

Forerunner[®] 620

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 pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Forerunner® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. ANT+™, Garmin Connect™, Garmin Express™ et HRM-Run™ 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. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Firstbeat® et Analyzed by Firstbeat sont des marques commerciales déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Mac® est une marque commerciale d'Apple Computer, Inc. Windows® et Windows NT® sont des marques commerciales déposées de Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Wi-Fi® est une marque déposée de Wi-Fi Alliance Corporation. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

Table des matières

Introduction	1
Mise en route.....	1
Boutons.....	1
Icônes d'état.....	1
Astuces sur l'écran tactile.....	1
Prêt... Partez.....	1
Affichage de l'heure quand vous courez.....	2
Utilisation de Garmin Connect.....	2
Garmin Connect.....	2
Fonctionnalités connectées Bluetooth.....	2
Fonctionnalités connectées Wi-Fi.....	2
Chargement de l'appareil.....	3
Entraînement	3
Entraînements.....	3
Suivi d'un entraînement provenant du Web.....	3
Début d'un entraînement.....	3
A propos du calendrier d'entraînement.....	3
Entraînements fractionnés.....	3
Création d'un entraînement fractionné.....	3
Lancement d'un entraînement fractionné.....	4
Arrêt d'un entraînement fractionné.....	4
Records personnels.....	4
Consultation de vos records personnels.....	4
Suppression d'un record personnel.....	4
Restauration d'un record personnel.....	4
Suppression de tous les records personnels.....	4
Affichage de vos prévisions de temps de course.....	4
Utilisation de la fonction Virtual Partner®.....	4
Capteurs ANT+™	4
Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	4
Dynamiques de course.....	5
A propos des estimations de la VO2 max.....	6
Aide à la récupération.....	6
Définition de plages cardiaques.....	7
Couplage des capteurs ANT+.....	7
Accéléromètre.....	7
Entraînez-vous avec un accéléromètre.....	7
Historique	7
Affichage de l'historique.....	8
Affichage des totaux de données.....	8
Suppression de l'historique.....	8
Gestion de données.....	8
Suppression de fichiers.....	8
Déconnexion du câble USB.....	8
Personnalisation de l'appareil	8
Définition de votre profil utilisateur.....	8
Paramètres d'activité.....	8
Personnalisation des écrans de données.....	8
Alarmes.....	8
Utilisation de la fonction Auto Pause®.....	9
Marquage de circuits par distance.....	9
Utilisation du défilement automatique.....	9
Paramètres de temporisation.....	9
Paramètres système.....	9
Modification de la langue de l'appareil.....	9
Paramètres de l'heure.....	9
Paramètres du rétroéclairage.....	9
Définition des tonalités de l'appareil.....	9
Modification des unités de mesure.....	9
Modification de la couleur du thème.....	10
Entraînement en salle.....	10
Paramètres de format.....	10

Paramètres d'enregistrement de données.....	10
Informations sur l'appareil	10
Caractéristiques techniques.....	10
Caractéristiques techniques de la Forerunner.....	10
Caractéristiques techniques de la HRM-Run.....	10
Entretien de l'appareil.....	10
Nettoyage de l'appareil.....	10
Entretien du moniteur de fréquence cardiaque.....	10
Batterie du moniteur de fréquence cardiaque.....	10
Dépannage	11
Enregistrement de l'appareil.....	11
Informations complémentaires.....	11
Réinitialisation de l'appareil.....	11
Suppression des données utilisateur.....	11
Restauration de tous les paramètres par défaut.....	11
Affichage des informations sur l'appareil.....	11
Mise à jour du logiciel.....	11
Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	11
Passage en mode montre.....	11
Mise hors tension de l'appareil.....	11
Annexe	12
Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	12
Champs de données.....	12
A propos de la fonction Training Effect.....	12
Notes standard de la VO2 max.....	13
Contrat de licence du logiciel.....	13
Index	14

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

Mise en route

Lors de la première utilisation du produit, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour configurer l'appareil et vous familiariser avec les fonctions de base.

- 1 Charger l'appareil (page 3).
- 2 Installer le moniteur de fréquence cardiaque en option (page 4).
- 3 Aller vous entraîner (page 1).
- 4 Télécharger votre course vers Garmin Connect™ (page 2).
- 5 Enregistrer l'appareil (page 11).
- 6 Obtenir plus d'informations (page 11).

Boutons



①		Sélectionnez ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage. Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer et éteindre l'appareil.
②		Sélectionnez ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono.
③		Sélectionnez ce bouton pour ouvrir le menu principal.
④		Sélectionnez ce bouton pour marquer un nouveau circuit. Sélectionnez ce bouton pour envoyer votre course vers Garmin Connect.
⑤		Sélectionnez ce bouton pour afficher l'heure.
⑥		Sélectionnez ce bouton pour revenir à l'écran précédent.

Icônes d'état

Les icônes s'affichent en haut de l'écran d'accueil. Une icône clignotante signifie que l'appareil recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

	Etat du GPS
	Etat de la technologie Bluetooth®

	Etat de la technologie Wi-Fi®
	Etat de la fréquence cardiaque
	Etat de l'accéléromètre

Astuces sur l'écran tactile

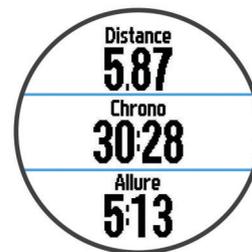
Avant d'aller courir, entraînez-vous à utiliser l'écran.

- Sélectionnez un bouton (hormis) , puis touchez l'écran tactile pour déverrouiller l'appareil.
- Touchez l'écran tactile pour afficher l'écran de données suivant.
- Sélectionnez l'écran tactile pour confirmer les messages et les alertes.
- Sélectionnez la partie supérieure et la partie inférieure de l'écran tactile pour faire défiler les menus, les options et les paramètres.
Vous pouvez également faire glisser votre doigt pour faire défiler les éléments. Vous pouvez maintenir la pression sur le haut et le bas de l'écran tactile pour accélérer le défilement.
- Depuis un écran de données, maintenez le doigt appuyé sur un champ de données pour le modifier.
- Sélectionnez pour fermer un message ou confirmer un choix.
Vous pouvez également sélectionner pour fermer un message.
- Lorsque vous effectuez une sélection, veillez à ce que cette dernière soit bien différenciable de toute autre action.

Prêt... Partez

L'appareil est fourni partiellement chargé. Vous devrez peut-être recharger l'appareil (page 3) avant d'aller courir.

- 1 Maintenez le bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.
- 2 Depuis l'écran indiquant l'heure, sélectionnez un bouton (hormis) puis touchez l'écran tactile pour déverrouiller l'appareil.
- 3 Sortez et attendez que l'appareil trouve les satellites.
Cette opération peut prendre plusieurs minutes. Les barres des satellites deviennent vertes et l'écran du chrono s'affiche.



- 4 Sélectionnez pour démarrer le chrono.
- 5 Prêt... Partez.
- 6 Une fois votre course terminée, sélectionnez pour arrêter le chrono.
- 7 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chrono à zéro. Un résumé s'affiche.



REMARQUE : vous pouvez maintenant télécharger votre course vers Garmin Connect.

- Sélectionnez **Ignorer** pour supprimer la course.

Affichage de l'heure quand vous courez

- 1 Sélectionnez ☰.
- 2 Sélectionnez ☰ pour revenir à l'écran précédent.

Utilisation de Garmin Connect

Vous pouvez télécharger toutes vos données d'activité vers Garmin Connect pour obtenir une analyse complète. Avec Garmin Connect, vous pouvez afficher une carte de votre activité et partager vos activités avec vos amis.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

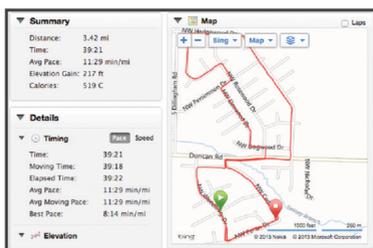
Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes, y compris vos courses, vos parcours de marche, de natation, d'escalade, vos triathlons et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur www.garminconnect.com/start.

Enregistrement de vos activités : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre appareil, vous pouvez la télécharger sur Garmin Connect et la conserver aussi longtemps que vous le voulez.

Analyse de vos données : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, y compris la durée, la distance, l'altitude, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la cadence, la VO2 max, les dynamiques de course, la carte vue du dessus, des graphiques d'allure et de vitesse, ainsi que des rapports personnalisables.

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



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

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

Fonctionnalités connectées Bluetooth

La Forerunner présente plusieurs fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone ou appareil mobile compatible avec l'application Garmin Connect Mobile. Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

Téléchargements de parcours et d'entraînements : permet de parcourir les entraînements et parcours dans l'application. Vous pouvez envoyer un ou plusieurs fichiers via une connexion sans fil vers votre Forerunner.

Interactions avec les médias sociaux : vous permet de poster une mise à jour sur votre réseau social préféré lorsque vous téléchargez une activité sur Garmin Connect.

Couplage d'un smartphone avec votre Forerunner

- 1 Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports/apps et téléchargez l'application Garmin Connect Mobile sur votre smartphone.
- 2 Placez votre smartphone dans un rayon de 10 m (33 pieds) autour de votre Forerunner.
- 3 Depuis l'écran d'accueil de la Forerunner, sélectionnez ☰ > **Paramètres** > **Sans fil** > **Bluetooth** > **Coupler un périphérique mobile**.
- 4 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile et suivez les instructions à l'écran pour connecter un appareil.

Les instructions sont données lors de la configuration initiale ou en sélectionnant ☰ > **My Device**.

Désactivation de la technologie sans fil Bluetooth

- Depuis l'écran d'accueil Forerunner, sélectionnez ☰ > **Paramètres** > **Sans fil** > **Bluetooth** > **Etat** > **Désactivé**.
- Consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile pour désactiver la technologie sans fil Bluetooth.

Fonctionnalités connectées Wi-Fi

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

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

Entraînements et plans d'entraînement : si vous souhaitez envoyer des entraînements et des plans d'entraînement sur votre Forerunner, connectez l'appareil à votre ordinateur via le câble USB.

Mises à jour logicielles : votre Forerunner télécharge la dernière mise à jour logicielle quand une connexion Wi-Fi est disponible. La prochaine fois que vous mettez sous tension ou déverrouillerez l'appareil, vous pourrez suivre les instructions à l'écran pour installer la mise à jour logicielle.

Configuration de la connectivité Wi-Fi sur votre Forerunner

Avant de télécharger sans fil une activité, vous devez disposer d'une course enregistrée sur votre appareil et le chrono doit être arrêté.

- 1 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start, puis téléchargez l'application Garmin Express™ Fit.
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour configurer le Wi-Fi avec Garmin Express Fit.

ASTUCE : à cette étape, vous pouvez enregistrer votre appareil.

Votre appareil tente alors de télécharger votre activité enregistrée sur Garmin Connect après chaque course. Vous pouvez également appuyer sur **CONNECT** sur votre Forerunner pour lancer le téléchargement de vos activités enregistrées.

Désactivation de la technologie sans fil Wi-Fi

- Depuis l'écran d'accueil Forerunner, sélectionnez  > **Paramètres** > **Sans fil** > **Wi-Fi** > **Désactivé**.
- Consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile pour désactiver la technologie sans fil Wi-Fi.

Chargement de l'appareil

AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Le socle de chargement contient un aimant. Dans certaines circonstances, les aimants peuvent causer des interférences avec certains dispositifs médicaux, comme les stimulateurs cardiaques et les pompes à insuline. Eloignez le socle de chargement de ces dispositifs médicaux.

AVIS

Le socle de chargement contient un aimant. Dans certaines circonstances, les aimants peuvent endommager certains appareils électroniques comme les disques durs des ordinateurs portables. Faites preuve de prudence lorsque le socle de chargement se trouve à proximité d'appareils électroniques.

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

- 1 Branchez le câble USB à un port USB libre de votre ordinateur.
- 2 Alignez les bornes du chargeur avec les contacts situés à l'arrière de l'appareil, puis appuyez sur le chargeur  jusqu'à ce qu'un déclic se produise.



- 3 Chargez complètement l'appareil.

Entraînement

Entraînements

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

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

Suivi d'un entraînement provenant du Web

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([page 2](#)).

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

Début d'un entraînement

Avant de pouvoir débiter un entraînement, vous devez en télécharger un depuis Garmin Connect.

- 1 Sélectionnez  > **Mes entraînements**.
- 2 Sélectionnez un entraînement.
- 3 Sélectionnez **Faire entraînement**.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, l'objectif (le cas échéant) et les données en cours.

A propos du calendrier d'entraînement

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

Utilisation de plans d'entraînement Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un plan d'entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([page 2](#)).

Vous pouvez parcourir Garmin Connect pour rechercher un plan d'entraînement, programmer des séances et télécharger le plan sur votre appareil.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
- 2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com.
- 3 Sélectionnez **Planifier** > **Plans d'entraînement**.
- 4 Sélectionnez et programmez un plan d'entraînement.
- 5 Sélectionnez **Planifier** > **Calendrier**.
- 6 Sélectionnez  et suivez les instructions à l'écran.

Entraînements fractionnés

Vous pouvez créer des entraînements fractionnés en vous basant sur la distance ou le temps. L'appareil enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à la création d'un nouvel entraînement fractionné. Vous pouvez utiliser des intervalles ouverts pour suivre des entraînements et lorsque vous courez une distance connue. Quand vous sélectionnez , l'appareil enregistre un intervalle et passe à un intervalle de récupération.

Création d'un entraînement fractionné

- 1 Sélectionnez  > **Intervalles** > **Modifier** > **Intervalle** > **Type**.

- 2 Sélectionnez **Distance, Temps** ou **Ouvert**.
ASTUCE : vous pouvez créer un intervalle ouvert (sans fin) en réglant le type sur **Ouvert**.
- 3 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou d'intervalle de temps pour l'entraînement, puis sélectionnez ✓.
- 4 Sélectionnez **Repos**.
- 5 Sélectionnez **Distance, Temps** ou **Ouvert**.
- 6 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps pour l'intervalle de récupération, puis sélectionnez ✓.
- 7 Sélectionnez une ou plusieurs options :
 - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
 - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Echauffement** > **Activé**.
 - Pour ajouter un intervalle d'étirement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Etirements** > **Activé**.

Lancement d'un entraînement fractionné

- 1 Sélectionnez 🏃 > **Intervalles** > **Faire entraînement**.
- 2 Sélectionnez ⚙️.
- 3 Quand votre entraînement fractionné comporte un échauffement, sélectionnez ⏪ pour débuter le premier intervalle.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Arrêt d'un entraînement fractionné

- A tout moment, sélectionnez ⏪ pour terminer un intervalle.
- A tout moment, sélectionnez ⏹️ pour arrêter le chrono.
- Si vous avez ajouté un temps d'étirements à votre entraînement fractionné, sélectionnez ⏪ pour terminer l'entraînement fractionné.

Records personnels

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

Consultation de vos records personnels

- 1 Sélectionnez ≡ > **Enregistrements**.
- 2 Sélectionnez un record.
- 3 Sélectionnez **Voir le record**.

Suppression d'un record personnel

- 1 Sélectionnez ≡ > **Enregistrements**.
- 2 Sélectionnez un record à supprimer.
- 3 Sélectionnez **Effacer le record** > **Oui**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Restauration d'un record personnel

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

- 1 Sélectionnez ≡ > **Enregistrements**.
- 2 Sélectionnez un record à restaurer.
- 3 Sélectionnez **Précédent** > **Oui**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression de tous les records personnels

Sélectionnez ≡ > **Enregistrements** > **Effacer tous les records** > **Oui**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Affichage de vos prévisions de temps de course

Avant de pouvoir afficher vos prévisions de temps de course, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (page 8) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (page 7).

Votre appareil s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max (page 6) et de sources de données publiées pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle. Cette estimation part aussi du principe que vous vous êtes suffisamment préparé pour l'épreuve en question.

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

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous et allez courir.
- 2 Sélectionnez ≡ > **VO2max** > **Prédicteur de course**.
Vos estimations de temps de course apparaissent pour plusieurs distances : 5 km, 10 km, semi-marathon et marathon.

Utilisation de la fonction Virtual Partner®

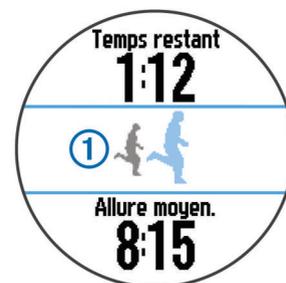
Votre Virtual Partner est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous pouvez personnaliser le Virtual Partner pour courir à une vitesse ou une allure cibles.

- 1 Sélectionnez ≡ > **Paramètres** > **Paramètres d'activité** > **Ecrans de données** > **Virtual Partner** > **Etat** > **Activé**.

- 2 Sélectionnez **Définir allure** ou **Définir vitesse**.

Vous pouvez utiliser l'allure ou la vitesse comme format de course (page 10).

- 3 Commencez votre course.
- 4 Faites défiler jusqu'à l'écran Virtual Partner pour voir qui est en tête.



- 5 Si nécessaire, maintenez la bannière Virtual Partner ① enfoncée pour modifier l'allure ou la vitesse du Virtual Partner pendant votre séance.

Capteurs ANT+™

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

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

REMARQUE : si vous ne disposez pas d'un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez ignorer cette tâche.

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 pendant votre activité.

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



Les logos Garmin® (sur le module et sur la sangle) doivent être placés sur la face avant.

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



- 3 Si le moniteur de fréquence cardiaque dispose d'une surface de contact ③, humidifiez-la.
- 4 Faites passer la sangle autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle ④ à la boucle ⑤.



Les logos Garmin doivent être placés sur la face avant.

- 5 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) du moniteur de fréquence cardiaque.

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

ASTUCE : si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, reportez-vous à la section [page 6](#).

Dynamiques de course

Vous pouvez utiliser votre Forerunner compatible couplée avec l'accessoire HRM-Run™ pour obtenir un retour en temps réel sur votre condition physique de coureur. Si votre Forerunner était vendue avec l'accessoire HRM-Run, les appareils sont déjà couplés.

Le module de l'accessoire HRM-Run contient un accéléromètre qui mesure les mouvements du torse afin de calculer trois

Jauges de couleur et données de dynamique de course

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

Garmin a mené des recherches sur de nombreux coureurs de tous les niveaux. Les valeurs de données dans les zones rouge et orange correspondent généralement aux coureurs débutants ou lents. Les valeurs de données dans les zones verte, bleue et violette correspondent généralement aux coureurs confirmés ou rapides. Les coureurs débutants tendent à montrer des temps de contact avec le sol plus longs, une oscillation verticale plus élevée et une cadence plus faible que les coureurs confirmés. Toutefois, les couleurs plus grands sont généralement plus lents en cadence et plus élevés en oscillation verticale. Rendez-vous sur

données de course : la cadence, l'oscillation verticale et le temps de contact au sol.

REMARQUE : l'accessoire HRM-Run est compatible avec plusieurs produits d'entraînement ANT+ et peut afficher les données de fréquence cardiaque une fois couplé. Les fonctions de dynamiques de course sont uniquement disponibles sur certains appareils Garmin Forerunner.

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

Oscillation verticale : l'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle montre le mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.

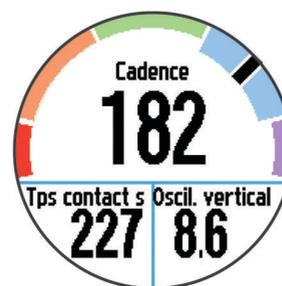
Temps de contact au sol : le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes.

REMARQUE : le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.

Entraînement avec dynamiques de course

Avant de pouvoir accéder aux dynamiques de course, vous devez installer l'accessoire HRM-Run et le coupler avec votre appareil ([page 7](#)). Si votre Forerunner était vendue avec l'accessoire HRM-Run, les appareils sont déjà couplés et la Forerunner est configurée pour afficher les dynamiques de course. Vous pouvez installer votre moniteur de fréquence cardiaque et passer à l'étape 4.

- 1 Sélectionnez > Paramètres > Paramètres d'activité > Ecrans de données > Dynamique de course à pied > Etat > Activé.
- 2 Sélectionnez **Mesure principale**.
- 3 Sélectionnez **Cadence**, **Temps de contact au sol** ou **Oscillation verticale**.
La mesure principale apparaît comme le champ supérieur sur l'écran de données avec une position correspondante sur la jauge de couleur.
- 4 Commencez votre course.
- 5 Faites défiler jusqu'à l'écran Dynamiques de course pour voir vos mesures.



- 6 Si besoin, maintenez le champ supérieur appuyé pour modifier la mesure principale pendant votre séance.

www.garmin.com pour plus d'informations sur les dynamiques de course. Pour des théories et des interprétations complémentaires sur les données de dynamique de course, vous pouvez vous documenter avec des publications et des sites Web de renom consacrés à la course à pied.

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage de cadences	Plage d'oscillations verticales	Plage de temps de contact avec le sol
Violet	>95	>185 ppm	<6,7 cm	<208 ms
Bleu	70–95	174–185 ppm	6,7–8,3 cm	208–240 ms
Vert	30–69	163–173 ppm	8,4–10,0 cm	241–272 ms
Orange	5–29	151–162 ppm	10,1–11,8 cm	273–305 ms
Rouge	<5	<151 ppm	>11,8 cm	>305 ms

Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

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

- Assurez-vous de disposer de l'accessoire HRM-Run. Le logo  s'affiche à l'avant du module de l'accessoire HRM-Run.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire HRM-Run avec votre Forerunner, en suivant les instructions.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que le module HRM-Run est dans le bon sens.

REMARQUE : le temps de contact au sol s'affiche uniquement lorsque vous courez. Il ne peut pas être calculé lorsque vous marchez.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

- Humidifiez à nouveau les électrodes et la surface de contact. Vous pouvez utiliser de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode.
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations (page 10).
- Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible.

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

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

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

- Remplacez la batterie (page 11).

A propos des estimations de la VO2 max

Vous pouvez utiliser votre appareil Garmin couplé au moniteur de fréquence cardiaque afin de voir l'estimation de votre VO2 max. La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. Les estimations de la VO2 max sont fournies et prises en charge par Firstbeat® Technologies Ltd.

Consultation de l'estimation de votre VO2 max.

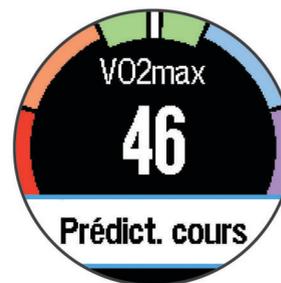
Avant de voir l'estimation de votre VO2 max., vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil (page 7). Si votre Forerunner était vendue

avec un moniteur de fréquence cardiaque, les appareils sont déjà couplés. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (page 8) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (page 7).

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

- Courez à l'extérieur pendant au moins dix minutes.
- Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.
- Sélectionnez  > **VO2max**.

L'estimation de votre VO2 max. est un chiffre et une position sur la jauge de couleur.



Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Mauvais

Les données et analyses de la VO2 max. sont fournies avec autorisation par The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (page 13) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Aide à la récupération

Vous pouvez utiliser votre appareil Garmin couplé au moniteur de fréquence cardiaque pour afficher le temps restant jusqu'à ce que vous ayez complètement récupéré et soyez prêt pour votre prochain entraînement. La fonction d'aide à la récupération inclut le temps de récupération et la vérification de récupération. La technologie d'aide à la récupération est fournie et prise en charge par Firstbeat Technologies Ltd.

Vérification de récupération : la vérification de récupération vous donne, en temps réelle, une indication de votre état de récupération dans les premières minutes d'une course.

Temps de récupération : le temps de récupération s'affiche juste après une course. Le temps défile jusqu'à ce qu'il soit optimal pour que vous vous lanciez dans un nouvel entraînement.

Activation de l'aide à la récupération

Avant de pouvoir utiliser la fonction d'aide à la récupération, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil (page 7). Si votre Forerunner était vendue avec un moniteur de fréquence cardiaque, les appareils sont déjà couplés. Pour augmenter la précision des

estimations, renseignez votre profil utilisateur (page 8) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (page 7).

1 Sélectionnez  > **Aide à la récupération** > **Etat** > **Activé**.

2 Commencez votre course.

Pendant les premières minutes, une vérification de récupération apparaît, indiquant votre état de récupération en temps réel.

3 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.

Le temps de récupération apparaît. Le temps maximal est de 4 jours, le temps minimal est de 6 heures.



Définition de plages cardiaques

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos plages cardiaques par défaut. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez aussi saisir manuellement chaque plage cardiaque et votre fréquence cardiaque au repos.

1 Sélectionnez  > **Paramètres** > **Profil utilisateur** > **Zones de fréquence cardiaque** > **A partir de**.

2 Sélectionnez une option :

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

3 Sélectionnez **FC maximale**, puis entrez votre fréquence cardiaque au repos.

4 Sélectionnez une plage, puis entrez une valeur pour chaque plage cardiaque.

5 Sélectionnez **FC au repos**, puis entrez votre fréquence cardiaque au repos.

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 (page 12) 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.

Couplage des capteurs ANT+

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

Le couplage est la connexion de capteurs ANT+ sans fil, par exemple, la connexion d'un moniteur de fréquence cardiaque à votre appareil Garmin.

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  > **Paramètres** > **Capteurs** > **Ajouter un capteur**.

3 Sélectionnez un capteur.

Lorsque le capteur est couplé avec votre appareil, un message s'affiche. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher les données de capteur.

Accéléromètre

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

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

Entraînez-vous avec un accéléromètre

Avant d'aller courir, vous devez coupler l'accéléromètre à votre appareil (page 7).

Vous pouvez courir en salle avec un accéléromètre pour enregistrer votre allure, votre distance et votre cadence. Vous pouvez aussi courir à l'extérieur avec un accéléromètre pour enregistrer vos données de cadence conjointement à l'allure et la distance calculées par le GPS.

1 Installez votre accéléromètre en suivant les instructions fournies.

2 Si besoin, désactivez le GPS (page 10).

3 Appuyez sur  pour démarrer le chrono.

4 Commencez votre course.

5 Après votre course, appuyez sur  pour arrêter le chrono.

Historique

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

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

Affichage de l'historique

- 1 Sélectionnez **≡** > **Historique** > **Activités**.
- 2 Faites défiler vers le haut ou vers le bas pour afficher vos activités enregistrées.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Détails** pour afficher des informations complémentaires sur l'activité.
 - Sélectionnez **Circuits** pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'activité sélectionnée.

Affichage des totaux de données

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

- 1 Sélectionnez **≡** > **Historique** > **Totaux**.
- 2 Sélectionnez une option pour afficher des totaux hebdomadaires ou mensuels.

Suppression de l'historique

- 1 Sélectionnez **≡** > **Historique** > **Options**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Supprimer toutes les activités** pour supprimer toutes les activités de l'historique.
 - Sélectionnez **Réinitialiser les totaux** pour réinitialiser toutes les données de distance et de temps.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.
- 3 Confirmez votre sélection.

Gestion de données

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

Suppression de fichiers

AVIS

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

- 1 Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.
- 2 Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.
- 3 Sélectionnez un fichier.
- 4 Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.

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.

Personnalisation de l'appareil

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de taille, de poids et de plage cardiaque (page 7). L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

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

Paramètres d'activité

Ces paramètres vous permettent de personnaliser votre appareil en fonction de vos besoins. Vous pouvez, par exemple, personnaliser des écrans de données, activer des alarmes et des fonctions d'entraînement.

Personnalisation des écrans de données

Vous pouvez personnaliser des écrans de données en fonction de vos objectifs d'entraînement ou des accessoires dont vous disposez. Vous pouvez, par exemple, personnaliser l'un des écrans de données afin d'afficher votre allure de course ou votre plage cardiaque.

- 1 Sélectionnez **≡** > **Paramètres** > **Paramètres d'activité** > **Ecrans de données**.
- 2 Sélectionnez un écran.
- 3 Sélectionnez **↶** > **Etat** > **Activé** pour activer l'écran de données.
- 4 Sélectionnez un champ de données à modifier.

Alarmes

Vous pouvez utiliser les alarmes pour vous aider à atteindre des objectifs précis en termes de fréquence cardiaque, d'allure, de temps, de distance, de cadence et de calories, et pour définir des intervalles de temps pour la course ou la marche.

Réglage des alertes de limite

Une alerte de limite se déclenche lorsque l'appareil se trouve en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, si vous disposez d'un moniteur de fréquence cardiaque en option, l'appareil peut vous alerter lorsque votre fréquence cardiaque est inférieure à la zone 2 ou supérieure à la zone 5 (page 7).

- 1 Sélectionnez **≡** > **Paramètres** > **Paramètres d'activité** > **Alarmes**.
- 2 Sélectionnez le type d'alarme.

En fonction des accessoires dont vous disposez, vous pouvez recevoir des alertes concernant votre fréquence cardiaque, votre allure et votre cadence.
- 3 Activez l'alarme.

Vous devez activer l'alarme de fréquence cardiaque élevée avant de pouvoir sélectionner une zone ou de saisir une valeur de fréquence cardiaque personnalisée.
- 4 Sélectionnez une zone ou saisissez une valeur pour chaque alerte.

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (page 9).

Réglage d'une alarme récurrente

Une alarme récurrente se déclenche chaque fois que l'appareil enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alarme se déclenchant toutes les 30 minutes.

1 Sélectionnez  > Paramètres > Paramètres d'activité > Alarmes.

2 Sélectionnez Temps, Distance, ou Calories.

3 Activez l'alarme.

4 Sélectionnez Fréquence, puis saisissez une valeur.

Lorsque vous atteignez la valeur de l'alarme, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([page 9](#)).

Réglage des alarmes de pause de marche

Certains programmes de course à pied utilisent des pauses de marche programmées à intervalles réguliers. Par exemple, au cours d'un entraînement de longue durée, l'appareil peut vous indiquer de courir pendant quatre minutes, puis de marcher pendant 1 minute et de recommencer. La fonction Auto Lap® fonctionne correctement lorsque vous utilisez les alarmes de course/marche.

1 Sélectionnez  > Paramètres > Paramètres d'activité > Alarmes > Course/Marche > Etat > Activé.

2 Sélectionnez Temps de course, puis saisissez une durée.

3 Sélectionnez Temps de marche, puis saisissez une durée.

Lorsque vous atteignez la valeur de l'alarme, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([page 9](#)).

Utilisation de la fonction Auto Pause®

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Pause pour mettre en pause automatiquement le chrono lorsque votre allure descend en-dessous d'une certaine valeur ou lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre activité comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

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

1 Sélectionnez  > Paramètres > Paramètres d'activité > Auto Pause.

2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Si arrêté** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque vous vous arrêtez.
- Sélectionnez **Personnalisé** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque votre allure descend en-dessous d'une certaine valeur.

Marquage de circuits par distance

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement un circuit à une certaine distance. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une course (tous les 1 mile ou 5 kilomètres, par exemple).

1 Sélectionnez  > Paramètres > Paramètres d'activité > Auto Lap > Distance.

2 Sélectionnez une distance.

Dès que vous complétez un circuit, un message s'affiche et vous indique le temps correspondant au circuit effectué. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées ([page 9](#)).

Au besoin, vous pouvez personnaliser les écrans de données afin d'afficher des données supplémentaires concernant le circuit.

Utilisation du défilement automatique

Vous pouvez utiliser la fonction de défilement automatique pour parcourir automatiquement tous les écrans de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

1 Sélectionnez  > Paramètres > Paramètres d'activité > Défilement automatique.

2 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

Paramètres de temporisation

Les paramètres de temporisation permettent de définir la durée pendant laquelle votre montre reste en mode d'entraînement, par exemple lorsque vous attendez le début d'une course. Sélectionnez  > Paramètres > Paramètres d'activité > Temporisation.

Normal : permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité.

Prolongée : permet de passer en mode montre à faible consommation après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.

Paramètres système

Sélectionnez  > Paramètres > Système.

- Langue ([page 9](#))
- Paramètres de l'heure ([page 9](#))
- Paramètres du rétroéclairage ([page 9](#))
- Paramètres sonores ([page 9](#))
- Paramètres des unités ([page 9](#))
- Couleur du thème ([page 10](#))
- GPS ([page 10](#))
- Paramètres de format ([page 10](#))
- Paramètres d'enregistrement de données ([page 10](#))

Modification de la langue de l'appareil

Sélectionnez  > Paramètres > Système > Langue.

Paramètres de l'heure

Sélectionnez  > Paramètres > Système > Horloge.

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

Régler heure : permet de définir l'heure manuellement ou automatiquement en fonction de votre position GPS.

Fuseaux horaires

A chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle.

Réglage manuel de l'heure

Par défaut, l'heure est réglée automatiquement lorsque l'appareil procède à l'acquisition des signaux satellites.

1 Sélectionnez  > Paramètres > Système > Horloge > Régler heure > Manuel.

2 Sélectionnez Heure, puis saisissez l'heure.

Réglage de l'alarme

1 Sélectionnez  > Paramètres > Alarme > Etat > Activé.

2 Sélectionnez Heure, puis saisissez une heure.

Paramètres du rétroéclairage

Sélectionnez  > Paramètres > Système > Rétroéclairage.

Mode : permet d'activer le rétroéclairage manuellement ou pour les touches et alertes.

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

Définition des tonalités de l'appareil

Les tonalités de l'appareil comprennent des touches sonores, des alertes sonores et des vibrations.

Sélectionnez  > Paramètres > Système > Sons.

Modification des unités de mesure

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

1 Sélectionnez  > Paramètres > Système > Unités.

- Sélectionnez un type de mesure.
- Sélectionnez une unité de mesure.

Modification de la couleur du thème

- Sélectionnez  > Paramètres > Système > Couleur du thème.
- Sélectionnez une couleur.

Entraînement en salle

Vous pouvez éteindre le GPS lorsque vous vous entraînez en salle ou pour préserver l'autonomie de la batterie.

Sélectionnez  > Paramètres > Système > GPS > Désactivé.

ASTUCE : vous pouvez aussi sélectionner  en haut de l'écran pour désactiver le GPS.

Lorsque le GPS est désactivé, la vitesse et la distance parcourue sont calculées à l'aide de l'accéléromètre intégré à l'appareil. L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse et de distance augmente après quelques parcours effectués en extérieur à l'aide du GPS. Lors de la mise sous tension ou du déverrouillage suivants, l'appareil recherche les signaux satellites.

Paramètres de format

Sélectionnez  > Paramètres > Système > Format.

Course à pied : permet d'afficher la vitesse ou l'allure sur l'appareil.

Début de la semaine : permet de définir le premier jour de la semaine pour votre historique hebdomadaire.

Paramètres d'enregistrement de données

Sélectionnez  > Paramètres > Système > Enregistrement de données.

Intelligent : enregistre les points clés où vous changez de direction, d'allure ou de fréquence cardiaque. La taille de l'enregistrement est plus petite, ce qui vous permet de stocker plus d'activités sur la mémoire de l'appareil.

Toutes les secondes : enregistre des points à chaque seconde. Cela génère un enregistrement très détaillé de votre activité, mais augmente également la taille de l'enregistrement.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques techniques

Caractéristiques techniques de la Forerunner

Type de batterie	Batterie rechargeable au lithium-polymère intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 6 semaines en mode montre Jusqu'à 10 heures en mode GPS
Résistance à l'eau	50 m (164 pieds)
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz Technologie sans fil Bluetooth Smart Technologie sans fil Wi-Fi

Caractéristiques techniques de la HRM-Run

Type de batterie	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	1 an (1 heure par jour)

Étanche	Étanche jusqu'à 30 m (98,4 pieds) REMARQUE : ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

Entretien de l'appareil

AVIS

Évitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Évitez d'appuyer sur les boutons lorsque l'appareil est sous l'eau.

N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.

N'utilisez jamais d'objet dur ou pointu sur l'écran tactile, car vous pourriez l'endommager.

Évitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

Ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, ce qui pourrait provoquer des dommages permanents.

Nettoyage de l'appareil

- Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.
- Essayez l'appareil.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

Vous devez détacher et retirer le module avant de nettoyer la sangle.

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/HRMcare pour des instructions de lavage détaillées.
- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.
- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.

Batterie du moniteur de fréquence cardiaque

AVERTISSEMENT

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les batteries remplaçables par l'utilisateur.

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries. Présence de perchlorate ; une manipulation spéciale peut être nécessaire. Rendez-vous sur www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Remplacement de la batterie du moniteur de fréquence cardiaque

- 1 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
- 2 Retirez le cache et la batterie.



- 3 Patientez pendant 30 secondes.
- 4 Insérez la nouvelle batterie en positionnant le pôle positif vers le haut.
REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
- 5 Remettez en place le cache et les quatre vis.
REMARQUE : ne serrez pas outre mesure.

Après avoir remplacé la batterie du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

Dépannage

Enregistrement de l'appareil

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 complémentaires

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.
- 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.

Réinitialisation de l'appareil

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

- 1 Maintenez le bouton enfoncé pendant 15 secondes.
L'appareil s'éteint.
- 2 Maintenez enfoncé pendant une seconde pour mettre l'appareil sous tension.

Suppression des données utilisateur

Vous pouvez restaurer tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine.

REMARQUE : cette opération efface les informations saisies par l'utilisateur mais n'efface pas votre historique.

- 1 Maintenez le bouton , puis sélectionnez **Oui** pour mettre l'appareil hors tension.
- 2 Tout en maintenant le bouton enfoncé, maintenez le bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.
- 3 Sélectionnez **Oui**.

Restauration de tous les paramètres par défaut

REMARQUE : cette opération a pour effet d'effacer toutes les informations saisies par l'utilisateur, ainsi que l'historique d'activités.

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

Sélectionnez > **Paramètres** > **Système** > **Restaurer réglages par défaut** > **Oui**.

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher l'ID de l'appareil, la version du logiciel et du GPS et des informations sur le logiciel.

Sélectionnez > **Paramètres** > **Système** > **Info produit**.

Mise à jour du logiciel

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

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

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, Garmin Express Fit l'envoie sur votre appareil.

- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

REMARQUE : si vous avez déjà utilisé Garmin Express Fit pour configurer votre appareil avec les réseaux Wi-Fi, Garmin Connect peut automatiquement télécharger les mises à jour logicielles disponibles pour votre appareil du moment qu'une connexion est disponible via Wi-Fi.

Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Réduisez la temporisation du rétroéclairage ([page 9](#)).
- Réduisez la temporisation en mode montre ([page 9](#)).
- Sélectionnez l'intervalle d'enregistrement **Intelligent** ([page 10](#)).
- Désactivez la fonction sans fil Bluetooth ([page 2](#)).
- Désactivez la fonction sans fil Wi-Fi ([page 3](#)).

Passage en mode montre

Vous pouvez activer le mode montre à faible consommation qui verrouille l'écran tactile et optimise la durée de vie de la batterie.

REMARQUE : vous pouvez sélectionner pour afficher l'heure.

- 1 Sélectionnez jusqu'à ce que l'icône s'affiche.
L'appareil passe alors en mode montre uniquement.
- 2 Sélectionnez un bouton (hormis), puis touchez l'écran tactile pour déverrouiller l'appareil.

Mise hors tension de l'appareil

En cas de stockage longue durée et pour optimiser la durée de vie de la batterie, vous pouvez mettre l'appareil hors tension.

Maintenez le bouton , puis sélectionnez **Oui** pour mettre l'appareil hors tension.

Annexe

Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

Champs de données

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

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

Allure : allure actuelle.

Allure circuit : allure moyenne pour le circuit en cours.

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

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

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

Cadence : nombre total de pas par minute (pied gauche et droit combinés).

Cadence circuit : cadence moyenne pour le circuit en cours.

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

Calories : nombre de calories totales brûlées.

Cap : direction que vous suivez.

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

Circuit - % RFC : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.

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

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

Distance : distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.

Distance circuit : distance parcourue pour le circuit en cours.

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

FC % maximale : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

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

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

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

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

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

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

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

Moyenne - % RFC : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.

Oscillation verticale : nombre de rebonds quand vous courez. mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.

Oscillation verticale circuit : oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.

Oscillation verticale moyenne : oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.

Temps circuit : temps du chronomètre pour le circuit en cours.

Temps de contact au sol : temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.

Temps de contact au sol circuit : temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.

Temps de contact moyen avec le sol : temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.

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

Training Effect : impact actuel (1,0 à 5,0) sur votre capacité cardio-respiratoire.

Vitesse : vitesse de déplacement actuelle.

Vitesse circuit : vitesse moyenne pour le circuit en cours.

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

Vitesse moyenne : vitesse moyenne pour l'activité en cours.

Zone de FC : 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).

A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre capacité cardio-respiratoire. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. Au fur et à mesure que l'activité progresse, les effets de l'entraînement augmentent et cette fonction vous indique dans quelle mesure l'activité a amélioré votre condition physique. Les données de Training Effect sont déterminées par les informations de votre profil utilisateur, la fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité.

Sachez que les valeurs attribuées par Training Effect (de 1,0 à 5,0) peuvent paraître anormalement élevées lors de vos premiers parcours. L'appareil se base sur plusieurs activités pour déterminer votre capacité cardio-respiratoire.

Training Effect	Description
1,0 à 1,9	Aide à la récupération (activités courtes). Améliore l'endurance avec des activités plus longues (plus de 40 minutes).
2,0 à 2,9	Entretient votre capacité cardio-respiratoire.
3,0 à 3,9	Améliore votre capacité cardio-respiratoire à condition d'être répété dans le cadre de votre programme d'entraînement hebdomadaire.
4,0 à 4,9	Améliore considérablement votre capacité cardio-respiratoire si l'exercice est répété 1 ou 2 fois par semaine avec un temps de récupération suffisant.
5,0	Provoque une surcharge temporaire avec une amélioration importante. Procédez avec une extrême prudence lorsque vous choisissez cette valeur. Requiert des jours de récupération supplémentaires.

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

Notes standard de la VO2 max.

Ce tableau montre les classifications standard des estimations de la VO2 max. par âge et par sexe.

Hommes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excellent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bon	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bien	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Mauvais	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4
Femmes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excellent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bon	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bien	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Mauvais	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Données réimprimées avec l'autorisation de The Cooper Institute. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT CE PRODUIT, VOUS RECONNAISSEZ ETRE LIE PAR LES TERMES DU PRESENT CONTRAT DE LICENCE DE LOGICIEL. LISEZ ATTENTIVEMENT CE CONTRAT DE LICENCE.

Garmin Ltd. et ses filiales (« Garmin ») concèdent une licence limitée pour l'utilisation du logiciel intégré à cet appareil (le « Logiciel ») sous la forme d'un programme binaire exécutable, dans le cadre du fonctionnement normal du produit. Tout titre, droit de propriété ou droit de propriété intellectuelle dans le Logiciel ou concernant le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers.

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers et qu'il est protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d'Amérique et par les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissez également que la structure, l'organisation et le code du Logiciel, dont le code source n'est pas fourni, constituent d'importants secrets de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers, et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, assembler à rebours, effectuer l'ingénierie à rebours ou transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni de réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l'exportation des Etats-Unis d'Amérique ou à celles de tout autre pays concerné.

Index

A

accéléromètre 7
accessoires 4, 11
alarmes 8, 9
alertes 8
allure 8, 10
appareil, enregistrement 11
applications 2
 smartphone 2
Auto Lap 9
Auto Pause 9

B

batterie
 optimisation 2, 3, 9, 11
 remplacement 10, 11
bouton Marche/Arrêt 11
boutons 1, 2, 10

C

cadence 5, 8
calendrier 3
calorie, alarmes 8
capteurs ANT+ 4
 couplage 7
caractéristiques techniques 10
champs de données 1, 8, 12
chargement 3
chrono 1, 7
circuits 1
contrat de licence du logiciel 13
couplage, smartphone 2
couplage des capteurs ANT+ 7

D

Défilement automatique 9
dépannage 6, 11
distance, alarmes 8
données
 enregistrement 10
 stockage 2
 transfert 2
données utilisateur, suppression 8
dynamiques de course 5, 6

E

écran 9
 verrouillage 11
écran couleur 10
écran tactile 1
enregistrement d'activités 1
enregistrement de l'appareil 11
enregistrement du produit 11
entraînement 2, 3, 9
 pages 1
 plans 3
entraînement en salle 10
entraînements 3
 chargement 3

F

fréquence cardiaque 1, 8
 moniteur 4, 6, 10, 11
 zones 7, 12
fuseaux horaires 9

G

Garmin Connect 2, 3
 stockage de données 2
Garmin Express 2
GPS 1
 arrêt 10

H

heure 9
 paramètres 9
heure du jour 2

historique 2, 7, 8, 10
 suppression 8
 transfert vers l'ordinateur 2
horloge 1, 2, 9

I

icônes 1
ID de l'appareil 11
intervalles, entraînements 3, 4
intervalles de marche 9

L

langue 9
logiciel
 mise à jour 11
 version 11

M

menu 1
mises à jour, logiciel 11
mode montre 9, 11
moniteur de fréquence cardiaque 6, 10

N

nettoyage de l'appareil 10

O

oscillation verticale 5

P

paramètres 8–11
 appareil 9
paramètres système 9
personnalisation de l'appareil 8
piles, chargement 3
profil utilisateur 8
profils, utilisateur 8

R

records personnels 4
 suppression 4
récupération 6
réinitialisation de l'appareil 11
remplacement de la batterie 10, 11
résistance à l'eau 10
rétroéclairage 1, 9

S

smartphone
 applications 2
 couplage 2
sport 12
suppression
 historique 8
 records personnels 4
 toutes les données utilisateur 8, 11

T

technologie Bluetooth 1, 2
téléchargement des données 2
temps, alarmes 8
temps de contact avec le sol 5
temps final estimé 4
tonalités 9
Training Effect 12

U

unités de mesure 9
USB 11
 déconnexion 8

V

verrouillage, écran 11
vibration 9
Virtual Partner 4
vitesse 10
VO2 max. 4, 6, 13

W

Wi-Fi 11
 connexion 2, 3

Z

zones
 fréquence cardiaque 7
 heure 9



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



0808 238 0000
+44 (0) 870 8501242



1-866-429-9296



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



+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



+49 (0)180 6 427646
20 ct./Anruf. a. d.
deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 60 ct./Anruf



+ 46 7744 52020

Garmin International, Inc.

1200 East 151st Street
Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.

Liberty House, Hounsdown Business Park
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni

Garmin Corporation

No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist.
New Taipei City, 221, Taiwan (République de Chine)

