

# GARMIN®

## FORERUNNER® 70

Montre GPS connectée pour la course à  
pied



Manuel  
d'utilisation

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>6</b>	A propos des estimations de la VO2 max.....	35
Configuration de votre montre.....	6	Affichage de vos prévisions de temps de course.....	36
Fonctions des boutons.....	6	État de variabilité de la fréquence cardiaque.....	37
État du GPS et icônes d'état.....	7	Statut d'entraînement.....	37
Fonctions de l'écran tactile.....	7	Niveaux du statut d'entraînement...	38
Activation et désactivation de l'écran tactile.....	8	Charge aiguë.....	39
Personnalisation du cadran de montre.....	8	Temps de récupération.....	40
		Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement.....	41
<b>Applications et activités.....</b>	<b>9</b>	Préparation à l'entraînement.....	41
Applications.....	9	Calendrier des courses et course principale.....	42
Entraînements.....	10	Entraînement pour une course.....	43
Utilisation de la fonction Messenger.....	13	Ajout d'une action.....	43
Activités.....	14	Suivi du style de vie.....	43
Démarrage d'une activité.....	15	Suivi des comportements de suivi du style de vie.....	43
Arrêt d'une activité.....	15		
Course.....	16	<b>Horloges.....</b>	<b>44</b>
Cyclisme.....	20	Définition d'une alarme.....	44
Natation.....	20	Modification d'une alarme.....	44
Activités de gymnastique.....	21	Utilisation du Compte à rebours.....	44
Sports d'hiver.....	23	Suppression d'un compte à rebours.....	45
Autres activités.....	23	Utilisation du chronomètre.....	45
Personnalisation des activités et des applications.....	24	Ajout d'un autre fuseau horaire.....	46
		Modification des autres fuseaux horaires.....	46
<b>Commandes.....</b>	<b>29</b>	Ajout d'un événement à venir.....	46
Personnalisation du menu des commandes.....	30	Modification d'un événement à venir.....	47
Utilisation de l'écran Lampe.....	31		
Écoute de musique sur un smartphone.....	31	<b>Historique.....</b>	<b>48</b>
Commandes du lecteur audio.....	31	Utilisation de l'historique.....	48
		Records personnels.....	48
Consultation de vos records personnels.....	48	Restauration d'un record personnel.....	48
Suppression des records personnels.....	48	Affichage des totaux de données.....	49
<b>Résumés de widget.....</b>	<b>32</b>		
Affichage des résumés de widget.....	33	<b>Paramètres des notifications et alertes.....</b>	<b>50</b>
Personnalisation de la liste des résumés de widget.....	34		
Création d'un dossier de résumés de widget.....	34		
Body Battery™.....	34		
Conseils pour améliorer les données de Body Battery™.....	35		
Mesures des performances.....	35		

Alertes de santé et de bien-être.....	50
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	50
Alarme invitant à bouger.....	50
Rapport matinal.....	51
Personnalisation de votre rapport matinal.....	51
Rapport du soir.....	51
Personnalisation de votre rapport du soir.....	51
Réglage des alarmes temps.....	51
Activation des alertes de connexion du smartphone.....	52

## **Paramètres de son et de vibration.. 53**

## **Paramètres d'affichage et de luminosité..... 54**

## **Connectivité..... 55**

Capteurs et accessoires.....	55
Capteurs sans fil.....	55
Fonctions de connectivité du téléphone.....	58
Couplage du téléphone.....	58
Activation des notifications téléphoniques.....	58
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth®.....	59
Activation et désactivation des alertes	
Trouver mon smartphone.....	60
Garmin Share.....	60
Partage de données avec Garmin Share.....	60
Réception de données avec Garmin Share.....	61
Paramètres de Garmin Share.....	61
Applications de téléphone et applications d'ordinateur.....	61
Garmin Connect™.....	61
Fonctions Connect IQ.....	63
Application Garmin Messenger™.....	64

## **Modes Focus..... 65**

Personnalisation d'un mode Focus par défaut.....	65
Création d'un mode Focus personnalisé.....	65

## **Paramètres de santé et de bien-être..... 67**

FC au poignet.....	67
Port de la montre.....	67
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	67
Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	68
Oxymètre de pouls.....	68
Obtention d'un relevé de SpO2.....	69
Réglage du mode oxymètre de pouls.....	69
Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	70
Objectif automatique.....	70
Minutes intensives.....	70
Gain de minutes intensives.....	70
Suivi du sommeil.....	70
Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	70
Variations de la respiration.....	71

## **Navigation..... 72**

Enregistrement de votre position.....	72
Affichage et modification des positions enregistrées.....	72
Suppression d'une position.....	72
Navigation vers une destination.....	72
Retour au départ.....	72
Arrêt de la navigation.....	73
Parcours.....	73
Création d'un parcours sur Garmin Connect™.....	73
Suivi d'un parcours sur votre appareil.....	73

## **Carte..... 75**

Ajout de l'écran des données cartographiques.....	75
Recadrage et zoom de carte.....	75
Paramètres de la carte.....	75

## **Fonctions de suivi et de sécurité..... 76**

Ajout de contacts d'urgence.....	76
Ajout de contacts.....	76

Activation et désactivation de la détection d'incident.....	76	Réinitialisation de tous les paramètres par défaut.....	85
Demande d'assistance.....	77	Affichage des informations sur l'appareil.....	85
<b>Profil utilisateur.....</b>	<b>78</b>	Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique.....	86
Définition de votre profil utilisateur....	78	<b>Informations sur l'appareil.....</b>	<b>87</b>
Paramètres de genre.....	78	À propos de l'écran AMOLED.....	87
Affichage de l'âge physique.....	78	Chargement de la montre.....	87
A propos des zones de fréquence cardiaque.....	78	Port de la montre.....	87
Objectifs physiques.....	78	Entretien de l'appareil.....	88
Définition de zones de fréquence cardiaque.....	78	Nettoyage de la montre.....	88
Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre.....	79	Changement des bracelets.....	88
Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	79	Caractéristiques.....	89
Définition des zones de puissance.....	79	Informations concernant la pile.....	89
<b>Paramètres du gestionnaire de l'alimentation.....</b>	<b>81</b>	Informações de Radiocomunicação.....	0
Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie.....	81	<b>Dépannage.....</b>	<b>90</b>
<b>Accessibilité.....</b>	<b>82</b>	Mises à jour produit.....	90
Paramètres d'accessibilité.....	82	Informations complémentaires.....	90
<b>Paramètres système.....</b>	<b>83</b>	Mon appareil n'est pas dans la bonne langue.....	90
Personnalisation des raccourcis des boutons.....	83	Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie.....	90
Définition d'un code sur votre montre.....	83	Redémarrage de votre montre.....	90
Modification du code sur votre montre.....	83	Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?.....	91
Désactivation du code de la montre.....	84	Mon téléphone ne se connecte pas à la montre.....	91
Paramètres de l'heure.....	84	Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth® avec ma montre ?.....	91
Synchronisation de l'heure.....	84	Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?.....	91
Paramètres système avancés.....	84	Acquisition des signaux satellites.....	91
Modification des unités de mesure.....	84	Amélioration de la réception satellite GPS.....	91
Paramètres d'enregistrement de données.....	84	La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise.....	92
Restaurer et réinitialiser les paramètres.....	85	Les données de température de l'activité ne sont pas exactes.....	92
Restauration des paramètres et données à partir de Garmin Connect™.....	85	Sortie du mode démo.....	92
		Suivi des activités.....	92
		Le nombre de mes pas semble erroné.....	92

Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect™ ..... 92

**Annexes ..... 93**

Notes standard de la VO2 max..... 93

Jauges de couleur et données de dynamique de course..... 93

Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol..... 93

Données d'oscillation verticale et de rapport vertical..... 94

Dimensions et circonférence des roues..... 94

**Champs de données..... 95**

# Introduction


## ⚠ AVERTISSEMENT

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

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

## Configuration de votre montre



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




- Maintenez enfoncé  pour allumer la montre (*Fonctions des boutons, page 6*).
- Suivez les instructions à l'écran pour procéder au réglage initial.  
Pendant la phase de configuration initiale, vous pouvez coupler votre smartphone avec votre montre pour recevoir des notifications, synchroniser vos activités et bien plus encore (*Couplage du téléphone, page 58*). Si vous effectuez une mise à niveau à partir d'une montre compatible, vous pouvez migrer les paramètres de votre montre, les parcours enregistrés, etc. au moment où vous coupez votre nouvelle montre Forerunner avec votre smartphone.
- Chargez la montre (*Chargement de la montre, page 87*).
- Recherchez les mises à jour logicielles (*Paramètres système, page 83*).  
Pour profiter de la meilleure expérience, veillez à mettre à jour régulièrement le logiciel de votre montre. Les mises à jour logicielles modifient et améliorent les fonctions, la confidentialité et la sécurité.
- Configurez les fonctions de sécurité (*Fonctions de suivi et de sécurité, page 76*).
- Allez courir (*Prêt... Partez, page 16*).

## Fonctions des boutons






**ASTUCE :** vous pouvez personnaliser certaines fonctions d'appui prolongé sur les boutons et créer de nouveaux raccourcis de boutons (*Personnalisation des raccourcis des boutons, page 83*).

<p>①</p>  <p>Bouton supérieur gauche</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Appuyez sur ce bouton pour allumer l'écran.</li><li>• Appuyez deux fois rapidement pour allumer ou éteindre la lampe torche (<i>Utilisation de l'écran Lampe, page 31</i>).</li><li>• Maintenez ce bouton enfoncé pendant deux secondes pour afficher le menu des commandes (<i>Commandes, page 29</i>).</li><li>• Maintenez ce bouton enfoncé pendant trois secondes pour mettre l'appareil sous tension.</li><li>• Maintenez ce bouton enfoncé pendant cinq secondes pour demander de l'aide (<i>Demande d'assistance, page 77</i>).</li></ul>
<p>②</p>  <p>Bouton central gauche</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• À partir du cadran de la montre, appuyez pour afficher le centre de notification (<i>Affichage des notifications, page 59</i>).</li><li>• Appuyez pour faire défiler les menus ou écrans de données.</li><li>• À partir du cadran de la montre, maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu principal.</li></ul>

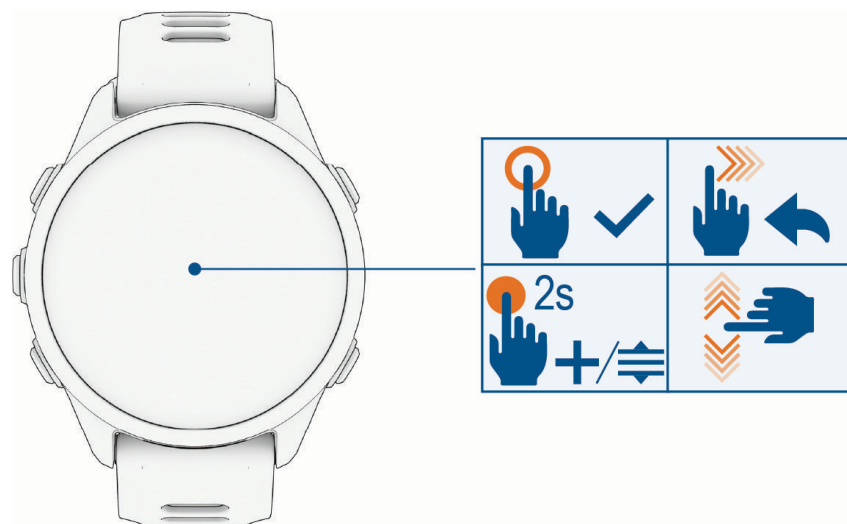
<p>③</p>  <p>Bouton inférieur gauche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sur le cadran de la montre, appuyez pour faire défiler la liste des alertes (<i>Affichage des résumés de widget, page 33</i>).</li> <li>Appuyez pour faire défiler les menus ou écrans de données.</li> <li>Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher les commandes de la musique (<i>Écoute de musique sur un smartphone, page 31</i>).</li> </ul>
<p>④</p>  <p>Bouton supérieur droit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez pour choisir une option d'un menu.</li> <li>À partir du cadran de la montre, appuyez pour ouvrir le menu des applications et activités (<i>Applications et activités, page 9</i>).</li> <li>Appuyez pour démarrer une activité (<i>Démarrage d'une activité, page 15</i>).</li> </ul>
<p>⑤</p>  <p>Bouton inférieur droit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.</li> <li>Pendant une activité, appuyez pour enregistrer un circuit, un temps de repos ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.</li> </ul>

## État du GPS et icônes d'état

Dans le cadre d'activités de plein air, la barre d'état devient verte lorsque le GPS est prêt. Une icône clignotante signifie que la montre 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 téléphone
	Etat de LiveTrack
	État de la fréquence cardiaque
	Etat de Running Dynamics Pod
	Etat du capteur de vitesse et de cadence
	État des feux de vélo
	État du radar de vélo
	tempe™ Etat du capteur

## Fonctions de l'écran tactile






- Appuyez pour choisir une option dans un menu.
- Maintenez les données du cadran de montre enfoncées pour ouvrir le résumé de widget ou la fonction.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible sur tous les cadrans de montre.
- Appuyez sur une icône en haut du cadran de montre pour reprendre l'utilisation de l'application active ou l'activité en cours.

- Dans le menu des commandes, des résumés de widget ou des applications, maintenez le doigt appuyé sur le cadran de la montre pour modifier, ajouter ou réorganiser les options.
- Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers le bas pour afficher le centre de notification.
- Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut pour faire défiler la série de résumés de widget.
- Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les menus.
- Faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.
- Couvrez l'écran avec votre paume pour revenir au cadran de la montre et réduire la luminosité de l'écran.

### Activation et désactivation de l'écran tactile






Vous pouvez personnaliser l'écran tactile pour l'utilisation générale de la montre, pour chaque profil d'activité (*Paramètres d'activité*, page 25) et pour chaque mode d'objectif (*Modes Focus*, page 65).

**REMARQUE** : l'écran tactile n'est pas disponible pendant les activités de natation.

- Maintenez enfoncé , puis sélectionnez .  
Pour ajouter cette option au menu des commandes, voir (*Personnalisation du menu des commandes*, page 30).
- Maintenez  enfoncé, sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Affichage et luminosité** > **Tactile**, puis choisissez une option.

### Personnalisation du cadran de montre

Vous pouvez personnaliser les informations et l'aspect du cadran de montre ou activer un cadran de montre Connect IQ™ installé (*Fonctions Connect IQ*, page 63).

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Appuyez sur  ou sur  pour afficher un aperçu des options du cadran de la montre.
- 4 Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour choisir parmi d'autres options de cadran de montre.
- 5 Faites défiler jusqu'à un cadran de montre, appuyez sur , puis sélectionnez .
- 6 Sélectionner une option :

**REMARQUE** : toutes les options ne sont pas disponibles pour tous les cadrans de montre.

- Pour activer le cadran, sélectionnez **Appliquer**.
- Pour modifier les données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Données**, sélectionnez un champ à modifier et choisissez une option.
- Pour ajouter ou modifier une couleur de nuance pour le cadran de montre, sélectionnez **Nuance de couleur**.
- Pour modifier la couleur des données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Couleur des données**.
- Pour supprimer le cadran de montre, sélectionnez **Supprimer**.

## Applications et activités

Votre montre contient un grand nombre d'applications et d'activités préchargées.

**Applications** : les applications offrent des fonctions interactives pour votre montre, telles que l'affichage des entraînements ou les prévisions météo ([Applications, page 9](#)).

**Activités** : votre montre intègre des applications d'activités sportives en salle et en plein air préchargées, pour la course à pied, le vélo, la musculation, la natation en piscine, le golf, etc. ([Activités, page 14](#)). Lorsque vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre les données du capteur que vous pouvez ensuite enregistrer et partager avec la communauté Garmin Connect™.

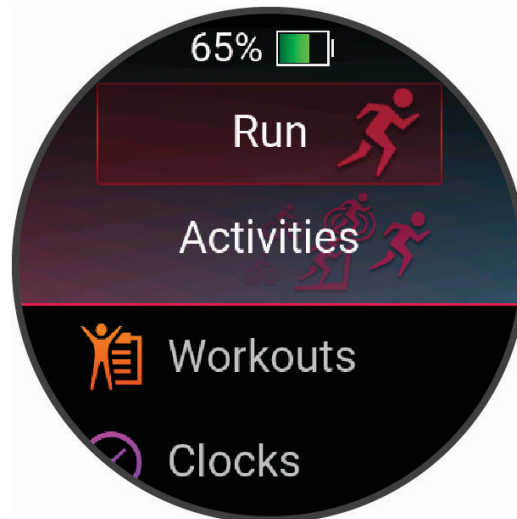
Pour en savoir plus sur le suivi des activités et les métriques sportives, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

**Applications Connect IQ™** : vous pouvez ajouter des fonctions à votre montre en installant des applications depuis l'application Connect IQ ([Fonctions Connect IQ, page 63](#)).

### Applications

Vous pouvez personnaliser votre montre dans le menu des applications, qui vous permet d'accéder rapidement aux différentes fonctions et options. Certaines applications nécessitent une connexion Bluetooth® à un smartphone compatible. Vous trouverez aussi de nombreuses applications dans les résumés ([Résumés de widget, page 32](#)) et les commandes ([Commandes, page 29](#)).

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sur  pour faire défiler les applications.



Nom	Informations supplémentaires
Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour diffuser la fréquence cardiaque sur un appareil couplé ( <a href="#">Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 68</a> ).
Calculatrice	Sélectionnez cette option pour utiliser la calculatrice, y compris la fonction de calcul des pourboires.
Calendrier	Sélectionnez cette option pour afficher les événements à venir dans le calendrier de votre smartphone.
Horloges	Sélectionnez cette option pour définir une alarme, un compte à rebours, un chronomètre, un autre fuseau horaire ou un événement de compte à rebours ( <a href="#">Horloges, page 44</a> ).
Connect IQ™	Sélectionnez cette option pour utiliser la boutique Connect IQ sur votre montre ( <a href="#">Fonctions Connect IQ, page 63</a> ).
Garmin Share	Sélectionnez cette option pour envoyer ou recevoir des données avec d'autres appareils Garmin® ( <a href="#">Garmin Share, page 60</a> ).
Health Snapshot™	Sélectionnez cette option pour enregistrer plusieurs métriques de santé clés, telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire, tout en restant immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale.
Historique	Sélectionnez cette option pour afficher l'historique, les enregistrements et les totaux de vos activités enregistrées ( <a href="#">Utilisation de l'historique, page 48</a> ).

Nom	Informations supplémentaires
Messenger	Sélectionnez cette option pour afficher et envoyer des messages à l'aide depuis Garmin Messenger™ l'application pour smartphone ( <i>Utilisation de la fonction Messenger, page 13</i> ).
Phase lunaire	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher de la lune, ainsi que la phase de la lune, en fonction de votre position GPS.
Musique	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture audio à l'aide de votre montre ( <i>Écoute de musique sur un smartphone, page 31</i> ).
Notifications	Sélectionnez cette option pour afficher les notifications de votre smartphone ( <i>Affichage des notifications, page 59</i> ).
Nutrition	Sélectionnez cette option pour suivre votre alimentation quotidienne, y compris les calories et les macronutriments. Vous pouvez également consigner chaque apport alimentaire. Vous devez disposer d'un abonnement Garmin Connect+™ actif pour suivre et afficher vos données d'alimentation ( <i>Abonnement Garmin Connect+™, page 62</i> ).
Oxymètre de pouls	Sélectionnez cette option pour effectuer une mesure de l'oxymètre de pouls ( <i>Oxymètre de pouls, page 68</i> ).
Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
Scores des sports	Sélectionnez cette option pour suivre des équipes sportives universitaires ou professionnelles avec des scores et des données en temps réel.
LEVER ET COUCHER DU SOLEIL	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
Conseils	Sélectionnez cette option pour afficher des conseils interactifs sur votre montre, en savoir plus sur les nouvelles fonctionnalités de votre montre et scanner un lien direct vers <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> pour accéder au manuel d'utilisation de votre montre.
Météo	Sélectionnez cette option pour afficher les prévisions météo et les conditions actuelles.
Entraînements	Sélectionnez cette option pour afficher vos entraînements enregistrés ( <i>Entraînements, page 10</i> ).

## 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. Pendant votre activité, vous pouvez afficher des écrans de données d'entraînement qui contiennent des informations sur les étapes de votre entraînement, par exemple la distance pour une étape ou l'allure actuelle.

**Sur votre montre :** vous pouvez ouvrir l'application Entraînements à partir de la liste des applications pour afficher tous les entraînements actuellement chargés sur votre montre (*Applications et activités, page 9*).

Vous pouvez également afficher l'historique de vos entraînements.

**Dans l'application :** vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, puis les transférer sur votre montre (*Entraînement de Garmin Connect™, page 11*).

Vous pouvez programmer des entraînements.

Vous pouvez mettre à jour et modifier vos entraînements actuels.


### Début d'un entraînement

Votre appareil peut vous guider dans plusieurs étapes de l'entraînement.

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .

**ASTUCE :** si vous avez déjà un entraînement programmé ou suggéré pour aujourd'hui, vous pouvez faire défiler l'écran vers le bas et sélectionner **Entraînements**.

2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.

3 Appuyez sur , puis sélectionnez **Entraînement**.

4 Sélectionner une option :

- Pour laisser la montre suggérer un entraînement après avoir sélectionné vos objectifs d'intensité et de temps, sélectionnez **Entraînement rapide**.
- Pour démarrer un entraînement fractionné ou pour définir un objectif d'entraînement, sélectionnez **Cibles et intervalles** ou **Fixer un objectif** (*Lancement d'un entraînement fractionné, page 12, Configuration d'un objectif d'entraînement, page 12*).

- Pour démarrer un entraînement enregistré, sélectionnez **Bibliothèque d'entraînements** (*Entraînement de Garmin Connect™*, page 11).

**REMARQUE** : pour enregistrer un entraînement sur votre montre, vous devez télécharger l'entraînement depuis votre compte Garmin Connect™ et le synchroniser.

- Pour démarrer un entraînement programmé à partir de votre calendrier d'entraînement Garmin Connect, sélectionnez **Calendrier d'entraînement** (*A propos du calendrier d'entraînement*, page 13).

**REMARQUE** : toutes les options ne sont pas disponibles pour tous les types d'activités.

#### 5 Sélectionnez un entraînement.

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

#### 6 Si besoin, sélectionnez **Faire entraînement**.

#### 7 Appuyez sur pour lancer le chronomètre d'activité.

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.

#### Score d'exécution de l'entraînement

Une fois que vous avez terminé un entraînement, la montre affiche votre score d'exécution de l'entraînement en fonction de la précision avec laquelle vous avez terminé l'entraînement. Les étapes actives de l'entraînement ont plus d'importance. La montre indique dans quelle mesure votre niveau d'effort correspond à l'objectif de l'étape et si vous avez terminé toutes les étapes. Les étapes d'échauffement et de récupération ont moins d'impact sur votre score. L'étape d'étirement n'a aucun impact sur votre score d'exécution d'entraînement.

Le score d'exécution s'affiche uniquement pour les entraînements de course à pied ou de cyclisme.

	Bon, 67 à 100 %
	Moyen, 34 à 66 %
	Faible, 0 à 33 %

#### Entraînement de Garmin Connect™

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect™*, page 61).

#### 1 Sélectionner une option :

- Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez **•••**.
- Rendez-vous sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

#### 2 Sélectionnez **Entraînement et planification** > **Entraînements**.

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

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

#### 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

#### Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Pour que la montre puisse suggérer un entraînement quotidien, vous devez avoir une estimation de votre VO2 max. pour cette activité (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 35).

#### 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .

#### 2 Sélectionnez **Activités**.

#### 3 Sélectionnez **Course à pied**, puis choisissez une activité.

#### 4 Appuyez sur , puis sélectionnez l'entraînement quotidien suggéré.


aucune séance d'entraînement suggérée n'apparaît si vous avez une journée de repos programmée ou si vous suivez un autre programme d'entraînement.

#### 5 Faites défiler l'écran vers le bas pour afficher des détails sur l'entraînement, tels que les étapes et les bénéfices estimés.

#### 6 Appuyez sur , puis sélectionnez une option :

- Pour effectuer l'entraînement, sélectionnez **Faire entraînement**.
- Pour passer l'entraînement, sélectionnez **Plus** > **Ignorer**.
- Pour afficher des suggestions d'entraînement pour la semaine à venir, sélectionnez **Plus** > **Plus de suggestions**.
- Pour afficher les paramètres d'entraînement, tels que les jours d'entraînement, le type de cible et les invites d'entraînement, sélectionnez **Plus** > **Paramètres**, puis sélectionnez une option.







**ASTUCE** : si vous désactivez l'option **Invite d'entraînement**, vous pourrez la réactiver plus tard.

Dans l'activité, sélectionnez **Entraînement** > **Bibliothèque d'entraînements** > **Suggestions quotidiennes**, sélectionnez un entraînement, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres** > **Invite d'entraînement**.

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

### Lancement d'un entraînement fractionné





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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité de course ou de cyclisme.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Entraînement** > **Cibles et intervalles**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Intervalles** > **Répétitions ouvertes** pour marquer vos intervalles et périodes de repos manuellement en appuyant sur .
  - Sélectionnez **Intervalles** > **Répétitions structurées** > **Faire entraînement** pour utiliser un entraînement fractionné basé sur la distance ou la durée.
- 6 Si nécessaire, sélectionnez  pour inclure un échauffement avant l'entraînement.
- 7 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 8 Si votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur  pour débiter le premier intervalle.
- 9 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 10 À tout moment, appuyez sur  pour arrêter l'intervalle ou la période de repos en cours et passer à l'intervalle ou à la période de repos suivant (facultatif).

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

### Personnalisation d'un entraînement fractionné



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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité de course ou de cyclisme.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Entraînement** > **Cibles et intervalles** > **Intervalles** > **Répétitions structurées**.  
Un entraînement s'affiche.
- 5 Appuyez sur .
- 6 Sélectionnez **Plus** > **Modifier entraînement**.
- 7 Sélectionnez une ou plusieurs options :
  - Pour régler la durée et le type d'intervalle, sélectionnez **Intervalle**.
  - Pour régler la durée et le type des temps de repos, sélectionnez **Repos**.
  - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
  - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement** > **Activé**.
- 8 Appuyez sur .

### Configuration d'un objectif d'entraînement

L'objectif d'entraînement vous permet de 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, la montre vous donne un retour en temps réel sur votre position par rapport à l'objectif d'entraînement que vous visez.


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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité, telle que **Marche** ou **Randonnée**.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Entraînement** > **Fixer un objectif**.

5 Sélectionner une option :

- 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.
- Sélectionnez **Distance uniquement** pour entrer une distance personnalisée.

**REMARQUE** : toutes les options ne sont pas disponibles pour tous les types d'activités.

6 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.

### Course contre une activité antérieure

Vous pouvez entamer une course contre une activité précédemment enregistrée ou téléchargée.

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

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .

2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.


3 Faites défiler l'écran vers le bas.


4 Sélectionnez **Entraînement** > **Tenter d'améliorer votre temps**.

5 Sélectionner 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.

7 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.

8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

### A propos du calendrier d'entraînement

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

### Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect™

Avant de pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler votre montre ou votre compteur de vélo Garmin® avec un smartphone compatible ([Garmin Connect™, page 61](#)).

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

#### *Programmes Adaptive Training*

Il y a un programme Adaptive Training sur votre compte Garmin Connect™ et Garmin® Coach pour y intégrer vos objectifs d'entraînement. Par exemple, en répondant à quelques questions vous pouvez trouver un programme qui vous aidera à vous préparer pour une course de 5 km. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course. Quand vous démarrez un programme, le résumé du widget Garmin Coach s'ajoute à la série de résumés de widget présente sur votre montre Forerunner®.

### Utilisation de la fonction Messenger


#### **ATTENTION**

Les fonctions de messagerie non satellite de l'application Garmin Messenger™ ne doivent pas être utilisées seules ni en premier pour solliciter une aide d'urgence.



## AVIS

Pour utiliser la fonction Messenger, votre montre Forerunner® doit être connectée à l'application Garmin Messenger sur votre smartphone compatible via la technologie Bluetooth®.

La fonction Messenger de votre montre vous permet d'afficher vos messages, d'en composer et d'y répondre à partir de l'application Garmin Messenger sur votre smartphone.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur  pour afficher le résumé du widget **Messenger**.  
**ASTUCE** : la fonction Messenger est disponible sous la forme d'un résumé de widget, d'une application ou d'une option dans le menu des commandes de votre montre.
- 2 Sélectionnez le résumé de widget.
- 3 Si vous utilisez la fonction **Messenger** pour la première fois, scannez le code QR avec votre smartphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.
- 4 Sur votre montre, sélectionnez une option :
  - Pour écrire un nouveau message, sélectionnez **Nouveau message**, choisissez un destinataire, puis sélectionnez un message prédéfini ou composez le vôtre.
  - Pour afficher une conversation, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez une conversation.
  - Pour répondre à un message, sélectionnez une conversation, sélectionnez **Répondre**, puis choisissez un message prédéfini ou composez le vôtre.

## Activités

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , sélectionnez **Activités**, et appuyez sur  pour faire défiler les activités. Votre liste d'activités favorites s'affiche en haut de la liste ([Personnalisation de la liste de vos activités favorites](#), page 24).

**REMARQUE** : certaines activités apparaissent dans plusieurs catégories.





Catégorie	Activités
Course à pied	Circuit en intérieur, Course à obstacles, Course, Course sur piste, Course Trail, Course tapis, Ultrafond, Course virtuelle
Cyclisme	Vélo, Trajets quotidiens à vélo, Vélo salle, Cyclotourisme, Cyclocross, Vélo électrique, eVTT, Vélo gravel, VTT, Vélo de route
Natation	Nat. piscine
Gym	Boxe, Cardio, Vélo elliptique, HIIT, Corde à sauter, Arts martiaux mixtes, Mobilité, Pilates, Rameur d'intérieur, Stepper, Musculation, Marche en intérieur, Yoga
Extérieur	Équitation, Disc golf, Randonnée, Équitation, Roller, Alpinisme, Rucking, Marche
Sports d'hiver	Patinoire, Ski, Snowboard, Motoneige, Raquette à neige, Ski de fond classique, Ski de fond skating
Sports nautiques	Kayak, Aviron, Tuba, Stand Up Paddle
Sports collectifs	Football américain, Baseball, Basket-ball, Cricket, Hockey sur gazon, Hockey sur glace, Crosse, Rugby, Football, Softball, Volley-ball, Ultimate
Sports de raquette	Badminton, Padel, Pickleball, Tennis sur plateforme, Racquetball, Squash, Tennis de table, Tennis





Catégorie	Activités
Sports motorisés	Quad, Motocross, Moto, Overlanding
Autre	Exercice de respiration

## Démarrage d'une activité

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




- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez une activité dans vos favoris.
  - Faites défiler jusqu'à la liste des activités **Plus**, sélectionnez une catégorie d'activités et choisissez une activité.
- 4 Si l'activité nécessite l'utilisation de signaux GPS, sortez et cherchez un lieu avec une vue dégagée du ciel. Attendez ensuite que la barre d'état du GPS se remplisse.  
La montre est prête une fois qu'elle établit votre fréquence cardiaque, acquiert les signaux GPS (si nécessaire) et se connecte à vos capteurs sans fil (si nécessaire).
- 5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.  
La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

## Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité ([Chargement de la montre, page 87](#)).
- Appuyez sur  pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.  
Vous pouvez sélectionner  pour ignorer un lap pour certaines activités ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 91](#)).
- Appuyez sur  ou  pour afficher d'autres écrans de données.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas pour afficher des écrans de données supplémentaires.  
**ASTUCE** : vous pouvez balayer l'écran vers le bas pour déverrouiller l'écran tactile pendant une activité.
- Faites glisser votre doigt vers la droite ou la gauche pour afficher les commandes de la musique ou les paramètres d'activité.

## Arrêt d'une activité

Toutes les options ne sont pas disponibles pour tous les types d'activités.

- 1 Appuyez sur .
  - 2 Sélectionner une option :
    - Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
    - Pour enregistrer l'activité et afficher les détails, sélectionnez **Enregistrer**, puis sélectionnez une option.  
**REMARQUE** : une fois l'activité enregistrée, vous pouvez saisir les données d'auto-évaluation ([Évaluation d'une activité, page 16](#)).
    - Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre plus tard**.
    - Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.  
Vous pouvez sélectionner  pour ignorer un circuit pour certaines activités ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 91](#)).
    - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **Retour au départ > TracBack**.  
**REMARQUE** : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
    - Pour revenir au point de départ de votre activité de la manière la plus directe, sélectionnez **Retour au départ > En ligne droite**.  
**REMARQUE** : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
    - Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **Fréquence cardiaque de récupération** et patientez pendant le compte à rebours ([Fréquence cardiaque de récupération, page 41](#)).
    - Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer**, puis appuyez sur .
- REMARQUE** : après l'arrêt de l'activité, la montre l'enregistre automatiquement au bout de 30 minutes.

## Évaluation d'une activité

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

Vous pouvez personnaliser le paramètre d'auto-évaluation pour certaines activités (*Paramètres d'activité*, page 25).

1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez **Enregistrer** (*Arrêt d'une activité*, page 15).

2 Sélectionnez un nombre qui correspond à l'effort perçu.

**REMARQUE** : vous pouvez sélectionner **»** pour ignorer l'auto-évaluation.

3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.


Vous pouvez visualiser vos évaluations dans l'application Garmin Connect™.

## Course


### Prêt... Partez

La première activité sportive que vous enregistrez sur votre montre peut être une course, un parcours à vélo ou toute autre activité en extérieur. Vous devrez peut-être recharger la montre avant de commencer l'activité (*Chargement de la montre*, page 87).

La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

1 Appuyez sur  et choisissez une activité.

2 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.

3 Sélectionnez la touche .

4 Allez vous entraîner.



pendant une activité, vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique (*Commandes du lecteur audio*, page 31).

5 Une fois la course terminée, appuyez sur .

6 Sélectionner une option :




- Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chronomètre d'activité.
- Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chronomètre d'activité à zéro. Vous pouvez sélectionner la course pour obtenir un résumé.



pour plus d'options de course, voir [Arrêt d'une activité](#), page 15.

### Course sur piste

Avant de commencer une course sur une piste, assurez-vous qu'il s'agit d'une piste standard de 400 m. Vous pouvez utiliser l'activité de course sur piste pour enregistrer des données de course sur une piste en extérieur, notamment la distance en mètres et les intervalles.

- 1 Placez-vous sur la piste en extérieur.
- 2 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 3 Sélectionnez **Activités** > **Course à pied** > **Course sur piste**.
- 4 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 5 Si vous courez sur le couloir 1, passez à l'étape 8.
- 6 Sélectionnez **Numéro du couloir**.
- 7 Sélectionnez le numéro du couloir.
- 8 Appuyez sur .
- 9 Courez autour de la piste.
- 10 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

### Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit

La base de données de pistes Garmin® contient plus de 10 000 pistes du monde entier.




- Attendez que la montre acquière des signaux satellite avant de démarrer une course sur circuit.
- Si votre montre ne reconnaît pas la piste, effectuez quatre tours pour étalonner la distance de votre piste. Vous devez courir légèrement au-delà de votre point de départ pour terminer le tour.
- Effectuez chaque tour sur la même voie.

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

- Si vous utilisez un autre couloir que le couloir 1, définissez le numéro de couloir dans les paramètres de l'activité.


### Utilisation de la fonction de course virtuelle

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








- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités** > **Course à pied** > **Course virtuelle**.
- 3 Sur votre tablette, ordinateur portable ou téléphone, ouvrez l'application Zwift™ ou une autre application d'entraînement virtuel.
- 4 Suivez les instructions à l'écran pour démarrer une activité de course et coupler les appareils.
- 5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 6 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Étalonnage de la distance sur tapis de course

Pour enregistrer des distances plus précises sur votre tapis de course, vous pouvez étalonner la distance après avoir couru au moins 2,4 km (1,5 mi) sur un tapis de course. Si vous utilisez différents tapis de course, vous pouvez étalonner manuellement la distance sur chaque tapis de course ou après chaque course.

- 1 Démarrez une activité de tapis de course (*Démarrage d'une activité*, page 15).
- 2 Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre montre enregistre au moins 2,4 km (1,5 mi.) de données.
- 3 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour le premier étalonnage de la distance sur tapis de course, sélectionnez **Enregistrer**. L'appareil vous invite à terminer l'étalonnage sur tapis de course.
  - Pour étalonner manuellement la distance sur tapis de course après le premier étalonnage, sélectionnez **Étalonner et enregistrer** > ✓.
- 5 Vérifiez la distance parcourue sur tapis de course affichée et saisissez la distance sur votre montre.


## Enregistrement d'une activité d'ultrafond

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités** > **Course à pied** > **Ultrafond**.
- 3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 4 Commencez à courir.
- 5 Appuyez sur  pour enregistrer un circuit et démarrer le minuteur de repos.  
**ASTUCE** : vous pouvez configurer la façon dont le paramètre Repos automatique enregistre les intervalles de repos et les circuits.
- 6 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  pour recommencer à courir.
- 7 Appuyez sur  ou  pour afficher d'autres écrans de données (facultatif).
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Paramètres de repos automatique pour l'ultrafond


Vous pouvez personnaliser les options de démarrage et d'arrêt automatiques du chrono de repos pour l'activité Ultrafond.

**État** : active l'enregistrement automatique des intervalles de repos.

**Début du repos** : démarre automatiquement le chrono de repos lorsque vous arrêtez de courir. Vous pouvez utiliser l'option Manuel uniquement pour démarrer le chrono de repos uniquement lorsque vous appuyez sur .





**Fin du repos** : permet de définir l'allure requise pour terminer un intervalle de repos.

**Durée minimale** : permet de définir la durée avant qu'un intervalle de repos ne commence ou ne se termine.

**Touche Lap** : permet de définir le bouton  pour qu'il enregistre un circuit et démarre le chrono de repos, démarre le chrono de repos uniquement ou enregistre un circuit uniquement.

## Enregistrement d'une activité de course à obstacles

Lorsque vous participez à une course à obstacles, vous pouvez utiliser l'activité Course à obstacles pour enregistrer votre temps sur chaque obstacle et votre temps de course entre les obstacles.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités** > **Course à pied** > **Course à obstacles**.
- 3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 4 Appuyez sur  pour marquer manuellement le début et la fin de chaque obstacle.  
**REMARQUE** : vous pouvez configurer le paramètre **Suivi des obstacles** pour enregistrer l'emplacement des obstacles à partir de votre premier tour. Lors des tours suivants sur un même parcours, la montre utilise les positions enregistrées pour basculer entre les intervalles d'obstacle et de course.
- 5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Entraînement PacePro™

De nombreux coureurs aiment porter un bracelet d'allure pendant leurs courses pour les aider à atteindre leur objectif. La fonction PacePro vous permet de créer un bracelet d'allure personnalisé en fonction de la distance

et de l'allure ou de la distance et du temps. Vous pouvez aussi créer un bracelet d'allure pour un parcours connu afin d'optimiser vos efforts selon les modifications de l'altitude.

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

### Téléchargement d'un programme PacePro™ depuis Garmin Connect™

Avant de pouvoir télécharger un entraînement PacePro depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect™*, page 61).

1 Sélectionner une option :

- Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez **•••**.
- Rendez-vous sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

2 Sélectionnez **Entraînement et planification > Stratégies d'allure PacePro**.

3 Suivez les instructions à l'écran pour créer et enregistrer un programme PacePro.

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

### Démarrage d'un programme PacePro™

Avant de pouvoir commencer un programme PacePro, vous devez en télécharger un à partir de votre compte Garmin Connect™ (*Téléchargement d'un programme PacePro™ depuis Garmin Connect™*, page 19).

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **○**.

2 Sélectionnez une activité de course en plein air.

3 Faites défiler les options vers le bas pour sélectionner **Entraînement > Programmes PacePro**.

4 Sélectionnez une formule.

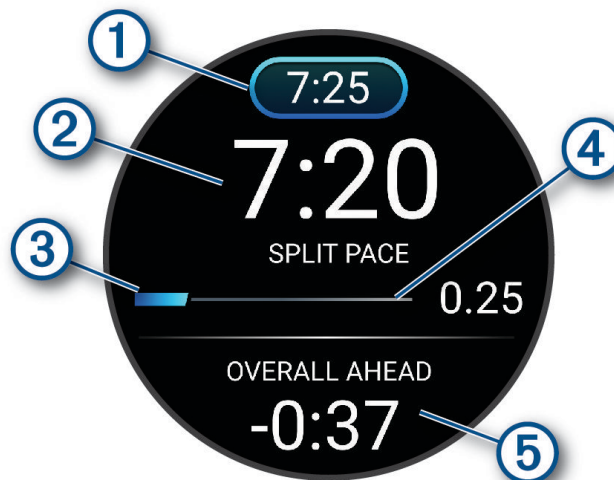
**ASTUCE** : vous pouvez faire défiler les options vers le bas pour afficher un aperçu des intervalles et du profil d'altitude avant d'accepter le programme PacePro.

5 Appuyez sur **○**.

6 Sélectionnez **Utiliser le plan** pour lancer le programme.

7 Si besoin, sélectionnez **✓** pour activer la navigation pour le parcours.

8 Appuyez sur **○** pour lancer le chronomètre d'activité.








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

**ASTUCE** : vous pouvez maintenir enfoncé **○**, puis sélectionner **Arrêter PacePro > ✓** pour arrêter le programme PacePro. Le chronomètre d'activité continue de fonctionner.

## Cyclisme

### Prêt... Partez !

Avant d'utiliser un capteur sans fil pour votre activité, vous devez coupler le capteur avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 55*).

- 1 Coupez vos capteurs sans fil, par exemple un moniteur de fréquence cardiaque ou des feux de vélo (facultatif).
- 2 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 3 Sélectionnez **Activités > Cyclisme**.
- 4 Sélectionnez une activité de cyclisme.
- 5 Lorsque vous utilisez des capteurs sans fil en option, patientez pendant que la montre se connecte aux capteurs.
- 6 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 7 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.  
La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 8 Démarrez votre activité.
- 9 Appuyez sur  ou  pour faire défiler les écrans de données.
- 10 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Natation

### AVIS

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

**REMARQUE** : la montre intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation.

### 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 la montre.

**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 mouvement est identifié à la fin d'une longueur. Les différents types de mouvements s'affichent dans votre historique de natation et sur votre compte Garmin Connect™. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données 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 la fonction d'enregistrement des exercices ( <i>Entraînements avec le journal d'entraînement, page 21</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 montre mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine. La prochaine fois que vous démarrerez une activité de natation en piscine, la montre utilisera cette taille de piscine. Vous pouvez faire défiler l'écran vers le bas pour sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner **Taille de la piscine** pour modifier la taille.

- Pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur dans la piscine sans changer de type de nage. Mettez le chronomètre d'activité en pause lorsque vous vous reposez.
- Appuyez sur  pour enregistrer un temps de repos pendant une session de natation en piscine (*Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation, page 21*).  
La montre enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.
- Pour aider la montre à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.
- Lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre d'activité en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices (*Entraînements avec le journal d'entraînement, page 21*).

### Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation

La fonction de repos automatique est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre montre détecte automatiquement les moments de repos et affiche l'écran de repos. Si vous vous reposez plus de 15 secondes, la montre crée automatiquement un intervalle de repos. Quand vous recommencez à nager, la montre démarre automatiquement un nouvel intervalle de natation.






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

Pour utiliser la fonction de repos manuelle à la place, vous pouvez désactiver la fonction de repos automatique dans les options d'activité (*Paramètres d'activité, page 25*). Pendant une activité de natation, vous pouvez marquer manuellement un intervalle de repos en appuyant sur . Les données de natation ne sont pas enregistrées pendant un intervalle de récupération.

**ASTUCE :** utilisez la fonction de repos manuelle si vous faites de courtes pauses ou si vous voulez chronométrer très précisément les intervalles de nage.

### Entraînements avec le journal d'entraînement

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

- 1 Au cours de votre séance de piscine, faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher l'écran de journal d'entraînement.
- 2 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'entraînement.
- 3 Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur .  
Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.
- 4 Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.  
Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour débiter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur .
  - Pour débiter un intervalle de natation, faites défiler l'écran vers le haut ou vers le bas pour retourner aux écrans d'entraînement de natation.  
Une fois l'exercice terminé, l'activité passe en mode repos.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour reprendre l'activité, appuyez sur .
  - Pour mettre fin à l'activité, appuyez sur .

### Activités de gymnastique

La montre convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course ou sur vélo d'appartement. Le GPS est désactivé pendant vos activités en intérieur (*Paramètres d'activité, page 25*).







Quand la fonction GPS est désactivée lorsque vous courez ou marchez, la vitesse et la distance sont calculées à l'aide de l'accéléromètre intégré à la montre. L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse et de distance augmente après quelques courses ou marches effectuées en extérieur à l'aide du GPS.

**ASTUCE :** si vous tenez la barre du tapis de course, la précision de l'appareil sera réduite.

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



### Enregistrement d'une activité de musculation

Vous pouvez enregistrer des séries pendant un entraînement de musculation. Une série comprend plusieurs répétitions d'un même mouvement. Vous pouvez créer et trouver des entraînements de musculation dans votre compte Garmin Connect™ et les transférer sur votre montre.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Gym > Musculation**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour effectuer un entraînement ouvert, sélectionnez **Libre**.  
**ASTUCE** : vous pouvez activer l'option **Compte à rebours du repos** pour recevoir une alerte à la fin de la durée de repos spécifiée.
  - Pour suivre un entraînement structuré, sélectionnez un entraînement, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez une étape pour afficher l'animation de l'exercice (si disponible), et lorsque vous avez terminé de visualiser l'entraînement, appuyez sur **Faire entraînement**.  
**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner **Plus** pour afficher les équipements requis, modifier l'exercice et bien plus encore avant de commencer l'entraînement.
- 4 Appuyez sur  pour lancer l'activité.
- 5 Commencez votre première série.  
La montre compte vos répétitions. Le compte de vos répétitions s'affiche quand vous avez effectué au moins quatre répétitions.  
**ASTUCE** : la montre ne peut compter que les répétitions d'un seul mouvement pour chaque série. Lorsque vous souhaitez modifier les mouvements, vous devez terminer la série et en démarrer une nouvelle.
- 6 Appuyez sur  pour terminer la série et passer à l'exercice suivant, s'il est disponible.  
La montre affiche le total des répétitions pour la série.
- 7 Si besoin, modifiez la série, changez le nombre de répétitions et le poids utilisé pour la série.
- 8 Si besoin, appuyez sur  lorsque vous avez terminé de vous reposer pour commencer votre prochaine série.
- 9 Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.  
**ASTUCE** : pendant votre entraînement, vous pouvez appuyer sur  pour modifier vos séries précédentes. Pour les entraînements structurés, vous avez la possibilité de sauter une série ou de modifier la série suivante.
- 10 Après votre dernière série, appuyez sur , puis sélectionnez **Arrêter l'entraînement**.
- 11 Sélectionnez **Enregistrer**.





### Enregistrement d'une activité de mobilité

Vous pouvez enregistrer une activité de mobilité en utilisant les intervalles d'activité et de repos, ou télécharger des entraînements de mobilité à partir de Garmin Connect™.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Gym > Mobilité**.
- 3 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Entraînement**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour modifier les intervalles d'activité et de repos, sélectionnez **Intervalles**.
  - Pour télécharger et terminer un entraînement à partir de Garmin Connect, sélectionnez **Bibliothèque d'entraînements > Parcourir les entraînements**, puis suivez les instructions à l'écran.
- 5 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre d'activité.  
La montre vous guide pendant les exercices de mobilité.
- 6 Faites défiler les écrans de données pour en voir d'autres.

### Enregistrement d'une activité HIIT



Vous pouvez utiliser des chronos spécialisées pour enregistrer une activité d'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Gym > HIIT**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une activité HIIT ouverte et non structurée.
  - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > AMRAP** pour enregistrer autant de répétitions que possible pendant une période définie.
  - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > EMOM** pour enregistrer un nombre défini de mouvements en une minute maximum, toutes les minutes.
  - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > Tabata** pour alterner entre des intervalles de 20 secondes d'effort maximal et 10 secondes de repos.
  - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > Personnalisé** pour définir la durée de l'exercice, le temps de repos, le nombre de mouvements et le nombre de répétitions.
  - Sélectionnez **Entraînements** pour suivre un entraînement enregistré.
- 4 Si nécessaire, suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Appuyez sur  pour lancer la première répétition.  
La montre affiche un compte à rebours et votre fréquence cardiaque actuelle.
- 6 Si nécessaire, appuyez sur  pour passer manuellement à la répétition suivante ou au temps de repos.
- 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 8 Sélectionnez **Enregistrer**.

## Sports d'hiver






### Affichage des données de vos activités à ski

Vous pouvez utiliser la touche LAP pour enregistrer des descentes en ski ou en snowboard.

- 1 Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.
- 2 Appuyez sur  lorsque vous avez terminé une course.
- 3 Maintenez  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Afficher les descentes**.
- 5 Faites défiler l'écran pour afficher le détail de votre dernière descente, de votre descente actuelle et de toutes vos descentes.  
Ces données incluent le temps, la distance parcourue, la vitesse maximale et moyenne et la descente totale.

## Autres activités

### Enregistrement d'une activité de respiration






- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Autre > Exercice de respiration**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Cohérence** pour atteindre un état de vigilance calme.
  - Sélectionnez **Détente et concentration** pour détendre votre corps et concentrer votre esprit.
  - Sélectionnez **Détente et concentration (court)** pour détendre votre corps et concentrer votre esprit quand vous avez peu de temps.
  - Sélectionnez **Tranquillité** pour réduire votre niveau de stress et vous préparer à dormir.
- 4 Si besoin, sélectionnez **Faire entraînement**.
- 5 Appuyez sur  pour démarrer l'activité.
- 6 Suivez les instructions à l'écran pendant que la montre vous guide tout au long des exercices de respiration.
- 7 Appuyez sur  pour passer à l'étape suivante de la phrase de respiration.
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.  
Votre fréquence respiratoire moyenne et votre fréquence cardiaque s'affichent.
- 9 Appuyez sur .
- 10 Sélectionnez **Toutes les statistiques**.

Votre fréquence cardiaque moyenne, votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence respiratoire moyenne et le changement de votre niveau de stress s'affichent.

## Personnalisation des activités et des applications






Vous pouvez personnaliser la liste des activités et des applications, les écrans de données, les champs de données et d'autres paramètres.

### Personnalisation de la liste des applications

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Modifier**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour changer la position d'une application dans la liste, sélectionnez une application, appuyez sur  ou  pour déplacer l'application, puis appuyez sur  pour sélectionner le nouvel emplacement.
  - Pour supprimer une application de la série, sélectionnez-en une, puis choisissez .
  - Pour ajouter une application, sélectionnez **Ajouter**, puis sélectionnez une ou plusieurs applications.



### Personnalisation de la liste de vos activités favorites


Vos activités favorites s'affichent en haut de la liste, pour un accès rapide à celles que vous utilisez fréquemment. Vous pouvez ajouter ou supprimer des activités favorites à tout moment.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**.  
Vos activités favorites s'affichent en haut de la liste.
- 3 Sélectionnez **Modifier**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour changer la position d'une activité dans la liste, sélectionnez une activité, appuyez sur  ou  pour déplacer l'activité, puis appuyez sur  pour sélectionner la nouvelle position.
  - Pour supprimer une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez  > **Supprimer**.
  - Pour ajouter une activité favorite, sélectionnez **Ajouter**, puis sélectionnez une ou plusieurs activités.

### Épinglage d'une activité préférée à la liste



Vous pouvez épingler jusqu'à trois activités favorites en haut de l'application et des listes d'activités.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**.
- 3 Faites défiler jusqu'à une activité préférée ([Personnalisation de la liste de vos activités favorites, page 24](#)).
- 4 Maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Épingler l'activité**.

La prochaine fois que vous appuierez sur  sur le cadran de la montre pour ouvrir les listes d'applications et d'activités, l'activité épinglée apparaîtra en haut de la liste.

### Personnalisation des écrans de données

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


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.
- 3 Faites défiler vers le bas et sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 4 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 5 Naviguez jusqu'à l'écran de données que vous souhaitez personnaliser.
- 6 Sélectionnez .
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
  - Sélectionnez **Champs de données**, puis sélectionnez un champ pour modifier les données qui s'affichent dans ce champ.  
**ASTUCE** : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à [Champs de données, page 95](#). Certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.
  - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
  - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.

8 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** 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 de l'écran des données cartographiques

Vous pouvez ajouter la carte à la série d'écrans de données pour une activité GPS.



- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité GPS.
- 3 Faites défiler vers le bas et sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 4 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Carte**.

### Création d'une activité personnalisée

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Modifier > Ajouter**
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Copier l'activité** pour créer votre activité personnalisée à partir d'une activité enregistrée.
  - Sélectionnez **Autre > Autre** pour créer une nouvelle activité personnalisée.
- 4 Si nécessaire, sélectionnez un type d'activité.
- 5 Sélectionnez un nom ou entrez un nom personnalisé.  
Les noms d'activité en doublon incluent un numéro, comme « Cyclisme(2) ».
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Par exemple, vous pouvez personnaliser les écrans de données ou les fonctions automatiques.
  - Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité personnalisée.

### Paramètres d'activité


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

Sélectionnez , sélectionnez une activité, maintenez enfoncé , puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

**Nuance de couleur** : définit la couleur de la nuance de l'icône d'activité.

**Alarmes** : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité ([Alertes d'activité, page 26](#)).

**Sortie audio** : active les appareils audio connectés pour les alertes vocales ([Lectures d'alertes vocales pendant votre activité, page 28](#)).

**Auto Lap** : permet de définir les options de la fonction Auto Lap® pour le marquage automatique des circuits. L'option **Par distance** permet de marquer des circuits à une distance spécifique. L'option **Par position** marque les tours à un endroit où vous avez précédemment appuyé sur . Lorsque vous terminez un circuit, un message d'alerte de circuit personnalisable s'affiche. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

**Pause Auto** : permet de régler les options de la fonction Auto Pause® pour arrêter d'enregistrer des données lorsque vous arrêtez de bouger ou lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur. Cette fonction est utile si votre activité comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez vous arrêter.

**Repos automatique** : crée automatiquement un intervalle de repos lorsque vous arrêtez de vous déplacer pendant une activité de natation en piscine ([Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation, page 21](#)). Définit les options de démarrage et d'arrêt automatiques du minuteur de repos pour l'activité d'ultrafond ([Paramètres de repos automatique pour l'ultrafond, page 18](#)).

**Série automatique** : démarre et arrête automatiquement les sessions d'exercices pendant une activité de musculation.

**Diffusion de la fréquence cardiaque** : diffuse automatiquement les données de fréquence cardiaque de la montre aux appareils couplés lors du démarrage de l'activité ([Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 68](#)).

**Dém. cpte rebours** : active un compte à rebours pour les intervalles en piscine.

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

**Modifier le poids** : vous invite à ajouter le poids utilisé pour une série d'exercices pendant un entraînement de musculation ou une activité de cardio.

**Sélection équipement** : une fois que vous avez terminé une activité, vous êtes invité à sélectionner l'équipement que vous avez utilisé pendant l'activité. Vous pouvez ajouter et supprimer des équipements sur votre compte Garmin Connect™ (*Garmin Connect™*, page 61).

**Mode saut** : permet de définir l'objectif d'une activité de corde à sauter sur une certaine durée, un nombre de répétitions ou une limite ouverte.

**Numéro du couloir** : permet de choisir le numéro du couloir pour la course sur piste.

**Circuits** : configure les paramètres pour les options **Auto Lap**, **Touche Lap** et **Alarme de circuit**.

**Alarme de circuit** : définit les champs de données à afficher pour les circuits.

**Touche Lap** : active le bouton  pour l'enregistrement d'un circuit ou d'une pause au cours d'une activité.

**Suivi des obstacles** : enregistre les positions des obstacles de votre premier tour sur le parcours. Lors des tours suivants sur un même parcours, la montre utilise les positions enregistrées pour basculer entre les intervalles d'obstacle et de course (*Enregistrement d'une activité de course à obstacles*, page 18).

**Poids du sac** : définit le poids du pack que vous transportez.

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

**Délai d'éco énergie** : définit la durée pendant laquelle la montre reste en mode activité en attendant que vous commenciez l'activité, par exemple lorsque vous attendez qu'une course commence. L'option **Normal** permet de passer la montre en mode économie d'énergie après 5 minutes d'inactivité. L'option **Prolongée** permet de passer la montre en mode économie d'énergie après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.

**Enreg. VO2 max.** : enregistre l'estimation de la VO2 max. pour les activités de trail et d'ultrafond.

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

**Compt. de répét.** : enregistre le nombre de répétitions pendant un entraînement. L'option **Entraînements uniquement** enregistre le décompte des répétitions pendant les entraînements guidés uniquement.

**Restaurer les réglages par défaut** : réinitialise les paramètres de l'activité.

**Puissance de course** : permet d'enregistrer les données de puissance de course et de personnaliser les paramètres (*Paramètres de puissance de course*, page 57).

**Descentes** : configure les paramètres pour les options **Descente auto**, **Touche Lap** et **Alarme de circuit**.

**Satellites** : permet de définir le système satellite GNSS à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites*, page 28).

**Auto-évaluation** : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité (*Évaluation d'une activité*, page 16).

**Détec. mouvements** : détecte automatiquement votre type de mouvement pour la natation en piscine.

**Tactile** : active l'écran tactile pendant une activité ou uniquement pour l'écran de la carte.

**Verrouillage de l'écran tactile** : déverrouille l'écran en balayant vers le bas à partir du haut de l'écran.

**Détection de piste** : détecte automatiquement si vous êtes sur une piste pour courir.

**Unités** : définit les unités de mesure pour l'activité.

**Alertes vibration** : indique quand inspirer et expirer pendant une activité de respiration.

**Vidéos d'entraînement** : active les animations des exercices pour les activités de musculation, cardio, yoga ou Pilates. Les animations sont disponibles pour les exercices préinstallés ou téléchargés depuis votre compte Garmin Connect.

**Alertes d'activité**

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 vous informe une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir la montre pour qu'elle vous prévienne lorsque vous avez brûlé un certain nombre de calories.


**Alerte de limite** : une alerte de limite se déclenche chaque fois que la montre 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 la montre enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alarme se déclenchant toutes les 30 minutes.

## Alerte récurrente :

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Personnalisé	Événement, récurrente	Vous pouvez sélectionner un message existant ou créer un message personnalisé puis sélectionner un type d'alerte.
Distance	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone. Voir <a href="#">A propos des zones de fréquence cardiaque, page 78</a> et <a href="#">Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 79</a> .
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Alimentation	Limite	Vous pouvez définir un niveau de puissance bas ou élevé.
Course/Marche	Récurrente	Vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers ( <a href="#">Utilisation des alertes de course et de marche, page 27</a> ).
Puissance de course	Événement, fourchette	Vous pouvez définir les valeurs minimale et maximale des zones de puissance.
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.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.


### Configuration d'une alerte

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 3 Faites défiler vers le bas et sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 4 Sélectionnez **Alarmes**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
  - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- 6 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
- 7 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
- 8 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).

### Utilisation des alertes de course et de marche

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité de course à pied.  
**REMARQUE** : les alarmes de pause de marche sont uniquement disponibles pour les activités de course à pied.
- 3 Faites défiler vers le bas et sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 4 Sélectionnez **Alarmes > Ajouter nouv. > Course/Marche**.
- 5 Définissez le temps de course pour chaque alerte.

6 Définissez le temps de marche pour chaque alerte.


7 Allez vous entraîner.

Chaque fois que vous terminez un intervalle, un message s'affiche. La montre émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système*, page 83). Une fois les alertes course/marche activées, elles sont utilisées chaque fois que vous allez courir, jusqu'à ce que vous les désactiviez ou que vous activiez un mode de course différent.

### Lectures d'alertes vocales pendant votre activité

Vous pouvez activer la lecture de messages d'état motivants sur votre montre ou smartphone pendant vos séances de course ou autres activités. Pendant la lecture d'une alerte vocale, le volume de l'audio principal est réduit. Les alertes vocales sont lues sur votre smartphone couplé via l'application Garmin Connect™.

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

1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .


2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Modes de mise au point** > **Activité** > **Alertes vocales**.

3 Sélectionner une option :

- Pour définir les alertes vocales à diffuser via votre smartphone, sélectionnez **Sortie audio** > **Appareils connectés**.
- Pour entendre une alerte pour chaque circuit, sélectionnez **Alarme de circuit**.
- Pour personnaliser les alertes en fonction des informations sur votre allure et votre vitesse, sélectionnez **Alarme d'allure/vitesse**.
- Pour personnaliser les alertes en fonction des informations sur votre fréquence cardiaque, sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**.
- Pour personnaliser les alertes en fonction de vos données de puissance, sélectionnez **Alarme puissance**.
- Pour entendre des alertes lorsque vous démarrez et arrêtez le chronomètre d'activité, notamment la fonction Auto Pause®, sélectionnez **Événements chrono**.
- Pour que les alertes d'entraînement soient lues comme des alertes vocales, sélectionnez **Alertes d'entraînement**.
- Pour que les alertes d'activité soient lues comme des alertes vocales, sélectionnez **Alertes d'activité** (*Alertes d'activité*, page 26).

### Paramètres des satellites

Vous pouvez modifier les paramètres des satellites pour personnaliser les systèmes satellites GNSS utilisés pour chaque activité. Pour plus d'informations sur les systèmes satellites GNSS, rendez-vous sur le site [garmin.com/aboutGPS](http://garmin.com/aboutGPS).

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , sélectionnez **Activités**, sélectionnez une activité, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez les paramètres pour cette activité, puis sélectionnez **Satellites**.

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

**Désactivé** : désactive les systèmes satellites GNSS pour l'activité.

**Utiliser les paramètres par défaut** : permet à la montre d'utiliser le réglage par défaut du mode Focus de l'activité pour les satellites GNSS (*Personnalisation d'un mode Focus par défaut*, page 65).

**GPS uniquement** : active le système satellite GPS.

**Tous les systèmes** : active plusieurs systèmes satellites GNSS. En utilisant plusieurs systèmes satellites GNSS, vous pouvez améliorer les performances dans les environnements difficiles et acquérir plus rapidement votre position qu'avec l'option GPS seule. L'utilisation de plusieurs systèmes GNSS peut toutefois réduire plus rapidement l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule.
















**UltraTrac** : enregistre des points de tracé et des données de capteur moins souvent. 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.






















## Commandes

Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 30](#)).

À partir de n'importe quel écran, maintenez enfoncé .








Icône	Nom	Description
	Mode Avion	Sélectionnez cette option pour activer le mode Avion afin de désactiver toutes les communications sans fil.
	Réveil	Sélectionnez cette option pour ajouter ou modifier une alarme ( <a href="#">Définition d'une alarme, page 44</a> ).
	Autres fuseaux horaires	Sélectionnez cette option pour afficher l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires ( <a href="#">Ajout d'un autre fuseau horaire, page 46</a> ).
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance ( <a href="#">Demande d'assistance, page 77</a> ).
	Économie d'énergie	Sélectionnez cette option pour activer la fonction d'économie d'énergie ( <a href="#">Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 81</a> ).
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran ( <a href="#">Paramètres d'affichage et de luminosité, page 54</a> ).
	Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé ( <a href="#">Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 68</a> ).
	Calculatrice	Sélectionnez cette option pour utiliser la calculatrice, y compris la fonction de calcul des pourboires.
	Calendrier	Sélectionnez cette option pour afficher les événements à venir dans le calendrier de votre smartphone.
	Commandes de la caméra	Sélectionnez cette option pour prendre manuellement une photo et enregistrer un clip vidéo ( <a href="#">Utilisation des commandes de la caméra Varia™, page 58</a> ).
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges et régler une alarme, un minuteur, un chronomètre ou afficher d'autres fuseaux horaires ( <a href="#">Horloges, page 44</a> ).
	Changement de couleur	Sélectionnez cette option pour afficher l'écran en plusieurs nuances de rouge, vert ou orange quand vous utilisez votre montre dans des conditions de faible luminosité.
	Affichage	Sélectionnez cette option pour éteindre l'écran pour les alertes, les gestes et le mode Affichage en continu ( <a href="#">Paramètres d'affichage et de luminosité, page 54</a> ).
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Rechercher mon téléphone	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth®. La force de signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre Forerunner® et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre téléphone.

Icône	Nom	Description
	Lampe de poche	Sélectionnez cette option pour allumer l'écran et utiliser votre montre comme lampe de poche ( <i>Utilisation de l'écran Lampe, page 31</i> ).
	Mode Focus	Sélectionnez cette option pour modifier le mode Focus actuel ( <i>Modes Focus, page 65</i> ).
	Garmin Share	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Garmin Share ( <i>Garmin Share, page 60</i> ).
	Historique	Sélectionnez cette option pour afficher l'historique, les enregistrements et les totaux de vos activités.
	Verrouiller l'appareil	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Messenger	Sélectionnez cette option pour afficher et envoyer des messages à l'aide de l'application Messenger ( <i>Utilisation de la fonction Messenger, page 13</i> ).
	Musique	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique ( <i>Écoute de musique sur un smartphone, page 31</i> ).
	Notifications	Sélectionnez cette option pour afficher, entre autres, les appels, SMS et mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone ( <i>Activation des notifications téléphoniques, page 58</i> ).
	Téléphone	Sélectionnez cette option pour activer la technologie Bluetooth et la connexion à votre smartphone couplé.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.
	Oxymètre de pouls	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Oxymètre de pouls ( <i>Oxymètre de pouls, page 68</i> ).
	Enregistrer la position	Sélectionnez cette option pour enregistrer votre position actuelle afin d'y revenir plus tard.
	Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
	Chronomètre	Sélectionnez cette option pour démarrer le chronomètre ( <i>Utilisation du chronomètre, page 45</i> ).
	LEVER ET COUCHER DU SOLEIL	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
	Synchronisation	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec votre téléphone couplé.
	Synchronisation de l'heure	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.
	Compte à rebours	Sélectionnez cette option pour définir un compte à rebours ( <i>Utilisation du Compte à rebours, page 44</i> ).
	Tactile	Sélectionnez cette option pour désactiver les commandes de l'écran tactile.
	Verrouillage de l'écran tactile	Sélectionnez cette option pour activer le déverrouillage de l'écran tactile en balayant vers le bas à partir du haut de l'écran.
	Météo	Sélectionnez cette option pour afficher les prévisions météo et les conditions actuelles.

## Personnalisation du menu des commandes


Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu des raccourcis dans le menu des commandes (*Commandes, page 29*).

- Maintenez  enfoncé pour ouvrir le menu des commandes.
- Maintenez  enfoncé.
- Sélectionner une option :
  - Pour ajouter une commande au menu, sélectionnez **Ajouter des commandes**, puis sélectionnez une commande à ajouter.
  - Pour modifier la position d'un raccourci dans le menu des commandes, sélectionnez **Réorganiser les commandes**, sélectionnez une commande à déplacer, appuyez sur  ou  pour déplacer la commande vers une nouvelle position, puis appuyez sur  pour sélectionner la nouvelle position.




- Pour supprimer un raccourci du menu des commandes, sélectionnez **Supprimer des commandes**, puis sélectionnez une commande à supprimer.

## Utilisation de l'écran Lampe

L'utilisation de la lampe peut réduire l'autonomie de la batterie.





- 1 Maintenez le bouton  enfoncé.

**REMARQUE** : vous pouvez personnaliser le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 30).


- 2 Sélectionnez .
- 3 Appuyez sur  ou  pour régler la luminosité et la couleur.






## Écoute de musique sur un smartphone

Vous pouvez contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone à partir de votre montre Forerunner® 70.

- 1 Maintenez enfoncé  sur n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez  pour lire et mettre en pause la piste musicale en cours de lecture.
  - Sélectionnez  pour passer à la piste suivante.
  - Sélectionnez  pour accéder à d'autres commandes musicales et au volume.
- 3 Commencez à écouter de la musique à partir de votre smartphone couplé.

## Commandes du lecteur audio

Pendant une activité, vous pouvez faire glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les commandes du lecteur audio. Vous pouvez aussi appuyer sur  pour ouvrir les commandes de la musique.

	Sélectionnez cette icône pour voir d'autres commandes du lecteur audio.
	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.

## Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés qui fournissent des informations rapides ([Affichage des résumés de widget, page 33](#)). Certains résumés de widget nécessitent une connexion Bluetooth® à un téléphone compatible.

Certains résumés de widget sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter manuellement à la série de résumés de widgets ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 34](#)). Certains résumés de widget regroupent plusieurs métriques connexes, notamment sur la santé ou les performances d'activité.

**ASTUCE :** vous pouvez également télécharger des résumés de widget depuis la Connect IQ™ boutique ([Fonctions Connect IQ, page 63](#)).

Nom	Description
Autres fuseaux horaires	Affiche l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires ( <a href="#">Ajout d'un autre fuseau horaire, page 46</a> ).
Batterie	Affiche une estimation de l'autonomie de la batterie ainsi que les données d'utilisation récente, y compris la répartition de l'utilisation de la batterie par activité et fonction.
Body Battery™	Si vous portez la montre toute la journée, ce résumé de widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures ( <a href="#">Body Battery™, page 34</a> ).
Calendrier	Affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre téléphone.
Calories	Affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.
Comptes à rebours	Affiche les événements à venir pour lesquels vous avez lancé un compte à rebours.
Coach Garmin®	Affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement adaptatif d'un coach Garmin sur votre compte Garmin Connect™. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de coaching et de planning et de la date de la course, le cas échéant.
Health Snapshot™	Démarre une session Health Snapshot sur votre montre qui enregistre plusieurs métriques clés quand vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Affiche les résumés de vos sessions Health Snapshot enregistrées.
État de santé	Affiche les métriques de santé, telles que la respiration et la variabilité de la fréquence cardiaque.
Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.
Historique	Affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées ( <a href="#">Utilisation de l'historique, page 48</a> ).
Etat du HRV	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit ( <a href="#">État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 37</a> ).
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 récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Dernière activité de vélo	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée et de l'historique du sport en question.
Dernière course	
Dernière nage	
Suivi du style de vie	Permet de suivre vos comportements quotidiens et de voir comment ces comportements affectent certaines métriques de santé dans l'application Garmin Connect ( <a href="#">Suivi du style de vie, page 43</a> ).
Messenger	Affiche les conversations de votre application Garmin Messenger™ et vous permet de répondre aux messages à partir de votre montre ( <a href="#">Application Garmin Messenger™, page 64</a> ).
Phase de lune	Affiche les heures de lever et de coucher de la lune, ainsi que la phase de la lune, en fonction de votre position GPS.
Siestes	Affiche le temps total de sieste et les niveaux de Body Battery gagnés. Vous pouvez démarrer le chronomètre de sieste et définir une alarme pour vous réveiller ( <a href="#">Modes Focus, page 65</a> ).

Nom	Description
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 téléphone ( <i>Activation des notifications téléphoniques, page 58</i> ).
Alimentation	Affiche votre bilan nutritionnel quotidien, y compris les calories et les macronutriments. Vous pouvez également consigner chaque apport alimentaire. Vous devez disposer d'un abonnement Garmin Connect+ actif pour suivre et afficher vos données d'alimentation ( <i>Abonnement Garmin Connect+™, page 62</i> ).
Course principale	Affiche l'événement de course que vous avez défini comme course principale dans votre calendrier Garmin Connect ( <i>Calendrier des courses et course principale, page 42</i> ).
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 ( <i>Obtention d'un relevé de SpO2, page 69</i> ). Si vous bougez trop pour que la montre puisse effectuer la mesure de votre SpO2 correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Calendrier des courses	Affiche les événements de course à venir définis dans votre calendrier Garmin Connect ( <i>Calendrier des courses et course principale, page 42</i> ).
Récupération	Affiche la durée de votre récupération. Le temps maximal est de quatre jours.
Respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.
Performance de course	Affiche les métriques de performance de course, telles que l'estimation de votre VO2 max. et votre seuil lactique ( <i>Mesures des performances, page 35</i> ).
Coach de sommeil	Fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de l'historique du sommeil et de l'activité, de votre rythme circadien, de votre statut VFC et de vos siestes. <b>REMARQUE</b> : vous pouvez afficher des informations sur le sommeil, activer le mode sommeil, définir des alarmes et mettre à jour les paramètres de sommeil.
Score de sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente. Vous pouvez également afficher les variations de la respiration pendant la nuit ( <i>Suivi du sommeil, page 70</i> ).
Scores des sports	Permet de suivre les équipes sportives universitaires ou professionnelles avec des scores et des données en temps réel.
Etapas	Suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.
Bourse	Affiche une liste personnalisable d'actions ( <i>Ajout d'une action, page 43</i> ).
Stress	Affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre. Si vous bougez trop pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Lever et coucher du soleil	Affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.
Préparation à l'entraînement	Affiche un score et un court message qui vous aide à déterminer chaque jour votre niveau de préparation à l'entraînement ( <i>Préparation à l'entraînement, page 41</i> ).
Statut d'entraînement	Affiche le statut actuel de votre entraînement et la charge d'entraînement, ce qui vous indique de quelle manière votre entraînement impacte votre condition physique et vos performances ( <i>Statut d'entraînement, page 37</i> ).
Météo	Affiche la température actuelle et les prévisions météo.
Suivi du poids	Permet d'afficher vos tendances de poids récentes ainsi qu'un historique. Vous pouvez saisir votre poids manuellement. Si vous avez une balance Index™ couplée à votre compte Garmin Connect, vos données de poids s'affichent dans le résumé de widget.

## Affichage des résumés de widget

Les résumés de widget fournissent un accès rapide aux données de santé, aux informations sur les activités, aux capteurs intégrés et bien plus encore. Lorsque vous coupez votre montre, vous pouvez afficher des données de votre téléphone, telles que des informations sur la santé, la météo et les événements du calendrier.

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur  pour faire défiler la série de résumés de widget.



**ASTUCE** : vous pouvez également faire glisser votre doigt pour faire défiler l'écran ou appuyer pour sélectionner des options.

- 2 Appuyez sur pour afficher plus d'informations.
- 3 Sélectionner une option :
  - Appuyez sur pour afficher les détails d'un résumé de widget.
  - Appuyez sur pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un résumé de widget.

### Personnalisation de la liste des résumés de widget

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur pour afficher la série de résumés de widget.
- 2 Sélectionnez **Modifier**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour changer la position d'un résumé de widget dans la liste, sélectionnez un résumé, appuyez sur ou pour déplacer le résumé de widget, puis appuyez sur pour sélectionner le nouvel emplacement.
  - Pour supprimer un résumé de la série, sélectionnez-en un, puis choisissez .
  - Pour ajouter un résumé à la série, sélectionnez-en un, sélectionnez **Ajouter**, puis choisissez un résumé.

**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner **Créer un dossier** pour créer un dossier contenant plusieurs résumés de widget ([Création d'un dossier de résumés de widget, page 34](#)).

### Création d'un dossier de résumés de widget

Vous pouvez personnaliser la liste des résumés de widget pour créer des dossiers.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur pour afficher la série de résumés de widget.
- 2 Sélectionnez **Modifier** > **Ajouter** > **Créer un dossier**.
- 3 Sélectionnez les résumés de widget à inclure dans le dossier, puis **Terminé**.
 

**REMARQUE** : si les résumés de widget se trouvent déjà dans la liste, vous pouvez les déplacer ou les copier dans le dossier.
- 4 Sélectionnez ou saisissez un nom pour le dossier.
- 5 Sélectionnez une icône pour le dossier.
- 6 Sélectionnez une option, si nécessaire :
  - Pour modifier le dossier, faites défiler jusqu'au dossier dans la liste de résumés de widget et maintenez enfoncé.
  - Pour modifier les résumés de widget dans le dossier, ouvrez le dossier et sélectionnez **Modifier** ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 34](#)).

### Body Battery™

Votre montre analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau de Body Battery va de 5 à 100,

où un score de 5 à 25 correspond à une très faible réserve d'énergie, un score de 26 à 50 une réserve faible, un score de 51 à 75 une réserve moyenne et enfin un score de 76 à 100 une réserve haute.

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect™ pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires (*Conseils pour améliorer les données de Body Battery™*, page 35).

### Conseils pour améliorer les données de Body Battery™

- Pour obtenir des résultats plus précis, portez la montre pendant vos heures de sommeil.
- Une bonne nuit de sommeil recharge votre Body Battery.
- Les activités épuisantes et un niveau de stress trop élevé peuvent vider plus rapidement votre Body Battery.
- Ni la nourriture, ni les stimulants comme la caféine n'ont d'impact sur votre Body Battery.

### 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-fréquence-mètre textile compatible.

Les estimations sont fournies et prises en charge par Garmin Human Performance Lab™. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**État du HRV :** la montre analyse votre fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) en fonction de vos moyennes VFC personnelles à long terme (*État de variabilité de la fréquence cardiaque*, page 37).

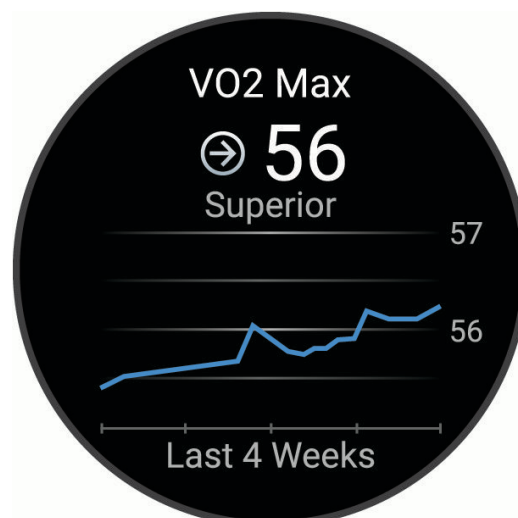
**Prévisions de temps de course :** la montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle (*Affichage de vos prévisions de temps de course*, page 36).

**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 (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 35).

### 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-mètre textile compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max.

Sur l'appareil, l'estimation de votre VO2 max. s'affiche sous la forme d'un chiffre, d'une description et d'un niveau sur une jauge colorée. Sur votre compte Garmin Connect™, vous pouvez voir d'autres informations sur l'estimation de votre VO2 max. et savoir où vous vous situez par rapport à d'autres personnes du même sexe et du même âge.





Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Mauvais

Les données de VO2 max. sont fournies par Garmin Human Performance Lab™. 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 93) et rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

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

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 55).




Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 78) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 78). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Paramètres d'activité*, page 25).

- 1 Démarrez une activité de course à pied.
- 2 Courez à l'extérieur à une intensité modérée ou élevée, et atteignez au moins 70 % de votre fréquence cardiaque maximale.
- 3 Après 10 minutes au moins, sélectionnez **Enregistrer**.
- 4 Appuyez sur  ou  pour faire défiler les mesures de performances.

### Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 78) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 78).

Votre montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 35). La montre analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget des performances de course à pied.
- 2 Appuyez sur .
- 3 Faites défiler les options pour afficher une prévision de temps de course.
- 4 Appuyez sur  pour afficher plus de données.






5 Faites défiler les prévisions pour voir celles d'autres distances.

**REMARQUE :** au début, les prévisions peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur.

### État de variabilité de la fréquence cardiaque

Votre montre analyse les relevés de fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC). L'entraînement, l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et les habitudes saines ont tous un impact sur la variabilité de votre fréquence cardiaque. Les valeurs VFC peuvent varier considérablement en fonction du sexe, de l'âge et du niveau de forme physique. Un état de VFC équilibré peut indiquer des signes positifs de santé tels qu'un bon équilibre entre l'entraînement et la récupération, une meilleure forme cardiovasculaire et une résistance au stress. Un état déséquilibré ou médiocre peut être un signe de fatigue, de besoins de récupération plus importants ou de stress plus important. Pour des résultats optimaux, portez aussi la montre lorsque vous dormez. La montre nécessite trois semaines de données de sommeil constantes pour afficher l'état de variabilité de votre fréquence cardiaque.



Zone de couleur	État	Description
 Vert	Équilibrée	Votre VFC moyenne sur sept jours se situe dans votre plage de référence.
 Orange	Déséquilibrée	Votre VFC moyenne sur sept jours est supérieure ou inférieure à votre plage de référence.
 Rouge	Basse	Votre VFC moyenne sur sept jours est bien inférieure à votre plage de référence.
Aucune couleur	Mauvais Aucun statut	La moyenne de vos valeurs VFC est bien inférieure à la plage normale pour votre âge. L'absence d'état signifie que les données sont insuffisantes pour générer une moyenne sur sept jours.

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect™ pour afficher l'état actuel de variabilité de votre fréquence cardiaque, les tendances et les conseils informatifs.

### Statut d'entraînement

Les mesures sont des estimations qui peuvent vous aider à suivre et comprendre vos entraînements. Ces mesures impliquent que vous fassiez des activités pendant deux semaines avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquence-mètre compatible. Les mesures peuvent manquer de précision au début, quand la montre est encore en phase d'apprentissage de vos performances.

Les estimations sont fournies et prises en charge par Garmin Human Performance Lab™. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).



**Statut d'entraînement** : il vous montre comment votre entraînement affecte votre forme physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC 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 (*A propos des estimations de la VO2 max, page 35*).

**VFC** : la VFC représente votre statut de variabilité de la fréquence cardiaque au cours des sept derniers jours (*État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 37*).

**Charge aiguë** : la charge aiguë correspond à la somme pondérée des résultats récents de votre charge d'exercice, y compris la durée et l'intensité de l'exercice. (*Charge aiguë, page 39*).

**Objectif de la charge d'entraînement** : votre montre analyse votre charge d'entraînement et la classe dans différentes catégories en fonction de l'intensité et de la structure de chaque activité enregistrée. L'objectif de la charge d'entraînement inclut la charge totale accumulée par catégorie ainsi que l'objectif de l'entraînement. Votre montre affiche la répartition de votre charge au cours des 4 dernières semaines (*Objectif de la charge d'entraînement, page 39*).

**Temps de récupération** : le temps de récupération indique dans combien de temps vous serez en mesure de réaliser votre prochaine séance intense (*Temps de récupération, page 40*).

### Niveaux du statut d'entraînement

Le statut d'entraînement vous montre comment votre entraînement affecte votre niveau physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC 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.

**Aucun statut** : pour déterminer votre statut d'entraînement, la montre doit enregistrer plusieurs activités pendant deux semaines, avec des résultats de VO2 max. pour la course à pied ou le vélo.

**Désentraînement** : vous avez une pause dans votre routine d'entraînement ou vous vous entraînez beaucoup moins que d'habitude pendant une semaine ou plus. Le fait de vous désentraîner signifie que vous ne pouvez pas maintenir votre condition physique. Vous pouvez essayer d'augmenter votre effort d'entraînement pour voir des améliorations.

**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.

**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.

**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.

**Pic** : vous réunissez les conditions idéales pour participer à une course. 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.

**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.

**Non productif** : votre effort d'entraînement est à un bon niveau, mais votre condition physique diminue. Essayez de vous concentrer sur le repos, l'alimentation et la gestion du stress.

**Sous tension** : il y a un déséquilibre entre votre récupération et votre charge d'entraînement. Il s'agit d'un résultat normal après un entraînement intensif ou un événement majeur. Votre corps a peut-être du mal à récupérer. Vous devriez faire attention à votre état de santé général.

### Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement

La fonction de statut d'entraînement dépend des évaluations mises à jour de votre condition physique, notamment d'une mesure de la VO2 max. par semaine au minimum (*A propos des estimations de la VO2 max, page 35*). Les activités de course en intérieur ne génèrent pas d'estimation de la VO2 max. afin de ne pas influencer l'évaluation de votre condition physique. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Paramètres d'activité, page 25*).

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

- Au moins une fois par semaine, courez en extérieur et essayez d'atteindre plus de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 10 minutes.  
Après une utilisation de la montre pendant une ou deux semaines, votre statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.
- Enregistrez toutes vos activités sportives sur votre appareil d'entraînement principal pour que votre montre puisse apprendre des informations sur vos performances (*Synchronisation des activités et des mesures de performance, page 63*).
- Portez la montre de manière constante pendant que vous dormez pour continuer à générer un statut VFC à jour. Le fait de disposer d'un statut VFC valide peut vous aider à maintenir un état d'entraînement valide lorsque vous n'avez pas autant d'activités avec des mesures de VO2 max.

### Charge aiguë

La charge aiguë correspond à la somme pondérée de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des derniers jours. La jauge indique si votre charge actuelle est faible, optimale, élevée ou très élevée. La plage optimale se base sur 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.

### Objectif de la charge d'entraînement

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

**En dessous des objectifs** : votre charge d'entraînement sur 4 semaines est inférieure à la valeur optimale dans toutes les catégories d'intensité.

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

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

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

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

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


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

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

**Au-dessus des objectifs** : votre charge d'entraînement sur 4 semaines est supérieure à la valeur optimale.

### Ratio de charge

Le ratio de charge est le ratio entre votre charge d'entraînement aiguë (à court terme) et votre charge d'entraînement chronique (à long terme). Ces données sont utiles pour suivre les changements de charge d'entraînement.

État	Valeur	Description
Aucun statut	Aucun	Le ratio de charge sera visible après 2 semaines d'entraînement.
<b>Basse</b>	Inférieur à 0,8	Votre charge d'entraînement à court terme est inférieure à votre charge d'entraînement à long terme.
<b>Optimal</b> 	De 0,8 à 1,4	Les charges d'entraînement à court et à long terme sont équilibrées. La plage optimale se base sur votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement.
<b>Élevée</b>	De 1,5 à 1,9	Votre charge d'entraînement à court terme est supérieure à votre charge d'entraînement à long terme.
<b>Très élevée</b>	2,0 ou plus	Votre charge d'entraînement à court terme est considérablement supérieure à votre charge d'entraînement à long terme.

### A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre condition aérobie et votre condition anaérobie. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur de Training Effect augmente. Le Training Effect est déterminé par les informations de votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité. Il existe sept étiquettes de Training Effect qui décrivent le bénéfice principal de votre activité. Chaque étiquette a un code couleur et correspond à l'objectif de votre charge d'entraînement (*Objectif de la charge d'entraînement, page 39*). À chaque commentaire, comme « Fort impact sur la VO2 max. », correspond une description dans les détails de votre activité Garmin Connect™.

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

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

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

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

La technologie Training Effect est fournie et prise en charge par Garmin Human Performance Lab™. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

### 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.

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

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

### 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.


**REMARQUE :** votre fréquence cardiaque de récupération n'est pas calculée pour les activités à faible impact, comme le yoga.

### Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement

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


Vous pouvez reprendre votre statut d'entraînement lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement. Pour de meilleurs résultats, vous avez besoin d'au moins deux mesures de la VO2 max. par semaine ([A propos des estimations de la VO2 max, page 35](#)).

1 Pour mettre en pause votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :

- Depuis le résumé du widget du statut d'entraînement, maintenez  enfoncé et sélectionnez **Suspendre le statut d'entraînement**.
- Dans vos paramètres Garmin Connect™, sélectionnez **Statistiques de perform. > Statut d'entraînement > ⋮ > Suspendre le statut d'entraînement**.

2 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

3 Pour reprendre votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :






- Depuis le résumé du widget du statut d'entraînement, maintenez  enfoncé et sélectionnez **Reprendre le statut d'entraînement**.
- Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform. > Statut d'entraînement > ⋮ > Reprendre le statut d'entraînement**.

4 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

### Préparation à l'entraînement

Votre préparation à l'entraînement est un score et un court message qui vous aident à déterminer votre niveau de préparation à l'entraînement quotidien. Le score est calculé et mis à jour en continu tout au long de la journée à l'aide des facteurs suivants :

- Score de sommeil (dernière nuit)
- Temps de récupération
- Etat du HRV
- Charge aiguë
- Historique du sommeil (3 dernières nuits)
- Historique de stress (3 derniers jours)

Zone de couleur	Score	Description
 Violet	De 95 à 100	Principal La meilleure condition possible
 Bleu	De 75 à 94	Élevée Prêt pour les défis
 Vert	De 50 à 74	Modérée Prêt
 Orange	De 25 à 49	Basse Il est temps de ralentir
 Rouge	De 1 à 24	Mauvais Laissez votre corps récupérer



Pour afficher l'historique des scores de préparation à l'entraînement, accédez à votre compte Garmin Connect™.

### Calendrier des courses et course principale

Lorsque vous ajoutez une course à votre calendrier Garmin Connect™, vous pouvez l'afficher sur votre montre en ajoutant le résumé du widget Course principale (*Résumés de widget*, page 32). La date de l'événement doit être dans les 365 prochains jours. La montre affiche un compte à rebours jusqu'à l'événement, votre objectif de temps ou l'estimation de votre temps final (courses uniquement), ainsi que des informations météorologiques.




**REMARQUE** : des informations météorologiques historiques pour le lieu et la date sont disponibles immédiatement. Les données de prévision locales apparaissent environ 14 jours avant l'événement. Si vous ajoutez plusieurs courses, vous êtes invité à choisir un événement principal.

En fonction des données de parcours disponibles pour votre événement, vous pouvez afficher les données sur l'altitude, la carte du parcours et ajouter un programme PacePro™ (*Entraînement PacePro™*, page 18).





## Entraînement pour une course

Votre montre peut vous suggérer des entraînements quotidiens pour vous aider à vous entraîner pour une course à pieds ou à vélo, si vous avez fait une estimation de VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 35).

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez •••.
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planification** > **Courses et événements** > **Trouver un événement**.
- 3 Cherchez un événement dans votre région.  
Vous pouvez également sélectionner **Créer un événement** pour créer votre propre événement.
- 4 Sélectionnez **Ajouter au calendrier**.
- 5 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.
- 6 Sur votre montre, faites défiler les options jusqu'au résumé de widget Course principale pour voir un compte à rebours jusqu'à votre course principale.
- 7 Sur le cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez une activité de course ou de vélo.  
**REMARQUE** : si vous avez terminé au moins une course en extérieur avec des données de fréquence cardiaque ou une course avec des données de fréquence cardiaque et de puissance, des suggestions quotidiennes d'entraînements apparaissent sur votre montre.

## Ajout d'une action

Avant de pouvoir personnaliser la liste des actions, vous devez ajouter le résumé d'actions à la liste des résumés (*Personnalisation de la liste des résumés de widget*, page 34).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur  pour afficher le résumé du widget Actions.
- 2 Appuyez sur .
- 3 Sélectionnez **Modifier** > **Ajouter**.
- 4 Entrez le nom de la société ou le symbole de l'action que vous souhaitez ajouter et sélectionnez .  
La montre affiche les résultats de la recherche.
- 5 Sélectionnez l'action que vous souhaitez ajouter.
- 6 Sélectionnez une action pour afficher plus d'informations.  
**ASTUCE** : pour afficher les actions dans la liste des résumés de widget, vous pouvez appuyer sur , puis sélectionner **Définir comme favori**.

## Suivi du style de vie

Utilisez le résumé Suivi du style de vie de votre montre Forerunner® pour découvrir comment vos comportements quotidiens affectent plusieurs métriques de santé, telles que votre score de sommeil et votre fréquence cardiaque au repos. Vous pouvez consigner et suivre les comportements qui reflètent vos habitudes et actions quotidiennes, notamment la consommation tardive de caféine, les plongeurs dans l'eau froide ou la lecture avant le coucher, dans l'application Garmin Connect™ (*Suivi des comportements de suivi du style de vie*, page 43). Vous pouvez même créer et suivre des comportements personnalisés.

### Suivi des comportements de suivi du style de vie

Avant de pouvoir utiliser la fonction de suivi du style de vie, vous devez créer un compte Garmin Connect™, télécharger l'application Garmin Connect et coupler votre montre Garmin® avec l'application Garmin Connect.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
- 2 Sélectionnez **Statistiques de santé** > **Suivi de routine**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 4 Configurer les rappels de suivi (facultatif).

Vous pouvez afficher des rapports détaillés de suivi du style de vie dans l'application Garmin Connect.




**ASTUCE** : vous pouvez activer le résumé de widget Suivi du style de vie sur votre montre pour afficher et consigner vos habitudes (*Personnalisation de la liste des résumés de widget*, page 34).

# Horloges

## Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes.

1 Sélectionner une option :

- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Horloges > Alarmes**.

3 Sélectionner une option :




- Pour définir et enregistrer une alarme pour la première fois, entrez l'heure de l'alarme.
- Pour régler et enregistrer d'autres alarmes, sélectionnez **Ajouter une alarme**, puis entrez l'heure.

4 Faites glisser l'écran vers le bas pour voir plus d'options.

5 Sélectionnez **Enregistrer**.

## Modification d'une alarme

1 Sélectionner une option :

- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Horloges > Alarmes**.

3 Sélectionnez une alarme.

4 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alarme.
- Pour changer l'heure de l'alarme, sélectionnez **Heure**.
- Pour définir une alarme qui vous réveille doucement dans une fenêtre de 30 minutes avant votre réveil en respectant vos cycles de sommeil, sélectionnez **Réveil intelligent**.

**REMARQUE** : votre alarme se déclenche toujours à l'heure sélectionnée en plus des alarmes précédentes. Par exemple, si vous réglez votre alarme sur 8h00, l'alarme va commencer à vous réveiller doucement entre 7h30 et 8h00.

- Pour activer la répétition de l'alarme, sélectionnez **Répéter**, puis sélectionnez le moment où l'alarme doit se déclencher à nouveau.
- Pour choisir le type de notification d'alarme, sélectionnez **Son et vibration**.

**REMARQUE** : vous pouvez également tester le son de l'alarme et sélectionner les options de vibration. Vous pouvez sélectionner **Démarrage volume bas** si vous souhaitez que votre alarme vibre doucement au début, puis plus fort.




- Pour choisir une description de l'alarme, sélectionnez **Etiquette**.

5 Sélectionner une option :



- Pour enregistrer vos modifications, sélectionnez **Terminé**.
- Pour supprimer l'alarme, sélectionnez **Supprimer**.

## Utilisation du Compte à rebours

1 Sélectionner une option :

- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- Maintenez  enfoncé.


2 Sélectionnez **Horloges > Minuteurs**.

3 Si vous n'avez jamais enregistré de compte à rebours, entrez l'heure à l'aide de l'écran tactile ou des boutons  et .







4 Si vous en avez déjà enregistré un, sélectionnez une option :

- Pour définir un nouveau compte à rebours sans l'enregistrer, sélectionnez **Minuteur rapide**, puis saisissez la durée.

- Pour définir et enregistrer un nouveau compte à rebours, sélectionnez **Modifier** > **Ajouter un compte à rebours**, et saisissez la durée.
- Pour définir un compte à rebours enregistré, sélectionnez le compte à rebours enregistré.




5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre.

6 Sélectionnez une option, si nécessaire :

- Pour arrêter le compte à rebours, sélectionnez .
- Pour redémarrer le compte à rebours, sélectionnez .
- Pour annuler le compte à rebours, sélectionnez  > **Annuler le chrono.**
- Pour enregistrer le compte à rebours, sélectionnez  > **Enregistrer le minuteur.**
- Pour redémarrer automatiquement le compte à rebours après expiration, sélectionnez  > **Redémarrage auto** > **Activé.**
- Pour personnaliser la notification du compte à rebours, sélectionnez  > **Son et vibration.**

## Suppression d'un compte à rebours

1 Sélectionner une option :

- À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé.
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- Maintenez  enfoncé.




2 Sélectionnez **Horloges** > **Minuteurs** > **Modifier**.

3 Sélectionnez un minuteur.

4 Sélectionnez **Supprimer**.

## Utilisation du chronomètre

1 Sélectionner une option :

- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Horloges** > **Chronomètre**.

3 Appuyez sur  pour démarrer le chronomètre.

4 Appuyez sur  pour redémarrer le compteur de circuit .








Le temps total du chronomètre  continue de s'écouler.

5 Appuyez sur  pour arrêter les deux chronomètres.

6 Sélectionner une option :




- Pour réinitialiser les deux chronomètres, appuyez sur .

- Pour enregistrer le temps du chronomètre comme activité, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer l'activité**.
- Pour réinitialiser les chronomètres et quitter cet écran, appuyez sur , puis sélectionnez **Terminé**.
- Pour consulter les compteurs de circuit, appuyez sur , puis sélectionnez **Consulter**.  
**REMARQUE** : l'option **Consulter** ne s'affiche que si vous avez fait plusieurs circuits.
- Pour revenir au cadran de la montre sans réinitialiser les chronos, appuyez sur , puis sélectionnez **Retourner au cadran de la montre**.
- Pour activer ou désactiver l'enregistrement des circuits, appuyez sur , puis sélectionnez **Touche Lap**.

## Ajout d'un autre fuseau horaire




Vous pouvez afficher l'heure actuelle pour d'autres fuseaux horaires.

1 Sélectionner une option :

- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- Maintenez  enfoncé.

**ASTUCE** : vous pouvez également afficher vos autres fuseaux horaires dans la série des résumés de widget ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 34](#)).




2 Sélectionnez **Horloges** > **Autres fuseaux horaires** > **Ajouter zone**.

3 Appuyez sur  ou  pour mettre une région en surbrillance, puis appuyez sur  pour la sélectionner.

4 Sélectionnez un fuseau horaire.

## Modification des autres fuseaux horaires


1 Sélectionner une option :

- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- Maintenez enfoncé .

**ASTUCE** : vous pouvez également afficher vos autres fuseaux horaires dans la série des résumés de widget ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 34](#)).

2 Sélectionnez **Horloges** > **Autres fuseaux horaires**.

3 Sélectionnez un fuseau horaire.




4 Appuyez sur .

5 Sélectionner une option :

- Pour définir le fuseau horaire à afficher dans la série des résumés, sélectionnez **Définir comme favori**.
- Pour personnaliser le nom du fuseau horaire, sélectionnez **Renommer**.
- Pour entrer une abréviation personnalisée pour le fuseau horaire, sélectionnez **Abréviation**.
- Pour changer de fuseau horaire, sélectionnez **Changer de zone**.
- Pour supprimer le fuseau horaire, sélectionnez **Supprimer**.

## Ajout d'un événement à venir

1 Sélectionner une option :

- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- Maintenez enfoncé .

**ASTUCE** : vous pouvez également afficher vos événements à venir dans la liste des résumés de widget ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 34](#)).

2 Sélectionnez **Horloges** > **Comptes à rebours** > **Ajouter**.

3 Entrez un nom.

4 Sélectionnez une année, un mois et un jour.




5 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Toute la journée**.
- Sélectionnez **Heure spécifique**, puis saisissez une heure.

6 Sélectionnez une icône.

## Modification d'un événement à venir


1 Sélectionner une option :

- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- Maintenez  enfoncé.

**ASTUCE** : vous pouvez également afficher vos événements à venir dans la liste des résumés de widget (*Personnalisation de la liste des résumés de widget*, page 34).

2 Sélectionnez **Horloges > Comptes à rebours**.

3 Sélectionnez un événement à venir.

4 Appuyez sur , puis sélectionnez **Définir comme favori** pour afficher un compte à rebours pour cet événement dans la liste des résumés de widget (facultatif).

5 Appuyez sur , puis sélectionnez **Modifier le compte à rebours**.

6 Sélectionnez une option à modifier :

- Pour renommer l'événement, sélectionnez **Nom**.
- Pour changer la date, sélectionnez **Date**.
- Pour changer l'heure, sélectionnez **Heure**.
- Pour modifier l'icône, sélectionnez  **Icône**.
- Pour ajouter un nom abrégé à l'événement, sélectionnez **Abréviation**.
- Pour ajouter des rappels d'événements, sélectionnez **Rappels**.
- Pour répéter l'événement tous les ans, sélectionnez **Répét. chaq. année**.
- Pour supprimer l'événement, sélectionnez **Supprimer le compte à rebours**.

# 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 données d'activité, les records et les totaux enregistrés.



Cette montre inclut un résumé de l'historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité ([Résumés de widget, page 32](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Historique**.  
Un graphique à barres de vos activités récentes s'affiche.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour modifier la période du graphique à barres, appuyez sur , puis sélectionnez **Options de graphique**.
  - Pour afficher vos records personnels par sport, appuyez sur , puis sélectionnez **Records** ([Records personnels, page 48](#)).
  - Pour afficher vos totaux hebdomadaires ou mensuels, appuyez sur , puis sélectionnez **Totaux** ([Affichage des totaux de données, page 49](#)).
  - Pour afficher l'historique de vos activités, appuyez sur , puis sélectionnez une activité.

## Records personnels



Lorsque vous terminez une activité, la montre affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant cette activité. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur plusieurs distances de course standard, le poids le plus lourd utilisé pour les principaux exercices d'une activité de musculation et sur votre plus longue session de course, de vélo et de natation.

### Consultation de vos records personnels

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Appuyez sur , puis sélectionnez **Records**.
- 4 Sélectionnez un sport.
- 5 Sélectionnez un record.
- 6 Sélectionnez **Voir le record**.



### Restauration d'un record personnel

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

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Appuyez sur , puis sélectionnez **Records**.
- 4 Sélectionnez un sport.
- 5 Sélectionnez un record à restaurer.
- 6 Sélectionnez **Précédent** > ✓.

**REMARQUE :** cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.



### Suppression des records personnels

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Appuyez sur , puis sélectionnez **Records**.
- 4 Sélectionnez un sport.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour supprimer un record, sélectionnez-le, puis sélectionnez **Effacer le record** > ✓.
  - Pour supprimer tous les records pour un sport, sélectionnez **Effacer tous les records** > ✓.


**REMARQUE** : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

## Affichage des totaux de données

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

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Appuyez sur , puis sélectionnez **Totaux**.
- 4 Sélectionnez une activité.
- 5 Sélectionnez une option pour afficher des totaux hebdomadaires ou mensuels.

## Paramètres des notifications et alertes

À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Notifications et alertes**.

**Smart Notifications** : personnalise les Smart Notifications qui s'affichent sur votre montre (*Activation des notifications téléphoniques, page 58*).

**Santé et bien-être** : personnalise les alertes de santé et de bien-être qui s'affichent sur votre montre (*Alertes de santé et de bien-être, page 50*).

**Paramètres de rapport** : permet d'activer les rapports et de personnaliser les données et le thème du rapport. Vous pouvez sélectionner **Rapport matinal** pour créer et modifier les messages quotidiens qui s'affichent dans le rapport du matin (*Personnalisation de votre rapport matinal, page 51*). Vous pouvez sélectionner **Rapport du soir** pour définir un planning pour le rapport du soir (*Personnalisation de votre rapport du soir, page 51*). Vous pouvez sélectionner **Choisir un thème** pour personnaliser le thème d'arrière-plan de vos rapports.

**Alertes système** : permet de définir l'heure (*Réglage des alarmes temps, page 51*), le ou les alertes de connexion du téléphone (*Activation des alertes de connexion du smartphone, page 52*).

**Centre de notifications** : permet de voir les nouvelles notification dans le centre de notifications (*Affichage des notifications, page 59*).

### Alertes de santé et de bien-être

À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Notifications et alertes > Santé et bien-être**.

**Récapitulatif quotidien** : un récapitulatif quotidien Body Battery™ s'affiche quelques heures avant le début de votre fenêtre de sommeil. Le récapitulatif quotidien fournit des informations sur l'impact de votre stress quotidien et de votre historique d'activité sur votre niveau de Body Battery (*Body Battery™, page 34*).

**Alertes de stress** : vous avertit lorsque des périodes de stress ont épuisé votre niveau de Body Battery.

**Alertes de repos** : vous avertit après une période de repos et indique son impact sur votre niveau de Body Battery.

**Alertes de fréquence cardiaque anormale** : vous avertit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible ou descend en dessous de celle-ci (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale, page 50*).

**Alarme invitant à bouger** : vous rappelle de continuer à bouger.


**Alarmes d'objectif** : vous indique lorsque vous avez atteint votre objectif de pas quotidiens et de minutes intensives hebdomadaires.

### Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

#### ATTENTION

Cette fonction émet une alerte uniquement lorsque votre fréquence cardiaque dépasse le nombre de battements par minute que vous avez défini ou descend en dessous de cette valeur après dix minutes au moins d'inactivité. Cette fonction ne vous avertit pas lorsque votre fréquence cardiaque descend en dessous du seuil sélectionné pendant les horaires de sommeil configurés dans l'application Garmin Connect™. Cette fonction ne vous signale pas d'éventuels problèmes cardiaques et n'est pas destinée à traiter ou diagnostiquer un problème de santé ou une maladie. En cas de problème cardiaque, consultez toujours votre médecin.

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Notifications et alertes > Santé et bien-être > Alertes de fréquence cardiaque anormale**.
- 3 Sélectionnez **Alarme élevée** ou **Alarme basse**.
- 4 Définissez la valeur du seuil de fréquence cardiaque.


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

### 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, un message s'affiche. La montre émet également un bip ou vibre si le son est activé (*Paramètres système*,

page 83). Vous pouvez personnaliser l'alarme invitant à bouger de façon à ce qu'elle s'arrête lorsque vous marchez ou que vous faites d'autres mouvements.

### Personnalisation des alertes d'activité


- 1 Maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Notifications et alertes > Santé et bien-être > Alarme invitant à bouger > Activé**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Type d'alarme** pour définir une alerte en fonction du nombre de pas ou d'autres types de mouvement.
  - Sélectionnez **Mouvements** pour choisir si les mouvements assis ou libres permettent de réinitialiser l'alerte.
  - Sélectionnez **Durée du mouvement** pour choisir d'effacer l'alerte après 30, 45 ou 60 secondes.

### Rapport matinal

Votre montre affiche un rapport matinal à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Faites défiler l'écran pour afficher le rapport, qui inclut la météo, le sommeil, l'état de variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit et plus encore (*Personnalisation de votre rapport matinal, page 51*).

### Personnalisation de votre rapport matinal

**REMARQUE** : vous pouvez personnaliser ces paramètres sur votre montre ou dans votre compte Garmin Connect™.


- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Notifications et alertes > Paramètres de rapport > Rapport matinal**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour activer ou désactiver le rapport matinal, sélectionnez **Afficher rapport**.
  - Pour personnaliser l'ordre et le type de données qui apparaissent dans votre rapport matinal, sélectionnez **Modifier le rapport**.
  - Pour rédiger et ajouter des messages personnalisés à votre rapport matinal, sélectionnez **Personnaliser les messages quotidiens > Modifier des messages**.

### Rapport du soir


Votre montre affiche un rapport du soir avant votre heure de coucher. Faites défiler l'écran pour afficher le rapport, qui inclut vos données de Body Battery™, l'entraînement et la météo du lendemain, les recommandations du coach de sommeil, et plus encore (*Personnalisation de votre rapport du soir, page 51*).

### Personnalisation de votre rapport du soir

**REMARQUE** : vous pouvez personnaliser ces paramètres sur votre montre ou dans votre compte Garmin Connect™.


- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Notifications et alertes > Paramètres de rapport > Rapport du soir**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Afficher rapport** pour activer ou désactiver le rapport du soir.
  - Sélectionnez **Modifier le rapport** pour personnaliser l'ordre et le type de données qui apparaissent dans votre rapport du soir.
  - Sélectionnez **Planifier le rapport** pour définir la durée entre la réception du rapport et votre heure de coucher (*Modes Focus, page 65*).

### Réglage des alarmes temps


- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Notifications et alertes > Alertes système > Heure**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le coucher du soleil, sélectionnez **Jusqu'au coucher du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
  - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le lever du soleil, sélectionnez **Jusqu'au lever du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
  - Pour configurer une alarme qui sonne toutes les heures, sélectionnez **Horaire > Activé**.

## Activation des alertes de connexion du smartphone

Vous pouvez configurer votre montre pour vous alerter lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth®.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Notifications et alertes** > **Alertes système** > **Téléphone**.

## Paramètres de son et de vibration


À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Son et vibration**. Vous pouvez également personnaliser ces paramètres pour différentes situations, par exemple le sommeil et les activités (*Modes Focus*, page 65).

**Alarmes sonores** : émet une tonalité en cas d'alerte.

**Sons des boutons** : émet une tonalité lorsque vous appuyez sur un bouton.

**Vibration** : permet de régler les vibrations de la montre pour les alertes et les pressions sur les boutons.

## Paramètres d'affichage et de luminosité

À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Affichage et luminosité**. Vous pouvez également personnaliser ces paramètres pour différentes situations, par exemple le sommeil et les activités (*Modes Focus*, page 65).

**Luminosité** : règle le niveau de luminosité de l'écran.

**Affichage en continu** : définit les données du cadran de la montre pour qu'elles restent visibles et de réduire la luminosité et l'arrière-plan. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage (*À propos de l'écran AMOLED*, page 87).

**Secondes sur le cadran** : définit la fréquence à laquelle les secondes du cadran apparaissent lorsque le paramètre Affichage en continu est activé. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage (*À propos de l'écran AMOLED*, page 87).

**Taille texte** : ajuste la taille du texte à l'écran.

**Changement de couleur** : bascule l'affichage en nuances de rouge, vert ou orange. Cette option facilite la lecture de l'écran dans les conditions de faible luminosité, préserve votre vision nocturne et réduit la fatigue oculaire. Vous pouvez sélectionner **Mode > Filtre de lumière bleue** pour réduire la quantité de lumière bleue émise par la montre. Vous pouvez sélectionner **Calendrier** pour définir le moment où les filtres s'activent, par exemple **Avant le coucher**.

**Activation par alerte** : allume l'écran lorsque vous recevez une notification ou une alerte.

**Activation par geste** : active l'écran lorsque vous levez et tournez le bras pour regarder votre poignet.

**Temporisation** : permet de définir le délai au bout duquel l'écran s'éteint.

**Tactile** : active l'écran tactile.

**Verrouillage de l'écran tactile** : verrouille l'écran tactile une fois l'écran éteint. Lorsque ce paramètre est activé, vous pouvez faire glisser votre doigt vers le bas pour déverrouiller l'écran tactile.

## Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la coupez avec votre smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 58).

### Capteurs et accessoires

La montre Forerunner® est dotée de plusieurs capteurs internes et vous pouvez coupler des capteurs sans fil supplémentaires pour vos activités.

#### Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+® ou Bluetooth® (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 55). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 24). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

Pour plus d'informations sur la compatibilité des capteurs Garmin® spécifiques, l'achat, ou pour consulter le manuel d'utilisation, rendez-vous sur [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) pour ce capteur.

Type de capteur	Description
FC externe	Vous pouvez utiliser un capteur externe, notamment un moniteur de fréquence cardiaque HRM 200, HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™ pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités. Certains moniteurs de fréquence cardiaque peuvent également stocker des données ou fournir des données de course avancées ( <i>Dynamiques de course à pied</i> , page 56) ( <i>Puissance de course</i> , page 57).
Accéléromètre	Vous pouvez utiliser un 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.
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia™ pour améliorer votre connaissance de la situation. Une caméra avec feu avant Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité ( <i>Utilisation des commandes de la caméra Varia™</i> , page 58).
Radar	Vous pouvez utiliser un radar arrière pour vélo Varia pour améliorer la vigilance et envoyer des alertes sur les véhicules en approche. Un radar avec caméra et feu arrière Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité ( <i>Utilisation des commandes de la caméra Varia™</i> , page 58).
RD Pod	Vous pouvez utiliser un Running Dynamics Pod pour enregistrer des données de dynamiques de course et les afficher sur votre montre ( <i>Dynamiques de course à pied</i> , page 56).
Vitesse/Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue ( <i>Dimensions et circonférence des roues</i> , page 94).
Tempe	Vous pouvez fixer le capteur de température tempe™ sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température.

#### Couplage de vos capteurs sans fil

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre montre à l'aide de la technologie ANT+® ou Bluetooth®, vous devez coupler la montre et le capteur. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée. Pour plus d'informations sur les types de connexions, rendez-vous sur le site [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).

1 Mettez le moniteur de fréquence cardiaque, installez le capteur ou appuyez sur le bouton pour activer le capteur.

**REMARQUE** : pour plus d'informations sur le couplage, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre capteur sans fil.

2 Approchez la montre à moins de 3 m (10 pi) du capteur.

**REMARQUE** : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre capteur sans fil pendant le couplage.

3 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .

4 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Connectivité** > **Capteurs et accessoires** > **Ajouter nouv..**

5 Sélectionner une option :

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

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé. Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 24).

### Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course

L'accessoire des séries HRM 600, HRM-Fit™ et HRM-Pro™ calculent votre allure et votre distance de course en fonction de votre profil utilisateur et du mouvement mesuré par le capteur à chaque foulée. Le moniteur de fréquence cardiaque indique le rythme et la distance de course lorsque le GPS n'est pas disponible, par exemple lorsque vous courez sur un tapis de course. Vous pouvez afficher votre allure et votre distance de course sur votre montre Forerunner® compatible lorsque vous êtes connecté à l'aide de la technologie ANT+® ou du Bluetooth® sécurisé. Vous pouvez également consulter ces informations sur des applications d'entraînement tierces.

La précision de l'allure et de la distance s'améliore avec l'étalonnage.

**Étalonnage automatique** : le paramètre par défaut de votre montre est **Étalonner automatique**. L'accessoire de fréquence cardiaque s'étalonne chaque fois que vous courez à l'extérieur pendant qu'il est connecté à votre montre Forerunner compatible.

**REMARQUE** : l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les activités en intérieur, la course trail et l'ultrafond (*Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course*, page 56).

**Étalonnage manuel** : vous pouvez sélectionner **Étalonner et enregistrer** après une course sur tapis avec votre accessoire de fréquence cardiaque connecté (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 18).

### Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course

- Mettez à jour le logiciel de votre montre Forerunner® (*Mises à jour produit*, page 90).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™ connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Étalonner automatique**.
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre compatible ANT+®, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 18).
- Si les étalonnages automatiques et manuels ne vous semblent pas précis, accédez aux paramètres du capteur et sélectionnez **Allure et distance HRM > Réinitialiser les données d'étalonnage**.

**REMARQUE** : vous pouvez essayer de désactiver **Étalonner automatique**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 18).

### Dynamiques de course à pied

Les dynamiques de course à pied vous donnent un retour en temps réel sur votre technique de course. Votre montre Forerunner® intègre un accéléromètre pour calculer cinq métriques concernant votre technique de course. Pour voir toutes métriques disponibles, vous devez coupler votre montre Forerunner avec l'accessoire des séries HRM 600, HRM-Fit™, HRM-Pro™ ou un autre accessoire de dynamique de course qui mesure les mouvements du torse. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

Métrique	Type de capteur	Description
<b>Cadence</b>	Montre ou accessoire compatibles	La cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).
<b>Longueur de foulée</b>	Montre ou accessoire compatibles	La longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.
<b>Oscillation verticale</b>	Montre ou accessoire compatibles	L'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.
<b>Rapport vertical</b>	Montre ou accessoire compatibles	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.

Métrique	Type de capteur	Description
<b>Temps de contact au sol</b>	Montre ou accessoire compatibles	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. <b>REMARQUE</b> : les métriques de contact avec le sol ne sont pas disponibles quand vous marchez.
<b>Équilibre du temps de contact au sol</b>	Accessoire compatible uniquement	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.

### Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

Cette rubrique fournit des conseils sur l'utilisation d'un accessoire de dynamique de course compatible. Si l'accessoire n'est pas connecté à votre montre, celle-ci bascule automatiquement sur les dynamiques de course relevées au poignet.

- Assurez-vous de disposer d'un accessoire de dynamiques de course, par exemple un accessoire HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire de dynamiques de course avec votre montre, en suivant les instructions.
- Si vous utilisez un accessoire HRM 600, couplez-le avec votre montre via le Bluetooth® sécurisé plutôt que par la connexion ouverte.  
Pour plus d'informations sur les types de connexions, rendez-vous sur le site [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](http://garmin.com/hrm_connection_types).
- Si vous utilisez l'accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro, couplez-le avec votre montre à l'aide de la technologie ANT+® plutôt qu'à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que l'accessoire est porté dans le bon sens.

**REMARQUE** : certaines métriques n'apparaissent pas lorsque vous marchez (*Dynamiques de course à pied*, page 56).

### Puissance de course

La puissance de course Garmin® est calculée à l'aide des données de dynamiques de course, du poids de l'utilisateur, des données environnementales et d'autres données issues de capteurs. La mesure de la puissance estime la puissance qu'un coureur applique sur la surface de la route et elle est affichée en watts. L'utilisation de la puissance de course comme indicateur d'effort convient mieux à certains coureurs que l'utilisation de l'allure ou de la fréquence cardiaque. La puissance de course peut être plus réactive que la fréquence cardiaque pour indiquer le niveau d'effort, et elle peut tenir compte des montées, des descentes et du vent, ce qui n'est pas le cas de l'allure. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running).

La puissance de course peut être mesurée à l'aide d'un accessoire de dynamique de course compatible ou des capteurs de la montre. Vous pouvez personnaliser les champs de données de puissance de course pour afficher votre puissance et apporter des modifications à votre entraînement (*Champs de données*, page 95). Vous pouvez définir des alarmes de puissance pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Alertes d'activité*, page 26).

Les zones de puissance de course utilisent des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect™ (*Définition des zones de puissance*, page 79).

#### Paramètres de puissance de course

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , sélectionnez **Activités**, sélectionnez une activité de course à pied, appuyez sur , puis sélectionnez **Puissance de course**.

**État** : active ou désactive l'enregistrement des données de puissance de course Garmin®. Vous pouvez utiliser ce paramètre si vous préférez utiliser des données de puissance de course tierces.

**Source** : permet de sélectionner l'appareil à utiliser pour enregistrer les données de puissance de course.

L'option Mode intelligent détecte et utilise automatiquement l'accessoire de dynamique de course, le cas échéant. La montre utilise les données de puissance de course au poignet lorsqu'aucun accessoire n'est connecté.







**Vent pris en compte** : active ou désactive l'utilisation des données de vent lors du calcul de votre puissance de course. Les données de vent sont une combinaison des données de vitesse, de cap et de baromètre de votre montre et des données de vent disponibles sur votre téléphone.

## Utilisation des commandes de la caméra Varia™

### AVIS

Certaines juridictions peuvent interdire ou réglementer les enregistrements de vidéos, de fichiers audio ou de photos, ou exiger que toutes les personnes concernées soient au courant des enregistrements et fournissent leur consentement. Il est de votre responsabilité de connaître et de respecter les lois, réglementations et toute autre restriction dans les juridictions où vous comptez utiliser cet appareil.

Avant d'utiliser les commandes de la caméra Varia, l'accessoire doit être couplé avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 55).

- 1 Sélectionner une option :
  - Ajoutez la commande **Commandes de la caméra** à votre montre (*Personnalisation du menu des commandes*, page 30).
  - Ajoutez le résumé de widget **Commandes de la caméra** à votre montre (*Personnalisation de la liste des résumés de widget*, page 34).
- 2 Dans la commande ou dans le résumé de widget **Commandes de la caméra**, sélectionnez une option :
  - Sélectionnez  >  pour afficher les paramètres de la caméra.
  - Sélectionnez  >  pour enregistrer l'activité.
  - Relâchez le bouton  pour prendre une photo.
  - Sélectionnez  pour enregistrer une séquence vidéo.




## Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du smartphone sont disponibles pour votre montre Forerunner® lorsque vous la coupez avec l'application Garmin Connect™ (*Couplage du téléphone*, page 58).

- Fonctions de l'application Garmin Connect (*Garmin Connect™*, page 61)
- Fonctions de l'application de l'application Connect IQ™ et plus encore (*Applications de téléphone et applications d'ordinateur*, page 61)
- Résumés (*Résumés de widget*, page 32)
- Fonctions du menu des commandes (*Commandes*, page 29)
- Fonctions de sécurité et de suivi (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 76)
- Interactions téléphoniques, comme les notifications (*Activation des notifications téléphoniques*, page 58)

## Couplage du téléphone


Pour utiliser les fonctions connectées de votre montre, vous devez la coupler directement via l'application Garmin Connect™ et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.

- 1 Sélectionner une option :
  - Pendant le réglage initial sur votre montre, sélectionnez  lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre téléphone.
  - Si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, à partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Connectivité** > **Coupler un téléphone**.
  - Si vous voulez coupler un nouveau smartphone, à partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Connectivité** > **Téléphone** > **Coupler un téléphone**.
- 2 Scannez le code QR avec votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

## Activation des notifications téléphoniques

Vous pouvez modifier à volonté le son et la présentation des notifications provenant de votre smartphone associé, lorsque vous utilisez normalement votre montre connectée.

**REMARQUE** : vous pouvez personnaliser des notifications pendant le sommeil ou lors d'activités dans les paramètres Modes de mise au point (*Modes Focus*, page 65).

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Connectivité** > **Téléphone** > **Notifications**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour activer les notifications téléphoniques, sélectionnez **État** > **Activé**.
  - Pour activer les notifications pour les appels téléphoniques, sélectionnez **Appels**, puis sélectionnez les options d'état et d'alerte.

- Pour activer les notifications pour les messages texte, sélectionnez **SMS**, puis sélectionnez les options d'état et d'alerte.
- Pour activer les notifications pour les applications du smartphone, sélectionnez **Applications**, puis sélectionnez les options d'état et d'alerte.
- Pour configurer les notifications pour chaque application du smartphone, sélectionnez **Applications > Applications connectées**, sélectionnez une application, puis une option.

**REMARQUE** : vous pouvez gérer les notifications des applications dans les paramètres de votre smartphone. Lorsque votre smartphone et votre montre reçoivent une notification d'application, celle-ci apparaît dans la liste **Applications connectées** de votre montre.

Sur les smartphones Android™, vous pouvez également utiliser l'application Garmin Connect™ pour gérer les notifications d'application qui apparaissent sur votre montre. Dans l'application Garmin Connect, vous pouvez sélectionner **••• > Paramètres > Notifications > Notifications d'application**.

- Pour masquer les détails des notifications jusqu'à ce que vous exécutiez une action, sélectionnez **Confidentialité**, puis sélectionnez une option.
- Pour modifier la durée pendant laquelle la montre affiche les notifications, sélectionnez **Temporisation**.
- Pour ajouter une signature à vos réponses par SMS depuis votre montre, sélectionnez **Signature**.

**REMARQUE** : cette fonction est disponible uniquement avec les smartphones Android compatibles.



### Affichage des notifications

Vous pouvez afficher les notifications de votre smartphone sur votre montre dans plusieurs endroits du menu.

#### 1 Sélectionner une option :

- Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers le bas pour afficher le centre de notification.
- À partir du cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé de widget Notifications.

**ASTUCE** : à partir du résumé de widget, vous pouvez faire glisser les notifications vers la gauche pour les ignorer.

- À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Notifications** pour afficher l'application Notifications.
- Maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Notifications** pour afficher la commande Notifications.

#### 2 Sélectionnez une notification.

#### 3 Appuyez sur pour afficher d'autres options.

#### 4 Faites défiler la liste des notifications jusqu'au sommet, puis sélectionnez **Ignorer tout** pour ignorer toutes les notifications.

### Réponse à un message texte

**REMARQUE** : cette fonction est disponible uniquement avec les smartphones Android™ compatibles.

Lorsque vous recevez une notification de message texte sur votre montre, vous pouvez envoyer une réponse rapide que vous sélectionnez dans une liste de messages. Vous pouvez personnaliser vos messages dans l'application Garmin Connect™.

**REMARQUE** : cette fonction envoie des messages texte en utilisant votre téléphone. Votre opérateur ou votre forfait peut appliquer des limites et des frais aux messages texte normaux. Contactez votre opérateur mobile pour plus d'informations sur les frais ou les limites appliqués aux messages texte.

#### 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur pour afficher le centre de notification.

#### 2 Sélectionnez une notification de message texte.

#### 3 Appuyez sur .

#### 4 Sélectionnez **Répondre**.

#### 5 Sélectionnez un message dans la liste.

Votre téléphone envoie le message sélectionné en tant que message texte SMS.

### Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth®

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


**REMARQUE** : vous pouvez personnaliser le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 30).

#### 1 Maintenez enfoncé pour ouvrir le menu des commandes.

#### 2 Sélectionnez .

Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre téléphone.



## Activation et désactivation des alertes Trouver mon smartphone

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Connectivité** > **Téléphone** > **Alertes Trouver mon téléphone**.

### Localisation d'un smartphone perdu pendant une activité GPS

Votre montre Forerunner® enregistre automatiquement une position GPS lorsque votre smartphone couplé est déconnecté au cours d'une activité GPS. Vous pouvez utiliser cette fonction pour aider à localiser un smartphone perdu pendant une activité.

Pour plus d'informations, rendez-vous sur [garmin.com/findmyphonewithgps](https://garmin.com/findmyphonewithgps).

- 1 Démarrez une activité GPS.
- 2 Lorsque la fonction vous invite à naviguer jusqu'au dernier emplacement connu de votre appareil, sélectionnez .
- 3 Rendez-vous à la position indiquée sur la carte.
- 4 Appuyez sur  pour afficher un compas pointant vers la position (facultatif).
- 5 Lorsque votre montre est à portée Bluetooth® de votre smartphone, la force du signal Bluetooth s'affiche à l'écran.

La force du signal augmente à mesure que vous vous rapprochez de votre smartphone.

## Garmin Share

### AVIS



Vous êtes responsable de la manière dont vous partagez vos données avec les autres utilisateurs. Assurez-vous de ne les partager qu'avec des personnes de confiance et n'autorisez pas leur distribution sans votre consentement.

La fonction Garmin Share vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth® pour partager vos données via le réseau sans fil avec d'autres appareils Garmin® compatibles. Une fois Garmin Share activé et les appareils Garmin compatibles à portée les uns des autres, vous pouvez sélectionner des positions, parcours et entraînements enregistrés à transférer vers un autre appareil via une connexion directe et sécurisée, sans passer par un téléphone ni le réseau Wi-Fi®.

### Partage de données avec Garmin Share




Avant de pouvoir utiliser cette fonction, vous devez activer la technologie Bluetooth® sur les deux appareils compatibles, qui doivent se trouver à moins de 3 m (10 pi) de l'autre. Lorsque vous y êtes invité, vous devez accepter de partager vos données avec d'autres appareils Garmin® à l'aide de Garmin Share.

Votre montre Forerunner® peut envoyer et recevoir des données lorsqu'elle est connectée à un autre appareil Garmin compatible (*Réception de données avec Garmin Share, page 61*). Vous pouvez également transférer vos données entre différents appareils. Par exemple, vous pouvez partager un parcours favori depuis votre compteur de vélo Edge® avec votre montre Garmin compatible.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Garmin Share** > **Partager**.
- 3 Sélectionnez une catégorie, puis sélectionnez un élément.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Partager**.
  - Sélectionnez **Ajouter plus** > **Partager** pour sélectionner plusieurs éléments à partager.
- 5 Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles.
- 6 Sélectionnez un périphérique.
- 7 Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez .
- 8 Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
- 9 Sélectionnez **Partager encore** pour partager les mêmes éléments avec un autre utilisateur (facultatif).
- 10 Sélectionnez **Terminé**.

## Réception de données avec Garmin Share

Avant de pouvoir utiliser cette fonction, vous devez activer la technologie Bluetooth® sur les deux appareils compatibles, qui doivent se trouver à moins de 3 m (10 pi) de l'autre. Lorsque vous y êtes invité, vous devez accepter de partager vos données avec d'autres appareils Garmin® à l'aide de Garmin Share.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Garmin Share**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles à portée.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez .
- 6 Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
- 7 Sélectionnez **Terminé**.

## Paramètres de Garmin Share

À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Connectivité** > **Garmin Share**.

**État** : permet à la montre d'envoyer et de recevoir des éléments via Garmin Share.

**Oublier les appareils** : supprime tous les appareils avec lesquels la montre a précédemment partagé des éléments.

## Applications de téléphone et applications d'ordinateur

Vous pouvez connecter votre montre à plusieurs applications de téléphone et applications d'ordinateur Garmin® à l'aide du même compte Garmin .

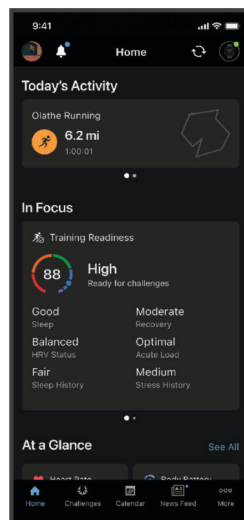
### Garmin Connect™

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 marches, vos sorties à vélo, vos activités de natation, de randonnée et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, vous pouvez télécharger l'application depuis la boutique d'applications sur votre smartphone ([garmin.com/connectapp](https://garmin.com/connectapp)), ou vous rendre sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Enregistrement de vos activités** : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre montre, 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 partager des liens vers vos activités.

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

### **Abonnement Garmin Connect™**

Vous pouvez améliorer les données, les connexions et les entraînements disponibles sur votre compte Garmin Connect avec un abonnement Garmin Connect+. Pour créer un compte, vous pouvez télécharger l'application Garmin Connect depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, ou vous rendre sur le site [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).

**Active Intelligence (AI)** : recevez des informations optimisées par IA (intelligence artificielle) concernant vos données et activités, notamment sur l'alimentation.

**LiveTrack+** : envoyez des SMS LiveTrack, recevez une page de profil personnalisée et affichez les sessions LiveTrack précédentes.

**Suivre Garmin Trails** : accéder aux sentiers et parcours extérieurs recommandés par les bases de données Garmin® et les autres utilisateurs Garmin, avec des photos, notes, rapports de trajet, etc.

**Suivre les activités d'intérieur** : affichez vos données d'activité et d'entraînement en salle en temps réel, pour ajuster vos performances pendant l'activité.

**Conseils d'entraînement** : bénéficiez de l'assistance et des conseils d'experts pour certains programmes d'entraînement Garmin Coach.

**Journal d'alimentation** : suivez votre alimentation quotidienne avec des bases de données alimentaires complètes et consultez des rapports détaillés sur les macronutriments et les calories consommées. À partir de votre montre Garmin compatible, vous pouvez facilement consulter votre bilan nutritionnel quotidien, consigner manuellement les aliments consommés et recevoir des rapports nutritionnels le matin et le soir. À partir de l'application Garmin Connect, vous pouvez scanner le code UPC, consigner de nouveaux aliments, créer des objectifs nutritionnels et plus encore.

**Tableau de bord des performances** : affichez vos données d'entraînement à votre façon dans des graphiques et des diagrammes personnalisés, notamment des métriques de nutrition.

**Fonctions sociales** : accédez à des badges exclusifs, à des badges de défi, et multipliez par deux vos points en relevant des défis. Vous pouvez mettre à jour votre avatar de profil avec des cadres personnalisables.

### **Utilisation de l'application Garmin Connect™**

Une fois que vous avez couplé votre montre avec votre téléphone (*Couplage du téléphone, page 58*), vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect.

1 Vérifiez que l'application Garmin Connect s'exécute sur votre téléphone.

2 Rapprochez votre montre à moins de 10 m (33 pi) de votre téléphone.

Votre montre synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect et votre compte Garmin Connect.

### **Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect™**

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de la montre avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler la montre avec un smartphone compatible (*Couplage du téléphone, page 58*).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect™, page 62*).

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

### **Statuts d'entraînement unifiés**

Quand vous utilisez plusieurs appareils Garmin® avec votre compte Garmin Connect™, vous pouvez choisir celui qui sert de source de données principale pour une utilisation quotidienne et pour vos entraînements.

Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Paramètres**.

**Appareil d'entraînement principal** : permet de définir la principale source de données pour les métriques d'entraînement, telles que le statut d'entraînement et l'objectif de la charge d'entraînement.

**Appareil principal** : permet de définir la principale source de données pour les métriques de santé quotidiennes, comme le nombre de pas et le sommeil. Il est préférable de choisir la montre que vous portez le plus souvent.

**ASTUCE** : pour optimiser la précision des résultats, Garmin vous recommande de synchroniser souvent l'appareil avec votre compte Garmin Connect.

#### *Synchronisation des activités et des mesures de performance*

Vous pouvez synchroniser des activités et des mesures de performance à partir d'autres appareils Garmin® vers votre montre Forerunner® via votre compte Garmin Connect™. Ceci permet à votre montre de refléter plus précisément vos entraînements et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une activité avec un compteur de vélo Edge®, puis afficher les détails de l'activité et le temps de récupération sur votre montre Forerunner.

Synchronisez votre montre Forerunner et d'autres appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect.

**ASTUCE** : vous pouvez définir un appareil d'entraînement principal et un appareil principal dans l'application Garmin Connect (*Statuts d'entraînement unifiés*, page 62).

Les activités récentes et les mesures de performances de vos autres appareils Garmin apparaissent sur votre montre Forerunner.

#### **Utilisation de Garmin Connect™ sur votre ordinateur**

L'application Garmin Express™ connecte votre montre 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 montre. Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ™.

- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur [garmin.com/express](https://garmin.com/express).
- 3 Téléchargez puis installez l'application Garmin Express.
- 4 Ouvrez l'application Garmin Express et sélectionnez **Ajouter appareil**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.


#### **Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express™**

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

- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB.  
Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, Garmin Express l'envoie sur votre montre.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Ne déconnectez pas la montre de l'ordinateur pendant la mise à jour.

#### **Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect™**

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 30).

- 1 Maintenez enfoncé  pour ouvrir le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez **Synchronisation**.

#### **Fonctions Connect IQ**

Vous pouvez ajouter des fonctions Connect IQ™ à votre montre via la boutique Connect IQ sur votre montre ou smartphone ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

**Cadran de montre** : personnalisez l'apparence de l'horloge.

**Applications pour appareil** : ajoutez des objets interactifs à votre montre, comme des résumés de widgets et des nouveaux types d'activité de plein air ou de fitness.

**Champs de données** : téléchargez de nouveaux champs de données qui affichent les données de capteur, d'activité et d'historique différemment. Vous pouvez ajouter des champs de données Connect IQ aux objets et pages intégrés.

#### **Téléchargement d'objets Connect IQ™**

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre montre ou compteur de vélo Garmin® avec votre smartphone (*Couplage du téléphone*, page 58).

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Connect IQ.
- 2 Si nécessaire, sélectionnez votre montre ou votre compteur de vélo.

- 3 Sélectionnez un objet Connect IQ.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Téléchargement de fonctions Connect IQ™ sur votre ordinateur

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

### Application Garmin Messenger™

#### AVERTISSEMENT

Les fonctionnalités inReach® de l'application Garmin Messenger sur votre smartphone, y compris les SOS, le suivi et la Météo inReach™, ne sont pas disponibles sans un appareil inReach connecté et un abonnement actif au service inReach. Pensez à tester l'application à l'extérieur avant de l'utiliser en voyage.

#### ATTENTION

Vous ne devez pas compter exclusivement sur les fonctions de messagerie non satellite de l'application mobile Garmin Messenger pour solliciter une aide d'urgence.

#### AVIS

L'application fonctionne à la fois via Internet (à l'aide d'une connexion sans fil ou des données cellulaires sur votre smartphone) et le réseau satellite. Si vous utilisez les données cellulaires, votre smartphone couplé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Si vous vous trouvez dans une zone sans couverture réseau, vous devez disposer d'un abonnement actif au service inReach pour que votre appareil puisse utiliser le réseau satellite.

Vous pouvez utiliser l'application pour envoyer des messages à d'autres utilisateurs de l'application Garmin Messenger, y compris à des amis et aux membres de votre famille qui ne possèdent pas d'appareil Garmin®. Tout le monde peut télécharger l'application, connecter son smartphone et communiquer avec les autres utilisateurs de l'application via Internet (aucune connexion requise). Les utilisateurs de l'application peuvent également créer des fils de messagerie de groupe avec d'autres numéros de téléphone portable. Les nouveaux membres ajoutés au message de groupe peuvent télécharger l'application pour voir ce que les autres racontent.


Les messages envoyés à l'aide d'une connexion sans fil ou de données cellulaires sur votre téléphone n'entraînent pas de frais de transmission de données ni de frais supplémentaires sur votre abonnement au service inReach. Les messages reçus peuvent entraîner des frais s'ils sont envoyés en même temps sur le réseau satellite et via Internet. Les tarifs de messagerie standard de votre forfait de données cellulaires s'appliquent.

Vous pouvez télécharger l'application Garmin Messenger depuis la boutique d'applications de votre smartphone ([garmin.com/messengerapp](https://garmin.com/messengerapp)).

## Modes Focus

Les modes Focus ajustent les paramètres et le comportement de la montre pour différentes situations, telles que le sommeil et les activités. Si vous modifiez les paramètres et qu'un mode Focus est activé, les paramètres sont mis à jour uniquement pour ce mode Focus.



### Personnalisation d'un mode Focus par défaut

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Modes de mise au point**.
- 3 Sélectionnez un mode Focus.
- 4 Sélectionner une option :

**REMARQUE** : certaines options ne sont pas disponibles dans tous les modes Focus.

- Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver le mode Focus.
- Sélectionnez **Calendrier** pour configurer le planning.
- Sélectionnez **Cadran de montre** pour modifier le cadran.
- Sélectionnez **Satellites** pour définir les systèmes satellites GNSS à utiliser pour toutes les activités.  
**ASTUCE** : vous pouvez personnaliser le paramètre **Satellites** pour chaque activité (*Paramètres d'activité*, page 25).
- Sélectionnez **Alertes vocales** pour activer les alertes vocales pendant les activités (*Lectures d'alertes vocales pendant votre activité*, page 28).
- Dans la section **Notifications et alertes**, sélectionnez une option pour configurer les notifications du téléphone, les alertes de santé et de bien-être ou les alertes système (*Paramètres des notifications et alertes*, page 50).
- Dans la section **Son et vibration**, sélectionnez une option pour configurer les paramètres de son et de vibration (*Paramètres de son et de vibration*, page 53).
- Dans la section **Affichage et luminosité**, sélectionnez une option pour configurer les paramètres de l'écran (*Paramètres d'affichage et de luminosité*, page 54).
- Sélectionnez **Nom** pour modifier le nom du mode Focus.
- Sélectionnez **Icône** pour modifier le symbole ou la couleur de l'icône.
- Sélectionnez **Ajouter** pour ajouter d'autres personnalisations.
- Sélectionnez **Supprim. focus** pour supprimer le mode Focus.
- Sélectionnez **Val. / déf.** pour restaurer les paramètres par défaut.

### Création d'un mode Focus personnalisé

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Modes de mise au point** > **Ajouter**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Standard** pour créer un mode Focus personnalisé à utiliser à tout moment.
  - Sélectionnez **Activité** pour configurer un mode Focus pour une activité spécifique.
- 4 Saisissez un nom pour le mode Focus, puis sélectionnez .
- 5 Sélectionnez une icône et une couleur.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Notifications et alertes** pour configurer les notifications et alertes du smartphone et de la montre (*Paramètres des notifications et alertes*, page 50).
  - Sélectionnez **Son et vibration** pour configurer les paramètres de tonalités et de vibration (*Paramètres de son et de vibration*, page 53).
  - Sélectionnez **Affichage et luminosité** pour configurer les paramètres de l'écran (*Paramètres d'affichage et de luminosité*, page 54).
- 7 Sélectionnez **Terminé**.
- 8 Sélectionner une option :

toutes les options ne sont pas disponibles pour les modes Focus Standard et Activité.

  - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver le mode Focus personnalisé.
  - Sélectionnez **Calendrier** pour configurer le planning.
  - Sélectionnez **Cadran de montre** pour mettre à jour le cadran.

- Sélectionnez **Déclenchement automatique** pour choisir l'activité qui déclenchera le mode Focus de l'activité personnalisée.
- Sélectionnez **Satellites** pour définir l'option satellite GNSS.
- Sélectionnez **Alertes vocales** pour activer les alertes vocales.
- Sélectionnez **Nom** pour modifier le nom du mode Focus personnalisé.
- Sélectionnez **Icône** pour modifier le symbole et la couleur de l'icône du mode Focus personnalisé.

## Paramètres de santé et de bien-être

À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Santé et bien-être**.

**FC au poignet** : personnalise les paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 68).

**Oxymètre de pouls** : définit le mode oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls*, page 69).

**Move IQ** : active les événements Move IQ®. Lorsque vos mouvements correspondent à une activité familière, la fonction Move IQ détecte automatiquement l'événement et l'affiche sur votre ligne du temps. Les événements Move IQ affichent le type et la durée de l'activité, mais n'apparaissent pas dans la liste ou le flux de vos activités. Pour enregistrer l'activité avec plus de détails et de précision, enregistrez une activité chronométrée.

### FC au poignet

Votre montre est équipée d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet, et vous pouvez afficher vos données de fréquence cardiaque sur le résumé de la fréquence cardiaque (*Affichage des résumés de widget*, page 33).

La montre est également compatible avec les moniteurs de fréquence cardiaque à la ceinture. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles lorsque vous démarrez une activité, votre appareil utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

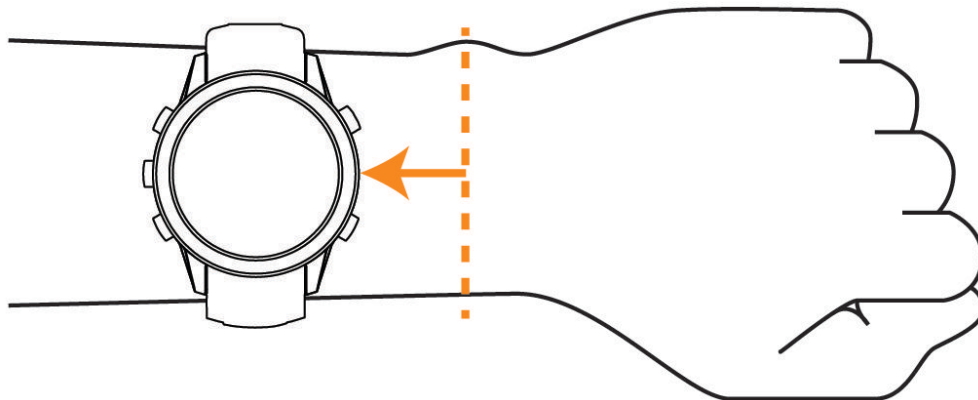
### Port de la montre

#### ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os.

**REMARQUE** : la montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, la montre ne doit pas glisser pendant que vous courez ni pendant vos entraînements. Pour effectuer un relevé avec l'oxymètre de pouls, vous devez rester immobile.



**REMARQUE** : le capteur optique est situé à l'arrière de la montre.

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 67 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir *Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 70 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

### Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer la montre.

- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous la montre.
- Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre.
- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os. La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
- Chauffez-vous 5 à 10 minutes et attendez que la fréquence cardiaque soit détectée avant de commencer votre activité.

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

- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

## Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Santé et bien-être > FC au poignet**.

**État** : active le moniteur de fréquence cardiaque au poignet. La valeur par défaut est Auto, qui utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sauf si vous coupez un moniteur de fréquence cardiaque externe.

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

**Changement source** : permet de sélectionner la meilleure source de données de fréquence cardiaque lorsque vous portez votre montre et un moniteur de fréquence cardiaque externe. Pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/dynamicsourceswitching/](http://www.garmin.com/dynamicsourceswitching/).




**Diffusion de la fréquence cardiaque** : diffuse les données de fréquence cardiaque aux appareils couplés (*Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 68*).

### Diffusion de données de fréquence cardiaque

Vous pouvez diffuser la fréquence cardiaque depuis votre montre et la consulter sur vos appareils couplés. La diffusion des données de fréquence cardiaque diminue l'autonomie de la batterie.

**ASTUCE** : vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité (*Paramètres d'activité, page 25*). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un ordinateur de vélo Edge® pendant que vous pédalez.

1 Sélectionner une option :

- Maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Santé et bien-être > FC au poignet > Diffusion de la fréquence cardiaque**.
- Maintenez enfoncé  pour ouvrir le menu des commandes, puis sélectionnez .

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 30*).

2 Appuyez sur .

La montre commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.

3 Coupez votre montre avec votre appareil compatible.

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

4 Appuyez sur  pour arrêter la diffusion de vos données de fréquence cardiaque.

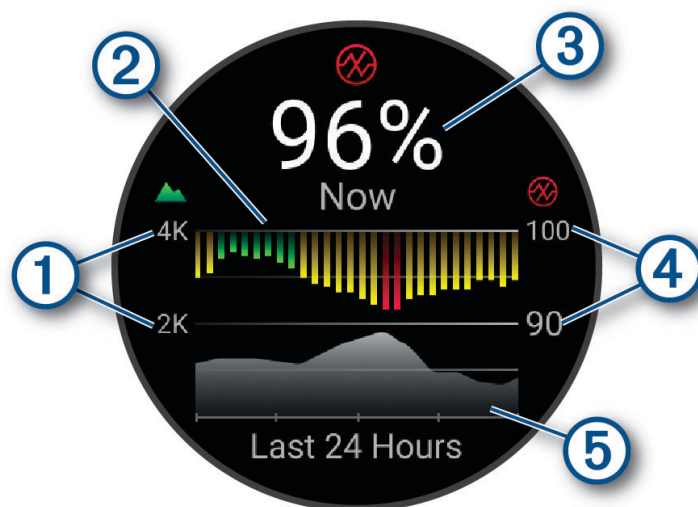
## Oxymètre de pouls

Votre montre est dotée d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer la saturation en oxygène dans les capillaires sanguins (SpO2). Lorsque vous prenez de l'altitude, le taux d'oxygène dans votre sang peut diminuer. La saturation en oxygène dans votre sang vous permet de savoir comment votre corps s'habitue à l'altitude lorsque vous pratiquez des sports ou autres activités en haute montagne.

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls (*Obtention d'un relevé de SpO2, page 69*). Vous pouvez aussi activer les relevés en continu (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 69*). Si vous ouvrez le résumé de l'oxymètre de pouls lorsque vous n'êtes pas actif, votre montre mesure l'oxygénation de votre sang et votre altitude. Le profil d'altitude vous indique l'évolution des relevés de l'oxymètre de pouls par rapport à l'altitude.

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

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



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

### Obtention d'un relevé de SpO2

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


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

- 1 Lorsque vous êtes assis ou inactif, faites glisser l'écran vers le haut à partir du cadran de la montre.
- 2 Faites défiler l'écran jusqu'au résumé de widget Oxymètre de pouls.
- 3 Sélectionnez le résumé de widget Oxymètre de pouls.  
La montre lance une mesure de la SpO2.
- 4 Ne bougez pas pendant 30 secondes.

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

- 5 Faites défiler l'écran vers le bas pour consulter un graphique présentant les relevés de l'oxymètre de pouls pour les sept derniers jours.

### Réglage du mode oxymètre de pouls

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Santé et bien-être** > **Oxymètre de pouls**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour activer les mesures lorsque vous êtes inactif pendant la journée, sélectionnez **Toute la journée**.  
**REMARQUE :** si vous activez le mode **Toute la journée**, vous réduisez l'autonomie de la batterie.
  - Pour activer les mesures en continu pendant que vous dormez, sélectionnez **Pendant le sommeil**.  
**REMARQUE :** si vous prenez une position inhabituelle pendant votre sommeil, vos relevés de SpO2 peuvent être anormalement bas.
  - Pour désactiver les mesures automatiques, sélectionnez **À la demande**.

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

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

- Restez immobile pendant que la montre mesure le taux d'oxygène dans votre sang.
- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os. La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
- Positionnez le bras auquel vous portez la montre au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
- Utilisez un bracelet en silicone ou en nylon.
- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer la montre.
- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous la montre.
- Veillez à ne pas rayer le capteur optique situé à l'arrière de la montre.
- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

## Objectif automatique

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

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

## Minutes intensives

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

La montre 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). La montre 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 montre 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, la montre 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.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter la montre jour et nuit.

## Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect™ ou dans les paramètres de la montre (*Modes Focus*, page 65). Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Votre coach de sommeil vous fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de votre historique de sommeil et d'activité, de votre rythme circadien, de votre statut VFC et de vos siestes (*Résumés de widget*, page 32). Les siestes sont ajoutées à vos statistiques de sommeil et peuvent également avoir un impact sur votre récupération. Vous pouvez consulter des statistiques détaillées de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

**REMARQUE :** Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes (*Commandes*, page 29).

## Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez votre montre lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur votre compte Garmin Connect™ (*Utilisation de l'application Garmin Connect™*, page 62).

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

Vous pouvez afficher des informations sur le sommeil, y compris les siestes, sur votre montre Forerunner® (*Résumés de widget*, page 32).

## Variations de la respiration

### AVERTISSEMENT

L'appareil Forerunner® n'est pas un appareil médical et il n'a pas été conçu pour établir des diagnostics ni surveiller l'évolution d'une maladie, quelle qu'elle soit. Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

Le capteur optique de fréquence cardiaque de l'appareil Forerunner est doté d'une fonction d'oxymètre de pouls qui peut mesurer les variations de la respiration pendant la nuit. Vous recevez des informations sur les variations de la respiration pour vous sensibiliser à votre environnement de sommeil et à votre bien-être général. Des variations occasionnelles ou fréquentes peuvent être dues à des facteurs liés à votre mode de vie ou à votre environnement de sommeil. Si les variations de votre respiration vous préoccupent, parlez-en à votre médecin ou spécialiste de la santé.

vous devez activer le suivi du sommeil avec oxymètre de pouls pour détecter les variations de la respiration (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 69*).

Le résumé de widget Score de sommeil affiche vos données de variations de la respiration actuelles.

si besoin, ajoutez le résumé de widget à votre liste (*Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 34*).

Sur votre compte Garmin Connect™, vous pouvez consulter d'autres détails sur les variations de la respiration, y compris une tendance sur plusieurs jours.

# Navigation

Utilisez les fonctions de navigation GPS de votre montre pour enregistrer des positions, naviguer jusqu'aux positions et connaître le chemin du retour.


## Enregistrement de votre position

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


- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Enregistrer la position**.  
vous pouvez personnaliser le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 30).
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Affichage et modification des positions enregistrées

**ASTUCE** : vous pouvez enregistrer un emplacement à partir du menu des commandes (*Commandes*, page 29).


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Faites défiler la liste vers le bas et sélectionnez **Naviguer > Positions enregistrées**.
- 4 Sélectionnez une position enregistrée.
- 5 Sélectionnez une option pour afficher ou modifier les détails de la position.

## Suppression d'une position

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité qui utilise le GPS, par exemple **Course**.
- 3 Faites défiler la liste vers le bas et sélectionnez **Naviguer > Positions enregistrées**.
- 4 Sélectionnez une position enregistrée.
- 5 Sélectionnez **Supprimer**.

## Navigation vers une destination

Votre appareil peut vous aider à naviguer jusqu'à une destination précédente ou à suivre une position enregistrée.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité de GPS.
- 3 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Naviguer**.
- 4 Sélectionnez une option.
  - Sélectionnez **Activités passées**, sélectionnez une activité et sélectionnez **Aller**.
  - Sélectionnez **Positions enregistrées**, sélectionnez une position, puis sélectionnez **Rallier**.



**ASTUCE** : vous pouvez enregistrer un emplacement à partir du menu des commandes (*Commandes*, page 29).

- 5 Appuyez sur  pour lancer la navigation.

## Retour au départ

Avant de pouvoir rallier votre position de départ, vous devez rechercher les satellites, lancer le chrono et démarrer votre activité.

A tout moment de votre activité, vous pouvez retourner à votre point de départ. Par exemple, si vous courez dans une ville que vous ne connaissez pas, et que vous ne savez pas comment revenir au début du parcours ou à votre hôtel, vous pouvez vous laisser guider jusqu'à votre point de départ. Cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.



- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité qui utilise le GPS, par exemple **Course**.
- 3 Pendant l'activité, maintenez enfoncé .
- 4 Sélectionnez **Naviguer > Retour au départ**.
- 5 Sélectionnez **TracBack** ou **En ligne droite**.  
L'écran de navigation s'affiche.


## 6 Avancez.

La flèche pointe vers votre point de départ.

**ASTUCE** : pour une navigation plus précise, orientez votre montre vers la position que vous souhaitez rejoindre.

## Arrêt de la navigation

- 1 Lorsque vous naviguez pendant une activité, maintenez enfoncé .
- 2 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Arrêter la navigation** ou **Arrêter parcours**.
- 3 Sélectionnez .

La navigation vers votre destination s'arrête, mais votre activité reste active. Vous pouvez appuyer sur  pour revenir au chronomètre d'activité.

## Parcours

### AVERTISSEMENT

Cette fonction permet aux utilisateurs de télécharger des parcours créés par d'autres utilisateurs. Garmin® n'offre aucune garantie quant à la sûreté, à la précision, à la fiabilité, à l'exhaustivité ou à la pertinence des parcours créés par des tiers. L'utilisation des parcours créés par des tiers se fait à vos propres risques.

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.

### Création d'un parcours sur Garmin Connect™

Avant de pouvoir créer un parcours dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect™*, page 61).

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




**REMARQUE** : vous pouvez envoyer ce parcours sur votre appareil (*Envoi d'un trajet sur votre appareil*, page 73).

### Envoi d'un trajet sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un itinéraire que vous avez créé dans l'application Garmin Connect™ (*Création d'un parcours sur Garmin Connect™*, page 73).



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

### Suivi d'un parcours sur votre appareil

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité de GPS.
- 3 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Naviguer > Parcours**.
- 4 Sélectionnez un parcours.
- 5 Appuyez sur .
- 6 Sélectionnez **Effectuer parcours** ou **Effectuer le parcours en sens inverse**.
- 7 Appuyez sur  pour lancer la navigation.

## Affichage ou modification des détails d'un parcours

Vous pouvez afficher ou modifier les détails d'un parcours avant de le suivre.


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité de GPS.
- 3 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Naviguer > Parcours**.
- 4 Sélectionnez un parcours.
- 5 Appuyez sur .
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Effectuer parcours**.
  - Pour afficher les points de parcours, tels que les arrêts de ravitaillement, les obstacles ou les montées abruptes, sélectionnez **Afficher les points de parcours**.  
**ASTUCE** : vous pouvez ajouter des points de parcours lorsque vous créez un parcours dans l'application Garmin Connect™ (*Création d'un parcours sur Garmin Connect™, page 73*).
  - Pour créer un bracelet d'allure personnalisé, sélectionnez **PacePro** (*Entraînement PacePro™, page 18*).
  - Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
  - Pour démarrer le parcours en sens inverse, sélectionnez **Effectuer le parcours en sens inverse**.
  - Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
  - Pour modifier le nom du parcours, sélectionnez **Nom**.
  - Pour supprimer le parcours, sélectionnez **Supprimer**.

## Carte








Le symbole ▲ 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.

### Ajout de l'écran des données cartographiques

Vous pouvez ajouter la carte à la série d'écrans de données pour une activité GPS.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité GPS.
- 3 Faites défiler vers le bas et sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 4 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Carte**.

### Recadrage et zoom de carte

- 1 Pendant la navigation, appuyez sur  ou  pour afficher la carte.  
si besoin, ajoutez l'écran des données cartographiques de l'activité (*Personnalisation des écrans de données, page 24*).
- 2 Maintenez enfoncé .
- 3 Sélectionnez **Commandes de la carte**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom, appuyez sur .
  - Pour recadrer la carte ou utiliser le zoom, appuyez sur  ou sur .
  - Pour quitter, appuyez sur .

### Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît sur les écrans de données cartographiques.

Maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Carte et navigation**.

**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 de l'utilisateur 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.

## Fonctions de suivi et de sécurité

### ⚠ ATTENTION

Vous ne devez pas compter uniquement sur les fonctions de sécurité et de suivi disponibles dans l'application Garmin Connect™ pour solliciter une aide d'urgence ; ce sont des fonctions d'assistance complémentaires. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

### AVIS

Pour utiliser les fonctions de suivi et de sécurité, vous devez connecter la montre à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth®. Votre téléphone couplé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

Pour en savoir plus sur les fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur [garmin.com/safety](https://garmin.com/safety).

**Assistance** : lorsque vous demandez de l'aide, la montre envoie un message avec votre nom, votre lien LiveTrack et votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence (*Demande d'assistance, page 77*).

**Détection d'incident** : quand la montre Forerunner® détecte un incident pendant certaines activités de plein air, elle envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence (*Activation et désactivation de la détection d'incident, page 76*).

**Live Event Sharing** : envoie des messages à vos amis et à votre famille pendant un événement pour leur fournir des informations en temps réel.

**REMARQUE** : cette fonction n'est disponible que si votre montre est connectée à un smartphone compatible doté de la technologie Android™.

**LiveTrack** : envoie à vos amis et à votre famille un lien vers une page web où ils peuvent suivre vos courses et vos entraînements en temps réel. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour inviter des abonnés par e-mail ou sur les réseaux sociaux. Ils pourront ainsi consulter vos données en temps réel.

## Ajout de contacts d'urgence

Le numéro de téléphone des contacts d'urgence est utilisé pour les fonctions de sécurité et de suivi.

- 1 Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Sécurité et suivi > Fonctions de sécurité > Contacts d'urgence > Ajouter des contacts d'urgence**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Vos contacts d'urgence reçoivent une notification lorsque vous les ajoutez en tant que contact d'urgence et peuvent accepter ou refuser votre demande. Si un contact refuse, vous devez choisir un autre contact d'urgence.

## Ajout de contacts

Vous pouvez ajouter jusqu'à 50 contacts dans l'application Garmin Connect™. Les adresses e-mail des contacts peuvent être utilisées avec la fonction LiveTrack. Vous pouvez définir trois de ces contacts en tant que contacts d'urgence (*Ajout de contacts d'urgence, page 76*).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Carnet de contacts**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre Forerunner® (*Utilisation de l'application Garmin Connect™, page 62*).

## Activation et désactivation de la détection d'incident


### ⚠ ATTENTION

La détection d'incident est une fonction supplémentaire qui n'est disponible que pour certaines activités de plein air. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect™ ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

### AVIS

Avant de pouvoir activer la détection d'incident sur votre montre, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence, page 76*). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts

d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Sécurité et suivi > Détection d'incident**.
- 3 Sélectionnez une activité de GPS.

**REMARQUE** : la détection d'incident n'est disponible que pour certaines activités de plein air.

Lorsque votre montre Forerunner® détecte un incident et que votre téléphone est connecté, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS (si disponibles) à vos contacts d'urgence. Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 15 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.


## Demande d'assistance

### ATTENTION

Assistance est une fonction complémentaire qui ne doit pas être utilisée en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect™ ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

### AVIS

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence, page 76*). Votre smartphone couplé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Maintenez enfoncé .
- La montre vibre lorsque la fonction d'assistance est activée.
- 2 Attendez que le compte à rebours s'affiche.
- La montre envoie un message à vos contacts d'urgence.


**ASTUCE** : avant la fin du compte à rebours, vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton et le maintenir enfoncé pour annuler le message.

## Profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour votre profil utilisateur sur votre montre ou sur l'application Garmin Connect™.

### Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos informations personnelles, telles que la taille, le poids, les zones d'entraînement, etc. La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Profil utilisateur**.
- 3 Sélectionnez une option.

### Paramètres de genre

Lorsque vous configurez la montre pour la première fois, vous devez indiquer votre sexe. La plupart des algorithmes de fitness et d'entraînement sont binaires. Pour optimiser la précision des résultats, Garmin® vous recommande de sélectionner le sexe qui vous a été attribué à la naissance. Après la configuration initiale, vous pouvez personnaliser les paramètres de profil de votre compte Garmin Connect™.

**Profil et confidentialité** : permet de personnaliser les données de votre profil public.

**Paramètres utilisateur** : permet d'indiquer votre sexe. Si vous sélectionnez Non spécifié, les algorithmes binaires utiliseront le sexe que vous avez indiqué lors de la configuration initiale de la montre.

### Affichage de l'âge physique

Votre âge physique vous permet de comparer votre condition physique avec celle d'autres personnes du même sexe. Votre montre utilise des informations telles que votre âge, votre indice de masse corporelle (IMC), votre fréquence cardiaque au repos et votre historique d'activités soutenues pour vous indiquer votre âge physique. Si vous avez une balance Index™, votre montre utilise le taux de graisse corporelle au lieu de l'IMC pour déterminer votre âge physique. Les activités physiques et un changement de style de vie peuvent modifier votre âge physique.

**REMARQUE** : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 78](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Profil utilisateur** > **Âge physique**.

### A propos des zones de fréquence cardiaque

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

### Objectifs physiques

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


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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 79](#)) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet. Certains centres de remise en forme et salles de sport peuvent proposer un test mesurant la fréquence cardiaque maximum. La fréquence cardiaque maximum par défaut correspond au chiffre 220 moins votre âge.

### Définition de zones de fréquence cardiaque

La montre 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 ou cyclisme. 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 la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect™.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Fréquence cardiaque**.
- 3 Sélectionnez **Fréquence cardiaque maximale**, puis entrez votre fréquence cardiaque maximale.  
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximum pendant une activité.
- 4 Sélectionnez **Fréquence cardiaque au seuil lactique**, puis entrez votre fréquence cardiaque au seuil lactique si vous la connaissez.
- 5 Sélectionnez **FC au repos > Régler sur valeurs personnalisées**, puis saisissez votre fréquence cardiaque au repos.  
Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre montre ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.
- 6 Sélectionnez **Zones > À partir de**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionner **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.
  - Sélectionner **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
  - Sélectionnez **% FC au seuil lactique** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au seuil lactique.
- 8 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 9 Sélectionnez **Fréquence cardiaque pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).
- 10 Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

### Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre

Les paramètres par défaut laissent la montre 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 78](#)).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect™.

### Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

### Définition des zones de puissance

Les zones de puissance utilisent des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Si vous connaissez votre seuil de puissance (valeur TP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi au logiciel de calculer automatiquement vos zones de puissance. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect™.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Puissance de course**.
- 3 Sélectionnez **À partir de**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
  - Sélectionnez **% de seuil de puissance** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil de puissance.
- 5 Sélectionnez **Seuil de puissance**, puis saisissez votre valeur.
- 6 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 7 Si besoin, sélectionnez **Minimum** et saisissez une valeur de puissance minimum.

## Paramètres du gestionnaire de l'alimentation

À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Gestionnaire de l'alimentation**.

**Économie d'énergie** : permet de personnaliser les paramètres du système afin de prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 81*).

**% de batterie restant** : affiche le niveau de batterie restant sous la forme d'un pourcentage.


**Durée batt. estimée** : affiche une estimation du niveau de batterie restant en jours ou en heures.

**Alerte de batterie faible** : vous avertit lorsque le niveau de charge de la batterie est faible.

### Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie

La fonction d'économie d'énergie vous permet de régler rapidement les paramètres du système pour prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre.

Vous pouvez activer la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes (*Commandes, page 29*).

1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .


2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Gestionnaire de l'alimentation > Économie d'énergie**.

La montre affiche les heures d'autonomie de la batterie que vous pouvez économiser avec chaque changement de paramètre.

## Accessibilité

Votre montre Forerunner® dispose de fonctions d'accessibilité, telles que des filtres de couleur personnalisés et d'autres paramètres audio et d'affichage.


### Paramètres d'accessibilité

À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Accessibilité**.

**Filtres de couleur** : définit le mode couleur pour tous les écrans, augmentant ainsi la visibilité des couleurs pour les daltoniens. Vous pouvez supprimer des couleurs spécifiques telles que le rouge, le vert ou le bleu, ou sélectionner Échelle de gris pour supprimer toutes les couleurs.

**Alarme horaire** : active une alerte au début de chaque heure.

## Paramètres système

À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Système**.

**Langue** : permet de définir la langue d'affichage de la montre.

**Raccourcis** : permet d'associer des raccourcis aux boutons (*Personnalisation des raccourcis des boutons*, page 83).

**Code d'accès** : permet de définir un code à quatre chiffres pour sécuriser vos informations personnelles lorsque la montre n'est pas à votre poignet (*Définition d'un code sur votre montre*, page 83).

**Ne pas déranger** : active le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications.

**Heure** : règle les paramètres d'heure (*Paramètres de l'heure*, page 84).

**Voix** : définit le dialecte vocal et le type de voix de la montre. Vous pouvez également définir des alertes vocales pendant une activité (*Lectures d'alertes vocales pendant votre activité*, page 28).

**Avancé** : permet d'ouvrir les paramètres système avancés pour le réglage des unités de mesure, du mode d'enregistrement de données et du mode USB (*Paramètres système avancés*, page 84).


**Restaurer et réinitialiser** : permet de configurer les sauvegardes de données de la montre et de réinitialiser les données et paramètres utilisateur (*Restaurer et réinitialiser les paramètres*, page 85).

**Mise à jour du logiciel** : installe les mises à jour logicielles téléchargées, active les mises à jour automatiques et vous permet de rechercher manuellement les mises à jour (*Mises à jour produit*, page 90).

**Infos produit** : affiche les informations relatives à l'appareil, au logiciel, à la licence et aux réglementations (*Affichage des informations sur l'appareil*, page 85).

## Personnalisation des raccourcis des boutons

Vous pouvez personnaliser la fonction de maintien de chaque bouton individuellement ou de combinaisons de boutons.


- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Raccourcis**.
- 3 Sélectionnez un bouton ou une combinaison de boutons à personnaliser.
- 4 Sélectionnez une fonction.

## Définition d'un code sur votre montre

### AVIS

Si vous entrez le mauvais code trois fois, la montre se verrouille temporairement. Après cinq tentatives incorrectes, la montre se verrouille jusqu'à ce que vous réinitialisiez votre code dans l'application Garmin Connect™. Si vous n'avez pas couplé votre montre avec votre téléphone, la montre supprime vos données et rétablit les paramètres par défaut.


Vous pouvez configurer un code pour la montre afin de sécuriser vos informations personnelles lorsque vous ne la portez pas.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Code d'accès > Définir un code**.
- 3 Entrez un code à quatre chiffres.

La prochaine fois que vous retirerez la montre de votre poignet, vous devrez entrer le code avant de pouvoir afficher vos informations.

## Modification du code sur votre montre


Vous devez connaître le code actuel de votre montre pour pouvoir le modifier. Si vous oubliez votre code ou si vous le saisissez mal à plusieurs reprises, vous devez le réinitialiser dans l'application Garmin Connect™.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Code d'accès > Changer de code**.
- 3 Entrez votre code à quatre chiffres actuel.
- 4 Saisissez un nouveau code à quatre chiffres.

La prochaine fois que vous retirerez la montre de votre poignet, vous devrez entrer le code avant de pouvoir afficher vos informations.

## Désactivation du code de la montre

**REMARQUE** : vous devez connaître le code actuel de votre appareil pour pouvoir le désactiver. Si vous oubliez votre code ou si vous le saisissez mal à plusieurs reprises, vous devez le réinitialiser dans l'application Garmin Connect™.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Code d'accès > Code d'accès > Désactivé**.
- 3 Entrez votre code à quatre chiffres actuel.

La montre désactive l'option de code.

## Paramètres de l'heure

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

**Format Heure** : permet de choisir le format de l'heure : 12 heures, 24 heures ou format militaire.

**Format de la date** : permet de régler l'ordre d'affichage des dates pour le jour, le mois et l'année.


**Régler heure** : permet de définir le fuseau horaire de la montre. L'option Auto permet de définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.


**Heure** : permet de régler l'heure si l'option Régler heure est définie sur Manuel.

**Synchronisation de l'heure** : permet de synchroniser l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver (*Synchronisation de l'heure, page 84*).

## Synchronisation de l'heure

À chaque mise sous tension de la montre et acquisition des signaux satellites ou chaque fois que vous ouvrez l'application Garmin Connect™ sur votre téléphone couplé, la montre détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Heure > Synchronisation de l'heure**.
- 3 Patientez pendant que la montre se connecte à votre téléphone couplé ou acquiert des signaux satellites (*Acquisition des signaux satellites, page 91*).

**ASTUCE** : vous pouvez appuyer sur  pour changer de source.

## Paramètres système avancés

À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Avancé**.


**Format** : permet de régler les préférences de format générales, comme l'unité de mesure, l'allure et la vitesse affichées pendant des activités et le début de la semaine (*Modification des unités de mesure, page 84*).

**Enregistrement de données** : permet de configurer la façon dont la montre enregistre les données d'activité (*Paramètres d'enregistrement de données, page 84*).

**Mode USB** : permet de configurer la montre pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin® lorsque la montre est connectée à un ordinateur.

## Modification des unités de mesure

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

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Avancé > Format > Unités**.
- 3 Sélectionnez un type de mesure.
- 4 Sélectionnez une unité de mesure.

## Paramètres d'enregistrement de données

À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Avancé > Enregistrement de données**.

**Fréquence** : permet de définir la fréquence à laquelle la montre enregistre les données d'activité. L'option d'enregistrement de fréquence **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. Elle enregistre les points clés

où vous changez de direction, d'allure ou de fréquence cardiaque. La taille de l'enregistrement est plus petite, ce qui vous permet de stocker plus d'activités sur la mémoire de l'appareil.

**Enregistrer la VFC** : permet à la montre d'enregistrer la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant une activité (*État de variabilité de la fréquence cardiaque*, page 37).

## Restaurer et réinitialiser les paramètres

Vous pouvez sauvegarder les paramètres d'une montre Garmin® et les restaurer sur une autre montre Garmin compatible à l'aide de l'application Garmin Connect™ (*Restauration des paramètres et données à partir de Garmin Connect™*, page 85). Les paramètres incluent les profils sportifs, les résumés de widgets, les paramètres utilisateur, les entraînements, etc.

À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Restaurer et réinitialiser**.

**Sauvegardes automatiques** : sauvegarde régulièrement vos paramètres sur votre compte Garmin Connect.

**Sauvegarder maintenant** : permet de sauvegarder manuellement vos paramètres sur votre compte Garmin Connect.


**Afficher le rapport** : permet d'afficher tous les problèmes rencontrés lors de la dernière restauration des paramètres de votre montre.

ce paramètre apparaît uniquement si certains paramètres de la montre n'ont pas été restaurés correctement.

**Contenu de la sauvegarde** : affiche le type de données enregistrées.

**Réinitialiser** : permet de rétablir les valeurs par défaut des paramètres sélectionnés (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut*, page 85).


## Restauration des paramètres et données à partir de Garmin Connect™

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre montre.
- 3 Sélectionnez **Système > Restaurer et réinitialiser > Sauvegardes de l'appareil**.
- 4 Sélectionnez une sauvegarde dans la liste.
- 5 Sélectionnez **Restaurer à partir de la sauvegarde > Restaurer**.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 7 Attendez que votre montre se synchronise avec l'application.
- 8 Sur votre montre, appuyez sur , puis sélectionnez **✓**.  
La montre redémarre et restaure vos paramètres et vos données.
- 9 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Réinitialisation de tous les paramètres par défaut


Avant de réinitialiser vos paramètres par défaut, vous devez synchroniser la montre avec l'application Garmin Connect™ pour télécharger vos données d'activité.

Vous pouvez réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Restaurer et réinitialiser > Réinitialiser**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres par défaut**.
  - Pour supprimer toutes les activités de l'historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
  - Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Supp. donn. et réin. param.**
  - Pour supprimer tous les fichiers temporaires de la montre, sélectionnez **Supprimer les fichiers temporaires**.


## Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher des informations sur l'appareil, comme l'identifiant de l'appareil, la version du logiciel, des informations réglementaires et le contrat de licence.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Système** > **Infos produit**.

### **Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique**

L'étiquette de l'appareil est fournie sous forme électronique. L'étiquette électronique peut contenir des informations légales, comme les numéros d'identification fournis par la FCC ou des marques de conformité régionales, ainsi que des informations relatives au produit et à sa licence.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Dans le menu des paramètres, sélectionnez **Système**.
- 3 Sélectionnez **Infos produit**.

# Informations sur l'appareil

## À propos de l'écran AMOLED

Par défaut, les paramètres de la montre sont réglés pour optimiser l'autonomie de la batterie et les performances (*Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie, page 90*).

Le phénomène de rémanence de l'image est normal sur un appareil à écran AMOLED. Pour prolonger la durée de vie de l'écran, vous devez éviter d'afficher des images fixes à haut niveau de luminosité sur de longues périodes. Pour éviter au maximum le phénomène de rémanence de l'image, l'écran Forerunner® s'éteint une fois le temps défini écoulé (*Paramètres d'affichage et de luminosité, page 54*). Vous pouvez tourner votre poignet vers vous, appuyer sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver la montre.

## Chargement de la montre

### ⚠ AVERTISSEMENT

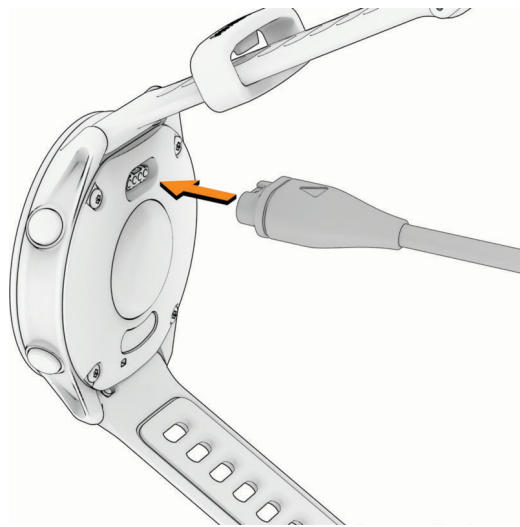
Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage (*Entretien de l'appareil, page 88*).

Votre montre inclut un câble de chargement propriétaire. Pour les accessoires en option et les pièces de rechange, rendez-vous sur le [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin®.

- 1 Branchez le câble (extrémité ▲) sur le port de chargement de votre montre.



- 2 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port USB-C® d'ordinateur ou un adaptateur secteur (puissance de sortie minimale de 5 W).

La montre affiche le niveau de charge actuel de la batterie.

- 3 Déconnectez la montre lorsque le niveau de charge de la batterie atteint 100 %.

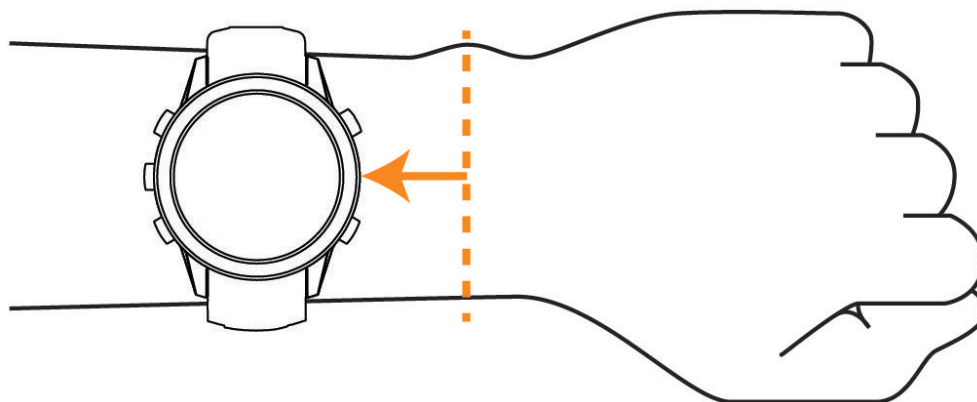
## Port de la montre

### ⚠ ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [garmin.com/fitandcare](http://garmin.com/fitandcare).

- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os.

**REMARQUE :** la montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, la montre ne doit pas glisser pendant que vous courez ni pendant vos entraînements. Pour effectuer un relevé avec l'oxymètre de pouls, vous devez rester immobile.



**REMARQUE :** le capteur optique est situé à l'arrière de la montre.

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 67 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir *Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 70 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

## Entretien de l'appareil

### AVIS

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

N'utilisez jamais d'objet dur ou pointu sur l'écran tactile, car vous risqueriez de l'endommager.

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.

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

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

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irréversibles.

## Nettoyage de la montre

### ⚠ ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet.

### 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.

**ASTUCE :** pour plus d'informations, consultez la page [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

- 1 Rincez à l'eau ou utilisez un chiffon humide non pelucheux.
- 2 Laissez sécher la montre complètement.

## Changement des bracelets

La montre est compatible avec les bracelets à dégagement rapide de 20 mm de large.

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



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

## Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	5 ATM <sup>1</sup>
Plage de températures de stockage et de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement USB	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences sans fil et puissance de transmission (EU)	De 2 400 à 2 483,5 MHz : < 13 dBm
Valeurs DAS UE	0 056 W/kg membre

## Informations concernant la pile

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur votre montre, qu'il s'agisse du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, des notifications du smartphone, du GPS, des capteurs internes ou des capteurs connectés.

maintien de cap	Autonomie de la batterie
Mode montre connectée	Jusqu'à 13 jours
Mode montre, économie d'énergie	Jusqu'à 28 jours
Mode GNSS GPS uniquement	Jusqu'à 23 heures
Mode GNSS Tous les systèmes	Jusqu'à 16 heures

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

# Dépannage

## Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour lorsqu'il est couplé à un téléphone via la technologie Bluetooth®. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système (*Paramètres système*, page 83). Sur votre ordinateur, installez Garmin Express™ ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)). Sur votre téléphone, installez l'application Garmin Connect™.

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

- Mises à jour logicielles
- Les données sont téléchargées vers l'application Garmin Connect sur votre smartphone
- Enregistrement du produit

## Informations complémentaires





Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de ce produit sur le site Garmin®.

- Rendez-vous sur [support.garmin.com](http://support.garmin.com) pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur [www.garmin.com/ataccuracy](http://www.garmin.com/ataccuracy) pour en savoir plus sur la précision des fonctions.

Cet appareil n'est pas un appareil médical.

## Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

Vous pouvez modifier la langue de la montre si vous avez accidentellement fait un mauvais choix.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez .
- 3 Sélectionnez .
- 4 Sélectionnez le premier élément de la liste, puis appuyez sur .
- 5 Sélectionnez votre langue.



## Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie

Pour prolonger la durée de vie de la batterie, vous pouvez essayer ces astuces.

- Activez la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes (*Commandes*, page 29).
  - Utilisez le résumé du widget Batterie pour afficher les détails d'utilisation et régler les paramètres du système (*Résumés de widget*, page 32).
  - Réduisez la temporisation de l'écran (*Paramètres d'affichage et de luminosité*, page 54).
  - Désactivez l'option **Affichage en continu** de temporisation de l'écran et sélectionnez un délai plus court pour l'extinction (*Paramètres d'affichage et de luminosité*, page 54).
  - Baissez la luminosité de l'écran (*Paramètres d'affichage et de luminosité*, page 54).
  - Utilisez le mode satellite GNSS UltraTrac pour votre activité (*Paramètres des satellites*, page 28).
  - Désactivez la technologie Bluetooth® lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Commandes*, page 29).
  - Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre plus tard** (*Arrêt d'une activité*, page 15).
  - Limitez le nombre de notifications affichées par la montre (*Activation des notifications téléphoniques*, page 58).
  - Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils couplés (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 68).
  - Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 68).
- REMARQUE** : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.
- Activez les relevés manuels de l'oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls*, page 69).

## Redémarrage de votre montre

Si votre montre ne répond plus, vous pouvez essayer de la redémarrer en procédant comme suit.

- Maintenez  enfoncé jusqu'à ce que la montre s'éteigne, puis maintenez à nouveau  enfoncé pour allumer la montre.
- Branchez la montre sur un port de charge USB-C® pendant au moins 30 secondes, débranchez le câble, puis rebranchez-le.


## Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?

La montre Forerunner® est compatible avec les téléphones utilisant la technologie Bluetooth.

Rendez-vous sur [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) pour plus d'informations sur la compatibilité Bluetooth.


## Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

Si votre téléphone ne se connecte pas à la montre, vous pouvez essayer ces astuces.

- Éteignez votre téléphone et votre montre, puis rallumez-les.
- Activez la technologie Bluetooth® sur votre téléphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Connect™.
- Supprimez votre montre de l'application Garmin Connect et des paramètres Bluetooth sur votre téléphone pour tenter à nouveau le processus de couplage.
- Si vous avez acheté un nouveau téléphone, supprimez votre montre de l'application Garmin Connect sur votre ancien téléphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pieds) de la montre.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin > Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Connectivité > Téléphone > Coupler un téléphone**.


## Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth® avec ma montre ?

La montre est compatible avec certains capteurs Bluetooth. Lors de la première connexion d'un capteur à votre montre Garmin®, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

- 1 À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Connectivité > Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**
- 3 Sélectionner 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).

## Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?

Pendant une activité, il est possible que vous appuyiez accidentellement sur le bouton LAP. Dans la plupart des cas,  apparaît à l'écran à côté d'un bouton et vous disposez de quelques secondes pour appuyer sur ce bouton et ignorer le changement de circuit ou de sport le plus récent. La fonction d'annulation de circuit est disponible pour les activités qui prennent en charge le marquage manuel des circuits, les changements de sport manuels et les changements de sport automatiques. La fonction d'annulation de circuit n'est pas disponible pour les activités qui déclenchent automatiquement des circuits, courses, temps de repos ou pauses, comme les activités de gymnastique, la natation en piscine et les entraînements.

## Acquisition des signaux satellites

Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel. L'heure et la date sont réglées automatiquement en fonction de la position GPS.

**ASTUCE :** pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

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

## Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment la montre avec votre compte Garmin® :

- Connectez votre montre à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express™.
- Connectez votre montre à l'application Garmin Connect™ à l'aide de votre téléphone compatible Bluetooth®.

Lorsqu'elle est connectée à votre compte Garmin, la montre télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.

- Placez-vous à l'extérieur avec votre montre dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

## La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise

Pour en savoir plus sur votre capteur de fréquence cardiaque, rendez-vous sur [garmin.com/hearttrate](http://garmin.com/hearttrate).


## Les données de température de l'activité 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 *tempe™* en option pour consulter des données de température ambiante précises lorsque vous portez la montre.

## Sortie du mode démo

Le mode démo affiche un aperçu des fonctions de votre montre.

- 1 Appuyez huit fois rapidement sur .
- 2 Sélectionnez ✓.

## Suivi des activités

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Le nombre de mes pas semble erroné

Si le nombre de vos pas vous semble erroné, essayez de suivre les conseils suivants.

- Portez la montre sur votre poignet non dominant.
- Placez votre montre dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez une poussette ou une tondeuse à gazon.
- Placez votre montre dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

**REMARQUE :** la montre 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 ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect™

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

- 1 Sélectionner une option :
  - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express™ (*Utilisation de Garmin Connect™ sur votre ordinateur, page 63*).
  - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect™, page 62*).
- 2 Patientez pendant la synchronisation de vos données.

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

**REMARQUE :** si vous actualisez l'application Garmin Connect ou l'application Garmin Express, vos données ne seront pas synchronisées et votre décompte de pas ne sera pas mis à jour.

# Annexes

## 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
Supérieure	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
Supérieure	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](http://www.CooperInstitute.org).

## 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 [garmin.com/runningdynamics](http://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	Bien	Bon	Bien	Mauvais
Pourcentage des autres coureurs	5%	25%	40 %	25%	5%
Équilibre du temps de contact au sol	>52,2 % G	50,8-52,2 % G	50,7 % G–50,7 % D	50,8-52,2% D	>52,2 % D

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

Vous pouvez afficher la jauge 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 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™) 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 %

### Dimensions et circonférence des roues

Lorsqu'il est utilisé pour le cyclisme, votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions des roues. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Pour le cyclisme, les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Vous pouvez mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

## Champs de données

**REMARQUE** : certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités. L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires ANT+® ou Bluetooth®. Certains champs de données apparaissent dans plusieurs catégories sur la montre.

**ASTUCE** : vous pouvez aussi personnaliser les champs de données à partir des paramètres de la montre, dans l'application Garmin Connect™.

### Champs de cadence

Nom	Description
Cadence moyenne	Cyclisme. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence moyenne	Course à pied. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence	Cyclisme. Nombre de tours de la manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.
Cadence	Course à pied. Nombre total de pas par minute (pieds gauche et droit).
Cadence circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence circuit	Course à pied. Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence dernier circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Cadence dernier circuit	Course à pied. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

### Graphiques

Nom	Description
Graphique de la FC	Une carte affichant votre fréquence cardiaque tout au long d'une activité.
Graphique d'allure	Une carte affichant votre allure tout au long d'une activité.
Graphique de vitesse	Une carte affichant votre vitesse tout au long d'une activité.

### Champs de distance

Nom	Description
Distance	Distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.
Distance de l'intervalle	Distance parcourue pour l'intervalle en cours.
Distance circuit	Distance parcourue pour le circuit en cours.
Distance dernier circuit	Distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.
Distance du dernier exercice	Distance parcourue pour le dernier exercice réalisé.
Distance de l'exercice	La distance parcourue pour l'exercice en cours.

### Visuel

Nom	Description
Widgets coups d'œil	Course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.
Jauge d'équilibre TCS	Un indicateur coloré qui montre l'équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Jauge temps de contact au sol	Un indicateur coloré qui montre le temps passé avec le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez (en millisecondes).
Jauge de fréquence cardiaque	Une jauge colorée représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle.
Rapport des zones de FC	Un indicateur coloré qui montre la part de temps passée dans chaque zone de fréquence cardiaque.
Jauge PacePro	Course à pied. Votre allure actuelle pour l'intervalle et votre allure cible pour l'intervalle.
Jauge de Training Effect	L'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.
Jauge oscillation verticale	Un indicateur coloré qui montre le rebond quand vous courez.
Jauge de rapport vertical	Un indicateur coloré qui montre le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

## Champs fréquence cardiaque

Nom	Description
Réserve FC en pourcentage	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
Training Effect aérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
Training Effect anaérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
%RFC moyen	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque moyenne	Fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
FC moyenne % maximale	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
FC %Max	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
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).
% RFC moyen intervalle	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne %Max. intervalle	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne intervalle	Fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.
% RFC maximale intervalle	Pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
FC % FC maximale intervalle	Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC maximale intervalle	Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
% FC de réserve circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.
Fréquence cardiaque circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
FC %max. circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale 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.
FC dernier circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.
FC %max. circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.
%FCR dernier exercice	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier exercice réalisé.
FC dernier exercice	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier exercice réalisé.
FC dernier exercice %Max	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier exercice.
%FCR pour l'exercice	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'exercice en cours.
FC pour l'exercice	Fréquence cardiaque moyenne pour l'exercice en cours.
FC exercice %Max	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'exercice en cours.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

## Champs longueurs

Nom	Description
Longueurs dans l'intervalle	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.
Longueurs	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

## Autres champs

Nom	Description
Calories actives	Calories brûlées pendant l'activité.
Heures de batterie	Nombre d'heures restant avant que la batterie ne soit déchargée.
Niveau de charge de la batterie	Énergie restante.
Batterie du vélo électrique	Niveau de charge de la batterie d'un vélo électrique.
Autonomie du vélo électrique	Estimation de la distance restante sur laquelle le vélo électrique pourra vous assister.
GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Intervalles	Nombre d'intervalles réalisés pour l'activité actuelle.
Circuits	Nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
Répétitions de la dernière série	Nombre de répétitions au cours de la dernière série de l'activité.
Charge	Charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.
Exercices	Nombre total d'exercices réalisés pendant l'activité en cours.
Rép.	Pour une activité de gymnastique, nombre de répétitions dans une série.
Fréquence respiratoire	Votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
Séries	Le nombre de groupes d'exercices effectués dans une activité, notamment la corde à sauter.
Pas	Nombre de pas pendant l'activité en cours.
Stress	Votre niveau d'effort actuel.
Lever du soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
Couc. Sol.	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Heure	Heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
Calories dépensées au total	Quantité totale de calories brûlées sur la journée.

## Champs d'allure

Nom	Description
Allure sur 500 m	Allure actuelle des coups de rame sur 500 mètres.
Allure moyenne sur 500 m	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.
Allure moyenne	Allure moyenne pour l'activité en cours.
Allure pour l'intervalle en cours	Allure moyenne pour l'intervalle en cours.
Allure sur 500 m pour le circuit	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.
Allure circuit	Allure moyenne pour le circuit en cours.
Allure sur 500 m dernier circuit	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le dernier circuit.
Allure dernier circuit	Allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Allure dernière longueur	Allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Allure du dernier exercice	Allure moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Allure de l'exercice	Allure moyenne pour l'exercice en cours.

Nom	Description
Allure	Allure actuelle.
Allure roulante	Allure moyenne continue du dernier mile ou kilomètre parcouru.

### Champs PacePro

Nom	Description
Distance du prochain split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle suivant.
Allure cible du prochain split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle suivant.
Distance du split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle en cours.
Distance restante pour le split	Course à pied. Distance restante pour l'intervalle en cours.
Allure du split	Course à pied. Allure pour l'intervalle en cours.
Allure cible du split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle en cours.

### Champs de données de repos

Nom	Description
Répéter tous les	Chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).
Temps de repos	Chrono de la pause en cours (natation en piscine).

### Dynamiques de course

Nom	Description
Équilibre TCS moyen	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour la session en cours.
Tps de contact moy. avec sol	Temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.
Longueur moyenne des foulées	Longueur de foulée moyenne pour la session en cours.
Oscillation verticale moyenne	Oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.
Rapport vertical moyen	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.
Équilibre TCS	Équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Temps de contact au sol	Temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.
Équilibre TCS pour le circuit	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Temps de contact au sol circuit	Temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Longueur foulée pour le circuit	Longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.
Oscillation verticale circuit	Oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.
Rapport vertical pour le circuit	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.
Longueur de foulée	Longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.
Oscillation verticale	Nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.
Rapport vertical	Ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

### Champs de vitesse

Nom	Description
Vit. moy. en déplacement	Vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.
Vitesse globale moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.
Vitesse moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours.
Vitesse circuit	Vitesse moyenne pour le circuit en cours.
Vitesse dernier circuit	Vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Nom	Description
Vitesse du dernier exercice	Vitesse moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Vitesse maximale	Vitesse maximale pour l'activité en cours.
Vitesse de l'exercice	Vitesse moyenne pour l'exercice en cours.
Vitesse	Vitesse de déplacement actuelle.
Vitesse verticale	Vitesse de montée/descente au fil du temps.

### Champs données mouvements

Nom	Description
Distance moyenne par coup	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
Fréq. moy. des coups de rame	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.
Moyenne de mvts par longueur	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.
Distance par coup de rame	Sports à rames. Distance parcourue par mouvement.
Mouv./Long. pour l'intervalle	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.
Type de mouvement intervalle	Type de mouvement actuel pour l'intervalle.
Distance/coup pour le circuit	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
Fréquence coups pour circuit	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
Coups de rame pour le circuit	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
Distance/coup dernier circuit	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
Fréquence coups dernier circuit	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
Coups pour dernier circuit	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
Mouvements dernière longueur	Nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Type mouv. dernière longueur	Type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Fréquence des coups de rame	Sports à rames. Nombre de mouvements par minute (m/mn).
Coups	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

### Champs SWOLF

Nom	Description
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 ( <i>Terminologie de la natation, page 20</i> ).
Swolf intervalle	Score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.
Swolf pour la dernière longueur	Score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

### Champs liés à la température

Nom	Description
24 h maximum	Température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
24 h minimum	Température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
Température	Température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Vous pouvez coupler un capteur <i>tempe™</i> avec votre appareil pour obtenir des données de température précises.

## Champs de chrono

Nom	Description
Durée d'activité	Temps total passé à bouger pour l'activité en cours.
Durée moyenne du circuit	Durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
Temps d'exercice moyen	Durée moyenne de l'exercice pour l'activité en cours.
Durée moyenne de posture	Durée moyenne de la posture pour l'activité en cours.
Temps écoulé	Temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre d'activité 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 final estimé	Heure de fin estimée pour l'activité en cours.
Temps intervalle	Temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.
Temps circuit	Temps du chronomètre pour le circuit en cours.
Temps dernier circuit	Temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
Durée du dernier exercice	Temps du chronomètre pour le dernier exercice réalisé.
Durée de la dernière posture	Temps du chronomètre pour la dernière posture réalisée.
Durée de l'exercice	Temps du chronomètre pour l'exercice en cours.
Temps de déplacement	Temps total en déplacement pour l'activité en cours.
Globalement en avance/retard	Temps global en avance ou en retard sur l'allure ou la vitesse cibles.
Durée de la posture	Temps du chronomètre pour la posture en cours.
Chronomètre Série	Pour une activité de musculation, temps passé sur une série.
Temps d'arrêt	Temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.
Temps de nage	Temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.
Chronomètre	Temps actuel du compte à rebours.

## Champs d'entraînement

Nom	Description
Répétitions cibles	lors d'un entraînement, répétitions restantes.
Durée de l'étape	Temps restant ou distance restante pour l'étape de l'entraînement.
Allure étape	Allure actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Vitesse étape	Vitesse actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Temps étape	Temps écoulé pour l'étape de l'entraînement.



© 2026 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ® et TracBack® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Connect+™, Garmin Express™, Garmin Human Performance Lab™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, la série HRM-Pro™, Index™, PacePro™, tempe™ et Varia™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. 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. USB-C® est une marque commerciale déposée par USB Implementers Forum. Zwift™ est une marque commerciale de Zwift, Inc. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: AB5206