

GARMIN®

Manuel de démarrage rapide

# FORERUNNER® 410

MONTRE SPORT EQUIPEE D'UN GPS AVEC  
SYNCHRONISATION SANS FIL





## AVERTISSEMENT

Ce produit contient une batterie lithium-ion non remplaçable.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes relatives au produit et à la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.



## ATTENTION

L'appareil n'est pas conçu pour une utilisation prolongée dans l'eau. Une immersion prolongée dans l'eau peut entraîner un court-circuit, lequel peut provoquer une brûlure ou irritation cutanée sans gravité sur la zone couverte par la montre.

## Utilisation de la lunette tactile

Le pourtour de la lunette de la montre fait office de commande multifonction.

**Pression simple ou brève :** opérez une légère pression du doigt sur la lunette pour effectuer une sélection, passer d'une option de menu à une autre ou changer de page.

**Pression prolongée :** touchez l'une des zones étiquetées et maintenez le doigt appuyé pour basculer d'un mode à l'autre.

**Pression double :** appuyez sur la lunette avec deux doigts sur deux zones à la fois pour activer le rétroéclairage.

**Pression-déplacement (défilement) :** appuyez sur la lunette et faites glisser votre doigt sur la lunette pour faire défiler les options de menu ou pour augmenter ou réduire des valeurs.



### Zones et boutons de la lunette tactile



① **time/date** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode date/heure.

② **GPS** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode GPS.

③ **menu** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour ouvrir la page Menu.

④ **training** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode d'entraînement.

⑤ **start/stop/enter** :

- Appuyez sur ce bouton pour lancer/arrêter le chronomètre lorsque vous êtes en mode d'entraînement.
- Appuyez sur ce bouton pour valider un choix.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter le mode Economie d'énergie.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre la montre sous tension.

⑥ **lap/reset/quit** :

- Appuyez sur ce bouton pour créer un nouveau circuit lorsque vous êtes en mode d'entraînement.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour réinitialiser le chronomètre et enregistrer l'activité en mode d'entraînement.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter un menu ou une page.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter le mode Economie d'énergie.

## Astuces

- Lorsque vous touchez la lunette, veillez à appuyer suffisamment fort.
- Touchez le pourtour extérieur de la lunette, là où les mots s'affichent, et non pas le pourtour intérieur entourant le cadran.
- Lorsque vous effectuez une sélection, veillez à ce que cette dernière soit bien différenciable de toute autre action.
- Lorsque vous utilisez la lunette, veillez à ne pas laisser vos doigts appuyés dessus.
- Lorsque vous manipulez la lunette, évitez de porter des gants épais.

## Verrouillage de la lunette

Pour éviter tout risque d'utilisation de la lunette (pouvant être provoqué par l'humidité du tissu ou un choc), appuyez simultanément sur les boutons **enter** et **quit**. Pour déverrouiller la lunette, appuyez de nouveau sur les boutons **enter** et **quit** simultanément.

## Mode Economie d'énergie

Après une période d'inactivité donnée, l'appareil passe en mode Economie d'énergie. L'appareil passe en mode Economie d'énergie lorsque le chronomètre ne fonctionne pas, lorsque vous ne rejoignez aucune destination via la page de navigation, et lorsque vous n'avez touché aucun bouton ni la lunette.



Dans ce mode, vous pouvez afficher l'heure, activer le rétroéclairage et utiliser la connexion informatique ANT+™. Pour quitter le mode Economie d'énergie, appuyez sur le bouton **enter** ou **quit**.

## Extinction

Pour économiser la batterie, vous pouvez éteindre le Forerunner lorsque vous ne l'utilisez pas.

1. Touchez la zone **menu** et maintenez le doigt appuyé, puis sélectionnez **Paramètres > Système > Eteindre**.
2. Sélectionnez **Oui**.

Maintenez le bouton **enter** enfoncé pour mettre le Forerunner sous tension.

## Chargement de la batterie

Votre appareil est livré éteint pour préserver la batterie. Chargez l'appareil pendant au moins 3 heures avant de commencer à l'utiliser.

**REMARQUE** : pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement les contacts de recharge et la surface environnante avant de charger l'appareil.

**ASTUCE** : l'appareil ne se charge pas lorsque la température est inférieure à 0 °C et supérieure à 50 °C (32 °F – 122 °F).

1. Branchez le connecteur USB situé sur le câble du clip de chargement au chargeur secteur.
2. Branchez le chargeur secteur sur une prise murale standard.
3. Alignez les bornes du clip de chargement avec les contacts présents au dos de l'appareil.



4. Fixez le chargeur sur le cadran de l'appareil à l'aide du clip.



L'autonomie d'une batterie chargée à 100 % dépend de l'utilisation qui est faite de l'appareil. Avec une batterie pleine, l'appareil avec GPS peut fonctionner pendant un maximum de 8 heures. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

## Configuration de l'appareil

La première fois que vous utilisez l'appareil, suivez les instructions à l'écran pour apprendre à utiliser la lunette tactile, à définir votre profil utilisateur et à configurer l'appareil.

L'appareil se base sur votre profil utilisateur pour calculer les calories que vous brûlez.

Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque ANT+, sélectionnez **Oui** lors de la configuration pour permettre le couplage (la connexion) du moniteur de fréquence cardiaque avec l'appareil. Reportez-vous à la [page 7](#) pour plus d'informations.

## Acquisition des signaux satellites

Pour régler l'heure et commencer à utiliser l'appareil, vous devez procéder à l'acquisition des signaux satellites GPS. Cette opération peut prendre plusieurs minutes.

**REMARQUE** : pour désactiver le récepteur GPS et utiliser l'appareil en intérieur, touchez la zone **GPS** et maintenez le doigt appuyé. Sélectionnez **Désactivé** pour **GPS**.

**REMARQUE** : il est impossible de procéder à l'acquisition des signaux satellites lorsque vous vous trouvez en mode Economie d'énergie. Pour quitter le mode Economie d'énergie, appuyez sur le bouton **enter** ou **quit**.

1. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Pour optimiser la réception, assurez-vous que l'antenne de l'appareil est orientée vers le ciel.



Emplacement  
de l'antenne

2. Maintenez la zone **training** enfoncée pour passer en mode d'entraînement.
3. Ne commencez pas d'activité tant que la page de localisation satellites n'a pas disparu.

Lorsque vous recevez des signaux satellites, l'icône GPS  s'affiche sur les différentes pages du mode d'entraînement.

## Installation du moniteur de fréquence cardiaque

**REMARQUE** : si vous ne disposez pas d'un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez passer cette étape.

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place durant votre parcours.

1. Connectez le module du moniteur de fréquence cardiaque ① à la sangle.



2. Humidifiez les deux électrodes ② au dos de la sangle pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



3. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la.

Le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.

4. Approchez le Forerunner à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.

**ASTUCE** : si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle autour de votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données. Lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est couplé, un message s'affiche et l'icône de fréquence cardiaque  apparaît en mode d'entraînement.

**REMARQUE** : pour de plus amples informations sur le moniteur de fréquence cardiaque, consultez le *Manuel d'utilisation du Forerunner 410*.

## Prêt... Partez !

1. Maintenez la zone **training** enfoncée.
2. Appuyez sur **start** pour lancer le chronomètre.
3. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **stop**.
4. Appuyez sur le bouton **reset** et maintenez-le enfoncé pour enregistrer vos données de parcours et remettre le chronomètre à zéro.

## Téléchargement des logiciels gratuits

ANT Agent™ vous permet d'utiliser l'appareil avec Garmin Connect™, un outil d'entraînement Web, et Garmin Training Center® , un outil d'entraînement sur ordinateur.

1. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Sélectionnez **S'entraîner avec Garmin**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour télécharger et installer l'application ANT Agent.

## Couplage de l'ordinateur et de l'appareil

**REMARQUE** : avant de connecter la clé USB ANT Stick™ à votre ordinateur, vous devez télécharger le logiciel gratuit afin que les pilotes USB requis soient installés (page 8).

1. Connectez la clé USB ANT Stick à un port USB libre de votre ordinateur.



2. Approchez l'appareil à portée de l'ordinateur (3 m).
3. Lorsque l'application ANT Agent détecte votre appareil, elle affiche le numéro d'identification (ID) de l'appareil et vous demande si vous souhaitez procéder au couplage. Sélectionnez **Oui**.

4. Le numéro affiché par ANT Agent doit s'afficher également sur votre appareil. Si c'est le cas, sélectionnez **Oui** sur votre appareil pour terminer le couplage.

## Transfert de données vers votre ordinateur

Approchez l'appareil à portée de l'ordinateur (3 m). ANT Agent transfère automatiquement les données de votre appareil vers Garmin Connect ou Garmin Training Center.

**REMARQUE** : cette opération peut prendre quelques minutes si le volume des données est important. Les fonctions de l'appareil ne sont pas disponibles lors du transfert de données.

Utilisez Garmin Connect ou Garmin Training Center pour afficher et analyser vos données.

## Réinitialisation de l'appareil

Si votre appareil est bloqué, réinitialisez-le. Appuyez sur les boutons **enter** et **quit** simultanément jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran (environ 7 secondes). Ceci n'efface aucun paramètre ni aucune donnée.

## Enregistrement du produit

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne. Rendez-vous sur le site <http://my.garmin.com>. Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

## Informations supplémentaires

Pour plus d'informations sur les fonctions et paramètres de l'appareil, reportez-vous au manuel d'utilisation.

## Pour contacter Garmin

Contactez le service d'assistance produit de Garmin pour toute question concernant l'utilisation de l'appareil. Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) ou contactez Garmin USA par téléphone, au (913) 397-8200 ou au (800) 800-1020.

Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au 0808 2380000.

En Europe, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), puis cliquez sur **Contact Support** pour obtenir l'assistance requise dans votre pays ou contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone, au +44 (0) 870 8501241.



© 2010 Garmin Ltd. ou ses filiales. Garmin®, Garmin Training Center® et Forerunner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, ANT™ et ANT+™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin. Pour obtenir gratuitement les dernières mises à jour logicielles (à l'exclusion des données cartographiques) tout au long de la vie de vos produits Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



**GARMIN®**



Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijnih, Taipei County, Taiwan

Septembre 2010

Numéro de référence 190-01274-50 Rév. A

Imprimé à Taïwan