

**GARMIN**<sup>®</sup>

**eTrex<sup>®</sup> Touch 25/35**



Manuel d'utilisation

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse [www.garmin.com](http://www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin, Auto Lap®, BlueChart®, City Navigator®, eTrex® et TracBack® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. ANT+®, BaseCamp™, chirp™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HomePort™, tempe™, VIRB® et GSC™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Mac® est une marque déposée d'Apple Computer, Inc. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays. microSD™ et le logo microSDHC sont des marques commerciales de SD-3C, LLC. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

NMEA® est une marque déposée de la National Marine Electronics Association. NMEA 2000® et le logo NMEA 2000 sont des marques déposées de la National Marine Electronics Association.

Ce produit est certifié ANT+®. Pour obtenir la liste des produits et applications compatibles, visitez le site [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>	<b>Chasses au trésor</b> .....	<b>6</b>
Présentation de l'appareil.....	1	Téléchargement de chasses au trésor.....	6
Mise en place de piles AA.....	1	Filtrage de la liste des trésors.....	6
Informations sur la batterie.....	1	Création et enregistrement d'un filtre de chasse au trésor.....	6
Mise sous tension de l'appareil.....	1	Modification d'un filtre de chasse au trésor personnalisé.....	6
Utilisation de l'écran tactile.....	1	Navigation vers un trésor.....	6
Ecran d'accueil.....	1	chirp™.....	6
<b>Utilisation du menu du bouton Marche/Arrêt</b> .....	<b>1</b>	Activation de la recherche chirp.....	6
<b>Tracés</b> .....	<b>1</b>	Recherche d'un trésor avec un chirp.....	6
Enregistrement d'un journal de suivi.....	1	Consignation de la tentative.....	6
Personnalisation du journal de suivi.....	2	<b>Applications</b> .....	<b>6</b>
Navigation à l'aide de TracBack®.....	2	Envoi et réception de données sans fil.....	6
Enregistrement du tracé actuel.....	2	Configuration d'une alarme de proximité.....	7
Affichage des informations relatives à un tracé.....	2	Calcul de la taille d'une zone.....	7
Affichage du profil d'altitude d'un tracé.....	2	Utilisation de la calculatrice.....	7
Enregistrement d'une position sur un tracé.....	2	Affichage du calendrier et des almanachs.....	7
Modification de la couleur du tracé.....	2	Définition d'une alarme.....	7
Archivage des tracés enregistrés.....	2	Démarrage du compte à rebours.....	7
Effacement du tracé actuel.....	2	Ouverture du chronomètre.....	7
Suppression d'un tracé.....	2	Page Satellite.....	7
<b>Waypoints</b> .....	<b>2</b>	Modification de l'affichage satellite.....	7
Création d'un waypoint.....	2	Désactivation du GPS.....	7
Recherche d'un waypoint.....	2	Simulation d'une position.....	7
Modification d'un waypoint.....	3	Contrôle d'une caméra embarquée VIRB®.....	7
Suppression d'un waypoint.....	3	Notifications téléphoniques.....	7
Amélioration de la précision de la position d'un waypoint.....	3	Couplage d'un smartphone avec votre appareil.....	7
Projection d'un waypoint.....	3	Masquage des notifications.....	8
<b>Itinéraires</b> .....	<b>3</b>	<b>Sport</b> .....	<b>8</b>
Création d'un itinéraire.....	3	Course à pied ou cyclisme avec votre appareil.....	8
Modification du nom d'un itinéraire.....	3	Historique.....	8
Modification d'un itinéraire.....	3	Affichage d'une activité.....	8
Affichage d'un itinéraire sur la carte.....	3	Suppression d'une activité.....	8
Suppression d'un itinéraire.....	3	Utilisation de Garmin Connect.....	8
Affichage de l'itinéraire actif.....	3	Accessoires de sport en option.....	8
Inversion d'un itinéraire.....	3	A propos des zones de fréquence cardiaque.....	8
<b>Aventures</b> .....	<b>3</b>	Objectifs physiques.....	8
Envoi de fichiers vers BaseCamp.....	4	Définition de plages cardiaques.....	9
Création d'une aventure.....	4	<b>Personnalisation de l'appareil</b> .....	<b>9</b>
Début d'une aventure.....	4	Réglage de la luminosité du rétroéclairage.....	9
<b>Menu Où aller ?</b> .....	<b>4</b>	Verrouillage de l'écran tactile.....	9
Cartes en option.....	4	Déverrouillage de l'écran tactile.....	9
Recherche d'une position à proximité d'un autre emplacement.....	4	Réglage de la sensibilité de l'écran tactile.....	9
Recherche d'une adresse.....	4	Paramètres d'affichage.....	9
<b>Navigation</b> .....	<b>4</b>	Configuration des cartes.....	9
Navigation vers une destination.....	4	Paramètres généraux de carte.....	9
Arrêt de la navigation.....	4	Paramètres de carte avancés.....	9
Acquisition des signaux satellites.....	4	Champs de données et tableaux de bord personnalisés.....	9
Navigation à l'aide de la carte.....	4	Activation des champs de données de la carte.....	9
Suivi d'un itinéraire automobile.....	4	Personnalisation des champs de données.....	9
Navigation à l'aide du compas.....	5	Personnalisation des tableaux de bord.....	10
Etalonnage du compas.....	5	Profils.....	10
Pointeur de cap.....	5	Sélection d'un profil.....	10
Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB.....	5	Création d'un profil personnalisé.....	10
Navigation à l'aide de Voir & rallier.....	5	Modification du nom d'un profil.....	10
Profil d'altitude.....	5	Suppression d'un profil.....	10
Navigation vers un point du profil.....	5	Paramètres système.....	10
Modification du type de profil.....	5	GPS et GLONASS.....	10
Réinitialisation du profil d'altitude.....	5	Paramètres d'affichage.....	10
Etalonnage de l'altimètre barométrique.....	6	Paramètres d'aspect.....	10
		Définition des tonalités de l'appareil.....	10
		Paramètres de tracés.....	10
		Paramètres de définition d'itinéraires.....	10
		Paramètres de cap.....	11
		Paramètres de l'altimètre.....	11

Paramètres de format de position .....	11
Modification des unités de mesure .....	11
Paramètres de l'heure .....	11
Paramètres de chasse au trésor .....	11
Paramètres du capteur ANT+ .....	11
Paramètres pour le sport .....	11
Définition de votre profil sportif utilisateur .....	11
Marquage de circuits par distance .....	12
Paramètres du mode Marine .....	12
Configuration des alarmes marines .....	12
Réinitialisation des données .....	12
Restauration des paramètres par défaut de certains réglages .....	12
Restauration des paramètres par défaut de certaines pages .....	12
Restauration de tous les paramètres par défaut .....	12
<b>Informations sur l'appareil .....</b>	<b>12</b>
Caractéristiques techniques .....	12
Assistance et mises à jour .....	12
Configuration de Garmin Express .....	12
Informations complémentaires .....	12
Enregistrement de l'appareil .....	12
Informations sur la batterie .....	12
Optimisation de l'autonomie de la batterie .....	13
Activation du mode Economie d'énergie .....	13
Rangement pour une longue période .....	13
Entretien de l'appareil .....	13
Nettoyage de l'appareil .....	13
Nettoyage de l'écran tactile .....	13
Immersion dans l'eau .....	13
Gestion de données .....	13
Types de fichiers .....	13
Installation d'une carte mémoire .....	13
Connexion de l'appareil à un ordinateur .....	13
Transfert des fichiers sur votre appareil .....	14
Suppression de fichiers .....	14
Déconnexion du câble USB .....	14
Dépannage .....	14
Réinitialisation de l'appareil .....	14
Affichage des informations sur l'appareil .....	14
<b>Annexe .....</b>	<b>14</b>
tempe .....	14
Champs de données .....	14
Calcul des zones de fréquence cardiaque .....	16
<b>Index .....</b>	<b>17</b>

## 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.

## Présentation de l'appareil



①	Bouton Marche/Arrêt
②	Port mini-USB (sous le capuchon étanche)
③	Anneau en D du couvercle de la batterie
④	Lecteur de carte microSD™ (sous le cache du compartiment à piles)

## Mise en place de piles AA

Votre appareil portable nécessite deux piles AA (non fournies). Pour des résultats optimaux, utilisez des piles NiMH ou au lithium.

- 1 Tournez l'anneau en D dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis soulevez-le pour retirer le cache.
- 2 Insérez deux piles AA en respectant la polarité.



- 3 Remettez le cache de la batterie en place et tournez l'anneau en D dans le sens des aiguilles d'une montre.

## Informations sur la batterie

### ⚠ AVERTISSEMENT

La limite de température de l'appareil peut dépasser la plage de températures de certaines piles. Les piles alcalines peuvent éclater sous haute température.

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles.

### ⚠ ATTENTION

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries.

### AVIS

Les piles alcalines perdent une grande partie de leur capacité à basse température. Choisissez de préférence des piles au

lithium si vous devez utiliser l'appareil à des températures négatives.

## Mise sous tension de l'appareil

Maintenez enfoncé le bouton .

## Utilisation de l'écran tactile

- Touchez l'écran pour sélectionner un élément.
- Lorsque vous effectuez une sélection sur l'écran tactile, veillez à ce que cette dernière soit bien différenciable de toute autre action.
- Sélectionnez  pour enregistrer vos modifications et fermer la page.
- Sélectionnez  pour revenir à la page précédente.
- Sélectionnez  pour revenir au menu principal.
- Sélectionnez  pour afficher des options de menu spécifiques à la page que vous visualisez.

## Ecran d'accueil



①	Activité
②	Où aller ?
③	Paramètres d'activité

## Utilisation du menu du bouton Marche/Arrêt

Pour utiliser certaines fonctions, vous devez appuyer sur le bouton Marche/Arrêt.

Vous pouvez accéder à un certain nombre de fonctions, comme le Gestionnaire de tracés, le Gestionnaire de waypoints et les chasses au trésor, à partir du menu du bouton Marche/Arrêt.

Depuis n'importe quel écran, appuyez sur  et sélectionnez une fonction.

## Tracés

Un tracé représente un enregistrement de votre activité. Le journal de suivi contient des informations sur les différents points du trajet enregistré, notamment l'heure, la position et l'altitude de chaque point.

## Enregistrement d'un journal de suivi

- 1 Sélectionnez une activité.
- 2 Une fois que les barres de l'indicateur GPS sont vertes, sélectionnez **Démar.**
- 3 Après votre activité, faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran.
- 4 Sélectionnez **Arrêter.**  
La page de résumé des données apparaît.

- Faites défiler l'écran verticalement pour afficher l'ensemble des données (facultatif).  
**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner le nom d'un tracé pour le modifier.
- Sélectionnez une option :
  - Pour enregistrer le tracé, sélectionnez .
  - Pour ignorer le tracé, sélectionnez .

## Personnalisation du journal de suivi

Vous pouvez personnaliser la façon dont votre appareil affiche et enregistre les tracés.

- Sélectionnez **Tracé actuel** > .
- Sélectionnez une option :
  - Pour modifier la couleur de la ligne du tracé sur la carte, sélectionnez **Couleur**.
  - Pour afficher une ligne sur la carte indiquant votre tracé, sélectionnez **Afficher sur la carte**.
- Sélectionnez  > **Réglage des tracés** > **Méthode d'enregistrement**.
- Sélectionnez une option :
  - Pour enregistrer les tracés à une fréquence variable afin d'en créer une représentation optimale, sélectionnez **Auto**.
  - Pour enregistrer les tracés à une distance déterminée, sélectionnez **Distance**.
  - Pour enregistrer les tracés à un moment déterminé, sélectionnez **Heure**.
- Sélectionnez **Intervalle**.
- Effectuez l'une des actions suivantes :
  - Si vous avez sélectionné **Auto** comme **Méthode d'enregistrement**, sélectionnez une option pour enregistrer les tracés plus ou moins souvent.  
**REMARQUE** : l'option **Le plus souvent** enregistre le plus grand nombre de détails possible sur le tracé, mais sature plus rapidement la mémoire de l'appareil.
  - Si vous avez sélectionné **Distance** ou **Heure** comme **Méthode d'enregistrement**, saisissez une valeur, puis sélectionnez .

## Navigation à l'aide de TracBack®

Au cours de la navigation, vous pouvez revenir au début de votre parcours. Cela peut vous aider à retrouver votre chemin jusqu'au campement ou au point de départ de votre parcours.

- Sélectionnez **Gestionnaire de tracés** > **Tracé actuel** >  > **TracBack**.

La carte affiche votre itinéraire par une ligne magenta, avec un point de départ et un point d'arrivée.

- Navigation à l'aide de la carte ou du compas.

## Enregistrement du tracé actuel

- Sélectionnez **Gestionnaire de tracés** > **Tracé actuel**.
- Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez  pour enregistrer le tracé complet.
  - Sélectionnez  > **Enregistrer partie**, puis sélectionnez une partie du tracé.

## Affichage des informations relatives à un tracé

- Sélectionnez **Gestionnaire de tracés**.
- Sélectionnez un tracé.
- Sélectionnez .

Le début et la fin du tracé sont indiqués par un drapeau.

- Sélectionnez la barre d'informations en haut de l'écran. Des informations relatives au tracé s'affichent.

## Affichage du profil d'altitude d'un tracé

- Sélectionnez **Gestionnaire de tracés**.
- Sélectionnez un tracé.
- Sélectionnez .

## Enregistrement d'une position sur un tracé

- Sélectionnez **Gestionnaire de tracés**.
- Sélectionnez un tracé.
- Sélectionnez .
- Sélectionnez une position sur le tracé.
- Sélectionnez la barre d'informations en haut de l'écran. Des informations sur la position s'affichent.
- Sélectionnez  > **OK**.

## Modification de la couleur du tracé

Vous pouvez modifier la couleur d'un tracé pour optimiser l'affichage sur la carte ou pour le comparer à un autre tracé.

- Sélectionnez **Gestionnaire de tracés**.
- Sélectionnez un tracé.
- Sélectionnez **Couleur**.
- Sélectionnez une couleur.

## Archivage des tracés enregistrés

Vous pouvez archiver des tracés enregistrés afin d'économiser de la mémoire.

- Sélectionnez **Configurer** > **Tracés** > **Configuration avancée** > **Archivage automatique**.
- Sélectionnez **Si saturé**, **Quotidien** ou **Hebdomadaire**.

## Effacement du tracé actuel

- Sur l'écran du tracé actuel, faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran.
- Sélectionnez **Arrêter** >  > **Effacer**.

## Suppression d'un tracé

- Sélectionnez **Gestionnaire de tracés**.
- Sélectionnez un tracé.
- Sélectionnez  > **Supprimer** > **Supprimer**.

## Waypoints

Les waypoints sont des positions que vous enregistrez et gardez en mémoire dans l'appareil.

### Création d'un waypoint

Vous pouvez enregistrer une position comme waypoint.

- Touchez une position sur la carte.
- Sélectionnez la zone d'informations.  
La page Consulter apparaît.
- Sélectionnez .
- Si nécessaire, sélectionnez un champ pour le modifier.
- Sélectionnez **Enregistrer**.

### Recherche d'un waypoint

- Sélectionnez **Approximation des waypoints**.
- Sélectionnez un waypoint dans la liste.
- Si nécessaire, sélectionnez  pour affiner la recherche.

4 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Recherch. par nom** pour effectuer une recherche en utilisant le nom du waypoint.
- Sélectionnez **Choisir symbole** pour effectuer une recherche en utilisant le symbole du waypoint.
- Sélectionnez **Proche de** pour rechercher un lieu se trouvant à proximité d'une position récente, un autre waypoint, votre position actuelle ou un point sur la carte.
- Sélectionnez **Trier** pour afficher la liste des waypoints en fonction de la distance la plus proche ou par ordre alphabétique.

## Modification d'un waypoint

Avant de pouvoir modifier un waypoint, vous devez le créer.

- 1 Sélectionnez **Approximation des waypoints**.
- 2 Sélectionnez un waypoint.
- 3 Sélectionnez un élément à modifier, par exemple le nom.
- 4 Saisissez les nouvelles informations, puis sélectionnez ✓.

## Suppression d'un waypoint

- 1 Sélectionnez **Approximation des waypoints** > ≡ > **Supprimer**.
- 2 Sélectionnez un waypoint.
- 3 Sélectionnez **Supprimer** > **Oui**.

## Amélioration de la précision de la position d'un waypoint

Vous pouvez affiner la position d'un waypoint pour plus de précision. Lorsqu'il calcule cette moyenne, l'appareil établit plusieurs relevés à la même position, puis utilise la valeur moyenne pour améliorer la précision.

- 1 Sélectionnez **Approximation des waypoints**.
- 2 Sélectionnez un waypoint.
- 3 Sélectionnez ≡ > **Position moyenne**.
- 4 Déplacez-vous à la position du waypoint.
- 5 Sélectionnez **Démar..**
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 7 Lorsque la barre d'état d'exactitude atteint les 100 %, sélectionnez **Enregistrer**.

Pour des résultats optimaux, effectuez entre 4 et 8 échantillonnages du waypoint, en laissant s'écouler au moins 90 minutes entre chacun d'eux.

## Projection d'un waypoint

Vous pouvez créer une position en projetant la distance et le relèvement d'une position marquée vers une nouvelle position.

- 1 Sélectionnez **Approximation des waypoints**.
- 2 Sélectionnez un waypoint.
- 3 Sélectionnez ≡ > **Projeter waypoint**.
- 4 Entrez le relèvement, puis sélectionnez ✓.
- 5 Sélectionnez une unité de mesure.
- 6 Entrez la distance, puis sélectionnez ✓.
- 7 Sélectionnez **Enregistrer**.

## Itinéraires

Un itinéraire est une séquence de waypoints ou de positions menant à votre destination finale.

## Création d'un itinéraire

- 1 Sélectionnez **Calculateur d'itinéraire** > **Créer itinéraire** > **Sélectionnez 1er point**.
- 2 Sélectionnez une catégorie.
- 3 Sélectionnez le premier point de l'itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Utiliser** > **Sélect. point suivant**.
- 5 Répétez les étapes 2 à 4 pour ajouter tous les points à l'itinéraire.
- 6 Sélectionnez ↵ pour enregistrer l'itinéraire.

## Modification du nom d'un itinéraire

- 1 Sélectionnez **Calculateur d'itinéraire**.
- 2 Sélectionnez un itinéraire.
- 3 Sélectionnez **Modifier le nom**.
- 4 Entrez le nouveau nom.

## Modification d'un itinéraire

- 1 Sélectionnez **Calculateur d'itinéraire**.
- 2 Sélectionnez un itinéraire.
- 3 Sélectionnez **Modifier l'itinéraire**.
- 4 Sélectionnez un point.
- 5 Sélectionnez une option :
  - Pour afficher ce point sur la carte, sélectionnez **Consulter**.
  - Pour modifier l'ordre des points de l'itinéraire, sélectionnez **Monter** ou **Descendre**.
  - Pour insérer un point sur l'itinéraire, sélectionnez **Insérer**.  
Le point supplémentaire est inséré avant le point que vous modifiez.
  - Pour supprimer le point de l'itinéraire, sélectionnez **Supprimer**.
- 6 Sélectionnez ↵ pour enregistrer l'itinéraire.

## Affichage d'un itinéraire sur la carte

- 1 Sélectionnez **Calculateur d'itinéraire**.
- 2 Sélectionnez un itinéraire.
- 3 Sélectionnez **Afficher carte**.

## Suppression d'un itinéraire

- 1 Sélectionnez **Calculateur d'itinéraire**.
- 2 Sélectionnez un itinéraire.
- 3 Sélectionnez **Supprimer itinéraire**.

## Affichage de l'itinéraire actif

- 1 Lorsque vous suivez un itinéraire, sélectionnez **Itinéraire actif**.
- 2 Sélectionnez un point de l'itinéraire pour afficher des informations supplémentaires.

## Inversion d'un itinéraire

- 1 Sélectionnez **Calculateur d'itinéraire**.
- 2 Sélectionnez un itinéraire.
- 3 Sélectionnez **Inverser itinéraire**.

## Aventures

Vous pouvez créer des aventures pour partager vos voyages avec votre famille, vos amis et la communauté Garmin®. Vous pouvez regrouper des éléments sous forme d'aventure. Par exemple, vous pouvez créer une aventure retraçant votre

dernière randonnée. Elle contiendrait le journal de suivi du trajet, des photos de la randonnée et les chasses au trésor auxquelles vous avez participé. Vous pouvez utiliser le logiciel BaseCamp™ pour créer et gérer vos aventures. Pour plus d'informations, visitez le site [adventures.garmin.com](http://adventures.garmin.com).

**REMARQUE** : BaseCamp n'est pas disponible sur tous les modèles.

## Envoi de fichiers vers BaseCamp

1 Ouvrez BaseCamp.

2 Connectez l'appareil à votre ordinateur.

Sur les ordinateurs Windows®, l'appareil apparaît en tant que lecteur amovible ou en tant qu'appareil portable, et la carte mémoire peut apparaître en tant que deuxième lecteur amovible. Sur les ordinateurs Mac®, l'appareil et la carte mémoire apparaissent en tant que volumes installés.

**REMARQUE** : les lecteurs de l'appareil peuvent ne pas s'afficher sur certains ordinateurs comprenant plusieurs lecteurs réseau. Reportez-vous à la documentation du système d'exploitation pour savoir comment mapper le lecteur.

3 Ouvrez le lecteur/volume de carte mémoire ou le lecteur/volume **Garmin**.

4 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez un élément présent sur un appareil connecté et faites-le glisser vers Ma collection ou vers une liste.
- Dans BaseCamp, sélectionnez **Appareil** > **Recevoir du périphérique**, puis sélectionnez l'appareil.

## Création d'une aventure

Pour créer une aventure et l'envoyer vers votre appareil, vous devez télécharger le logiciel BaseCamp sur votre ordinateur et transférer un tracé à partir de votre appareil vers votre ordinateur (*Envoi de fichiers vers BaseCamp, page 4*).

1 Ouvrez BaseCamp.

2 Sélectionnez **Fichier** > **Nouveau** > **Aventure Garmin**.

3 Sélectionnez un tracé, puis sélectionnez **Suivant**.

4 Si nécessaire, ajoutez des éléments à partir de BaseCamp.

5 Remplissez les champs requis pour donner un nom et une description à l'aventure.

6 Si vous voulez modifier la photo de couverture pour l'aventure, sélectionnez **Modifier**, puis sélectionnez une photo différente.

7 Sélectionnez **Terminer**.

## Début d'une aventure

Pour débiter une aventure, vous devez en envoyer une à partir du logiciel BaseCamp vers votre appareil.

1 Sélectionnez **Aventures**.

2 Sélectionnez une aventure.

3 Sélectionnez **Démar**.

## Menu Où aller ?

Vous pouvez utiliser le menu Où aller ? pour trouver une destination vers laquelle naviguer. Les catégories Où aller ? ne sont pas toutes disponibles pour toutes les zones et toutes les cartes.

## Cartes en option

Votre appareil peut utiliser des cartes supplémentaires telles que des images satellites BirdsEye, de cartes BlueChart® g2 et des cartes détaillées City Navigator®. Les cartes détaillées peuvent contenir des points d'intérêt supplémentaires tels que

des restaurants ou des services maritimes. Pour plus d'informations, rendez-vous sur <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin.

## Recherche d'une position à proximité d'un autre emplacement

1 A partir d'un écran d'activité, sélectionnez **Q** > **☰** > **Proche de**.

2 Sélectionnez une option.

3 Sélectionnez une position.

## Recherche d'une adresse

Vous pouvez utiliser les cartes City Navigator en option pour rechercher des adresses.

1 Sélectionnez **Où aller ?** > **Adresses**.

2 Au besoin, sélectionnez le pays ou l'état.

3 Entrez la ville ou le code postal.

**REMARQUE** : toutes les données cartographiques n'offrent pas la recherche par code postal.

4 Sélectionnez la ville.

5 Entrez le numéro de rue.

6 Entrez le nom de la rue.

## Navigation

Vous pouvez suivre des itinéraires et des tracés et naviguer jusqu'à un waypoint, un trésor, une photo ou n'importe quelle position enregistrée dans votre appareil. Vous pouvez utiliser la carte ou le compas pour naviguer jusqu'à votre destination.

## Navigation vers une destination

1 A partir d'un écran d'activité, sélectionnez **Q**.

2 Sélectionnez une catégorie.

3 Sélectionnez une destination.

4 Sélectionnez **Aller**.

La carte s'ouvre et indique votre itinéraire par une ligne magenta.

5 Naviguez à l'aide de la carte (*Navigation à l'aide de la carte, page 4*) ou du compas (*Navigation à l'aide du compas, page 5*).

## Arrêt de la navigation

1 Sur la carte ou le compas, faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran.

2 Sélectionnez **Arrêter**.

## Acquisition des signaux satellites

Avant de pouvoir utiliser les fonctions de navigation GPS, comme la fonction d'enregistrement d'un tracé, vous devez acquérir les signaux satellites. Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel. La procédure de recherche de signaux satellites peut prendre de 30 à 60 secondes.

1 Maintenez enfoncé le bouton **☰**.

2 Sélectionnez une activité.

3 Patientez jusqu'à ce que les barres de l'indicateur GPS deviennent vertes.

## Navigation à l'aide de la carte

1 Démarrez la navigation vers une destination (*Navigation vers une destination, page 4*).

2 Sélectionnez **Carte**.

Un triangle bleu représente votre position sur la carte. Lors de vos déplacements, le triangle bleu se déplace et établit un journal de suivi (tracé).

3 Effectuez une ou plusieurs des opérations suivantes :

- Sélectionnez  et faites glisser la carte pour en visualiser les différentes parties.
- Sélectionnez **+** et **-** pour effectuer un zoom avant/arrière sur la carte.
- Sélectionnez une position sur la carte (représentée par une épingle), puis sélectionnez la barre d'informations en haut de l'écran pour afficher des renseignements sur cette position.

### Suivi d'un itinéraire automobile

Pour suivre un itinéraire automobile, vous devez acheter et charger des cartes City Navigator.

1 Sélectionnez **Changement de profil > Automobile**.

2 Sélectionnez une destination.

3 Naviguez à l'aide de la carte.

Les changements de direction apparaissent dans la barre de texte en haut de la carte. Des tonalités audibles signalent les changements de direction au cours de l'itinéraire.

### Navigation à l'aide du compas

Lorsque vous naviguez vers une destination,  pointe vers votre destination, quelle que soit la direction dans laquelle vous vous dirigez.

1 Démarrez la navigation vers une destination ([Navigation vers une destination, page 4](#)).

2 Sélectionnez **Compas**.

3 Tournez-vous jusqu'à ce que le pointeur  pointe vers le haut du compas et avancez dans cette direction jusqu'à destination.

### Étalonnage du compas

#### AVIS

Étalonnez le compas électronique en extérieur. Pour améliorer la précision du cap, éloignez-vous de toute interférence éventuelle avec le champ magnétique terrestre, qui peut provenir des véhicules, des bâtiments ou des lignes électriques aériennes.

Votre appareil a été étalonné en usine et s'étalonne automatiquement par défaut. Vous pouvez étalonner manuellement le compas si vous observez un comportement irrégulier de celui-ci, par exemple après avoir parcouru de longues distances ou après d'importantes variations de température.

1 Sélectionnez **Compas**.

2 Faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et sélectionnez  > **Étalonner compas > Démar..**

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Pointeur de cap

Le pointeur de cap est particulièrement utile si vous naviguez sur l'eau ou si vous n'avez aucun obstacle important sur votre route. Il vous aide aussi à éviter les dangers de chaque côté du parcours, comme des hauts-fonds ou des roches submergées.

Pour activer le pointeur de cap, à partir du compas, sélectionnez **Configurer > Cap > Ligne Rallier/pointeur > Parcours (CDI)**.



Le pointeur de cap ① indique votre position en fonction de la ligne d'itinéraire menant à votre destination. L'indicateur de déviation de cap (CDI) ② indique la déviation (vers la droite ou vers la gauche) par rapport au parcours. L'échelle ③ fait référence à la distance entre les points ④ sur l'indicateur de déviation de cap, qui indique le degré de déviation par rapport au parcours.

### Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB

Vous pouvez enregistrer une position MOB et lancer automatiquement la navigation pour y retourner.

1 Sélectionnez **Homme à la mer > Démar..**

La carte s'ouvre et indique l'itinéraire vers la position MOB/homme à la mer. Par défaut, l'itinéraire est indiqué par une ligne de couleur magenta.

2 Naviguez à l'aide de la carte ([Navigation à l'aide de la carte, page 4](#)) ou du compas ([Navigation à l'aide du compas, page 5](#)).

### Navigation à l'aide de Voir & rallier

Vous pouvez pointer l'appareil vers un objet situé à distance, verrouiller la direction, puis naviguer vers l'objet.

1 Sélectionnez **Voir & rallier**.

2 Pointez l'appareil vers l'objet.

3 Sélectionnez **Verrouiller direction > Définir parcours**.

4 Naviguez à l'aide du compas.

### Profil d'altitude

Par défaut, le profil d'altitude affiche l'altitude en fonction de la distance parcourue. Pour personnaliser les paramètres d'altitude, voir [Paramètres de l'altimètre, page 11](#). Vous pouvez toucher n'importe quel point du profil pour accéder à des informations sur ce point.

### Navigation vers un point du profil

1 Sélectionnez **Profil d'altitude**.

2 Sélectionnez un point du profil.

3 Sélectionnez .

4 Sélectionnez la barre d'informations en haut de l'écran.

5 Naviguez à l'aide de la carte ([Navigation à l'aide de la carte, page 4](#)) ou du compas ([Navigation à l'aide du compas, page 5](#)).

### Modification du type de profil

Vous pouvez modifier le profil d'altitude de façon à ce qu'il affiche la pression et l'altitude en fonction du temps ou de la distance.

1 Sélectionnez **Profil d'altitude**.

2 Faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et sélectionnez  > **Modif type tracé**.

3 Sélectionnez une option.

### Réinitialisation du profil d'altitude

1 Sélectionnez **Profil d'altitude**.

- Faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et sélectionnez  > **Réinit.** > **Effacer le tracé actuel** > **Effacer.**

### Étalonnage de l'altimètre barométrique

Votre appareil a été étalonné en usine et s'étalonne automatiquement par défaut. Vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude ou la pression barométrique correcte.

- Allez à un endroit dont vous connaissez l'altitude ou la pression barométrique.
- Sélectionnez **Profil d'altitude.**
- Faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et sélectionnez  > **Étalonner altimètre.**
- Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Chasses au trésor

Vous pouvez participer à des chasses au trésor. Il s'agit de retrouver un trésor caché à l'aide de coordonnées GPS publiées sur Internet par ceux qui l'ont caché.

### Téléchargement de chasses au trésor

- Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/geocaching](http://www.garmin.com/geocaching).
- Créez un compte si nécessaire.
- Connectez-vous.
- Suivez les instructions apparaissant à l'écran pour rechercher et télécharger des chasses au trésor sur votre appareil.

### Filtrage de la liste des trésors

Vous pouvez filtrer la liste des trésors selon certains facteurs tels que le niveau de difficulté.

- Sélectionnez **Chasse au trésor** > **Filtre rapide.**
- Sélectionnez un ou plusieurs éléments à filtrer.
- Personnalisez les paramètres, puis sélectionnez .
- Sélectionnez une option :
  - Pour appliquer le filtre à la liste des chasses au trésor, sélectionnez **Rechercher.**
  - Pour enregistrer le filtre, sélectionnez .

### Création et enregistrement d'un filtre de chasse au trésor

Vous pouvez créer et enregistrer des filtres de chasse au trésor personnalisés selon des facteurs précis. Une fois le filtre configuré, vous pouvez l'appliquer à la liste des trésors.

- Sélectionnez **Configurer** > **Chasse au trésor** > **Configuration des filtres** > **Créer un filtre.**
  - Sélectionnez des options de filtre.
  - Sélectionnez .
- Le filtre est nommé automatiquement.

### Modification d'un filtre de chasse au trésor personnalisé

- Sélectionnez **Configurer** > **Chasse au trésor** > **Configuration des filtres.**
- Sélectionnez un filtre.
- Sélectionnez un élément à modifier.

### Navigation vers un trésor

- Sélectionnez **Chasse au trésor** > **Rechercher un trésor.**
- Sélectionnez un trésor.

- Sélectionnez **Aller.**

- Navigation à l'aide de la carte ([Navigation à l'aide de la carte, page 4](#)) ou du compas ([Navigation à l'aide du compas, page 5](#)).

### chirp™

Un chirp est un petit accessoire Garmin qui est programmé et laissé en guise de trésor. Vous pouvez utiliser votre appareil pour trouver un chirp lors d'une chasse au trésor. Pour plus d'informations sur le chirp, consultez le *Manuel d'utilisation du chirp* sur [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

### Activation de la recherche chirp

- Sélectionnez **Configurer** > **Chasse au trésor.**
- Sélectionnez **Recherche chirp™** > **Activé.**

### Recherche d'un trésor avec un chirp

- Sélectionnez **Chasse au trésor** > **Rechercher un trésor.**
  - Sélectionnez un trésor.
  - Sélectionnez **Aller.**
  - Navigation à l'aide de la carte ([Navigation à l'aide de la carte, page 4](#)) ou du compas ([Navigation à l'aide du compas, page 5](#)).
- Lorsque vous êtes à moins de 10 m (32,9 pieds) du trésor contenant un chirp, les détails relatifs au chirp apparaissent.
- Si nécessaire, sélectionnez **Chasse au trésor** > **Aff. détails chirp™.**
  - Si l'option s'affiche, sélectionnez **Aller** pour naviguer jusqu'à l'étape suivante de la chasse au trésor.

### Consignation de la tentative

Vous pouvez consigner les résultats de votre tentative de chasse au trésor. Vous pouvez consulter certaines chasses au trésor sur [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com).

- Sélectionnez **Chasse au trésor** > **Tentative connexion.**
- Sélectionnez **Trouvée**, **Introuvable** ou **Réparation requise.**
- Sélectionnez une option :
  - Pour lancer la navigation jusqu'au trésor le plus proche, sélectionnez **Rech. prochain trésor.**
  - Pour terminer la consignation, sélectionnez **Terminé.**
  - Pour entrer un commentaire concernant votre recherche du trésor ou le trésor lui-même, sélectionnez **Modifier comm**, entrez un commentaire, puis sélectionnez .
  - Pour noter la chasse au trésor, sélectionnez **Noter chasse trésor**, puis saisissez une note pour chaque catégorie. Vous pouvez vous rendre sur [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com) pour télécharger votre note.

## Applications

### Envoi et réception de données sans fil

Pour partager des données sans fil, vous devez vous trouver à moins de 3 m (10 pieds) d'un appareil compatible.

S'il est couplé à un autre appareil compatible ou à un smartphone, votre appareil peut envoyer et recevoir des données à l'aide de la technologie ANT+® sans fil. Vous pouvez partager des waypoints, des chasses au trésor, des itinéraires et des tracés.

**REMARQUE :** cette fonction n'est pas disponible sur tous les modèles.

- Sélectionnez **Partager sans fil.**
- Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Envoyer**, puis sélectionnez un type de données.

- Sélectionnez **Recevoir** pour recevoir des données d'un autre appareil. Pour cela, l'autre appareil compatible doit tenter d'envoyer des données.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Configuration d'une alarme de proximité

Les alarmes de proximité vous alertent lorsque vous vous trouvez à une distance donnée d'une certaine position.

- 1 Sélectionnez **Alarmes de proximité > Créer alarme**.
- 2 Sélectionnez une catégorie.
- 3 Sélectionnez une position.
- 4 Sélectionnez **Utiliser**.
- 5 Saisissez un rayon, puis sélectionnez ✓.

Lorsque vous pénétrez dans une zone avec une alarme de proximité, l'appareil émet une tonalité.

## Calcul de la taille d'une zone

- 1 Sélectionnez **Calcul de zone > Démar..**
- 2 Délimitez en marchant le périmètre de la zone à calculer.
- 3 Lorsque vous avez terminé, sélectionnez **Calculer**.

## Utilisation de la calculatrice

L'appareil intègre une calculatrice standard et une calculatrice scientifique.

Sélectionnez **Calculatrice**.

## Affichage du calendrier et des almanachs

Vous pouvez afficher l'activité de l'appareil, par exemple l'enregistrement d'un waypoint, ainsi que les informations des almanachs concernant la lune, le soleil, la chasse et la pêche.

- 1 Sélectionnez une option :
  - Pour afficher l'activité de l'appareil à certains jours donnés, sélectionnez **Calendrier**.
  - Pour afficher les informations relatives au lever et au coucher du soleil et de la lune, sélectionnez **Soleil et lune**.
  - Pour afficher les prévisions des meilleures périodes de chasse et de pêche, sélectionnez **Chasse et pêche**.
- 2 Si nécessaire, sélectionnez ◀ ou ▶ pour afficher un autre mois.
- 3 Sélectionnez un jour.

## Définition d'une alarme

Vous pouvez régler l'appareil de manière à ce qu'il s'allume à une heure déterminée, si toutefois il n'est pas déjà allumé.

- 1 Sélectionnez **Réveil**.
- 2 Sélectionnez + ou - pour définir l'heure.
- 3 Sélectionnez **Activer alarme**.
- 4 Sélectionnez une option.

L'alarme sera déclenchée à l'heure sélectionnée. Si l'appareil est éteint à l'heure de l'alarme, il s'allumera et l'alarme retentira.

## Démarrage du compte à rebours

- 1 Sélectionnez **Réveil > ≡ > Compte à rebours**.
- 2 Sélectionnez + ou - pour définir l'heure.
- 3 Sélectionnez **Dém. Cpte. à reb..**

## Ouverture du chronomètre

Sélectionnez **Chronomètre**.

## Page Satellite

La page Satellite indique votre position actuelle, la précision GPS, l'emplacement des satellites, ainsi que la force du signal.

### Modification de l'affichage satellite

- 1 Sélectionnez **Satellite**.
- 2 Faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et sélectionnez ≡.
- 3 Sélectionnez **Tracé en haut** pour orienter l'affichage du satellite de façon à ce que votre tracé actuel soit en haut de l'écran.
- 4 Sélectionnez **Multicolore** pour attribuer une couleur spécifique au satellite ainsi qu'à la barre indiquant la force du signal de ce satellite.

### Désactivation du GPS

- 1 Sélectionnez **Satellite**.
- 2 Faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et sélectionnez ≡ > **Utiliser GPS éteint**.

### Simulation d'une position

- 1 Sélectionnez **Satellite**.
- 2 Faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et sélectionnez ≡ > **Utiliser GPS éteint**.
- 3 Faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et sélectionnez ≡ > **Déf. position carte**.
- 4 Sélectionnez une position.
- 5 Sélectionnez **Utiliser**.

## Contrôle d'une caméra embarquée VIRB®

Avant de pouvoir utiliser la fonction Télécommande VIRB, vous devez activer les paramètres de télécommande sur votre caméra VIRB. Pour plus d'informations, reportez-vous au *manuel d'utilisation de la série VIRB*.

**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible sur tous les modèles.

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Sur votre appareil, sélectionnez **Télécommande VIRB**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil se connecte à votre caméra VIRB.
- 4 Sélectionnez une option :
  - Pour enregistrer une vidéo, faites glisser la barre de curseur vers le haut.
  - Pour prendre une photo, sélectionnez 📷.

## Notifications téléphoniques

**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible sur tous les modèles.

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

### Couplage d'un smartphone avec votre appareil

Pour coupler votre smartphone à votre appareil, vous devez télécharger et installer l'application Garmin Connect™ Mobile. Rendez-vous sur [garmin.com/intosports/apps](http://garmin.com/intosports/apps) pour en savoir plus.

- 1 Placez votre smartphone compatible dans un rayon de 10 m (33 pi) de votre appareil.
- 2 Activez la technologie sans fil Bluetooth® sur votre smartphone compatible.
- 3 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.
- 4 Sélectionnez **Configurer > Bluetooth > Coupler portable**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Masquage des notifications

Les notifications sont activées par défaut lorsque vous couplez votre appareil à un smartphone compatible. Vous pouvez masquer les notifications pour ne pas les faire apparaître sur l'écran de l'appareil.

Sélectionnez **☰** > **Bluetooth** > **Notifications** > **Masquer**.

## Sport

### Course à pied ou cyclisme avec votre appareil

Avant d'effectuer une course à pied ou un parcours cycliste avec votre appareil, vous devez basculer le profil sur sport ([Sélection d'un profil, page 10](#)).

Vous pouvez personnaliser vos tableaux de bord et champs de données pour vos activités sportives ([Champs de données et tableaux de bord personnalisés, page 9](#)).

- 1 Si votre appareil enregistre actuellement un tracé, sélectionnez **Tracé actuel** > **||**.

Vous pouvez enregistrer ou supprimer le tracé actuel.

- 2 Sélectionnez **☰** > **Configurer** > **Tracés** > **Configuration avancée** > **Format de sortie**.

- 3 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Tracés (GPX)** pour enregistrer votre activité comme un tracé traditionnel pouvant être affiché sur la carte et utilisé pour la navigation.
- Sélectionnez **Activités (FIT)** pour enregistrer votre activité avec des informations d'entraînement (par exemple le nombre de tours) adaptées à Garmin Connect.
- Sélectionnez **Les deux (GPX/FIT)** pour enregistrer vos données simultanément dans les deux formats. Ce réglage requiert un espace de stockage plus important.

- 4 Sélectionnez **☰** > **Chronomètre** > **Démar.**

- 5 Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme.

- 6 Une fois que vous avez terminé, sélectionnez **Arrêter**.

- 7 Sélectionnez **Réinit.** > **Enregistrer**.

### Historique

L'historique inclut la date, l'heure, la distance, les calories, la vitesse ou l'allure moyenne, l'ascension, la descente et, éventuellement, ANT+ les informations reçues du capteur.

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

Lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, un message s'affiche. L'appareil ne supprime ou n'écrase pas automatiquement votre historique. Vous pouvez télécharger régulièrement votre historique dans Garmin Connect ([Utilisation de Garmin Connect, page 8](#)) ou BaseCamp ([Aventures, page 3](#)) pour assurer le suivi de toutes les données de votre activité.

### Affichage d'une activité

- 1 Sélectionnez **Historique activités**.

- 2 Sélectionnez une activité.

- 3 Sélectionnez **Consulter**.

### Suppression d'une activité

- 1 Sélectionnez **Historique activités**.

- 2 Sélectionnez une activité.

- 3 Sélectionnez **Supprimer** > **Oui**.

### Utilisation de Garmin Connect

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

- 2 Rendez-vous sur le site [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Accessoires de sport en option

Les accessoires de sport en option incluent un moniteur de fréquence cardiaque et un capteur de cadence. Ces accessoires utilisent la technologie sans fil ANT+ pour envoyer des données à l'appareil.

Pour pouvoir utiliser un accessoire de sport avec l'appareil, vous devez l'installer en suivant les instructions fournies avec l'accessoire.

#### Couplage des capteurs ANT+

Pour pouvoir effectuer un couplage, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque ou le capteur.

L'appareil est compatible avec le moniteur de fréquence cardiaque, le capteur de vitesse et de cadence GSC™ 10 et le capteur de température sans fil tempo™. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher les données de capteur.

- 1 Approchez l'appareil à portée du capteur (3 m).

**REMARQUE** : tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.

- 2 Sélectionnez **Configurer** > **Capteur ANT**.

- 3 Sélectionnez votre capteur.

- 4 Sélectionnez **Chercher nouveau**.

Lorsque le capteur est couplé avec votre appareil, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté.

#### Astuces pour coupler des accessoires ANT+ avec votre appareil Garmin

- Vérifiez que l'accessoire ANT+ est compatible avec votre appareil Garmin.
- Avant de coupler l'accessoire ANT+ avec votre appareil Garmin, éloignez-vous de 10 m (32,9 pieds) des autres accessoires ANT+.
- Approchez l'appareil Garmin à portée de l'accessoire ANT+ 3 m (10 pieds).
- Après le premier couplage, votre appareil Garmin reconnaît automatiquement l'accessoire ANT+ à chaque fois qu'il est activé. Ce processus est automatique lorsque vous allumez l'appareil Garmin et prend seulement quelques secondes lorsque les accessoires sont activés et fonctionnent correctement.
- Une fois couplé, votre appareil Garmin ne reçoit plus que les données de votre accessoire, même si vous êtes proche d'autres accessoires.

### 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.
- En connaissant vos plages cardiaques, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 16](#)) 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 plages cardiaques

Pour que l'appareil puisse déterminer vos zones de fréquence cardiaque, vous devez d'abord définir votre profil sportif utilisateur ([Définition de votre profil sportif utilisateur, page 11](#)).

Vous pouvez ajuster manuellement les plages cardiaques selon vos objectifs sportifs ([Objectifs physiques, page 8](#)).

- 1 Sélectionnez **Configurer > Sport > Zones de FC**.
- 2 Entrez la fréquence cardiaque maximale et minimale pour la zone 5.

La fréquence cardiaque maximale pour chaque zone est basée sur la fréquence cardiaque minimale de la zone précédente. Par exemple, si vous entrez 167 comme fréquence cardiaque minimale pour la zone 5, l'appareil utilise 166 comme fréquence maximale pour la zone 4.

- 3 Entrez vos fréquences cardiaques minimales pour les zones 4-1.

## Personnalisation de l'appareil

### Réglage de la luminosité du rétroéclairage

L'utilisation prolongée du rétroéclairage réduit considérablement la durée de vie des piles. Vous pouvez régler la luminosité du rétroéclairage afin d'optimiser l'autonomie de la batterie.

**REMARQUE** : la luminosité du rétroéclairage peut être limitée lorsque le niveau de charge des piles est faible.

- 1 Sélectionnez .
- 2 Utilisez le curseur pour régler l'intensité du rétroéclairage.

L'appareil peut chauffer lorsque le paramètre de rétroéclairage est élevé.

### Verrouillage de l'écran tactile

Vous pouvez verrouiller l'écran pour éviter les fausses manipulations.

Sélectionnez  > .

### Déverrouillage de l'écran tactile

Sélectionnez  > .

### Réglage de la sensibilité de l'écran tactile

Vous pouvez ajuster la sensibilité de l'écran tactile en fonction de vos besoins.

- 1 Sélectionnez **Configurer > Accessibilité > Sensibilité tactile**.
- 2 Sélectionnez une option.

**ASTUCE** : vous pouvez tester les réglages d'écran tactile avec et sans gants, en fonction de votre activité.

### Paramètres d'affichage

Sélectionnez **Configurer > Affichage**.

**Temporisation rétroéc.** : permet de définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.

**Capture d'écran** : permet d'enregistrer l'image affichée sur l'écran de l'appareil.

**Economie d'énergie** : permet de préserver l'autonomie de la batterie et de prolonger sa durée de vie en éteignant l'écran à expiration du délai de rétroéclairage ([Activation du mode Economie d'énergie, page 13](#)).

### Configuration des cartes

Vous pouvez activer ou désactiver les cartes actuellement chargées dans l'appareil.

Sélectionnez **Configurer > Carte > Configurer les cartes**.

#### Paramètres généraux de carte

Sélectionnez **Configurer > Carte > Général**.

**Détail** : définit le niveau de détail de la carte. L'affichage d'un grand nombre de détails ralentit le tracé de la carte.

**Orientation** : permet d'ajuster l'affichage de la carte sur la page. L'option Nord en haut affiche le nord en haut de la page. L'option Tracé en haut affiche votre direction actuelle en haut de la page. L'option Mode Automobile affiche une perspective à utiliser lorsque vous conduisez, avec votre direction actuelle orientée vers le haut de la page.

**Tableau de bord** : permet de définir un tableau de bord à afficher sur la carte. Chaque tableau de bord affiche des informations différentes sur votre itinéraire ou votre position.

**Relief ombré** : permet d'afficher le relief sur la carte (le cas échéant) ou de désactiver l'ombrage.

**Zoom auto** : permet d'agrandir automatiquement la page.

#### Paramètres de carte avancés

Sélectionnez **Configurer > Carte > Configuration avancée**.

**Vitesse affichage carte** : permet de régler la vitesse de tracé de la carte. Une vitesse plus élevée diminue la durée de vie de la batterie.

**Guidage textuel** : permet de sélectionner à quel moment afficher le guidage textuel sur la carte.

**Sélectionnez un véhicule** : permet de définir l'icône de position qui représente votre position sur la carte. L'icône par défaut est représentée par un petit triangle bleu.

**Niveaux de zoom** : permet de définir le niveau de zoom utilisé pour l'affichage des éléments sur la carte. Les éléments de la carte n'apparaissent pas lorsque le niveau de zoom de la carte est supérieur au niveau choisi.

**Taille du texte** : définit la taille de texte pour les éléments de la carte.

### Champs de données et tableaux de bord personnalisés

Les champs de données affichent des informations concernant votre position ou d'autres renseignements spécifiés. Les tableaux de bord sont des ensembles personnalisés de données qui peuvent vous aider à accomplir une tâche générale ou particulière, telle qu'une chasse au trésor.

Vous pouvez personnaliser les champs de données et les tableaux de bord de la carte, du compas, du calculateur de voyage, du profil d'altitude et de la page d'état.

#### Activation des champs de données de la carte

- 1 Depuis la carte, faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et sélectionnez  > **Configurer carte > Général > Tableau de bord**.

- 2 Sélectionnez un champ de données.

#### Personnalisation des champs de données

Pour modifier les champs de données cartographiques, vous devez d'abord les activer ([Activation des champs de données de la carte, page 9](#)).

- 1 Sélectionnez une page.
- 2 Sélectionnez un champ de données.

- Sélectionnez une catégorie de champ de données et un champ de données.  
Par exemple, sélectionnez **Données de trajet > Vitesse - Moyenne déplacement**.

### Personnalisation des tableaux de bord

- Sélectionnez une page.
- Depuis la carte, faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et sélectionnez **☰ > Configurer carte > Général > Tableau de bord**.
- Sélectionnez un tableau de bord.

### Profils

Les profils sont des ensembles de paramètres qui vous permettent d'optimiser le fonctionnement de votre appareil selon l'utilisation que vous en faites. Par exemple, les paramètres et vues diffèrent selon que vous utilisez l'appareil pour la chasse ou une chasse au trésor.

Les profils sont associés aux écrans d'activité, notamment l'écran d'accueil.

Lorsque vous utilisez un profil et que vous modifiez des paramètres tels que des champs de données ou des unités de mesure, ceux-ci sont automatiquement enregistrés dans ce profil.

#### Sélection d'un profil

Lorsque vous changez d'activité, vos paramètres diffèrent en fonction de chaque profil.

- Depuis l'écran d'accueil, faites glisser l'écran horizontalement.
- Sélectionnez un profil.

#### Création d'un profil personnalisé

Vous pouvez personnaliser les paramètres et les champs de données pour une activité ou un voyage particulier.

- Sélectionnez **Configurer > Profils > Créer profil > OK**.
- Personnalisez vos réglages et vos champs de données.

#### Modification du nom d'un profil

- Sélectionnez **Configurer > Profils**.
- Sélectionnez un profil.
- Sélectionnez **Modifier le nom**.
- Saisissez le nouveau nom.

#### Suppression d'un profil

- Sélectionnez **Configurer > Profils**.
- Sélectionnez un profil.
- Sélectionnez **Supprimer**.

### Paramètres système

Sélectionnez **Configurer > Système**.

**Système satellite** : permet de définir le système satellite, en choisissant une option parmi GPS, Système satellite (*GPS et GLONASS, page 10*) ou Mode Démo (GPS désactivé).

**WAAS/EGNOS** : permet de choisir le système Wide Area Augmentation System/European Geostationary Navigation Overlay Service (WAAS/EGNOS). Pour plus d'informations sur la fonction WAAS, visitez la page Web [www.garmin.com/aboutGPS/waas.html](http://www.garmin.com/aboutGPS/waas.html).

**Langue du texte** : définit la langue du texte de l'appareil.

**REMARQUE** : les changements de langue n'ont aucun impact sur les données saisies par l'utilisateur ou les données cartographiques.

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

**Type de piles AA** : permet de définir le type de batterie de l'appareil.

### GPS et GLONASS

Le système satellite par défaut est GPS. Vous pouvez utiliser l'option Système satellite pour obtenir de meilleures performances dans des environnements extrêmes et pour bénéficier d'une acquisition de position plus rapide. L'utilisation de l'option GPS et GLONASS peut réduire davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS.

### Paramètres d'affichage

Sélectionnez **Configurer > Affichage**.

**Temporisation rétroéc.** : permet de définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.

**Capture d'écran** : permet d'enregistrer l'image affichée sur l'écran de l'appareil.

**Economie d'énergie** : permet de préserver l'autonomie de la batterie et de prolonger sa durée de vie en éteignant l'écran à expiration du délai de rétroéclairage (*Activation du mode Economie d'énergie, page 13*).

### Paramètres d'aspect

Sélectionnez **Configurer > Aspect**.

**Mode** : permet de définir un environnement lumineux ou sombre, ou de passer automatiquement de l'un à l'autre en fonction de l'heure de lever et de coucher du soleil suivant votre position actuelle.

**Couleur Jour** : permet de définir la couleur des sélections en mode Jour.

**Couleur Nuit** : permet de définir la couleur des sélections en mode Nuit.

### Définition des tonalités de l'appareil

Vous pouvez personnaliser les tonalités associées aux messages, boutons, avertissements de changement de direction et alarmes.

- Sélectionnez **Configurer > Tonalités**.
- Sélectionnez une tonalité pour chaque type de signal sonore.

### Paramètres de tracés

Sélectionnez **Configurer > Tracés**.

**Méthode d'enregistrement** : permet de définir une méthode d'enregistrement des tracés. L'option Auto permet d'enregistrer les tracés à une fréquence variable afin de créer une représentation optimale de vos tracés.

**Intervalle** : permet de définir la fréquence d'enregistrement du journal de suivi. L'enregistrement plus fréquent de points crée un tracé plus détaillé, mais remplit plus rapidement le journal de suivi.

**Auto Pause** : permet d'interrompre le suivi automatiquement lorsque vous vous arrêtez.

**Démarrage automatique** : commence automatiquement à enregistrer un tracé une fois que l'appareil a acquis des signaux satellites.

**Configuration avancée** : permet de configurer l'archivage automatique, l'enregistrement et la réinitialisation des données de trajet et de choisir le format d'enregistrement d'un journal de suivi.

### Paramètres de définition d'itinéraires

L'appareil calcule des itinéraires optimisés en fonction de votre type d'activité. Les paramètres de définition d'itinéraires disponibles varient selon l'activité sélectionnée.

Sélectionnez **Configurer > Définition itinér.**

**Activité** : permet de définir l'activité faisant l'objet de la définition d'itinéraires. L'appareil calcule des itinéraires optimisés en fonction de votre type d'activité.

**Transitions itinéraire** : permet de définir la manière selon laquelle l'appareil passe d'un point à un autre en cours d'itinéraire. Ce paramètre n'est disponible que pour certaines activités. L'option Distance vous amène au point suivant sur l'itinéraire lorsque vous vous trouvez à une distance spécifiée de votre point actuel.

**Verrouillage sur route** : permet de verrouiller le triangle bleu, qui représente votre position sur la carte, sur la route la plus proche.

## Paramètres de cap

Vous pouvez personnaliser les paramètres du compas.

Sélectionnez **Configurer > Cap**.

**Affichage** : permet de définir le type de cap directionnel figurant sur le compas.

**Référence nord** : permet de définir la référence nord utilisée sur le compas.

**Ligne Rallier/pointeur** : permet d'utiliser le pointeur de relèvement qui pointe vers votre destination, ou d'utiliser le pointeur de cap qui indique votre position sur le tracé du parcours menant à destination.

**Compas** : permet de passer automatiquement d'un compas électronique à un compas GPS lorsque vous voyagez à une vitesse supérieure pendant une période définie.

**Étalonner compas** : permet d'étalonner le compas si vous observez un comportement irrégulier de celui-ci, après avoir parcouru de longues distances ou après d'importantes variations de température, par exemple. Voir [Étalonnage du compas, page 5](#).

## Paramètres de l'altimètre

Sélectionnez **Configurer > Altimètre**.

**Étalonnage automatique** : permet d'étalonner l'altimètre automatiquement chaque fois que vous allumez l'appareil. L'appareil continue à étalonner automatiquement l'altimètre tant que des signaux GPS sont acquis.

**Mode Baromètre** : l'option Altitude variable permet au baromètre de mesurer les changements d'altitude tandis que vous vous déplacez. L'option Altitude fixe suppose que l'appareil est stationnaire à une altitude fixe, la pression barométrique n'étant donc censée changer qu'en fonction de la météo.

**Tendances de pression** : permet de définir la façon dont l'appareil enregistre les données de pression. L'option Enregistrer toujours peut être utile lorsque vous recherchez des fronts de pression.

**Type de tracé** : permet d'enregistrer les variations d'altitude sur une période ou une distance donnée, la pression barométrique ou les changements de pression atmosphérique sur une période donnée.

**Étalonner altimètre** : permet d'étalonner manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude ou la pression barométrique correcte. Voir [Étalonnage de l'altimètre barométrique, page 6](#).

## Paramètres de format de position

**REMARQUE** : il n'est pas recommandé de modifier le système de coordonnées du format de position ou du système géodésique, sauf si vous utilisez une carte spécifiant un format de position différent.

Sélectionnez **Configurer > Format de pos..**

**Format de pos.** : permet de définir le format de position dans lequel apparaît la lecture d'une position.

**Système géodésique** : définit le système de coordonnées qui structure la carte.

**Ellipsoïde de la carte** : affiche le système de coordonnées que l'appareil utilise. Le système de coordonnées utilisé par défaut est WGS 84.

## Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance et de vitesse, d'altitude, de profondeur, de température, de pression et de vitesse verticale.

1 Sélectionnez **Configurer > Unités**.

2 Sélectionnez un type de mesure.

3 Sélectionnez une unité de mesure.

## Paramètres de l'heure

Sélectionnez **Configurer > Heure**.

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

**Fuseau horaire** : permet de définir le fuseau horaire de l'appareil. L'option Automatique permet de définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.

## Paramètres de chasse au trésor

Sélectionnez **Configurer > Chasse au trésor**.

**Aspect** : permet de configurer le type d'affichage des données de chasses au trésor, et de choisir d'afficher la liste des chasses au trésor par noms ou par codes.

**Recherche chirp™** : permet à l'appareil de rechercher une chasse au trésor contenant un accessoire chirp ([Activation de la recherche chirp, page 6](#)).

**Programmer chirp™** : permet de programmer l'accessoire chirp. Consultez le manuel d'utilisation *chirp* sur [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**Configuration des filtres** : permet de créer et d'enregistrer des filtres de chasse au trésor personnalisés ([Création et enregistrement d'un filtre de chasse au trésor, page 6](#)).

**Trésors trouvés** : permet de modifier le nombre de trésors trouvés. Ce nombre augmente automatiquement chaque fois que vous consignez un trésor trouvé ([Consignation de la tentative, page 6](#)).

## Paramètres du capteur ANT+

Pour plus d'informations sur les accessoires de sport en option, reportez-vous à la rubrique [Accessoires de sport en option, page 8](#).

## Paramètres pour le sport

Sélectionnez **Configurer > Sport**.

**Auto Lap** : configure l'appareil pour marquer automatiquement le circuit à une distance donnée.

**Utilisateur** : définit les informations de profil utilisateur ([Définition de votre profil sportif utilisateur, page 11](#)).

**Zones de FC** : définit les cinq zones de fréquence cardiaque pour les activités sportives.

**Type d'activité** : définit l'activité sportive pour la course à pied, le cyclisme, etc. Ceci permet à votre activité de course d'apparaître comme telle lorsque vous la transférez vers Garmin Connect.

## Définition de votre profil sportif utilisateur

L'appareil utilise les informations entrées à propos de vous-même pour calculer des données précises. Vous pouvez modifier les informations de profil suivantes : sexe, âge, poids,

taille et athlète professionnel ([A propos des athlètes professionnels, page 12](#)).

1 Sélectionnez **Configurer > Sport > Utilisateur**.

2 Modifiez les paramètres.

### A propos des athlètes professionnels

Un athlète professionnel est une personne qui s'entraîne de façon intense depuis plusieurs années (à l'exception de petites interruptions dues à des blessures) et qui a une fréquence cardiaque au repos inférieure ou égale à 60 battements par minute (bpm).

### Marquage de circuits par distance

Vous pouvez utiliser Auto Lap® pour marquer automatiquement le circuit à une distance spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

1 Sélectionnez **Configurer > Sport > Auto Lap**.

2 Saisissez une valeur, puis sélectionnez ✓.

## Paramètres du mode Marine

Sélectionnez **Configurer > Marine**.

**Mode carte marine** : permet de définir le type de carte utilisé par l'appareil pour afficher les données marines. L'option Nautique affiche différentes fonctions de carte en différentes couleurs, de manière à améliorer la lisibilité des points d'intérêt marins. La carte se rapproche alors des dessins des cartes papier. L'option En pêche (nécessite des cartes marines) affiche une vue détaillée des contours inférieurs et des sondages de profondeur. La présentation de la carte est simplifiée pour une utilisation optimale en pêche.

**Aspect** : permet de définir l'aspect des aides à la navigation marine sur la carte.

**Config. alarme marine** : permet de définir des alarmes qui se déclenchent lorsque vous dépassez une certaine distance de dérive au mouillage, lorsque vous vous écartez de votre itinéraire d'une certaine distance ou lorsque vous entrez dans des eaux d'une profondeur donnée.

### Configuration des alarmes marines

1 Sélectionnez **Configurer > Marine > Config. alarme marine**.

2 Sélectionnez un type d'alarme.

3 Sélectionnez **Activé**.

4 Saisissez une distance, puis sélectionnez ✓.

## Réinitialisation des données

Vous pouvez réinitialiser les données de trajet, supprimer tous les waypoints, effacer le tracé actuel ou restaurer les valeurs définies en usine.

1 Sélectionnez **Configurer > Réinit.**

2 Sélectionnez un élément à réinitialiser.

### Restauration des paramètres par défaut de certains réglages

1 Sélectionnez **Configurer**.

2 Sélectionnez un élément à réinitialiser.

3 Sélectionnez **≡ > Restaurer régl. déf.**

### Restauration des paramètres par défaut de certaines pages

Vous pouvez restaurer les paramètres par défaut de la carte, du compas, du calculateur de voyage et du profil d'altitude.

1 Ouvrez la page dont vous souhaitez restaurer les paramètres.

2 Sélectionnez **≡ > Restaurer régl. déf.**

### Restauration de tous les paramètres par défaut

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

Sélectionnez **Configurer > Réinit. > Réinit tous param. > Oui**.

## Informations sur l'appareil

### Caractéristiques techniques

Type de batterie	2 piles AA (alcaline, NiMH, lithium ou NiMH préchargées)
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 16 heures
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 70 °C (de -4 à 158 °F)
Fréquences radio/protocole	Technologie sans fil ANT+ à 2,4 GHz Appareil Bluetooth Smart
Résistance à l'eau	IEC 60529 IPX7*
Distance de sécurité du compas	30 cm (11,8 po)

\*L'appareil résiste à une immersion accidentelle dans un mètre d'eau pendant 30 minutes. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Assistance et mises à jour

Garmin Express™ vous permet d'accéder facilement aux services suivants pour les appareils Garmin.

- Enregistrement du produit
- Manuels des produits
- Téléchargement de données sur Garmin Connect

### Configuration de Garmin Express

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

2 Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express).

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Informations complémentaires

Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de ce produit sur le site Garmin.

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

### Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne.

- Rendez-vous sur [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

### Informations sur la batterie

#### ⚠ AVERTISSEMENT

La limite de température de l'appareil peut dépasser la plage de températures de certaines piles. Les piles alcalines peuvent éclater sous haute température.

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles.

#### ⚠ ATTENTION

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries.

#### AVIS

Les piles alcalines perdent une grande partie de leur capacité à basse température. Choisissez de préférence des piles au

lithium si vous devez utiliser l'appareil à des températures négatives.

## Optimisation de l'autonomie de la batterie

Vous pouvez prolonger la durée de la batterie de diverses manières.

- Réduisez la luminosité du rétroéclairage (*Réglage de la luminosité du rétroéclairage, page 9*).
- Réduisez la temporisation du rétroéclairage (*Paramètres d'affichage, page 9*).
- Utilisez le mode Economie d'énergie (*Activation du mode Economie d'énergie, page 13*).
- Réduisez la vitesse d'affichage de la carte (*Configuration des cartes, page 9*).

## Activation du mode Economie d'énergie

Vous pouvez utiliser le mode Economie d'énergie pour prolonger l'autonomie de la batterie.

Sélectionnez **Configurer > Affichage > Economie d'énergie > Activé**.

En mode Economie d'énergie, l'écran s'éteint à expiration du délai de rétroéclairage. Vous pouvez sélectionner  pour allumer l'écran et toucher deux fois l'icône  pour afficher la page d'état.

## Rangement pour une longue période

Si vous ne prévoyez pas d'utiliser l'appareil pendant plusieurs mois, retirez la batterie. Les données stockées restent en mémoire lorsque la batterie est enlevée.

## Entretien de l'appareil

### AVIS

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

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.

Fixez le capuchon étanche hermétiquement pour éviter d'endommager le port USB.

## Nettoyage de l'appareil

### AVIS

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

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

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

## Nettoyage de l'écran tactile

- 1 Utilisez un chiffon doux, propre et non pelucheux.
- 2 Humectez-le d'eau si nécessaire.
- 3 Si vous utilisez un chiffon humide, éteignez l'appareil et débranchez-le de la source d'alimentation.
- 4 Nettoyez délicatement l'écran avec le chiffon.

## Immersion dans l'eau

### AVIS

Cet appareil est étanche, conformément à la norme IEC 60529 IPX7. Il peut résister à une immersion dans

l'eau à 1 mètre pendant 30 minutes. Une immersion prolongée risquerait d'endommager l'appareil. Après immersion, essuyez l'appareil et laissez-le sécher à l'air libre avant de l'utiliser ou de le recharger.

## Gestion de données

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

## Types de fichiers

L'appareil portable prend en charge les types de fichiers suivants :

- Fichiers provenant de BaseCamp ou HomePort™. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/trip\\_planning](http://www.garmin.com/trip_planning).
- Fichiers de tracé GPX.
- Fichiers de chasse au trésor GPX. Rendez-vous sur le site [www.opencaching.com](http://www.opencaching.com).
- Fichiers de photos JPEG.
- Fichiers de points d'intérêt personnalisés GPI créés dans le logiciel POI Loader de Garmin. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/products/poiloader](http://www.garmin.com/products/poiloader).
- Fichiers FIT pour l'exportation vers Garmin Connect.

## Installation d'une carte mémoire

Vous pouvez installer une carte mémoire microSD pour disposer d'un espace de stockage supplémentaire ou pour stocker les cartes préchargées.

- 1 Tournez l'anneau en D dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, puis soulevez-le pour retirer le cache.
- 2 Retirez les piles.
- 3 Dans le compartiment de la batterie, faites glisser le support de carte  vers la gauche et soulevez-le.



- 4 Placez la carte mémoire  dans l'appareil, les contacts dorés orientés vers le bas.
- 5 Fermez le support de carte.
- 6 Faites glisser le support de carte vers la droite pour le verrouiller.
- 7 Remettez les piles en place.
- 8 Remettez le cache de la batterie en place et tournez l'anneau en D dans le sens des aiguilles d'une montre.

## Connexion de l'appareil à un ordinateur

### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

- 1 Retirez le capuchon étanche du port USB.
- 2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port USB situé sur l'appareil.
- 3 Branchez la grande extrémité du câble USB sur le port USB d'un ordinateur.

Vos appareil et carte mémoire (en option) apparaissent en tant que lecteurs amovibles dans le Poste de travail sous Windows et en tant que volumes installés sur les ordinateurs Mac.

## Transfert des fichiers sur votre appareil

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.

Sur les ordinateurs Windows, l'appareil s'affiche en tant que lecteur amovible ou appareil portable et la carte mémoire peut s'afficher en tant que deuxième lecteur amovible. Sur les ordinateurs Mac, l'appareil et la carte mémoire s'affichent comme des volumes installés.

**REMARQUE** : les lecteurs de l'appareil peuvent ne pas s'afficher correctement sur certains ordinateurs comprenant plusieurs lecteurs réseau. Reportez-vous à la documentation de votre système d'exploitation pour savoir comment mapper le lecteur.

2 Sur votre ordinateur, ouvrez le gestionnaire de fichiers.

3 Sélectionnez un fichier.

4 Sélectionnez **Edition > Copier**.

5 Ouvrez l'appareil portable, le lecteur ou le volume de l'appareil ou de la carte mémoire.

6 Naviguez jusqu'à un dossier.

7 Sélectionnez **Edition > Coller**.

Le fichier apparaît dans la liste des fichiers présents dans la mémoire de l'appareil ou sur la carte mémoire.

## Suppression de fichiers

### AVIS

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

1 Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.

2 Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.

3 Sélectionnez un fichier.

4 Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.

## Déconnexion du câble USB

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

1 Effectuez l'une des actions suivantes :

- Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Supprimer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
- Pour les ordinateurs Mac faites glisser l'icône du volume dans la corbeille.

2 Débranchez le câble de l'ordinateur.

## Dépannage

### Réinitialisation de l'appareil

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

1 Retirez les piles.

2 Réinstallez les piles.

### Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher le numéro de l'appareil, la version logicielle et le contrat de licence.

Sélectionnez **Configurer > Info produit**.

## Annexe

### tempe

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

### Champs de données

Certains champs de données affichent uniquement des données lorsque vous naviguez ou lorsque vous utilisez des accessoires ANT+.

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

**Altitude au-dessus du niveau de la mer** : altitude de votre position actuelle (si la carte contient des informations d'altitude suffisantes).

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

**Altitude - Maximum** : altitude la plus haute atteinte depuis la dernière réinitialisation.

**Altitude - Minimum** : altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.

**Ascension circuit** : distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.

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

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

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

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

**Aucun** : ce champ de données est vide.

**Baromètre** : pression actuelle étalonnée.

**Cadence** : nombre de tours de manivelle ou nombre de foulées par minute. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.

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

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

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

**Calories** : nombre de calories totales brûlées.

**Cap** : direction que vous suivez.

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

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

**Changement de direction** : différence d'angle (en degrés) entre le relèvement vers votre destination et la direction que vous suivez actuellement. L signifie tourner à gauche. R signifie tourner à droite. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Changement de direction automobile** : direction du prochain virage dans l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Chronomètre** : temps du chronomètre pour l'activité en cours.

**Chronomètre alarme** : heure actuelle du compte à rebours.

**Circuit en cours** : temps du chronomètre pour le circuit en cours.

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

**Circuit total** : temps du chronomètre pour tous les circuits effectués.

**Coucher de soleil** : heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.

**Date** : jour, mois et année en cours.

**Dénivelé jusqu'au point de destination** : altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Dénivelé jusqu'au point suivant** : altitude entre votre position actuelle et le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Descente circuit** : distance verticale de descente pour le circuit en cours.

**Descente dernier circuit** : distance verticale de descente pour le dernier circuit réalisé.

**Descente - Maximum** : vitesse de descente maximale en pieds par minute ou mètres par minute depuis la dernière réinitialisation.

**Descente - Moyenne** : distance verticale moyenne de descente depuis la dernière réinitialisation.

**Descente - Total** : distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.

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

**Distance au suivant** : distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Distance circuit** : distance parcourue pour le circuit en cours.

**Distance dernier circuit** : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

**Distance du trajet** : distance parcourue pour le tracé actuel.

**Ecart route** : distance vers la gauche ou la droite de laquelle vous vous êtes écarté de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**ETA à destination** : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**ETA au suivant** : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

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

**Fréquence cardiaque circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.

**Fréquence cardiaque dernier circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

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

**Heure** : heure en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).

**Intensité signal GPS** : intensité du signal satellite GPS.

**Lever de soleil** : heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.

**Limite de vitesse** : limite de vitesse signalée pour la route concernée. Disponible uniquement pour certaines cartes et zones. Consultez toujours les panneaux de signalisation pour connaître les limites de vitesse imposées.

**Moyenne circuit** : durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.

**Niveau de charge de la batterie** : énergie restante.

**Odomètre** : compte de la distance parcourue sur l'ensemble des trajets. Ce total n'est pas effacé lors de la réinitialisation des données de trajet.

**Odomètre du trajet** : compte de la distance parcourue depuis la dernière réinitialisation.

**Parcours** : direction entre votre position de départ et votre destination. Le parcours peut être affiché comme un itinéraire planifié ou défini. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Pente** : calcul de la montée (altitude) sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pi) à chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pi), la pente est de 5 %.

**Pointeur** : une flèche pointe dans la direction du prochain waypoint ou du prochain changement de direction. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Position (latitude/longitude)** : position actuelle en latitude et en longitude, quel que soit le paramètre de format de position sélectionné.

**Position (sélectionnée)** : position actuelle selon le paramètre de format de position utilisé.

**Position du point de destination** : position de votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Pourcentage circuit fréquence cardiaque** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.

**Pourcentage maximal fréquence cardiaque** : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

**Pourcentage moyen fréquence cardiaque** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.

**Précision GPS** : marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à  $\pm 3,65$  m (12 pi).

**Pression atmosphérique** : pression environnementale non étalonnée.

**Profondeur** : profondeur de l'eau. Votre appareil doit être connecté à un appareil NMEA® 0183 ou NMEA 2000® pouvant acquérir la profondeur de l'eau.

**Relèvement** : direction entre votre position actuelle et votre destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Taux plané** : rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.

**Taux plané à destination** : taux plané nécessaire pour descendre de votre position actuelle jusqu'à l'altitude de la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Température** : température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures.

**Température - Eau** : température de l'eau. Votre appareil doit être connecté à un appareil NMEA 0183 pouvant acquérir la température de l'eau.

**Température maximum sur 24 h** : température maximale enregistrée au cours des dernières 24 heures.

**Température minimum sur 24 h** : température minimale enregistrée au cours des dernières 24 heures.

**Temps à destination** : estimation du temps restant pour atteindre la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Temps au suivant** : estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Temps dernier circuit** : temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.

**Temps de trajet - Total** : compte du temps total écoulé en déplacement et à l'arrêt depuis la dernière réinitialisation.

**Temps écoulé (total)** : temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.

**Temps trajet - Arrêt** : compte du temps écoulé à l'arrêt depuis la dernière réinitialisation.

**Temps trajet - Déplacement** : compte du temps écoulé en déplacement depuis la dernière réinitialisation.

**Vers route désirée** : direction que vous devez suivre pour revenir sur votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Vitesse** : vitesse de déplacement actuelle.

**Vitesse circuit** : vitesse moyenne pour le circuit en cours.

**Vitesse corrigée** : vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Vitesse dernier circuit** : vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.

**Vitesse - Maximum** : vitesse maximale atteinte depuis la dernière réinitialisation.

**Vitesse - Moyenne déplacement** : vitesse moyenne en déplacement depuis la dernière réinitialisation.

**Vitesse - Moyenne globale** : vitesse moyenne en déplacement et à l'arrêt depuis la dernière réinitialisation.

**Vitesse verticale** : vitesse de montée/descente au fil du temps.

**Vitesse verticale à destination** : vitesse de montée/descente vers une altitude déterminée. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Waypoint destination** : dernier point sur l'itinéraire avant la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Waypoint suivant** : prochain point sur l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

**Zone de fréquence cardiaque** : plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).

## 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 cardio-vasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardio-vasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardio-vasculaire 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

# Index

## A

accessoires **8, 12**  
adresses, recherche **4**  
alarmes  
  horloge **7**  
  marine **12**  
  proximité **7**  
alarmes de proximité **7**  
almanach  
  heures de lever et coucher du soleil **7**  
  périodes de chasse et de pêche **7**  
altimètre **5, 6, 11**  
altitude **2, 5**  
  profil **5**  
appareil  
  enregistrement **12**  
  entretien **13**  
  réinitialisation **14**  
athlète professionnel **11, 12**  
Auto Lap **12**  
aventures **3, 4**

## B

baromètre **6**  
BaseCamp **4, 13**  
batterie **1, 12**  
  installation **1**  
  optimisation **13**  
  optimiser **9**  
  rangement **13**  
bouton Marche/Arrêt **1**  
boutons à l'écran **1**

## C

calcul de zone **7**  
calculatrice **7**  
calendrier **7**  
capteurs ANT+ **11**  
  couplage **8**  
caractéristiques techniques **12**  
carte mémoire **13**  
carte microSD **1, 13**. *Voir* carte mémoire  
cartes **4, 9**  
  champs de données **9**  
  en option **4**  
  mise à jour **12**  
  navigation **2**  
  paramètres **9**  
champs de données **9, 14**  
chasses au trésor **6, 13**  
  paramètres **11**  
  téléchargement **6**  
chirp **6, 11**  
chrono **8**  
  compte à rebours **7**  
chronomètre **7**  
City Navigator **4**  
compas **5**  
  navigation **5**  
  paramètres **11**  
compte à rebours **7**  
couplage  
  capteurs ANT+ **8**  
  smartphone **7**  
course à pied **8**  
cyclisme **8**

## D

dépannage **12, 14**  
données  
  stockage **8**  
  transfert **8, 13**  
données utilisateur, suppression **14**

## E

écran **9**  
  verrouillage **9**  
écran d'accueil **1**

écran tactile **1, 9**  
enregistrement de l'appareil **12**  
enregistrement du produit **12**  
étalonnage  
  altimètre **6**  
  compas **5**

## F

fichiers, transfert **6, 13, 14**  
fonctions **1**  
format de position **11**  
fréquence cardiaque, zones **8, 9, 16**  
fuseaux horaires **11**

## G

Garmin Connect, stockage de données **8**  
Garmin Express **12**  
  enregistrement de l'appareil **12**  
  mise à jour du logiciel **12**  
GLONASS **10**  
GPS **7, 10**

## H

heures de lever et coucher du soleil **7**  
historique **8**  
  transfert vers l'ordinateur **8**  
HomePort **13**  
homme à la mer (MOB) **5**

## I

ID de l'appareil **14**  
itinéraires **3**  
  affichage sur la carte **3**  
  création **3**  
  modification **3**  
  paramètres **10**  
  suppression **3**

## L

logiciel, mise à jour **12**

## M

marine  
  configuration des alarmes **12**  
  paramètres **12**  
menu **1**

## N

navigation **4, 5**  
  arrêt **4**  
  compas **5**  
  route **5**  
nettoyage de l'appareil **13**  
nettoyage de l'écran tactile **13**  
notifications **7, 8**

## O

ordinateur, connexion **13**  
Où aller ? **4**

## P

paramètre de cap **11**  
paramètres **9–12**  
  appareil **10**  
  paramètres d'affichage **9, 10**  
  paramètres de carte **9**  
  paramètres de l'heure **11**  
  paramètres système **10**  
  parcours, pointeur **5**  
  partage de données **6**  
  périodes de chasse et de pêche **7**  
  personnalisation de l'appareil **9**  
  planificateur de trajets. *Voir* itinéraires  
  positions  
    enregistrement **2**  
    modification **2**  
  profil utilisateur **11**  
  profils **10, 11**

## R

réinitialisation de l'appareil **12, 14**  
résistance à l'eau **13**

restauration, paramètres **12**  
rétroéclairage **9, 13**

## S

signaux satellites **7**  
  acquisition **4**  
smartphone **6**  
  couplage **7**  
sport **8, 11**  
stockage de données **13**  
suppression  
  historique **8**  
  toutes les données utilisateur **14**

## T

tableaux de bord **9, 10**  
technologie Bluetooth **7**  
téléchargement, chasses au trésor **6**  
télécommande VIRB **7**  
tempe **14**  
température **14**  
tonalités **10**  
touche Marche/Arrêt **1**  
TracBack **2**  
tracés **1, 2, 4**  
  paramètres **2, 10**  
transfert  
  fichiers **4, 6, 13**  
  tracés **6**

## U

unités de mesure **11**  
USB  
  connecteur **1**  
  déconnexion **14**  
  mode de stockage grande capacité **13**  
  transfert de fichiers **13**

## V

verrouillage, écran **9**  
Voir & rallier **5**

## W

waypoints **2, 4**  
  enregistrement **2**  
  modification **2, 3**  
  projection **3**  
  suppression **3**

# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



(+35) 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9999



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 (0) 870 8501242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



913-397-8200  
1-800-800-1020

