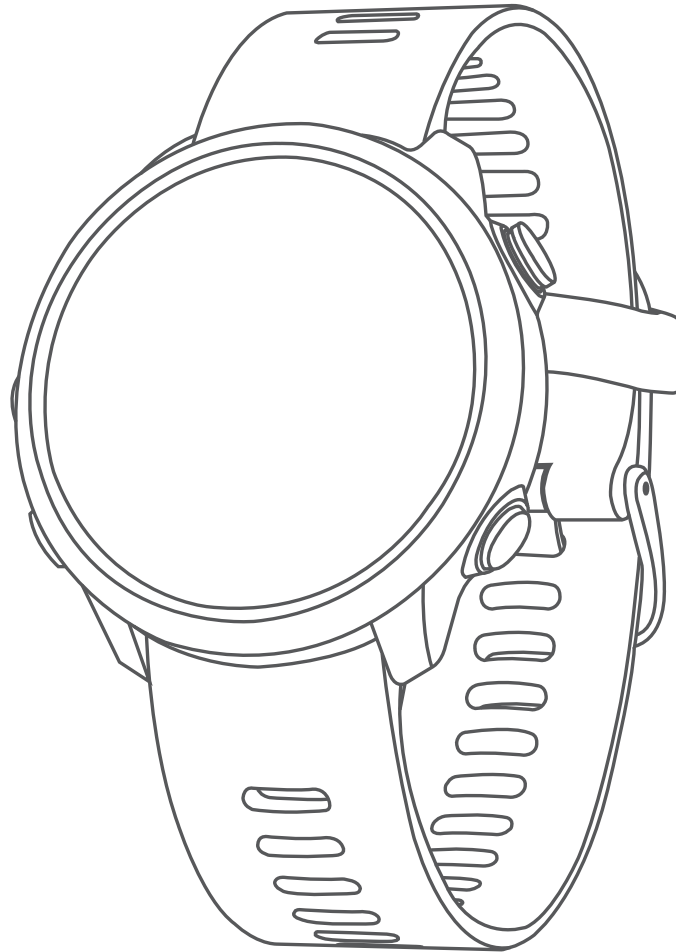


GARMIN®



FORERUNNER® 645/645 MUSIC

Manuel d'utilisation

© 2018 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®, VIRB®, and Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Pay™, HRM-Run™, HRM-Tri™, HRM-Swim™, tempe™, Varia™ et Varia Vision™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

American Heart Association® est une marque déposée de l'American Heart Association, Inc. Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., aux Etats-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., 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. Strava™ et STRAVA sont des marques commerciales de Strava, Inc. Wi-Fi® est une marque déposée de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® et Windows NT™ sont des marques déposées de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et/ou dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

Table des matières

Introduction	1	Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	8
Boutons.....	1	Suivi des activités	8
État du GPS et icônes d'état.....	1	Objectif automatique.....	8
Couplage de votre smartphone avec votre appareil.....	1	Utilisation de l'alarme invitant à bouger.....	8
Activation des notifications Bluetooth.....	1	Suivi du sommeil.....	9
Affichage des notifications.....	1	Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	9
Gestion des notifications.....	1	Utilisation du mode Ne pas déranger.....	9
Lecture de signaux sonores sur votre smartphone pendant votre activité.....	2	Minutes intensives.....	9
Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone.....	2	Gain de minutes intensives.....	9
Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone.....	2	Événements Garmin Move IQ™.....	9
Affichage du menu des commandes.....	2	Paramètres du suivi des activités.....	9
Prêt... Partez.....	2	Désactivation du suivi des activités.....	9
Activités et applications	2	Fonctions de fréquence cardiaque	9
Démarrage d'une activité.....	2	Fréquence cardiaque au poignet.....	9
Astuces pour l'enregistrement des activités.....	3	Port de l'appareil et fréquence cardiaque.....	9
Arrêt d'une activité.....	3	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	10
Ajout d'une activité.....	3	Affichage du widget Fréquence cardiaque.....	10
Création d'une activité personnalisée.....	3	Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin® appareils.....	10
Activités en salle.....	3	Diffusion des données de fréquence cardiaque au cours d'une activité.....	10
Activités en extérieur.....	3	Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	10
Natation.....	3	Dynamiques de course à pied.....	10
Terminologie de la natation.....	3	Entraînement avec dynamiques de course.....	11
Types de nage.....	4	Jauges de couleur et données de dynamique de course....	11
Astuces pour les activités de natation.....	4	Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol.....	11
Récupération pendant une séance en piscine.....	4	Données d'oscillation verticale et de rapport vertical.....	12
Entraînements avec le journal d'entraînement.....	4	Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course.....	12
Affichage des données de vos activités à ski.....	4	Mesures des performances.....	12
Lecture d'avertissements audio sur votre casque connecté pendant une activité.....	4	Désactivation des notifications de performance.....	12
Entraînement	4	Détection automatique des mesures de performances.....	12
Entraînements.....	4	Statut d'entraînement.....	13
Suivi d'un entraînement provenant du Web.....	5	Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement.....	13
Début d'un entraînement.....	5	A propos des estimations de la VO2 max.....	13
A propos du calendrier d'entraînement.....	5	Temps de récupération.....	13
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect.....	5	Affichage de votre temps de récupération.....	13
Entraînements fractionnés.....	5	Fréquence cardiaque de récupération.....	13
Création d'un entraînement fractionné.....	5	Charge d'entraînement.....	14
Lancement d'un entraînement fractionné.....	5	Affichage de vos prévisions de temps de course.....	14
Arrêt d'un entraînement fractionné.....	5	A propos de la fonction Training Effect.....	14
Utilisation de Virtual Partner®.....	5	Affichage du score d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque.....	14
Configuration d'un objectif d'entraînement.....	6	Condition de performances.....	14
Annulation d'un objectif d'entraînement.....	6	Affichage de votre condition physique.....	15
Course contre une activité antérieure.....	6	Seuil lactique.....	15
Records personnels.....	6	Test guidé visant à déterminer votre seuil lactique.....	15
Consultation de vos records personnels.....	6	Fonctions Intelligentes	15
Restauration d'un record personnel.....	6	Fonctionnalités Bluetooth connectées.....	15
Suppression d'un record personnel.....	6	Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Connect Mobile..	16
Suppression de tous les records personnels.....	6	Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect Mobile.....	16
Segments.....	6	Localisation d'un appareil mobile perdu.....	16
Strava™ Segments.....	7	Widgets.....	16
Course contre un segment.....	7	Affichage des widgets.....	16
Affichage des détails d'un segment.....	7	Affichage du widget météo.....	16
Configuration d'un segment pour réglage automatique.....	7	Rejoindre une session GroupTrack.....	16
Utilisation du métronome.....	7	Conseils pour rejoindre les sessions GroupTrack.....	16
Définition de votre profil utilisateur.....	7	Connect IQ Objets.....	17
Objectifs physiques.....	7	Téléchargement d'objets Connect IQ.....	17
A propos des zones de fréquence cardiaque.....	7	Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur.....	17
Définition de zones de fréquence cardiaque.....	7		
Définition des zones de fréquence cardiaque par l'appareil.....	8		

Fonctionnalités Wi-Fi connectées	17	Personnalisation des écrans de données	24
Connexion à un réseau Wi-Fi	17	Ajout d'une carte à une activité	24
Musique	17	Alertes	24
Connexion à une source tierce	17	Configuration d'une alerte	24
Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce	17	Auto Lap	25
Déconnexion d'une source tierce	18	Marquage de circuits par distance	25
Téléchargement de contenu audio personnel avec Garmin Express™	18	Activation d'Auto Pause	25
Écoute de la musique téléchargée	18	Utilisation du défilement automatique	25
Contrôle de la lecture de la musique sur un smartphone connecté	18	Modification des paramètres GPS	25
Commandes du lecteur audio	18	UltraTrac	25
Connexion d'écouteurs via la technologie Bluetooth	18	Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie	25
Garmin Pay	18	Suppression d'une activité ou d'une application	25
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay	18	Paramètres de cadran de montre	26
Règlement des achats avec votre montre	19	Personnalisation du cadran de montre	26
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay	19	Paramètres système	26
Gestion de votre portefeuille Garmin Pay	19	Paramètres de l'heure	26
Modification de votre code Garmin Pay	19	Modification des paramètres du rétroéclairage	26
Historique	19	Modification des unités de mesure	26
Utilisation de l'historique	19	Horloge	27
Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque	20	Réglage manuel de l'heure	27
Affichage des totaux de données	20	Définition d'une alarme	27
Utilisation de l'odomètre	20	Suppression d'une alarme	27
Suppression de l'historique	20	Démarrage du compte à rebours	27
Gestion de données	20	Utilisation du chronomètre	27
Suppression de fichiers	20	Synchronisation de l'heure avec le GPS	27
Déconnexion du câble USB	20	Télécommande VIRB	27
Garmin Connect	20	Contrôle d'une caméra embarquée VIRB	27
Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile	21	Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité	27
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur	21	Informations sur l'appareil	28
Navigation	21	Affichage des informations sur l'appareil	28
Parcours	21	Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique	28
Création et suivi d'un parcours sur votre appareil	21	Chargement de l'appareil	28
Enregistrement de votre position	21	Conseils pour charger l'appareil	28
Modification des positions enregistrées	21	Caractéristiques techniques	28
Suppression de toutes les positions enregistrées	21	Entretien du	29
Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité	21	Nettoyage de l'appareil	29
Navigation vers une destination	21	Remplacement des bracelets	29
Arrêt de la navigation	21	Dépannage	29
Carte	22	Mises à jour produit	29
Recadrage et zoom de carte	22	Configuration de Garmin Express	29
Paramètres de la carte	22	Informations complémentaires	29
Capteurs ANT+	22	Suivi des activités	29
Couplage des capteurs ANT+	22	Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas	29
Accéléromètre	22	Le nombre de mes pas semble erroné	29
Entraînez-vous avec un accéléromètre	22	Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché dans mon compte Garmin Connect	29
Étalonnage de l'accéléromètre	22	Le nombre d'étages gravis semble erroné	30
Amélioration de l'étalonnage de l'accéléromètre	22	Mes minutes intensives clignotent	30
Étalonnage manuel de l'accéléromètre	22	Acquisition des signaux satellites	30
Réglage de la vitesse et de la distance de l'accéléromètre	23	Amélioration de la réception satellite GPS	30
Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option	23	Redémarrage de l'appareil	30
Repérage	23	Réinitialisation de tous les paramètres par défaut	30
tempe	23	Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express	30
Personnalisation de l'appareil	23	Mon appareil n'est pas dans la bonne langue	30
Personnalisation de la liste de vos activités	23	Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?	30
Personnalisation de la série des widgets	23	Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants	30
Personnalisation du menu des commandes	23	Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil	30
Paramètres d'activité	23	Optimisation de l'autonomie de la batterie	31
		Les données de température ne sont pas exactes	31
		Comment puis-je coupler manuellement des capteurs ANT+ ?	31
		Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?	31
		Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté	31

Annexe	31
Champs de données.....	31
Notes standard de la VO2 max.....	34
Dimensions et circonférence des roues.....	34
Définition des symboles.....	34
Index	36

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

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

Boutons



①	LIGHT	Appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil. Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétro-éclairage. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu des commandes.
②	START STOP	Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono. 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 pendant 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 accéder aux commandes de la musique sur une Forerunner 645 Music.
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.

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	Etat du GPS
	Etat de la batterie
	État de la connexion du Smartphone
	Wi-Fi*Etat de la technologie
	Etat de la fréquence cardiaque
	Etat de l'accéléromètre
	Etat de Running Dynamics Pod
	Etat du capteur de vitesse et de cadence
	État des feux de vélo
	État du radar de vélo
	tempé™ Etat du capteur
	VIRB®Etat de la caméra

Couplage de votre smartphone avec votre appareil

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées de la montre Forerunner, celle-ci doit être couplée directement via l'application Garmin Connect™ Mobile 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 Mobile.
- 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 Mobile, suivez les instructions à l'écran.
 - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** dans le menu ou et suivez les instructions à l'écran.

Activation des notifications Bluetooth

Avant d'activer des notifications, vous devez coupler l'appareil Forerunner avec un appareil portable compatible (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 1*).

- 1 Maintenez votre doigt appuyé sur **UP**.
- 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 **En dehors d'une activité**.
- 7 Sélectionnez une préférence de notification.
- 8 Sélectionnez une préférence de son.
- 9 Sélectionnez **Temporisation**.
- 10 Sélectionnez la durée d'affichage à l'écran de l'alerte en cas de nouvelle notification.

Affichage des notifications

- 1 Sur le cadran de la montre, sélectionnez **UP** pour afficher le widget de notifications.
- 2 Sélectionnez **START**, puis sélectionnez une notification.
- 3 Sélectionnez **DOWN** pour voir plus d'options.
- 4 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.

Sélectionnez une option :

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

Lecture de signaux sonores sur votre smartphone pendant votre activité

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

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

REMARQUE : si vous possédez une Forerunner 645 Music, vous pouvez activer les signaux sonores sur l'appareil via votre casque connecté, sans utiliser de smartphone connecté (*Lecture d'avertissements audio sur votre casque connecté pendant une activité*, page 4).

REMARQUE : le signal sonore Alarme de circuit est activé par défaut.

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

Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone

- 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 sans fil Bluetooth sur votre appareil mobile.

Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone

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

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

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

Affichage du menu des commandes

Le menu des commandes contient des options, comme le portefeuille Garmin Pay™, le mode Ne pas déranger et l'arrêt de l'appareil.

REMARQUE : vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu de contrôle (*Personnalisation du menu des commandes*, page 23).

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



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

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 charger l'appareil avant de commencer l'activité (*Chargement de l'appareil*, page 28).

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



REMARQUE : sur un appareil Forerunner 645 Music, maintenez le bouton **DOWN** enfoncé pendant une activité pour ouvrir les commandes de la musique (*Commandes du lecteur audio*, page 18).

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



- Sélectionnez **Reprendre + tard** pour suspendre la course et continuer l'enregistrement ultérieurement.
- Sélectionnez **Circuit** pour marquer le temps d'un circuit.
- Sélectionnez **Ignorer > Oui** pour supprimer la course.

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 à l'aide de l'application Connect IQ Mobile (*Connect IQ Objets*, page 17).

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

Démarrage d'une activité

Lorsque vous démarrez une activité, le GPS s'allume automatiquement (si nécessaire).

- 1 Appuyez sur **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 23).

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

ASTUCE : si **GPS** s'affiche en gris ou sur un fond gris, l'activité ne nécessite pas de signal GPS.

- 4 Attendez que le message **Prêt** s'affiche à l'écran.

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).

- 5 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

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

REMARQUE : sur un appareil Forerunner 645 Music, maintenez le bouton **DOWN** enfoncé pendant une activité pour ouvrir les commandes de la musique (*Commandes du lecteur audio*, page 18).

Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez votre appareil avant de démarrer une activité (*Chargement de l'appareil*, page 28).
- Sélectionnez **BACK** pour enregistrer des tours de circuit.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données.

Arrêt d'une activité

- 1 Sélectionnez **STOP**.

- 2 Sélectionnez une option :

- Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
- Pour enregistrer l'activité et revenir au mode montre, sélectionnez **Enregistrer**.
- 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 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 Sélectionnez 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 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Par exemple, vous pouvez sélectionner une nuance de couleur ou personnaliser les écrans de données.
 - 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 ou sur vélo d'appartement. 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, la vitesse et la 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).

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 3).

Natation

REMARQUE : l'appareil ne peut pas enregistrer les données de fréquence cardiaque mesurées au poignet lorsque vous nagez.

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. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de nage est identifié à la fin d'une longueur. Les types de nage, ou styles, apparaissent lorsque vous affichez l'historique des intervalles. Vous pouvez également sélectionner le type de nage dans un champ de données personnalisé (*Personnalisation des écrans de données, page 24*).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec l'enregistrement des exercices (<i>Entraînements avec le journal d'entraînement, page 4</i>)

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 UP enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner Taille de la piscine pour modifier la taille.

- Appuyez sur **BACK** 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.

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.

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

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

- Pendant une phase de récupération, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les autres écrans de données (facultatif).
- Appuyez sur **BACK** et continuez à nager.
- Répétez la procédure pour chaque intervalle de récupération supplémentaire.

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.

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

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

- Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.
Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
- Sélectionnez une option :

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

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.

- Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.
- Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- Sélectionnez **Afficher les descentes**.
- Sélectionnez **UP** et **DOWN** pour afficher les données de votre dernière activité, de votre activité actuelle et de toutes vos activités.

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

Lecture d'avertissements audio sur votre casque connecté pendant une activité

Vous pouvez configurer l'appareil Forerunner 645 Music pour qu'il lise des annonces d'état motivantes sur votre casque connecté pendant votre séance de course ou une autre activité. Lorsqu'un avertissement audio se déclenche, l'appareil désactive le son pour lire l'annonce.

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

- Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- Sélectionnez **Paramètres > Signaux sonores**.
- Sélectionnez une option :
 - Pour entendre un avertissement pour chaque circuit, sélectionnez **Alarme de circuit**.
REMARQUE : l'avertissement audio de l'**Alarme de circuit** est activé par défaut.
 - Pour personnaliser les avertissements en fonction des informations sur votre allure et votre vitesse, sélectionnez **Alarme d'allure/vitesse**.
 - Pour personnaliser les avertissements en fonction des informations sur votre fréquence cardiaque, sélectionnez **Alarme fréq card**.
 - Pour entendre des avertissements lorsque vous démarrez et arrêtez le chronomètre, notamment la fonction Auto Pause®, sélectionnez **Événements liés au chronomètre**.
 - 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 des entraînements avec Garmin Connect ou sélectionner un plan d'entraînement contenant des séances intégrées depuis Garmin Connect 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.

Suivi d'un entraînement provenant du Web

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 20).

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
- 2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com.
- 3 Créez et enregistrez un nouvel entraînement.
- 4 Sélectionnez **Envoyer vers l'appareil** et suivez les instructions à l'écran.
- 5 Déconnectez l'appareil.

Début d'un entraînement

Avant de pouvoir débuter 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 le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Mes entraînements**.
- 5 Sélectionnez un entraînement.

REMARQUE : seuls les entraînements compatibles avec l'activité sélectionnée apparaissent dans la liste.

- 6 Sélectionnez **Faire entraînement**.
- 7 Sélectionnez **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.

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 et envoyés sur votre appareil apparaissent dans la liste du calendrier d'entraînement et sont classés par ordre chronologique. Quand vous sélectionnez un jour dans le calendrier d'entraînement, 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 plan d'entraînement, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 20).

Vous pouvez utiliser votre compte Garmin Connect pour rechercher un plan d'entraînement, programmer des entraînements et les transférer sur votre appareil.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
- 2 Depuis votre compte Garmin Connect, sélectionnez et programmez un plan d'entraînement.
- 3 Vérifiez votre plan d'entraînement dans votre calendrier.
- 4 Sélectionnez **;> Envoyer les entraînements vers l'appareil** et suivez les instructions à l'écran.

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 A partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **UP** 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 Sélectionnez **Durée**, saisissez 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 **Échauff. > 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 **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Faire entraînement**.
- 5 Sélectionnez **START** pour démarrer le chrono.
- 6 Quand votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur **BACK** pour débuter 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 **BACK** 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 **BACK** pour terminer l'entraînement fractionné et passer à un chronomètre qui peut être utilisé pour la récupération.
- A tout moment, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre. 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 **UP** 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 **UP** 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 **UP** 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 **UP** 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**.

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 standard et votre plus longue course/parcours.

Consultation de vos records personnels

- 1 Maintenez le bouton **UP** 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 Maintenez le bouton **UP** 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 Maintenez le bouton **UP** 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 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez **Effacer tous les records > Oui**.

Les records sont supprimés pour ce sport uniquement.

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'égaliser 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 **UP**.
- 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.

Configuration d'un segment pour réglage automatique

Vous pouvez configurer votre appareil pour qu'il définisse automatiquement l'objectif de temps de course d'un segment en fonction de vos performances au cours de celui-ci.

REMARQUE : ce paramètre est activé par défaut pour tous les segments.

- 1 Sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Segments > Sélec. auto. d'adversaire**.

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 **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Métronome > État > Activé**.
- 6 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Tempo par minute** pour saisir une valeur basée sur la cadence que vous souhaitez respecter.
 - Sélectionnez **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 2*).
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 **UP** enfoncé pour modifier les paramètres de métronome.

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de taille, de poids et de zone de fréquence cardiaque. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Maintenez votre doigt appuyé sur **UP**.
- 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 8*) 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 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur > Fréquence cardiaque**.
- 3 Sélectionnez **FC max**, puis entrez votre fréquence cardiaque maximale.

Vous pouvez utiliser la fonction Détection auto pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 12).

- 4 Sélectionnez **FC seuil lactique > Saisir manuel.**, puis entrez votre fréquence cardiaque au seuil lactique.
Vous pouvez effectuer un test guidé pour estimer votre seuil lactique (*Seuil lactique*, page 15). Vous pouvez utiliser la fonction Détection auto pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 12).
- 5 Sélectionnez **FC au repos**, puis entrez 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 Sélectionnez **Zones > À partir de**.
- 7 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
 - Sélectionnez **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
 - Sélectionnez **% 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 **% seuil lact** 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 **Ajouter la FC pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).
- 10 Répétez les étapes 3 à 8 pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (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 7).
- 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

Suivi des activités

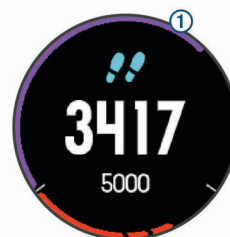
La fonction de suivi des activités enregistre le nombre de pas quotidiens, la distance parcourue, les minutes d'intensité, les étages gravis, les calories brûlées et les statistiques de sommeil pour chaque journée enregistrée. Les calories brûlées tiennent compte du métabolisme de base et des calories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

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

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

Objectif automatique

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



Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir un objectif personnalisé en nombre de pas à l'aide de votre compte Garmin Connect.

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 26).

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

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 9).

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 (*Garmin Connect*, page 20).
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 Heure coucher dans les paramètres système pour entrer automatiquement en mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles (*Paramètres système*, page 26).

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

Minutes intensives

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que le U.S. Centers for Disease Control and Prevention, la American Heart Association®, et l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée, comme la marche rapide, ou 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité soutenue, comme la course à pied.

L'appareil surveille l'intensité de votre activité et note le temps que vous passez à faire des activités d'intensité modérée à élevée (données de fréquence cardiaque requises pour quantifier le niveau d'intensité). Vous pouvez travailler à votre objectif de minutes d'activités intensive en vous consacrant au minimum à 10 minutes consécutives d'activité modérée à intensive. L'appareil additionne les minutes d'activité modérée et d'activité intensive. Le nombre de minutes intensives est doublé lors de l'addition.

Gain de minutes intensives

Votre appareil Forerunner calcule les minutes intensives en comparant vos données de fréquence cardiaque à votre fréquence cardiaque moyenne au repos. Si la fonction de fréquence cardiaque est désactivée, l'appareil calcule des minutes d'intensité modérée en analysant le nombre de pas par minute.

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

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 **UP** 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 aussi un son ou vibre si les tonalités des touches sont activées (*Paramètres système*, page 26).

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.

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 votre doigt appuyé sur **UP**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Suivi des activités** > **État** > **Désactivé**.

Fonctions de fréquence cardiaque

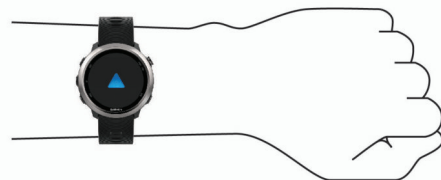
L'appareil Forerunner dispose d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et est aussi compatible avec les moniteurs de fréquence cardiaque pectoraux ANT+®. Vous pouvez voir des données de fréquence cardiaque au poignet sur le widget de fréquence cardiaque. Lorsque des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque du moniteur ANT+ sont disponibles, votre appareil utilise les données de fréquence cardiaque du moniteur ANT+.

Fréquence cardiaque au poignet

Port de l'appareil et fréquence cardiaque

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

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



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

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 10 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.

- Pour en savoir plus sur la précision du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

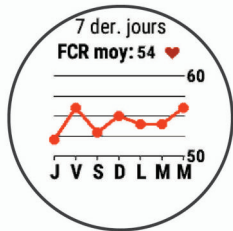
Si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer l'appareil.
 - Evitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous l'appareil.
 - Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de l'appareil.
 - Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os. L'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable.
 - Attendez que l'icône ♥ soit pleine avant de débiter votre activité.
 - Echauffez-vous 5 à 10 minutes et attendez que la fréquence cardiaque soit détectée avant de commencer votre activité.
- REMARQUE** : dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.
- Rincez l'appareil à l'eau claire après chaque entraînement.

Affichage du widget Fréquence cardiaque

Ce widget affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) et un graphique représentant votre fréquence cardiaque pour les 4 dernières heures.

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **DOWN**.
- 2 Sélectionnez **START** 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 **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > Diffusion de la FC**.
L'appareil Forerunner commence la diffusion de vos données de fréquence cardiaque et l'icône (♥) apparaît.

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 le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > Diffusion pendant 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 Si nécessaire, coupez votre appareil Forerunner avec votre appareil Garmin ANT+ compatible.

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 3).

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.

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

Dynamiques de course à pied

Vous pouvez utiliser votre appareil Forerunner compatible couplé avec l'accessoire HRM-Run™ ou un autre accessoire de dynamiques de course pour obtenir un retour en temps réel sur votre condition physique de coureur. Si votre appareil Forerunner était vendu avec l'accessoire HRM-Run, les appareils sont déjà couplés.

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

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

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

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

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

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

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

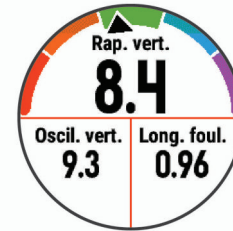
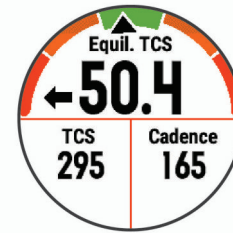
Rapport vertical : Le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.

Entraînement avec dynamiques de course

Avant de pouvoir accéder aux dynamiques de course, vous devez installer l'accessoire HRM-Run, l'accessoire HRM-Tri™ ou Running Dynamics Pod, puis le coupler avec votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+*, page 22).

Si votre Forerunner était vendue avec le moniteur de fréquence cardiaque, les appareils sont déjà couplés et la Forerunner est configurée pour afficher les dynamiques de course.

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



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

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/runningdynamics 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	Beau fixe	Bon	Beau fixe	Mauvais
Pourcentage des autres coureurs	5%	25%	40%	25%	5%
Équilibre 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-Tri et HRM-Run) ou à votre taille (accessoire Running Dynamics Pod).

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage pour l'oscillation verticale sur la poitrine	Plage pour l'oscillation verticale à la taille	Rapport vertical sur la poitrine	Rapport vertical à la taille
Violet	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5%
Bleu	70–95	6,4–8,1 cm	6,8-8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5-8,3%
Vert	30–69	8,2–9,7 cm	9,0-10,9 cm	7,5–8,6%	8,4-10,0%
Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0-13,0 cm	8,7–10,1%	10,1-11,9%
Rouge	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9%

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-Run .
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 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-fréquencemètre textile compatible.

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat. Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/physio.



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.

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

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.

Prévisions de temps de course : votre appareil s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max et des sources de données publiées pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle. Cette estimation part aussi du principe que vous vous êtes suffisamment préparé pour l'épreuve en question.

Test d'effort VFC : le test d'effort VFC (variabilité de fréquence cardiaque) nécessite un Garmin moniteur de fréquence cardiaque pectoral. 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 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

Les notifications de performance sont activées par défaut. Certaines notifications de performance sont des alertes qui 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.

- Maintenez enfoncé le bouton **UP**.
- Sélectionnez **Paramètres > Métriques physiologiques > Notifications de performance**.
- Sélectionnez une option.

Détection automatique des mesures de performances

La fonction Détection auto est activée par défaut. L'appareil peut détecter automatiquement votre fréquence cardiaque maximale et votre seuil lactique 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 **UP** enfoncé.
- Sélectionnez **Paramètres > Métriques physiologiques > Détection auto**.
- Sélectionnez une option.

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

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

- Courez en extérieur au moins deux fois par semaine avec un moniteur de fréquence cardiaque ou pédalez au moins deux fois par semaine avec un moniteur de fréquence cardiaque et un capteur de puissance.

Après une utilisation de l'appareil pendant une semaine, le statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.

- Enregistrez toutes vos activités sportives sur l'appareil pour qu'il puisse apprendre à connaître vos performances.

A propos des estimations de la VO2 max

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. L'appareil Forerunner nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquence compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max.

L'estimation de votre VO2 max. apparaît sous la forme d'un chiffre et d'une position sur la jauge de couleur.



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

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.

Affichage de votre temps de récupération

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 7) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 7).

- Allez vous entraîner.
- 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 Performance, puis appuyer sur START pour parcourir les mesures de performance 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. Vous pouvez enregistrer l'activité après l'affichage de cette valeur, ou l'ignorer.

Charge d'entraînement

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

Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 7*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 7*).

Votre appareil s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max (*A propos des estimations de la VO2 max, page 13*) et des sources de données publiées pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle. Cette estimation part aussi du principe que vous vous êtes suffisamment préparé pour l'épreuve en question.

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

- 1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Performance.
- 2 Sélectionnez **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.

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 Training Effect augmente et cette fonction vous indique dans quelle mesure l'activité a amélioré votre condition physique. Les données de Training Effect sont déterminées par les informations de votre profil utilisateur, la fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité.

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 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 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.

Sachez que les valeurs attribuées par Training Effect (de 0 à 5) peuvent paraître anormalement élevées lors de vos premières activités. L'appareil se base sur plusieurs activités pour déterminer votre condition aérobie et votre condition anaérobie.

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

Zone de couleur	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	Améliore votre condition aérobie.	Améliore votre condition anaérobie.
	De 4,0 à 4,9	Améliore grandement votre condition aérobie.	Améliore grandement 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.

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

Avant de pouvoir effectuer le test d'effort d'après la variabilité de la fréquence cardiaque, vous devez porter une ceinture cardio-fréquencemètre textile Garmin et la coupler avec votre appareil (*Couplage des capteurs ANT+, page 22*).

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.

Condition de performances

Lorsque que vous courez, 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 comparée 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.

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 (*A propos des estimations de la VO₂ max*, page 13).

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 24).
- 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 7).

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 des capteurs ANT+*, page 22).

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 **UP** 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.

Fonctions Intelligentes

Fonctionnalités Bluetooth connectées

L'appareil Forerunner propose plusieurs fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone compatible, via l'application Garmin Connect Mobile. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/manuals/forerunner645.

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

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.

GroupTrack : vous permet de rejoindre un groupe à l'aide de LiveTrack, pour que les autres puissent voir votre position directement sur l'écran et en temps réel.

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

Mises à jour logicielles : permet de mettre à jour le logiciel de votre appareil.

Téléchargements de parcours et d'entraînements : permet d'explorer des entraînements et des parcours dans l'application Garmin Connect Mobile et de les envoyer vers votre appareil via une connexion sans fil.

Téléchargements d'entraînement : permet d'explorer des entraînements dans l'application Garmin Connect Mobile et de les envoyer vers votre appareil via une connexion sans fil.

Connect IQ : vous permet d'étendre la fonctionnalité de votre appareil à l'aide de nouveaux cadrans de montre, widgets, applications et champs de données.

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

Bulletins météo : envoie les conditions météo en temps réel et des notifications à votre appareil.

Fonctions musique : permet de contrôler le lecteur de musique sur votre smartphone.

Instructions audio : permet à l'application Garmin Connect Mobile de lire des annonces d'état sur votre smartphone pendant vos courses ou autres activités.

capteurs Bluetooth : permet de connecter des capteurs Bluetooth compatibles, comme un moniteur de fréquence cardiaque.

Trouver mon téléphone : localise votre smartphone égaré qui est couplé avec votre appareil Forerunner et actuellement à sa portée.

Trouver ma montre : localise votre appareil Forerunner égaré qui est couplé avec votre smartphone et actuellement à sa portée.


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

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 1*).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect Mobile, page 16*).


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

Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect Mobile

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

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.

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

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 Forerunner. 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.

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

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

Compas : affiche un compas électronique.

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

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

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.

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 résumé de votre dernière activité sportive enregistrée, ainsi que la distance totale parcourue pour la semaine en cours.

Fonctions musique : fournit une commande du lecteur audio de votre smartphone.

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 les données actuelles concernant votre statut d'entraînement, votre charge d'entraînement, les estimations de votre VO2 max, votre temps de récupération, l'estimation de votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), votre seuil lactique et vos estimations de temps de course.

Étapes : suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les 7 derniers jours.

Stress : affiche votre niveau de stress et vous conseille des exercices de respiration pour vous détendre.

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

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.

- Depuis l'écran de l'heure, sélectionnez **UP** ou **DOWN**.
Les widgets disponibles comprennent le suivi de la fréquence cardiaque et des activités. Le widget Performance implique la réalisation de plusieurs activités avec un moniteur de fréquence cardiaque et des courses en extérieur avec le GPS activé.
- Sélectionnez **START** pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un widget.

Affichage du widget météo

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

- 1 À partir du cadran de montre, appuyez sur **UP**.
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher des informations météorologiques par heure.
- 3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher des informations météorologiques par jour.

Rejoindre une session GroupTrack

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

Ces instructions servent à rejoindre une session GroupTrack avec les appareils Forerunner. Si certains de vos contacts disposent de modèles compatibles différents, ils peuvent vous voir sur la carte. Vous ne pouvez pas voir les autres membres de GroupTrack sur votre appareil.

- 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 1*).
- 3 Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **LiveTrack > GroupTrack**.
- 4 Si vous avez plus d'un appareil compatible, sélectionnez-en un pour la session GroupTrack.
- 5 Sélectionnez **Visible pour > Toutes les connexions**.
- 6 Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.
- 7 Sur votre appareil Forerunner, démarrez une activité.

Conseils pour rejoindre les sessions GroupTrack

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

- Sortez courir avec votre GPS.

- Couplez votre appareil Forerunner avec votre téléphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, 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 Mobile.
- Assurez-vous que tous vos contacts sont à portée (40 km ou 25 mi.).

Connect IQ Objets

Vous pouvez ajouter des objets Connect IQ à votre montre provenant de Garmin et d'autres fournisseurs à l'aide de l'application Connect IQ Mobile. 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 d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ Mobile, vous devez coupler votre appareil Forerunner avec votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Connect IQ Mobile.
- 2 Si nécessaire, sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez un objet Connect IQ.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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 www.garminconnect.com et connectez-vous.
- 3 Dans le widget Appareils, sélectionnez **Boutique Connect IQ™**.
- 4 Sélectionnez une fonction Connect IQ et téléchargez-la.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Fonctionnalités Wi-Fi connectées

L'appareil Forerunner présente des fonctionnalités connectées Wi-Fi. L'application Garmin Connect Mobile n'est pas requise pour utiliser la connectivité Wi-Fi.

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


Entraînements et plans d'entraînement : permet de rechercher et de sélectionner des entraînements et des plans 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.

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

Connexion à un réseau Wi-Fi

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

Vous pouvez connecter l'appareil à un réseau Wi-Fi pour accélérer la vitesse de transfert des fichiers volumineux.

- 1 Placez-vous à portée d'un réseau Wi-Fi.
- 2 Dans l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez  ou **...**.
- 3 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre appareil.
- 4 Sélectionnez **Général > Réseaux Wi-Fi > Ajouter un réseau**.
- 5 Sélectionnez un réseau Wi-Fi disponible et saisissez les informations de connexion.

Musique


Vous pouvez contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone couplé à partir de votre appareil Forerunner.

Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre Forerunner 645 Music à partir de votre ordinateur ou d'une source tierce. Ainsi, vous pouvez écouter votre musique même lorsque votre smartphone n'est pas à portée de main. Pour écouter les pistes audio stockées sur votre appareil, vous devez connecter des écouteurs via la technologie Bluetooth.

Vous pouvez utiliser les commandes musicales pour contrôler la lecture sur votre smartphone ou pour lire la musique stockée sur votre appareil.

Connexion à une source tierce

Avant de pouvoir télécharger de la musique ou d'autres fichiers audio sur votre Forerunner 645 Music 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 Mobile.

- 1 Dans l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez  ou **...**.
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Musique**.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez une source tierce, puis suivez les instructions à l'écran.
 - Sélectionnez **Télécharger des applications de musique** pour trouver une source. Suivez ensuite les instructions à l'écran.

Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès d'une source tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi, page 17*).

- 1 Sur votre Forerunner 645 Music, maintenez le bouton **DOWN** enfoncé pour ouvrir les commandes musicales.
- 2 Sélectionnez **Gérer > Sources de musique**.
- 3 Sélectionnez une source connectée.
- 4 Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur l'appareil.
- 5 Appuyez sur **BACK** jusqu'à être invité à synchroniser votre appareil au service, puis sélectionnez **Oui**.

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

Déconnexion d'une source tierce

- 1 Dans l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez ☰ ou ⋮.
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Musique**.
- 4 Sélectionnez une source tierce installée et suivez les instructions à l'écran pour déconnecter votre appareil de cette source tierce.

Téléchargement de contenu audio personnel avec Garmin Express™

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

Vous pouvez télécharger vos fichiers .mp3 et .aac personnels sur une Forerunner 645 Music à partir de votre ordinateur.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.
- 2 Sur votre ordinateur, ouvrez Garmin Express, sélectionnez votre appareil, puis sélectionnez **Musique**.
- 3 Cochez les cases des chansons, listes de chansons et autres fichiers audio, puis sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.

Écoute de la musique téléchargée

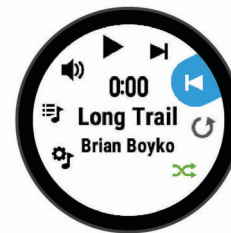
- 1 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Connectez vos écouteurs via le Bluetooth (*Connexion d'écouteurs via la technologie Bluetooth*, page 18).
- 3 Sélectionnez **Source > Montre**.
- 4 Sélectionnez **Votre bibliothèque**.
- 5 Sélectionnez la musique que vous voulez écouter.
ASTUCE : sélectionnez Lire toutes les chansons pour démarrer la lecture de toutes les chansons téléchargées sur l'appareil en mode 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 Sélectionnez une option :
 - Sur un appareil Forerunner 645 Music, maintenez le bouton **DOWN** enfoncé depuis n'importe quel écran pour ouvrir les commandes de la musique.
 - Sur un appareil Forerunner 645, sélectionnez le bouton **DOWN** pour afficher le widget de commande de la musique.
REMARQUE : si besoin, ajoutez le widget de commande de la musique à votre série de widgets (*Personnalisation de la série des widgets*, page 23).
- 3 Sur un appareil Forerunner 645 Music, sélectionnez **Source > Contrôler musique sur le téléphone**.
- 4 Utilisez les icônes pour mettre en pause, reprendre la lecture, passer d'une piste à une autre et régler le volume (*Commandes du lecteur audio*, page 18).

Commandes du lecteur audio

REMARQUE : certaines commandes du lecteur audio sont disponibles uniquement sur la Forerunner 645 Music.



	Sélectionnez cette touche pour gérer le contenu tiers.
	Sélectionnez cette touche pour basculer entre la lecture audio sur l'appareil et le contrôle de la musique sur un smartphone connecté. Lorsque vous lisez de la musique sur l'appareil, sélectionnez cette touche pour parcourir les fichiers audio disponibles et les listes de chansons de votre bibliothèque.
	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.

Connexion d'écouteurs via la technologie Bluetooth

Pour écouter la musique téléchargée sur votre Forerunner 645 Music, vous devez connecter des écouteurs via le Bluetooth.

- 1 Placez vos écouteurs à moins de 10 m (33 pi) de votre appareil.
- 2 Activez le mode de couplage sur les écouteurs.
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires > Ajouter nouveau > Casque**.
- 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 Sur la page Forerunner de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Garmin Pay > Créer votre portefeuille**.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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 le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Entrez votre code à quatre chiffres.

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

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.

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 Sur la page Forerunner de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Garmin Pay** > .
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour saisir les informations de la carte et ajouter la carte à votre portefeuille.

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

Gestion de votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez afficher des informations détaillées de chacune de vos cartes de paiement, et vous pouvez suspendre, activer ou supprimer une carte. Vous pouvez également suspendre ou supprimer l'ensemble de votre portefeuille Garmin Pay.

REMARQUE : dans certains pays, les établissements bancaires participant au programme peuvent limiter les fonctions du portefeuille.

- 1 Sur la page Forerunner de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Garmin Pay** > **Gérer votre portefeuille**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Pour suspendre une carte spécifique, sélectionnez la carte, puis sélectionnez **Suspendre**.
La carte doit être active pour faire des achats avec votre appareil Forerunner.

- Pour suspendre temporairement toutes les cartes de votre portefeuille, sélectionnez **Suspendre le portefeuille**.
Vous ne pouvez pas payer avec votre appareil Forerunner tant que vous n'avez pas annulé la suspension d'au moins une carte à l'aide de l'application.
- Pour annuler la suspension de votre portefeuille, sélectionnez **Annuler la suspension du portefeuille**.
- Pour supprimer une carte spécifique, sélectionnez-la, puis sélectionnez **Supprimer**.

La carte est entièrement supprimée de votre portefeuille. Si vous voulez ajouter cette carte à votre portefeuille plus tard, vous devez saisir à nouveau les informations de la carte.

- Pour supprimer toutes les cartes de votre portefeuille, sélectionnez **Supprimer le portefeuille**.
Votre portefeuille Garmin Pay et toutes les informations de carte associées sont supprimés. Vous ne pouvez pas payer à l'aide de votre appareil Forerunner tant que vous n'avez pas créé de nouveau portefeuille et ajouté de carte.

Modification de votre code Garmin Pay

Vous devez connaître votre code actuel pour pouvoir le modifier. Votre code ne peut pas être récupéré. Si vous oubliez votre code, vous devez supprimer votre portefeuille, en créer un nouveau et saisir à nouveau les informations de votre carte.

Vous pouvez modifier le code nécessaire pour accéder à votre portefeuille Garmin Pay sur votre appareil Forerunner.

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

La prochaine fois que vous payez à l'aide de votre appareil Forerunner, vous devez 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.

- 1 Maintenez enfoncé le bouton **UP**.
- 2 Sélectionnez **Historique** > **Activités**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Pour afficher des informations complémentaires sur l'activité, sélectionnez **Détails**.
 - Pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Circuits**.
 - Pour sélectionner un intervalle et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Intervalle**.
 - Pour afficher l'activité sur une carte, sélectionnez **Carte**.
 - 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 14*).
 - Pour afficher votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, sélectionnez **Temps dans zone** (*Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque, page 20*).

- Pour voir un profil d'altitude de l'activité, sélectionnez **Profil d'altitude**.
- Pour supprimer l'activité sélectionnée, sélectionnez **Supprimer**.

Affichage de votre temps dans chaque zone de fréquence cardiaque

Avant de voir les données de zone de fréquence cardiaque, vous devez terminer une activité avec un moniteur de fréquence cardiaque et l'enregistrer.

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

- 1 Maintenez votre doigt appuyé sur **UP**.
- 2 Sélectionnez **Historique > Activités**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **Temps dans zone**.

Affichage des totaux de données

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

- 1 Maintenez votre doigt appuyé sur **UP**.
- 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 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux > Odomètre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les totaux de l'odomètre.

Suppression de l'historique

- 1 Maintenez votre doigt appuyé sur **UP**.
- 2 Sélectionnez **Historique > Options**.
- 3 Sélectionnez 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.
- 4 Confirmez votre sélection.

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 : si vous utilisez un ordinateur Apple, vous devez vider la corbeille pour supprimer complètement les fichiers.

Déconnexion du câble USB

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

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

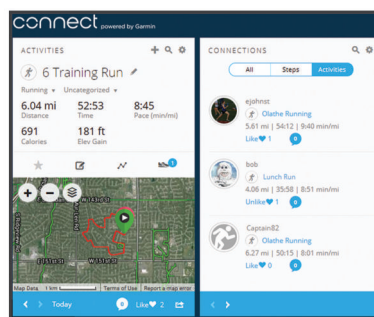
Garmin Connect

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 www.garminconnect.com/start.

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.

Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile

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

- 1 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) de votre smartphone.
- 2 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour afficher le menu des commandes.
- 3 Sélectionnez .
- 4 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect Mobile.

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 un appareil**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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.

Création et suivi d'un parcours sur votre appareil

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé et sélectionnez **Naviguer > Parcours > Créer nouveau**.
- 4 Saisissez un nom pour le parcours, puis sélectionnez .
- 5 Sélectionnez **Ajouter une position**.
- 6 Sélectionnez une option.
- 7 Si nécessaire, répétez les étapes 3 à 4.
- 8 Sélectionnez **Terminé > Effectuer parcours**.
Les informations de navigation s'affichent.
- 9 Appuyez sur **START** pour commencer la navigation.

Enregistrement de votre position

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

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez .

REMARQUE : vous devrez peut-être ajouter cet élément au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 23*).

- 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 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Naviguer > Positions enregistrées**.
- 2 Sélectionnez une position enregistrée.
- 3 Sélectionnez une option pour modifier la position.

Suppression de toutes les positions enregistrées

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

À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Naviguer > 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, sélectionnez **STOP > Retour au départ**.
- 2 Sélectionnez 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 vers une destination

Votre appareil peut vous aider à naviguer jusqu'à une destination ou à suivre un parcours.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START > Naviguer**.
- 2 Sélectionnez une catégorie.
- 3 Répondez aux invites à l'écran pour choisir une destination.
- 4 Sélectionnez **Rallier**.
Les informations de navigation s'affichent.
- 5 Appuyez sur **START** pour commencer la navigation.

Arrêt de la navigation

- 1 Pendant une activité, maintenez le bouton **UP** enfoncé.

2 Sélectionnez **Arrêter la navigation**.

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 22*)
- Paramètres de carte (*Paramètres de la carte, page 22*)

Recadrage et zoom de carte

- 1 Au cours de la navigation, sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher la carte.
- 2 Maintenez votre doigt appuyé sur **UP**.
- 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.

Maintenez le bouton **UP** enfoncé et 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.

Capteurs ANT+

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

Couplage des capteurs ANT+

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

REMARQUE : si votre appareil était vendu avec un capteur ANT+, les appareils sont déjà couplés.

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

Accéléromètre

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

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

Entraînez-vous avec un accéléromètre

Avant d'aller courir, vous devez coupler l'accéléromètre à votre appareil Forerunner (*Couplage des capteurs ANT+, page 22*).

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 des capteurs ANT+, page 22*).

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 de 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 des capteurs ANT+, page 22*).

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 Maintenez votre doigt appuyé sur **UP**.
- 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 des capteurs ANT+*, page 22).

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

- 1 Maintenez enfoncé le bouton **UP**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Capteurs et accessoires**.
- 3 Sélectionnez votre accéléromètre.
- 4 Sélectionnez **Vitesse** ou **Distance**.
- 5 Sélectionnez 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 des capteurs ANT+*, page 22).
- Réglez les dimensions de vos roues (*Dimensions et circonférence des roues*, page 34).
- Commencez un parcours (*Démarrage d'une activité*, page 2).

Repérage

Votre appareil Forerunner peut être utilisé avec l'appareil Varia Vision™, les feux intelligents Varia™ pour vélo et un radar arrière pour améliorer votre vigilance. 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 à l'aide de Garmin Express*, page 30).

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 Maintenez enfoncé le bouton **UP**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez une activité afin de personnaliser les paramètres, définissez-la comme activité favorite, modifiez l'ordre d'apparence, etc.
 - Sélectionnez **Ajouter des applications** 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 le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Widgets**.

- 3 Sélectionnez un widget.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position du widget dans la série de widgets.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le widget de la série de widgets.
- 5 Sélectionnez **Ajouter des widgets**.
- 6 Sélectionnez un widget.

Le widget est ajouté à la série de widgets.

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 2).

- 1 Depuis n'importe quel écran, maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour ouvrir le menu des commandes.
- 2 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Ajouter des commandes** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.
 - Sélectionnez **Réorganiser les commandes** pour modifier la position d'un raccourci dans le menu des commandes.
 - Sélectionnez **Supprimer des commandes** pour supprimer un raccourci du menu des commandes.

Paramètres d'activité

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.

Sélectionnez **START**, sélectionnez une activité, maintenez le bouton **UP** enfoncé, puis sélectionnez les paramètres d'activité.

Écrans de données : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données*, page 24).

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

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 7).

Auto Lap : permet de définir les options pour la fonction Auto Lap® (*Marquage de circuits par distance*, page 25).

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 25).

Défilement automatique : permet de parcourir automatiquement tous les écrans de données d'activité tant que le chronomètre fonctionne (*Utilisation du défilement automatique*, page 25).

Alertes de segment : permet d'activer les messages vous alertant des segments en approche.

GPS : permet de régler le mode de l'antenne GPS. L'utilisation de l'option GPS + GLONASS vous permet d'améliorer les performances dans les environnements extrêmes et d'acquies plus rapidement votre position. L'utilisation de l'option GPS + GLONASS consomme plus d'énergie que l'activation de l'option GPS seule. L'option UltraTrac permet d'enregistrer des points de tracé et des données de capteur moins souvent (*UltraTrac*, page 25).

Taille de la piscine : permet d'indiquer la longueur d'une piscine.

Démarrage du compte à rebours : active un compte à rebours pour les intervalles en piscine.

Détection des mouvements : permet d'activer la détection des mouvements pour la natation en piscine.

Attente avant mode économie d'énergie : permet de régler le paramètre de temporisation du mode d'économie d'énergie pour l'activité (*Paramètres de temporisation du mode économie d'énergie*, page 25).

Couleur d'arrière-plan : permet de choisir le noir ou le blanc comme couleur de fond d'écran de chaque activité.

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

Renommer : permet de choisir le nom de l'activité.

Réinit. : vous permet de réinitialiser les paramètres de l'activité.

Personnalisation des écrans de données

Vous pouvez afficher, masquer et modifier la présentation et le contenu des écrans de données de chaque activité.

1 Sélectionnez **START**.

2 Sélectionnez une activité.

3 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.

4 Sélectionnez **Écrans de données**.

5 Sélectionnez un écran de données à personnaliser.

6 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
- Sélectionnez un champ 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.

7 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 Maintenez le bouton **UP** 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	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 <i>A propos des zones de fréquence cardiaque</i> , page 7 et <i>Calcul des zones de fréquence cardiaque</i> , page 8.
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Proximité	Événement	Vous pouvez définir un rayon à partir d'une position enregistrée.
Course/Marche	Récurrente	vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	vous pouvez définir un intervalle de temps.

Configuration d'une alerte

1 Maintenez le bouton **UP** 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 Sélectionnez 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 **UP** 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 26).

Au besoin, vous pouvez personnaliser les pages de données afin d'afficher des données supplémentaires concernant le circuit (*Personnalisation des écrans de données*, page 24).

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 **UP** 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 **UP** 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.

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 **UP** 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

Par défaut, l'appareil s'appuie sur la technologie GPS pour rechercher les satellites. Pour obtenir de meilleures performances dans des environnements extrêmes et pour bénéficier d'une acquisition de position GPS plus rapide, vous pouvez activer l'option GPS + GLONASS. L'utilisation de l'option GPS + GLONASS réduit davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule. L'option UltraTrac permet d'enregistrer des points de tracé et des données de capteur moins souvent (*UltraTrac*, page 25).

- 1 Maintenez enfoncé le bouton **UP**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **GPS** et choisissez une option.

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 **UP** 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 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez 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**.

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 17).

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 **UP** 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 une option **START > Personnaliser**.
- 7 Sélectionnez 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 système

Maintenez le bouton **UP** 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 26).

Rétroéclairage : permet de régler les paramètres de rétroéclairage ([Modification des paramètres du rétroéclairage](#), page 26).

Sons : permet de définir les sons de l'appareil, comme le son des touches, les alarmes et les vibrations.

Ne pas déranger : active ou désactive le mode Ne pas déranger. Utilisez l'option Heure coucher pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles sur votre compte Garmin Connect.

Verrouillage automatique : vous pouvez activer le verrouillage automatique des boutons pour éviter d'appuyer sur un bouton par accident. Utilisez l'option Lors d'activité pour verrouiller les boutons pendant une activité chronométrée. Utilisez l'option En dehors d'une activité pour verrouiller les boutons si vous n'enregistrez pas d'activité chronométrée.

Unités : permet de choisir les unités de mesure utilisées sur l'appareil ([Modification des unités de mesure](#), page 26).

Format : permet de régler les préférences de format générales, comme l'allure et la vitesse affichées pendant des activités, le début de la semaine et les options de format de position géographique et de système géodésique.

Enregistrement de données : permet de définir la façon dont l'appareil enregistre les données d'activité. L'option d'enregistrement Intelligent (par défaut) permet d'augmenter la durée des enregistrements d'activité. L'option d'enregistrement Toutes les secondes fournit des enregistrements d'activité plus détaillés au risque de ne pas enregistrer entièrement les activités qui durent longtemps.

Mode USB : permet de configurer l'appareil pour utiliser le mode de stockage de masse ou le mode Garmin lorsque l'appareil est connecté à un ordinateur.

Sur une montre Forerunner 645 Music, ceci permet à l'appareil d'utiliser le mode MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin lorsqu'il est connecté à un ordinateur.

Réinit. : cette option vous permet de réinitialiser les données utilisateur et les paramètres ([Réinitialisation de tous les paramètres par défaut](#), page 30).

Mise à jour logiciel : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées à l'aide de Garmin Express.

Paramètres de l'heure

Maintenez le bouton **UP** enfoncé et sélectionnez **Paramètres > Système > Heure**.

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

Réglage de l'heure : permet de définir 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 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 Maintenez le bouton **Menu** enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Rétroéclairage**.

3 Sélectionnez **Lors d'activité** ou **En dehors d'une activité**.

4 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Touches/alertes** 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.

Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance, d'allure et de vitesse, d'altitude, de poids, de hauteur et de température.

1 Maintenez votre doigt appuyé sur **UP**.

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Unités**.

3 Sélectionnez un type de mesure.

4 Sélectionnez une unité de mesure.

Horloge

Réglage manuel de l'heure

- 1 Maintenez enfoncé le bouton **UP**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Heure** > **Réglage de l'heure** > **Manuel**.
- 3 Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.

Définition d'une alarme

Vous pouvez définir jusqu'à dix 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 **UP** 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

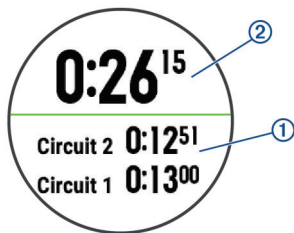
- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloge** > **Réveil**.
- 3 Sélectionnez une alarme.
- 4 Sélectionnez **Supprimer**.

Démarrage du compte à rebours

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.
- 2 Sélectionnez **Chrono**.
REMARQUE : vous devrez peut-être ajouter cet élément au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 23).
- 3 Entrez l'heure.
- 4 Si nécessaire, sélectionnez **Redémarrer** > **Activé** pour relancer automatiquement le chrono après expiration.
- 5 Si nécessaire, sélectionnez **Sons**, puis sélectionnez un type de notification.
- 6 Sélectionnez **Démarrage du compte à rebours**.

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 23).
- 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
- 4 Sélectionnez **BACK** 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 une option.
- 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 **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Heure** > **Synchroniser avec GPS**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil localise les satellites (*Acquisition des signaux satellites*, page 30).

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 23).

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Sur votre appareil Forerunner, sélectionnez **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de montre afin d'afficher le widget VIRB.
- 3 Patientez pendant que l'appareil se connecte à votre caméra VIRB.
- 4 Sélectionnez **START**.
- 5 Sélectionnez 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 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 23).

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Sur votre appareil Forerunner, sélectionnez **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de montre afin d'afficher le widget VIRB.
- 3 Patientez pendant que l'appareil se connecte à votre caméra VIRB.

Quand la caméra est connectée, un écran de données VIRB est automatiquement ajouté aux applications d'activité.

- 4 Pendant une activité, sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de données VIRB.
- 5 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 6 Sélectionnez **Télécommande VIRB**.
- 7 Sélectionnez une option :

- Pour contrôler la caméra à l'aide du chronomètre d'activité, sélectionnez **Paramètres > 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 > 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, sélectionnez **STOP**.
- Pour prendre une photo, sélectionnez **Prendre une photo**.



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

Conseils pour charger l'appareil

- 1 Connectez le chargeur de manière sécurisée à l'appareil afin d'effectuer la recharge à l'aide du câble USB (*Chargement de l'appareil, page 28*).

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 %.

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 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > 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 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Dans le menu des paramètres, sélectionnez **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 sur le produit.

AVIS

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

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

Caractéristiques techniques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie de la Forerunner 645, mode montre	Jusqu'à 7 jours avec le suivi des activités, les notifications smartphone et la fréquence cardiaque au poignet
Autonomie de la batterie de la Forerunner 645, mode activité	Jusqu'à 14 heures avec GPS et fréquence cardiaque au poignet
Autonomie de la batterie de la Forerunner 645 Music, mode montre	Jusqu'à 7 jours avec le suivi des activités, les notifications smartphone et la fréquence cardiaque au poignet
Autonomie de la batterie de la Forerunner 645 Music, mode montre avec musique	Jusqu'à 8 heures avec le suivi des activités, les notifications smartphone, la fréquence cardiaque au poignet et la lecture de musique
Autonomie de la batterie de la Forerunner 645 Music, mode activité	Jusqu'à 14 heures avec GPS et fréquence cardiaque au poignet
Autonomie de la batterie de la Forerunner 645 Music, mode activité avec musique	Jusqu'à 5 heures avec le GPS, la fréquence cardiaque au poignet et la lecture de musique
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM*
Stockage multimédia de la Forerunner 645 Music	3,5 Go (environ 500 chansons)
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 radio/protocole de la Forerunner 645	2,4 GHz à 9 dBm nominal <ul style="list-style-type: none"> • Protocole de communications sans fil ANT+ • Technologie Bluetooth 4.2 • Technologie sans fil Wi-Fi 13,56 MHz at -40 dBm nominal, technologie sans fil NFC
Fréquences radio/protocole de la Forerunner 645 Music	2,4 GHz à 8 dBm nominal <ul style="list-style-type: none"> • Protocole de communications sans fil ANT+ • Technologie Bluetooth 4.2 • Technologie sans fil Wi-Fi 13,56 MHz at -40 dBm nominal, technologie sans fil NFC

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

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.

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

Nettoyage de l'appareil

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.

Remplacement des bracelets

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

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



2 Insérez un côté de l'extrémité du nouveau bracelet dans l'appareil.

3 Faites glisser le poussoir et alignez l'extrémité du bracelet avec l'autre côté de l'appareil.

4 Répétez les étapes 1 à 3 pour remplacer l'autre moitié du bracelet.

Dépannage

Mises à jour produit

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

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

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

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

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 dans mon compte Garmin Connect

Le nombre de pas affiché dans votre compte Garmin Connect est mis à jour lorsque vous synchronisez votre appareil.

- 1 Sélectionnez une option :
 - Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect ((*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 21*)).
 - Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect Mobile ((*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect Mobile, page 16*)).
- 2 Patientez pendant que l'appareil synchronise vos données. La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

REMARQUE : si vous actualisez l'application Garmin Connect Mobile 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).

- 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.

- 1 Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.
Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.
- 2 Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites.
La procédure de recherche de signaux satellite peut prendre 30 à 60 secondes.



Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment l'appareil avec votre compte Garmin Connect :
 - Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
 - Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile à l'aide de votre smartphone Bluetooth.
 - 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

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 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Réinit..**
- 3 Sélectionnez une option :
 - 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 **Suppr. données et réinit. paramètres.**
 - 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 **Réinitialiser para-mètres par défaut.**

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

Vous pouvez modifier la langue si vous avez choisi la mauvaise langue pour votre appareil.



- 1 Maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez **START**.
- 3 Faites défiler la liste jusqu'à l'avant-dernier élément, puis sélectionnez **START**.
- 4 Sélectionnez **START**.
- 5 Sélectionnez votre langue.

Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

L'appareil Forerunner est compatible avec les smartphones utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart.




Consultez le site www.garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité.

Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants

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

Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil

- Activez la technologie sans fil Bluetooth sur votre smartphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pi) de l'appareil.

- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect Mobile, 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 26*).
 - Utilisez le mode GPS UltraTrac dans le cadre de votre activité (*UltraTrac, page 25*).
 - Désactivez la technologie sans fil Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Fonctionnalités Bluetooth connectées, page 15*).
 - Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option Reprendre plus tard (*Arrêt d'une activité, page 3*).
 - Désactivez le suivi des activités (*Paramètres du suivi des activités, page 9*).
 - Utilisez un cadran de montre Connect IQ qui n'est pas actualisé chaque seconde.
Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse (*Personnalisation du cadran de montre, page 26*).
 - Limitez le nombre de notifications affichées par l'appareil (*Gestion des notifications, page 1*).
 - Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils Garmin couplés (*Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin® appareils, page 10*).
 - Désactivez la fréquence cardiaque au poignet (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 10*).
- REMARQUE** : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.

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 *temp* 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 votre doigt appuyé sur **UP**.

4 Sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **Ajouter nouveau**.

5 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Tout rechercher**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Lorsque le capteur est couplé avec votre appareil, un message s'affiche. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des pages de données ou dans un champ de données personnalisé.

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 enfoncé le bouton **UP**.

2 Sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **Ajouter nouveau**.

3 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Tout rechercher**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données, page 24*).

Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté

Lors de l'utilisation d'une Forerunner 645 Music connectée 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 Forerunner 645 Music.

Annexe

Champs de données

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

% **FC max. circ.** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.

% **FC max. der. c.** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.

% **RFC** : pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).

% **RFC circ** : 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.

% **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 moy.** : 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.

% saturation O2 musculaire : l'estimation du pourcentage de saturation de l'oxygène musculaire pour l'activité en cours.

All. circ. : allure moyenne pour le circuit en cours.

Allure : allure actuelle.

Allure dernier circuit : allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Allure dernière longueur : allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.

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

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

Altitude : altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.

Altitude GPS : altitude de votre position actuelle mesurée par le GPS.

Altitude maximale : altitude la plus haute atteinte depuis la dernière réinitialisation.

Altitude minimale : altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.

Asc - Circ : distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.

Ascension dernier circuit : distance verticale d'ascension pour le dernier circuit réalisé.

Ascension maximale : vitesse de montée maximale en pieds par minute ou mètres par minute depuis la dernière réinitialisation.

Ascension moyenne : distance verticale moyenne d'ascension depuis la dernière réinitialisation.

Ascension totale : distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.

Cadence : course à pied. Nombre total de pas par minute (pieds gauche et droit).

Cadence : cyclisme. Nombre de tours de manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.

Cadence circuit : course à pied. cadence moyenne pour le circuit en cours.

Cadence circuit : cyclisme. cadence moyenne pour le circuit en cours.

Cadence dernier circuit : course à pied. cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Cadence dernier circuit : cyclisme. cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Cadence moyenne : course à pied. cadence moyenne pour l'activité en cours.

Cadence moyenne : cyclisme. cadence moyenne pour l'activité en cours.

Calories : nombre de calories totales brûlées.

Cap : direction que vous suivez.

Cap compas : direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.

Cap GPS : direction vers laquelle vous vous dirigez selon le GPS.

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

Circuits : nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.

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.

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. dern. cir. : distance parcourue pour 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 de l'intervalle : distance parcourue pour l'intervalle en cours.

Distance restante : distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est 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.

Distance verticale jusqu'à destination : altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Durée moy. du circuit : durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.

Équilibre TCS : équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.

Équilibre TCS circuit : équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.

Équilibre TCS moyen : équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour la session 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.

ETE : estimation du temps restant avant d'atteindre la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

FC %Max : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

FC circuit : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.

fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

FC moy. % max. : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.

Fréq.mvt.der.long. : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.

Fréq movt, int : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.

Fréquence cardiaque : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.

Fréquence cardiaque moyenne : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.

GPS : intensité du signal satellite GPS.

- Hémoglobine totale** : l'estimation du total d'oxygène musculaire pour l'activité en cours.
- Heure** : heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
- Heure parcours** : distance vers la gauche ou la droite de laquelle vous vous êtes écarté de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- 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 des foulées circuit** : longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.
- Longueur moyenne 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.
- Max. en 24 heures** : température maximale enregistrée au cours des dernières 24 heures.
- Min. en 24 heures** : température minimale enregistrée au cours des dernières 24 heures.
- Mouv. dern. long.** : nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.
- Mvts int/long** : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.
- Mvts moy/long** : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.
- Niveau de charge de la batterie** : énergie restante.
- Osci.ver.circuit** : oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.
- Oscil. ver. moy.** : oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.
- Oscillation verticale** : nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.
- 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.
- 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 %.
- Position** : position actuelle selon le paramètre de format de position utilisé.
- Position destination** : position de votre destination finale.
- Rap. vert. circuit** : ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.
- Rap. vert. moy.** : ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.
- Rapport vertical** : ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.
- 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).
- Swolf dernière longueur** : score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.
- 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 3*). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.
- SWOLF pour l'intervalle en cours** : score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.
- Taux plané** : rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.
- TE aérobie** : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
- TE anaérobie** : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
- Température** : température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures.
- 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 dans zone** : temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque ou zone de puissance.
- Temps de contact au sol moyen** : temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.
- 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 intervalle** : temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.
- Tps con.sol cir.** : temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
- Tps contact 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.
- Tx plané dest.** : 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.
- Ty. mvt der.long.** : type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.
- Type mvt, int** : type de mouvement actuel pour l'intervalle.
- Vitesse** : vitesse de déplacement actuelle.
- Vitesse circuit** : vitesse moyenne pour le circuit 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 verticale** : vitesse de montée/descente au fil du temps.
- Vitesse verticale jusqu'à cible** : vitesse de montée/descente vers une altitude déterminée. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
- VMG** : vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

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).

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.

Dimensions et circonférence des roues

Les dimensions des roues sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Ceci n'est pas une liste exhaustive. Vous pouvez également utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.



Dimensions des roues	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
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 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
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

Dimensions des roues	L (mm)
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
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
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubulaire	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2200

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.

	Fusible. Indique une caractéristique ou l'emplacement d'un fusible.
	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 **22, 23**
accessoires **22, 29, 31**
activités **2, 3, 23, 25**
 commencer **2**
 enregistrement **3**
 personnalisé **3, 23**
alarmes **24, 27**
alerte **4**
alertes **24, 25**
applications **15, 17**
 smartphone **1**
Auto Lap **25**
Auto Pause **25**

B

batterie
 chargement **28**
 optimisation **2, 25**
bracelets **29**

C

cadence **7, 10, 11**
 alertes **24**
 capteurs **23**
cadrons de montre **17, 26**
calendrier **5**
calorie, alertes **24**
capteurs ANT+ **22, 23**
 couplage **22**
capteurs Bluetooth, couplage **31**
capteurs de vélo **23**
capteurs de vitesse et de cadence **23**
caractéristiques techniques **28**
carte **22**
cartes **24**
 exploration **22**
 navigation **21, 22**
casque
 connexion **18**
 technologie Bluetooth **18, 31**
champs de données **17, 31**
charge d'entraînement **14**
chargement **28**
chrono **1, 2, 19**
 à rebours **27**
chronomètre **27**
cible **6**
circuits **1**
commandes de la musique **18**
compte à rebours **27**
condition physique **2, 12, 14, 15**
Connect IQ **17**
connexion **2**
coordonnées **21**
couplage **30**
 capteurs ANT+ **10, 31**
 capteurs Bluetooth **31**
 smartphone **1, 30**
couplage des capteurs ANT+ **22**
course **6**

D

défilement automatique **25**
dépannage **10, 12, 28–30**
dimensions des roues **34**
distance, alertes **24**
données
 pages **24**
 stockage **20, 21**
 téléchargement **16**
 transfert **20, 21**
données utilisateur, suppression **20**
dynamiques de course **10–12**

E

écran **26**
enregistrement d'activités **2**

entraînement **2, 5, 6, 15**
 plans **4, 5**
entraînement en salle **3, 22**
entraînements **4, 5**
 chargement **5**

F

favoris **23**
fractionnés **3**
 entraînements **5**
fréquence cardiaque **1, 9, 10**
 alertes **24**
 couplage des capteurs **10**
 moniteur **10, 12, 13**
 zones **7, 8, 12, 20**
fuseaux horaires **27**

G

Garmin Connect **1, 4, 5, 15–17, 20, 21**
 stockage de données **21**
Garmin Connect Mobile **2**
Garmin Express **17, 29**
 mise à jour du logiciel **29**
Garmin Pay **18, 19**
GLONASS **25, 26**
GPS **1, 25, 26**
 signal **30**
GroupTrack **16**

H

heure **27**
 alertes **24**
 fuseaux horaires et formats d'heure **26**
 paramètres **26**
historique **19–21**
 suppression **20**
 transfert vers l'ordinateur **20, 21**
horloge **1, 27**

I

icônes **1**
ID de l'appareil **28**
intervalles **4**
itinéraires **21**

L

langue **26**
LiveTrack **16**
logiciel
 licence **28**
 mise à jour **16, 29, 30**
 version **28**
longueur de foulée **10, 11**
longueurs **3**

M

menu **1**
menu de contrôle **2, 23**
menu principal, personnalisation **23**
météo **16**
métronome **7**
minutes intensives **9**
Minutes intensives **30**
mises à jour, logiciel **16, 30**
mode montre **25**
mode sommeil **9**
multisport **3**
musique **17**
 chargement **17, 18**
 lecture **18**
 services **17, 18**

N

nages **3, 4**
natation **4**
navigation **21, 24**
 arrêt **21**
nettoyage de l'appareil **29**
NFC **19**
notifications **1**

O

objectifs **6**
odomètre **20**
oscillation verticale **10–12**

P

paiements **18, 19**
paramètres **9, 22, 23, 25, 26, 30**
paramètres système **26**
parcours **21**
 création **21**
personnalisation de l'appareil **23, 24**
pièces de rechange **29**
pile
 chargement **28**
 optimisation **31**
portefeuille **19**
positions **21**
 enregistrement **21**
 modification **21**
 suppression **21**
profil utilisateur **7**
profils **2**
 activité **2**
 utilisateur **7**
puissance (force), alertes **24**

R

raccourcis **2, 23**
rapport vertical **10–12**
records personnels **6**
 suppression **6**
récupération **12, 13**
réinitialisation de l'appareil **30**
rétroéclairage **1, 26**

S

score d'effort **14**
score swolf **3**
segments **6, 7**
seuil lactique **12, 15**
signaux satellites **30**
ski
 alpin **4**
 snowboard **4**
smartphone **16, 17, 30**
 applications **2, 15, 17**
 couplage **1, 30**
snowboard **4**
sport **14**
statut d'entraînement **13**
suivi des activités **8, 9**
suppression
 historique **20**
 records personnels **6**
 toutes les données utilisateur **20**

T

technologie Bluetooth **1, 2, 15, 16, 30**
 casque **18, 31**
Technologie Bluetooth **2, 4**
téléchargement des données **16**
télécommande VIRB **27**
tempe **23, 31**
température **23, 31**
temps de contact avec le sol **11**
temps final estimé **14**
tonalités **7, 27**
touches **1, 26, 29**
TracBack **3, 21**
tracés **21**
Training Effect **12, 14**

U

UltraTrac **25**
unités de mesure **26**
USB **30**
 déconnexion **20**

V

Virtual Partner **5, 6**

VO2 max. **12–14, 34**

W

Wi-Fi, connexion **17**

Wi-Fi **30**

connexion **17**

widgets **10, 16, 17**

Z

zones

fréquence cardiaque **7, 8**

heure **27**

