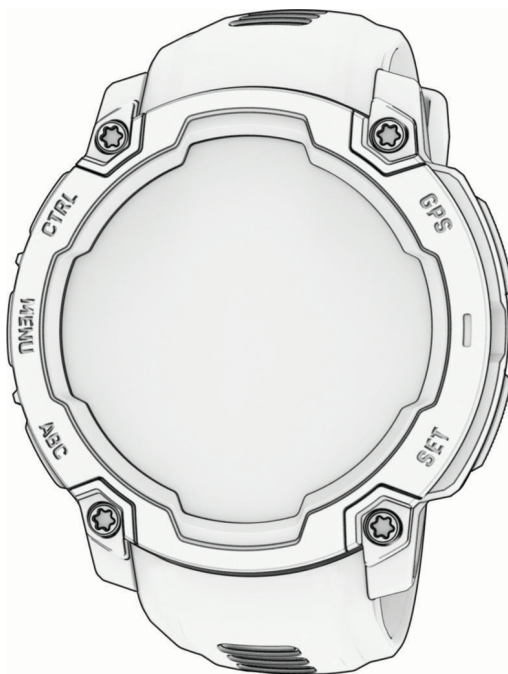


GARMIN®



INSTINCT® E

Manuel d'utilisation

© 2025 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin, Instinct®, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner®, et Xero® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin Messenger™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, tempe™, Varia™, et sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. iPhone® est une marque commerciale d'Apple Inc, déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. iOS® Est une marque déposée de Cisco Systems, Inc. Utilisée sous licence par Apple Inc. Iridium® est une marque déposée d'Iridium satellite LLC. USB-C® est une marque déposée d'USB Implementers Forum. Wi-Fi® est une marque déposée de Wi-Fi Alliance Corporation. Zwift™ est une marque commerciale de Zwift, Inc Les autres marques et noms commerciaux sont ceux de leurs détenteurs respectifs.

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

M/N: A04880, A04881

Table des matières

Introduction.....	1	Surf.....	11
Mise en route.....	1	Autres activités et applications.....	11
Boutons.....	1	Entraînements.....	11
Activités et applications.....	2	Début d'un entraînement.....	12
Liste des activités et des applications.....	3	Entraînement de Garmin Connect.....	12
Démarrage d'une activité.....	3	Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement.....	12
Astuces pour l'enregistrement des activités.....	4	Lancement d'un entraînement fractionné.....	13
Arrêt d'une activité.....	4	Création d'un entraînement fractionné.....	13
Activités en extérieur.....	4	Utilisation du Virtual Partner®.....	13
Démarrage d'une Expédition.....	4	Configuration d'un objectif d'entraînement.....	14
Enregistrement manuel d'un point de tracé.....	4	Course contre une activité antérieure.....	14
Affichage des points de tracé.....	5	A propos du calendrier d'entraînement.....	14
Pêche.....	5	Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect.....	15
Chasse.....	5	Utilisation de l'application Enregistré.....	15
Course.....	6	Affichage des informations sur les marées.....	16
Course sur piste.....	6	Configuration d'une alerte de marée.....	16
Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit.....	6	Personnalisation des activités et des applications.....	16
Utilisation de la fonction de course virtuelle.....	6	Ajout ou suppression d'une activité favorite.....	17
Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	7	Déplacement d'une activité dans la liste des applications.....	17
Natation.....	7	Personnalisation des écrans de données.....	17
Terminologie de la natation.....	7	Ajout d'une carte à une activité....	17
Types de nage.....	7	Création d'une activité personnalisée.....	18
Astuces pour les activités de natation.....	8	Paramètres d'applications et d'activités.....	18
Repos automatique et repos manuel.....	8	Alertes d'activité.....	20
Entraînements avec le journal d'entraînement.....	8	Configuration d'une alerte.....	21
Cyclisme.....	9	Activation de l'ascension automatique.....	21
Utilisation d'un home trainer.....	9	Paramètres des satellites.....	22
Activités de gymnastique.....	9	Horloges.....	22
Enregistrement d'une activité de musculation.....	10		
Enregistrement d'une activité HIIT ...	10		
Sports d'hiver.....	11		
Affichage des données de vos activités à ski.....	11		
Sports nautiques.....	11		

Définition d'une alarme.....	22	Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo.....	33
Modification d'une alarme.....	22	Affichage de vos prévisions de temps de course.....	34
Utilisation d'un compte à rebours.....	23	État de variabilité de la fréquence cardiaque.....	34
Suppression d'un compte à rebours.....	23	Commandes.....	35
Utilisation du chronomètre.....	24	Personnalisation du menu des commandes.....	37
Synchronisation de l'heure avec le GPS.....	24	Utilisation de l'écran Lampe.....	37
Ajout d'un autre fuseau horaire.....	25	Rapport matinal.....	37
Modification des autres fuseaux horaires.....	25	Personnalisation de votre rapport matinal.....	38
Réglage des alarmes temps.....	25		
Historique.....	25	Capteurs et accessoires.....	38
Utilisation de l'historique.....	25	FC au poignet.....	38
Suppression de l'historique.....	26	Port de la montre.....	38
Records personnels.....	26	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	39
Consultation de vos records personnels.....	26	Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	39
Restauration d'un record personnel.....	26	Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale....	39
Suppression des records personnels.....	26	Diffusion de données de fréquence cardiaque.....	40
Affichage des totaux de données.....	26	Oxymètre de pouls.....	40
Utilisation de l'odomètre.....	27	Obtention d'un relevé de SpO2.....	40
		Réglage du mode oxymètre de pouls.....	41
Paramètres des notifications et alertes.....	27	Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	41
		Compas.....	41
Aspect.....	27	Paramètres du compas.....	41
Paramètres de cadran de montre.....	27	Étalonnage manuel du compas....	42
Personnalisation du cadran de montre.....	27	Définition de la référence nord....	42
Résumés de widget.....	28	Altimètre et baromètre.....	42
Affichage de la série de résumés de widget.....	31	Paramètres de l'altimètre.....	42
Personnalisation de la série.....	31	Étalonnage de l'altimètre barométrique.....	43
Création de dossiers de résumés de widget.....	32	Paramètres du baromètre.....	43
Body Battery.....	32	Étalonnage du baromètre.....	43
Conseils pour améliorer les données de Body Battery.....	32	Configuration d'une alerte de tempête.....	44
Mesures des performances.....	32	Capteurs sans fil.....	44
A propos des estimations de la VO2 max.....	33	Couplage de vos capteurs sans fil...	45
Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour la course à pied.....	33		

Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course.....	45	Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express.....	53
Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course.....	46	Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect....	54
Dynamiques de course à pied.....	46	Fonctions Connect IQ.....	54
Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course.....	47	Téléchargement d'objets Connect IQ.....	54
Télécommande inReach.....	47	Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur...	54
Utilisation de la télécommande inReach.....	47	Garmin Explore™	54
Télécommande VIRB.....	47	Application Garmin Messenger.....	55
Contrôle d'une caméra embarquée VIRB.....	48	Utilisation de la fonction Messenger.....	55
Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité.....	48	Garmin Share.....	56
Paramètres de position par laser Xero.....	49	Partage de données avec Garmin Share.....	56
Carte.....	49	Réception de données avec Garmin Share.....	56
Recadrage et zoom de carte.....	49	Profil utilisateur.....	56
Paramètres de la carte.....	49	Définition de votre profil utilisateur.....	57
Fonctions de connectivité du téléphone.....	49	Paramètres de genre.....	57
Couplage du téléphone.....	50	Affichage de l'âge physique.....	57
Activation des notifications Bluetooth.....	50	A propos des zones de fréquence cardiaque.....	57
Affichage des notifications.....	50	Objectifs physiques.....	57
Réception d'un appel téléphonique entrant.....	50	Définition de zones de fréquence cardiaque.....	58
Réponse à un message texte.....	51	Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre.....	58
Gestion des notifications.....	51	Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	59
Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone.....	51	Détection automatique des mesures de performances.....	59
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth.....	51	Fonctions de suivi et de sécurité.....	59
Applications de téléphone et applications d'ordinateur.....	51	Ajout de contacts d'urgence.....	60
Garmin Connect.....	52	Ajout de contacts.....	60
Utilisation de l'application Garmin Connect.....	52	Activation et désactivation de la détection d'incident.....	60
Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect....	53	Demande d'assistance.....	61
Statuts d'entraînement unifiés..	53	Paramètres de santé et de bien-être.....	61
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur.....	53	Objectif automatique.....	61
		Utilisation de l'alarme invitant à bouger.....	61
		Minutes intensives.....	62

Gain de minutes intensives.....	62	Personnalisation du mode sommeil....	70
Suivi du sommeil.....	62	Personnalisation des boutons de direction.....	70
Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	62	Modification des unités de mesure.....	70
Navigation.....	62	Affichage des informations sur l'appareil.....	71
Affichage et modification de vos positions enregistrées.....	62	Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique.....	71
Enregistrement d'une position sur la grille double.....	62	Informations sur l'appareil.....	71
Réglage d'un point de référence.....	63	Chargement de la montre.....	71
Navigation vers une destination.....	63	Caractéristiques.....	72
Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité.....	63	Informations sur l'autonomie de la batterie.....	72
Navigation à l'aide de Voir & rallier..	64	Entretien de l'appareil.....	72
Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB.....	64	Nettoyage de la montre.....	73
Arrêt de la navigation.....	64	Remplacement d'un bracelet à barrette ressort.....	74
Parcours.....	64	Dépannage.....	75
Création et suivi d'un parcours sur votre appareil.....	65	Mises à jour produit.....	75
Création d'un parcours sur Garmin Connect.....	65	Informations complémentaires.....	75
Envoi d'un trajet sur votre appareil.....	65	Mon appareil n'est pas dans la bonne langue.....	75
Affichage ou modification des détails d'un parcours.....	66	Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?.....	75
Projection d'un waypoint.....	66	Mon téléphone ne se connecte pas à la montre.....	75
Paramètres de navigation.....	66	Ma montre n'affiche pas l'heure exacte.....	76
Personnalisation des écrans de données de navigation.....	66	Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?.....	76
Paramètres de cap.....	67	Redémarrage de votre montre.....	76
Réglage des alertes de navigation...	67	Réinitialisation de tous les paramètres par défaut.....	76
Paramètres du gestionnaire de l'alimentation.....	67	Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie.....	77
Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie.....	67	Acquisition des signaux satellites.....	77
Changement de mode d'alimentation.....	68	Amélioration de la réception satellite GPS.....	77
Personnalisation des modes d'alimentation.....	68	Les données de température de l'activité ne sont pas exactes.....	77
Restauration d'un mode d'alimentation.....	68	Suivi des activités.....	77
Paramètres système.....	69	Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas.....	78
Paramètres de l'heure.....	69	Le nombre de mes pas semble erroné.....	78
Modification des paramètres d'écran..	70		

Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect.....	78
Le nombre d'étages gravis semble erroné.....	78

Annexes..... 79

Champs de données.....	79
Jauges de couleur et données de dynamique de course.....	91
Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol.....	92
Données d'oscillation verticale et de rapport vertical.....	92
Notes standard de la VO2 max.....	93
Dimensions et circonférence des roues.....	93
Définition des symboles.....	93

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 de la montre, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour la configurer et vous familiariser avec les fonctions de base.

- 1 Maintenez **CTRL** pour allumer la montre ([Boutons, page 1](#)).
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour procéder au réglage initial.
Pendant la phase de configuration initiale, vous pouvez coupler votre smartphone avec votre montre pour recevoir des notifications, synchroniser vos activités et bien plus encore ([Couplage du téléphone, page 50](#)).
- 3 Chargez la montre ([Chargement de la montre, page 71](#)).
- 4 Démarrez une activité ([Démarrage d'une activité, page 3](#)).

Boutons



<p>① LIGHT CTRL</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil. • Appuyez sur ce bouton pour allumer l'écran. • Appuyez rapidement deux fois pour allumer ou éteindre la lampe de poche (<i>Utilisation de l'écran Lampe, page 37</i>). • Maintenez ce bouton enfoncé pendant deux secondes pour afficher le menu des commandes (<i>Commandes, page 35</i>). • Maintenez ce bouton enfoncé pendant cinq secondes pour demander de l'aide (<i>Demande d'assistance, page 61</i>).
<p>② UP MENU</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widget et les menus. • À partir du cadran de la montre, maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu principal. • Maintenez ce bouton enfoncé pour accéder à un menu contextuel, s'il en existe un dans cette partie de l'interface utilisateur.
<p>③ DOWN ABC</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur cette touche pour faire défiler la boucle de présentation et les menus (<i>Affichage de la série de résumés de widget, page 31</i>). • Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher l'écran Altimètre, baromètre et compas (ABC).
<p>④ GPS</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez pour choisir une option d'un menu. • À partir du cadran de la montre, appuyez pour ouvrir le menu des applications et activités (<i>Activités et applications, page 2</i>). • Appuyez pour afficher la liste des activités et démarrer ou arrêter une activité (<i>Démarrage d'une activité, page 3</i>). • Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher vos coordonnées GPS et enregistrer votre position.
<p>⑤ BACK SET</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent. • Pendant une activité, appuyez pour enregistrer un circuit, un temps de repos ou passer à l'étape suivante d'un entraînement. • Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu Horloge (<i>Horloges, page 22</i>).

Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre montre pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre des données de capteur. Vous pouvez créer des activités personnalisées ou des activités sur la base des activités disponibles par défaut (*Création d'une activité personnalisée, page 18*). Une fois vos activités terminées, vous pouvez les enregistrer et les partager avec la communauté Garmin Connect™.

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ™ à votre montre via l'application Connect IQ (*Fonctions Connect IQ, page 54*).

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

Liste des activités et des applications


À partir du cadran de la montre, appuyez sur GPS, puis sur DOWN pour faire défiler la liste des activités et des applications. Votre liste d'activités favorites s'affiche en haut de la liste ([Personnalisation des activités et des applications, page 16](#)).

REMARQUE : certaines activités apparaissent dans plusieurs catégories.

Catégorie	Activités
Extérieur	Équitation, Ascension, Expédition, Pêche, Randonnée, Équitation, Chasse, Marche
Course à pied	Circuit en intérieur, Course, Course sur piste, Course Trail, Course tapis, Course virtuelle
Cyclisme	Vélo, Trajets quotidiens à vélo, Vélo salle, Cyclotourisme, BMX, Cyclocross, Vélo électrique, eVTT, Vélo gravel, VTT, Vélo de route
Natation	En eau libre, Nat. piscine
Gym	Cardio, Vélo elliptique, Montée d'étages, HIIT, Pilates, Rameur d'intérieur, Stepper, Musculation, Yoga
Sports d'hiver	Patinoire, Ski, Snowboard, Raquette à neige, Ski de fond classique, Ski de fond skating
Sports nautiques	Bateau, Kayak, Aviron, Stand Up Paddle, Eaux vives
Sports collectifs	Football américain, Baseball, Basket-ball, Cricket, Hockey sur gazon, Hockey sur glace, Crosse, Rugby, Football, Softball, Volley-ball, Ultimate
Sports de raquette	Badminton, Padel, Pickleball, Tennis sur plateforme, Racquetball, Squash, Tennis de table, Tennis
Autre	Exercice de respiration, Garmin Share, Health Snapshot™, Historique, Messenger, Naviguer, Autre, Projeter waypoint, Oxymètre de pouls, Point de référence, Enregistré, Paramètres, Tactique, Marées, Me suivre, Entraînements

Démarrage d'une activité

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Si c'est la première fois que vous démarrez une activité, sélectionnez la case à côté de chaque activité pour l'ajouter à vos favoris, puis sélectionnez **Terminé**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez une activité dans vos favoris.
 - Sélectionnez , puis sélectionnez une activité dans la longue liste d'activités.
- 4 Si l'activité nécessite l'utilisation de signaux GPS, sortez et cherchez un lieu avec une vue dégagée du ciel. Attendez ensuite que la montre soit prête.

La montre est prête une fois qu'elle établit votre fréquence cardiaque, acquiert les signaux GPS (si nécessaire) et se connecte à vos capteurs sans fil (si nécessaire).
- 5 Appuyez sur **GPS** pour lancer le chronomètre d'activité.

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

Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité (*Chargement de la montre, page 71*).
- Appuyez sur **SET** pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres écrans de données.
- Maintenez **MENU** enfoncé et sélectionnez **Mode d'alimentation** pour utiliser un mode d'alimentation afin de prolonger l'autonomie de la batterie (*Personnalisation des modes d'alimentation, page 68*).

Arrêt d'une activité

- 1 Appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprend..**
 - Pour enregistrer l'activité et afficher les détails, sélectionnez **Enregistrer**, appuyez sur **GPS**, puis sélectionnez une option.
 - Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre plus tard**.
 - Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **Retour au départ > TracBack**.
REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
 - Pour revenir au point de départ de votre activité de la manière la plus directe, sélectionnez **Retour au départ > En ligne droite**.
REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
 - Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **FC récupération** et patientez pendant le compte à rebours.
 - Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer**.
REMARQUE : après l'arrêt de l'activité, la montre l'enregistre automatiquement au bout de 30 minutes.

Activités en extérieur

Démarrage d'une Expédition

Vous pouvez utiliser l'activité **Expédition** pour prolonger l'autonomie de la batterie lors de l'enregistrement d'une activité de plusieurs jours.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Expédition**.
- 3 Appuyez sur **GPS** pour lancer le chronomètre d'activité.

L'appareil passe en mode économie d'énergie et collecte les points de tracé GPS une fois par heure. Pour optimiser l'autonomie de la batterie, l'appareil éteint tous les capteurs et accessoires, y compris la connexion à votre smartphone.

Enregistrement manuel d'un point de tracé

Pendant une excursion, les points de tracé sont enregistrés automatiquement en fonction de l'intervalle d'enregistrement sélectionné. Vous pouvez enregistrer un point de tracé manuellement à tout moment.

- 1 Pendant une expédition, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Ajouter un point**.

Affichage des points de tracé

- 1 Pendant une expédition, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Afficher les points**.
- 3 Sélectionnez un point de tracé dans la liste.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour lancer la navigation vers le point de tracé, sélectionnez **Rallier**.
 - Pour afficher des informations détaillées sur le point de tracé, sélectionnez **Détails**.

Pêche

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Pêche**.
- 3 Appuyez sur **GPS**.
- 4 Appuyez sur **GPS**, puis sélectionnez une option :
 - Pour ajouter une prise au total des poissons attrapés et enregistrer la position, sélectionnez **Enregistrer la prise**.
 - Pour enregistrer votre position actuelle, sélectionnez **Enregis. la position**.
 - Pour définir un chronomètre à intervalle, une heure de fin et un rappel d'heure de fin pour l'activité, sélectionnez **Chrono de pêche**.
 - Pour revenir au point de départ de votre activité, sélectionnez **Retour au départ**, puis choisissez une option.
 - Pour voir vos positions enregistrées, sélectionnez **Positions enreg..**
 - Pour naviguer jusqu'à une destination, sélectionnez **Navigation**, puis sélectionnez une option.
 - Pour modifier les paramètres d'activité, sélectionnez **Paramètres**, puis choisissez une option ([Paramètres d'applications et d'activités](#), page 18).
- 5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **GPS**, puis sélectionnez **Arrêter de pêcher**.

Chasse

Vous pouvez enregistrer des positions pertinentes pour votre partie de chasse et afficher la carte des positions enregistrées. Pendant une activité de chasse, l'appareil utilise un mode GNSS qui préserve la batterie.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Chasse**.
- 3 Appuyez sur **GPS**, puis sélectionnez **Démarrer la chasse**.
- 4 Appuyez sur **GPS**, puis sélectionnez une option :
 - Pour revenir au point de départ de votre activité, sélectionnez **Retour au départ**, puis choisissez une option.
 - Pour enregistrer votre position actuelle, sélectionnez **Enregis. la position**.
 - Pour afficher les positions enregistrées pendant cette partie de chasse, sélectionnez **Lieux de chasse**.
 - Pour voir toutes les positions enregistrées, sélectionnez **Positions enreg..**
 - Pour naviguer jusqu'à une destination, sélectionnez **Navigation**, puis sélectionnez une option.
- 5 Une fois votre chasse terminée, appuyez sur **GPS**, puis sélectionnez **Fin de chasse**.

Course

Course sur piste

Avant de commencer une course sur une piste, assurez-vous qu'il s'agit d'une piste standard de 400 m.

Vous pouvez utiliser l'activité de course sur piste pour enregistrer des données de course sur une piste en extérieur, notamment la distance en mètres et les intervalles.

- 1 Placez-vous sur la piste en extérieur.
- 2 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 3 Sélectionnez **Course sur piste**.
- 4 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 5 Si vous courez sur le couloir 1, passez à l'étape 11.
- 6 Appuyez sur **MENU**.
- 7 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 8 Sélectionnez **Numéro du couloir**.
- 9 Sélectionnez le numéro du couloir.
- 10 Appuyez deux fois sur **BACK** pour revenir au chronomètre d'activité.
- 11 Sélectionnez la touche **GPS**.
- 12 Courez autour de la piste.
- 13 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **GPS**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit

- Attendez que la montre acquière des signaux satellite avant de démarrer une course sur circuit.
- Lors de votre première course sur un circuit inconnu, faites quatre tours pour étalonner la distance du circuit. Vous devez courir légèrement au-delà de votre point de départ pour terminer le tour.
- Effectuez chaque tour sur la même voie.
REMARQUE : la distance Auto Lap[®] par défaut est de 1 600 m, soit quatre tours autour du circuit.
- Si vous utilisez un autre couloir que le couloir 1, définissez le numéro de couloir dans les paramètres de l'activité.

Utilisation de la fonction de course virtuelle

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

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

Étalonnage de la distance sur tapis de course

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

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

Natation

AVIS

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

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

Terminologie de la natation

Longueur : un aller dans le bassin.

Intervalle : une ou plusieurs longueurs à la suite. Un nouvel intervalle débute après une phase de repos.

Mouvement : un mouvement correspond à un cycle complet du bras sur lequel vous portez la montre.

Swolf : votre score Swolf est la somme du temps et du nombre de mouvements qu'il vous faut pour effectuer une longueur. Par exemple, 30 secondes et 15 mouvements correspondent à un score Swolf de 45. Pour la nage en mer, lac ou rivière (eau libre), le Swolf est calculé sur une distance de 25 mètres. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de mouvement est identifié à la fin d'une longueur. Les différents types de mouvements s'affichent dans votre historique de natation et sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisé (*Personnalisation des écrans de données, page 17*).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices (<i>Entraînements avec le journal d'entraînement, page 8</i>)

Astuces pour les activités de natation

- Appuyez sur **SET** pour enregistrer un intervalle quand vous nagez en eau libre.
- Avant de démarrer une activité de natation en piscine, suivez les instructions à l'écran pour sélectionner la taille de la piscine ou entrer une taille personnalisée.

La montre mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine. La prochaine fois que vous démarrerez une activité de natation en piscine, la montre utilisera cette taille de piscine. Vous pouvez maintenir le bouton **MENU** enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner **Taille de la piscine** pour modifier la taille.

- Pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur dans la piscine sans changer de type de nage. Mettez le chronomètre d'activité en pause lorsque vous vous reposez.
 - Appuyez sur **SET** pour enregistrer une période de repos pendant une activité de natation en piscine (*Repos automatique et repos manuel, page 8*).
- La montre enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.
- Pour aider la montre à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.
 - Lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre d'activité en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices (*Entraînements avec le journal d'entraînement, page 8*).

Repos automatique et repos manuel

REMARQUE : les données de natation ne sont pas enregistrées pendant une phase de récupération. Pour afficher d'autres écrans de données, vous pouvez appuyer sur UP ou DOWN.

La fonction de repos automatique est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre montre détecte automatiquement les moments de repos et affiche l'écran de repos. Si vous vous reposez plus de 15 secondes, la montre crée automatiquement un intervalle de repos. Quand vous recommencez à nager, la montre démarre automatiquement un nouvel intervalle de natation. Vous pouvez activer la fonction de repos automatique dans les options de l'activité (*Paramètres d'applications et d'activités, page 18*).

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

Pendant une activité de natation en piscine ou en eau libre, vous pouvez marquer manuellement un intervalle de repos en appuyant sur SET.

Entraînements avec le journal d'entraînement

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

- 1 Au cours de votre séance de piscine, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de journal d'entraînement.
- 2 Appuyez sur **SET** pour démarrer le chronomètre d'entraînement.
- 3 Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur **SET**.
Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.
- 4 Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.
Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour débiter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur **SET**.
 - Pour débiter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

Cyclisme

Utilisation d'un home trainer

Avant de pouvoir utiliser un home trainer compatible, vous devez le coupler à votre montre via la technologie ANT+® ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 45](#)).

Vous pouvez utiliser votre montre avec un home trainer pour simuler la résistance lorsque vous suivez un parcours, une activité ou un entraînement. Lorsque vous utilisez un home trainer, le GPS est désactivé automatiquement.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Vélo salle**.
- 3 Maintenez enfoncé **MENU**.
- 4 Sélectionnez **Options du Smart Trainer**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionner **Freeride** et commencez votre séance de vélo.
 - Sélectionnez **Suivre l'entraînement** pour suivre un entraînement enregistré ([Entraînements, page 11](#)).
 - Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré ([Parcours, page 64](#)).
 - Sélectionner **Régler la puissance** pour régler la valeur de la puissance cible.
 - Sélectionner **Définir la pente** pour régler la valeur de la pente simulée.
 - Sélectionner **Régler la résistance** pour régler la force de résistance à appliquer au trainer.
- 6 Appuyez sur **GPS** pour lancer le chronomètre d'activité.

Le trainer augmente ou diminue la résistance en fonction des informations d'altitude du parcours ou de l'activité.

Activités de gymnastique

La montre convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités ([Paramètres d'applications et d'activités, page 18](#)).

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

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

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

Enregistrement d'une activité de musculation

Vous pouvez enregistrer des séries pendant un entraînement de musculation. Une série comprend plusieurs répétitions d'un même mouvement.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Musculation**.
- 3 Sélectionnez un entraînement (*Entraînement de Garmin Connect, page 12*).
- 4 Sélectionnez **Détails** pour afficher la liste des étapes de l'entraînement (facultatif).
- 5 Sélectionnez **✓**.
- 6 Appuyez sur **GPS** puis sélectionnez **Démar. entraî.** pour lancer le chronomètre.
- 7 Commencez votre première série.

La montre compte vos répétitions. Le compte de vos répétitions s'affiche quand vous avez effectué au moins quatre répétitions.

ASTUCE : la montre ne peut compter que les répétitions d'un seul mouvement pour chaque série. Lorsque vous souhaitez modifier les mouvements, vous devez terminer la série et en démarrer une nouvelle.

- 8 Appuyez sur **SET** pour terminer la série et passer à l'exercice suivant, s'il est disponible.
La montre affiche le total des répétitions pour la série. Après plusieurs secondes, le minuteur de temps s'affiche.
- 9 Si besoin, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour changer le nombre de répétitions.
ASTUCE : vous pouvez aussi modifier le poids utilisé pour une série.
- 10 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur **SET** pour démarrer votre série suivante.
- 11 Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.
- 12 Après votre dernière série, appuyez sur **GPS** puis sélectionnez **Arrêt. entraînemnt** pour arrêter le chronomètre.
- 13 Sélectionnez **Enregistrer**.

Enregistrement d'une activité HIIT

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

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

Sports d'hiver

Affichage des données de vos activités à ski

Votre montre enregistre le détail de chaque descente à ski ou en snowboard à l'aide de la fonction de descente automatique. Cette fonction est activée par défaut pour les activités de snowboard et de ski alpin. Elle enregistre automatiquement les nouvelles descentes à ski lorsque vous commencez à descendre la pente.

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

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

Sports nautiques

Surf

Vous pouvez utiliser l'activité de surf pour enregistrer vos sessions de surf. Une fois que vous avez fini de surfer, vous pouvez voir le nombre de vagues, la plus longue vague et la vitesse maximale.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Surf**.
- 3 Patientez sur la plage jusqu'à ce que votre montre ait acquis des signaux GPS.
- 4 Appuyez sur **GPS** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **GPS** pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 6 Sélectionnez **Enregistrer** pour consulter le résumé de votre session de surf.

Autres activités et applications

Entraînements

Vous pouvez créer des entraînements personnalisés qui englobent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et pour des valeurs variables de distance, temps et calories. Pendant votre activité, vous pouvez afficher des écrans de données d'entraînement qui contiennent des informations sur les étapes de votre entraînement, par exemple la distance pour une étape ou l'allure actuelle.

Sur votre montre : vous pouvez ouvrir l'application entraînements à partir de la liste des activités pour afficher tous les entraînements actuellement chargés sur votre montre ([Activités et applications, page 2](#)).

Vous pouvez également afficher l'historique de vos entraînements.

Dans l'application : vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, puis les transférer sur votre montre ([Entraînement de Garmin Connect, page 12](#)).

Vous pouvez programmer des entraînements.

Vous pouvez mettre à jour et modifier vos entraînements actuels.

Début d'un entraînement

Pour pouvoir débiter un entraînement, vous devez en télécharger un depuis votre compte Garmin Connect.

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **GPS**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez enfoncé **MENU**.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements**.
- 5 Sélectionnez un entraînement.


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

- 6 Sélectionnez **Afficher** pour afficher la liste des étapes de l'entraînement (facultatif).
- 7 Sélectionnez **Faire entraîn..**
- 8 Appuyez sur **GPS** pour lancer le chrono.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, des notes sur l'étape (facultatif), l'objectif (facultatif) et les données de l'entraînement en cours.

Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 52).

- 1 Sélectionner une option :
 - Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez **•••**.
 - Rendez-vous sur connect.garmin.com.
- 2 Sélectionnez **Entraînemnt et planif. > Entraînements**.
- 3 Recherchez un entraînement ou créez et enregistrez un nouvel entraînement.
- 4 Sélectionnez  ou **Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Pour que la montre puisse suggérer un entraînement quotidien, vous devez avoir un statut d'entraînement et une estimation de VO2 max..

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Course** ou **Vélo**.
L'entraînement quotidien suggéré s'affiche.
- 3 Sélectionnez **GPS** et choisissez une option :
 - Pour effectuer l'entraînement, sélectionnez **Faire entraîn..**
 - Pour supprimer l'entraînement, sélectionnez **Ignorer**.
 - Pour afficher un aperçu des étapes de l'entraînement, sélectionnez **Étapes**.
 - Pour mettre à jour le paramètre d'objectif d'entraînement, sélectionnez **Type d'objectif**.
 - Pour désactiver les notifications d'entraînement suivantes, sélectionnez **Désactiver invites**.



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

Lancement d'un entraînement fractionné

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Faire entraîn..**
- 5 Appuyez sur **GPS** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 6 Quand votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur **SET** pour débiter le premier intervalle.
- 7 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Création d'un entraînement fractionné

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Modifier > Intervalle > Type**.
- 5 Sélectionnez **Distance, Temps** ou **Ouvert**.
ASTUCE : vous pouvez créer un intervalle ouvert (sans fin) en sélectionnant l'option Ouvert.
- 6 Si nécessaire, sélectionnez **Durée**, entrez une valeur de distance ou d'intervalle de temps pour l'entraînement, puis sélectionnez .
- 7 Appuyez sur **BACK**.
- 8 Sélectionnez **Repos > Type**.
- 9 Sélectionnez **Distance, Temps** ou **Ouvert**.
- 10 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps pour l'intervalle de récupération, puis sélectionnez .
- 11 Appuyez sur **BACK**.
- 12 Sélectionnez une ou plusieurs options :
 - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
 - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement > Act..**
 - Pour ajouter un intervalle d'étirement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Récupération > Act..**

Utilisation du Virtual Partner^o

Votre Virtual Partner est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous pouvez définir une allure pour votre Virtual Partner et tenter de l'égaliser.

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter > Virtual Partner**.
- 6 Entrez une valeur d'allure ou de vitesse.
- 7 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour modifier la position de l'écran Virtual Partner (facultatif).
- 8 Démarrez votre activité (*Démarrage d'une activité, page 3*).
- 9 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour accéder à l'écran Virtual Partner et voir qui est en tête.

Configuration d'un objectif d'entraînement

L'objectif d'entraînement fonctionne conjointement avec la fonction Virtual Partner. Vous pouvez ainsi vous entraîner en visant certains objectifs : distance donnée, distance et temps, distance et allure ou bien distance avec objectif de vitesse. Pendant votre activité d'entraînement, la montre vous donne un retour en temps réel sur votre position par rapport à l'objectif d'entraînement que vous visez.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Fixer un objectif**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Distance uniquement** pour choisir une distance prédéfinie ou saisir une distance personnalisée.
 - Sélectionnez **Distance et temps** pour choisir un objectif de distance et de temps.
 - Sélectionnez **Distance et allure** ou **Distance et vitesse** pour choisir un objectif de distance et d'allure ou de vitesse.

L'écran d'objectif d'entraînement s'affiche et indique votre temps final estimé. Cette estimation est basée sur vos performances actuelles et sur le temps restant.

- 6 Appuyez sur **GPS** pour lancer le chronomètre d'activité.
ASTUCE : vous pouvez maintenir le bouton MENU enfoncé et sélectionner **Annuler la cible > ✓** pour annuler la cible d'entraînement.

Course contre une activité antérieure

Vous pouvez entamer une course contre une activité précédemment enregistrée ou téléchargée. Elle fonctionne conjointement avec la fonction Virtual Partner de manière à visualiser où vous vous situez par rapport aux données précédentes pendant l'activité.

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Se mesurer à acti..**
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **A partir de l'historique** pour choisir une activité précédemment enregistrée dans votre appareil.
 - Sélectionnez **Téléchargées** pour choisir une activité que vous avez téléchargée depuis votre compte Garmin Connect.
- 6 Sélectionnez l'activité qui vous intéresse.
L'écran Virtual Partner apparaît et indique votre temps final estimé.
- 7 Appuyez sur **GPS** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **GPS**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

A propos du calendrier d'entraînement

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

Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Pour pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement, vous devez créer un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 52), puis coupler la montre Instinct E avec un smartphone compatible.

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

Utilisation de l'application Enregistré

Vous pouvez utiliser l'application Enregistré pour afficher vos positions, lieux d'activité et parcours enregistrés.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Enregistré**.
- 3 Sélectionnez un élément enregistré.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour naviguer vers la position de votre choix, sélectionnez **Rallier**.
 - Pour naviguer sur le parcours, sélectionnez **Effectuer parcours**.
 - Pour suivre le parcours en sens inverse, sélectionnez **Parcours sens inverse**.
 - Pour accéder au début de l'activité, sélectionnez **Retour au départ**.
 - Pour afficher les détails de la position, sélectionnez **Détails**.
 - Pour modifier le nom de la position ou du parcours, sélectionnez **Nom**.
 - Pour modifier l'icône de position, sélectionnez **Icône**.
 - Pour modifier les coordonnées de la position, sélectionnez **Position**.
 - Pour modifier l'altitude de la position, sélectionnez **Altitude**.
 - Pour afficher un graphique du niveau d'altitude, sélectionnez **Profil d'altitude**.
 - Pour modifier le parcours, sélectionnez **Modifier**.
 - Pour afficher le parcours ou la position de l'activité sur la carte, même lorsque vous ne naviguez pas, sélectionnez **Carte**.
 - Pour supprimer la position ou le parcours, sélectionnez **Supprimer**.

Affichage des informations sur les marées

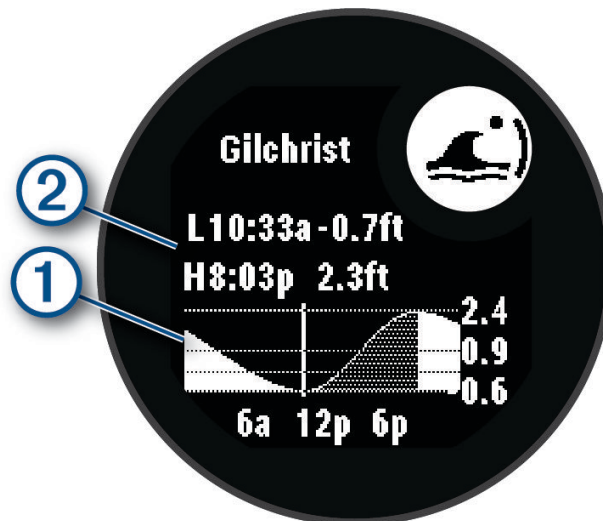
⚠ AVERTISSEMENT

Les informations sur les marées ne sont fournies qu'à titre informatif. Il vous incombe de tenir compte des informations sur l'eau en général, de rester vigilant et de faire preuve de bon sens lorsque vous vous trouvez dans l'eau, sur l'eau ou aux abords d'un plan d'eau. Sinon, il risque un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

Lorsque votre montre est couplée avec un smartphone compatible, vous pouvez afficher des informations relatives à une station de marées, notamment le niveau de marée et l'heure des prochaines marées (hautes et basses).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Marées**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez votre station de marées favorite ou une station récemment utilisée.
 - Pour utiliser votre position actuelle lorsque vous vous trouvez près d'une station de marées, sélectionnez **Ajouter > Position actuelle**.
 - Pour sélectionner une position enregistrée, sélectionnez **Ajouter > Enregistré**.
 - Pour saisir les coordonnées d'un lieu, sélectionnez **Ajouter > Coordonnées**.

Un graphique des marées sur 24 heures s'affiche pour la date actuelle, avec la hauteur de la marée actuelle ① ainsi que des informations au sujet de la prochaine marée ②.



- 4 Appuyez sur **DOWN** pour afficher des informations sur les marées des prochains jours.
- 5 Appuyez sur **GPS**, puis sélectionnez **Définir comme favori** pour définir cette position comme votre station de marées préférée.

Votre station de marées préférée apparaît en haut de la liste dans l'application et dans le résumé de widget.

Configuration d'une alerte de marée

- 1 Dans l'application **Marées**, sélectionnez une station de marées enregistrée.
- 2 Appuyez sur **GPS**, puis sélectionnez **Définir des alertes**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour définir une alarme qui retentit avant la marée haute, sélectionnez **Avant la marée haute**.
 - Pour définir une alarme qui retentit avant la marée basse, sélectionnez **Avant la marée basse**.

Personnalisation des activités et des applications

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

Ajout ou suppression d'une activité favorite

La liste de vos activités favorites s'affiche lorsque vous appuyez sur **GPS** à partir du cadran. Elle vous permet d'accéder rapidement aux activités que vous utilisez le plus souvent. La première fois que vous appuyez sur **GPS** pour démarrer une activité, la montre vous invite à sélectionner vos activités favorites. Vous pouvez ajouter ou supprimer des activités favorites à tout moment.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
Vos activités favorites s'affichent en haut de la liste.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour ajouter une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Définir comme favori**.
 - Pour supprimer une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Supprimer des favoris**.

Déplacement d'une activité dans la liste des applications

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **Réorganiser**.
- 5 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler la position de l'activité dans la liste des applications.

Personnalisation des écrans de données

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 6 Sélectionnez un écran de données à personnaliser.
- 7 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
 - Sélectionnez un champ pour modifier les données qui apparaissent dans le champ.
 - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.
- 8 Si besoin, sélectionnez **Ajouter** pour ajouter un écran de donnée à la série.
Vous pouvez ajouter un écran de données personnalisé ou sélectionner un écran de données prédéfini.

Ajout d'une carte à une activité

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter > Carte**.

Création d'une activité personnalisée

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

Paramètres d'applications et d'activités

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

Sur le cadran de la montre, maintenez **MENU** enfoncé, sélectionnez **Activités et applications**, choisissez une activité, puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

Distance 3D : calcule la distance parcourue à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement.

Vitesse 3D : calcule votre vitesse à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement.

Alarmes : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité (*Alertes d'activité, page 20*).

Ascension auto : détecte les modifications de l'altitude à l'aide de l'altimètre intégré et affiche automatiquement les données d'ascension pertinentes (*Activation de l'ascension automatique, page 21*).

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

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

Repos automatique : crée automatiquement un intervalle de repos lorsque vous arrêtez de vous déplacer pendant une activité de natation en piscine (*Repos automatique et repos manuel, page 8*).

Descente auto : permet de détecter automatiquement les descentes à ski à l'aide de l'accéléromètre intégré. Pour l'activité de planche à voile, vous pouvez définir des seuils de vitesse et de distance pour démarrer automatiquement une course.

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

Défilement automatique : fait défiler automatiquement tous les écrans de données d'activité lorsque le minuteur d'activité est en cours.

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

Diffusion de la FC : diffuse automatiquement les données de fréquence cardiaque de la montre aux appareils couplés lors du démarrage de l'activité (*Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 40*).

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

Écrans de données : personnalise et ajoute des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données, page 17*).

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

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

Touche Lap : permet d'activer le bouton SET pour l'enregistrement d'un circuit, d'une série ou d'une pause au cours d'une activité.

Métronome : émet des tonalités ou vibre à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus constante. Vous pouvez définir les battements par minute (bpm) de la cadence que vous souhaitez conserver, la fréquence des battements et les paramètres sonores.

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

Mode d'alimentation : permet de définir le mode d'alimentation par défaut pour l'activité.

Délai d'économie d'énergie : définit la durée pendant laquelle la montre reste en mode activité en attendant que vous commenciez l'activité, par exemple lorsque vous attendez qu'une course commence. L'option Normal permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité. L'option 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.

Enreg. après coucher soleil : permet d'activer l'enregistrement des points de tracé après le coucher du soleil pendant une excursion.

Enregistrer la température : enregistre la température ambiante autour de la montre pendant certaines activités.

Enregistrer la VO2 max. : permet l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités de course trail.

Intervalle d'enregistrement : permet de définir la fréquence d'enregistrement des points de tracé pendant une expédition. Par défaut, les points de tracé GPS sont enregistrés une fois par heure et ne sont pas enregistrés après le coucher du soleil. Si vous enregistrez moins souvent, vous optimisez l'autonomie de la batterie.

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

Compt. de répét. : active le décompte des répétitions pendant un entraînement. L'option Entraîn. uniquement active le décompte des répétitions pendant les entraînements guidés uniquement.

Rest. régl. défaut : réinitialise les paramètres de l'activité.

Satellites : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites, page 22*).

Détection des mouvements : détecte automatiquement votre type de mouvement pour la natation en piscine.

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

Alertes d'activité

Vous pouvez définir des alertes pour chaque activité. Celles-ci peuvent vous aider à atteindre des objectifs précis, à développer votre connaissance de l'environnement qui vous entoure et à naviguer jusqu'à votre destination. Toutes les alertes ne sont pas disponibles pour toutes les activités. Il existe trois types d'alertes : alertes d'événement, alertes de limite et alertes récurrentes.

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

Alerte de limite : une alerte de limite se déclenche chaque fois que la montre se trouve en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque est inférieure à 60 battements par minute (bpm) ou supérieure à 210 bpm.

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

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Distance	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.
Altitude	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'altitude minimale et maximale.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone. Voir A propos des zones de fréquence cardiaque, page 57 et Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 59 .
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Proximité	Événement	Vous pouvez définir un rayon à partir d'une position enregistrée.
Course/Marche	Récurrente	Vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.

Configuration d'une alerte

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Alarmes**.
- 6 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
 - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- 7 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
- 8 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
- 9 Si nécessaire, activez l'alerte.

Pour les alertes d'événement et les alertes récurrentes, un message apparaît chaque fois que vous atteignez la valeur de l'alerte. Pour les alertes de limite, un message apparaît chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée (valeurs minimale et maximale).

Activation de l'ascension automatique

Vous pouvez utiliser la fonction d'ascension automatique pour détecter automatiquement les modifications de l'altitude. Vous pouvez l'utiliser pendant des activités d'escalade, de randonnée, de course à pied ou de cyclisme.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Ascension auto > État**.
- 6 Sélectionnez **Toujours** ou **Hors navigation**.
- 7 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Écran course à pied** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance de course à pied.
 - Sélectionnez **Écran ascension** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance d'escalade.
 - Sélectionnez **Couleurs inversées** pour inverser les couleurs d'affichage lorsque vous changez de mode.
 - Sélectionnez **Vitesse verticale** pour configurer la vitesse de montée progressive.
 - Sélectionnez **Basculement de mode** pour configurer la vitesse de basculement de mode de l'appareil.**REMARQUE** : l'option Écran actuel vous permet de basculer automatiquement sur le dernier écran que vous avez consulté avant le passage au mode ascension automatique.

Paramètres des satellites

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

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, sélectionnez **Activités et applications**, sélectionnez une activité, sélectionnez les paramètres de l'activité, puis sélectionnez **Satellites**.

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

Désactivé : désactive les systèmes satellites pour l'activité.

Uti. para. défaut : permet à la montre d'utiliser les paramètres système par défaut pour les satellites (*Paramètres système, page 69*).

GPS uniquement : active le système satellite GPS.

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

UltraTrac : enregistre des points de tracé et des données de capteur moins souvent. L'activation de la fonction UltraTrac préserve l'autonomie de la batterie mais diminue aussi la qualité des activités enregistrées. Utilisez la fonction UltraTrac pour des activités qui sollicitent davantage la batterie et pour lesquelles des mises à jour de données de capteur fréquentes sont moins importantes que d'habitude.

Horloges

Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes. Pour chaque alarme, vous pouvez décider si elle doit sonner une fois ou plusieurs fois régulièrement.

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **SET**.
- 2 Sélectionnez **Alarmes**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour définir et enregistrer une alarme pour la première fois, entrez l'heure de l'alarme.
 - Pour régler et enregistrer d'autres alarmes, sélectionnez **Ajouter une alarme**, puis entrez l'heure.

Modification d'une alarme

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **SET**.
- 2 Sélectionnez **Alarmes > Modifier**.
- 3 Sélectionnez une alarme.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour activer ou désactiver l'alarme, sélectionnez **État**.
 - Pour changer l'heure de l'alarme, sélectionnez **Heure**.
 - Pour activer la répétition de l'alarme, sélectionnez **Répéter**, puis sélectionnez le moment où l'alarme doit se déclencher à nouveau.
 - Pour choisir le type de notification d'alarme, sélectionnez **Son et vibration**.
 - Pour activer ou désactiver le rétroéclairage avec l'alarme, sélectionnez **Rétroéclairage**.
 - Pour choisir une description de l'alarme, sélectionnez **Etiquette**.
 - Pour supprimer l'alarme, sélectionnez **Supprimer**.

Utilisation d'un compte à rebours

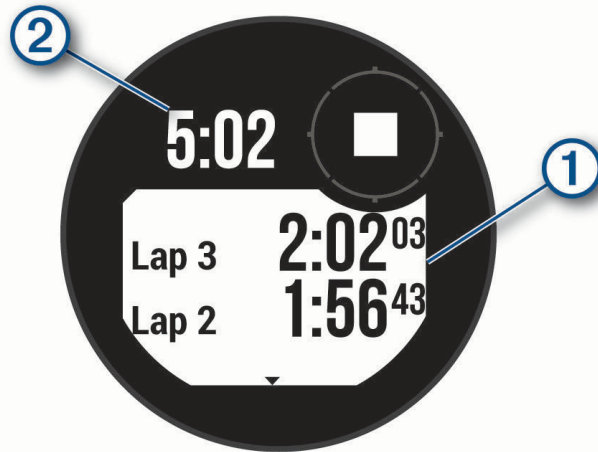
- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **SET**.
- 2 Sélectionnez **Minuteurs**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour définir un compte à rebours pour la première fois, saisissez l'heure à l'aide des boutons **UP** et **DOWN**.
 - Pour définir un compte à rebours enregistré, sélectionnez le compte à rebours enregistré.
 - Pour définir un nouveau compte à rebours sans l'enregistrer, sélectionnez **Minuteur rapide**, puis saisissez la durée.
 - Pour définir et enregistrer un nouveau compte à rebours, sélectionnez **Ajouter un cpte à rebours**, et saisissez la durée.
- 4 Sélectionnez une option, si nécessaire :
 - Pour enregistrer le minuteur, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Enregistrer**.
 - Pour redémarrer le minuteur automatiquement après son expiration, appuyez sur **MENU** et sélectionnez **Redémarrage automatique**.
 - Pour personnaliser la notification de minuteur, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Son et vibration**.
- 5 Appuyez sur **GPS** pour lancer le minuteur.
- 6 Sélectionnez une option, si nécessaire :
 - Pour arrêter le minuteur, appuyez sur **GPS**.
 - Pour redémarrer le minuteur, appuyez sur **ABC**.

Suppression d'un compte à rebours

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **SET**.
- 2 Sélectionnez **Minuteurs**.
- 3 Sélectionnez un minuteur.
- 4 Appuyez sur **MENU**.
- 5 Sélectionnez **Supprimer**.

Utilisation du chronomètre

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **SET**.
- 2 Sélectionnez **Chronomètre**.
- 3 Appuyez sur le bouton **GPS** pour lancer le chronomètre.
- 4 Appuyez sur **SET** pour redémarrer le compteur de circuit ①.



Le temps total du chronomètre ② continue de s'écouler.

- 5 Appuyez sur le bouton **GPS** pour arrêter les deux compteurs.
- 6 Sélectionner une option :
 - Pour réinitialiser les deux chronomètres, appuyez sur **DOWN**.
 - Pour enregistrer le temps du chronomètre comme activité, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Enreg. activité**.
 - Pour réinitialiser les minuteurs et quitter le chronomètre, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Terminé**.
 - Pour afficher les compteurs de circuit, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Consulter**.
REMARQUE : l'option **Consulter** ne s'affiche que si vous avez fait plusieurs circuits.
 - Pour revenir au cadran de montre sans réinitialiser les minuteurs, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Retourner au cadran**.
 - Pour activer ou désactiver l'enregistrement des circuits, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Touche Lap**.

Synchronisation de l'heure avec le GPS

À chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement l'heure avec le GPS quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **SET**.
- 2 Sélectionnez **Déf. heure avec GPS**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil localise les satellites (*Acquisition des signaux satellites, page 77*).

Ajout d'un autre fuseau horaire

Vous pouvez afficher l'heure actuelle pour d'autres fuseaux horaires. Vous pouvez ajouter jusqu'à trois autres fuseaux horaires. Vous pouvez afficher ces autres fuseaux horaires dans la série de résumés de widget (*Personnalisation de la série, page 31*).

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **SET**.
- 2 Sélectionnez **Autres fus. horaires > Ajouter zone**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour mettre une région en surbrillance, puis appuyez sur **GPS** pour la sélectionner.
- 4 Sélectionnez un fuseau horaire.

Modification des autres fuseaux horaires

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **SET**.
ASTUCE : vous pouvez afficher ces autres fuseaux horaires dans la série de résumés de widget (*Personnalisation de la série, page 31*).
- 2 Sélectionnez **Autres fus. horaires > Modifier**.
- 3 Sélectionnez un fuseau horaire.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour saisir un nom personnalisé pour le fuseau horaire, sélectionnez **Renommer la zone**.
 - Pour changer de fuseau horaire, sélectionnez **Changer de zone**.
 - Pour supprimer le fuseau horaire, sélectionnez **Supprimer une zone**.

Réglage des alarmes temps

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **SET**.
- 2 Sélectionnez **Alarmes**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le coucher du soleil, sélectionnez **Jusq. cou sol > État > Act.**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
 - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le lever du soleil, sélectionnez **Jusqu'au lever du soleil > État > Act.**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
 - Pour configurer une alarme qui sonne toutes les heures, sélectionnez **Horaire > Act.**

Historique

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

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

Utilisation de l'historique

L'historique contient les données d'activité, les records et les totaux enregistrés.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour afficher l'historique de vos activités, appuyez sur **Activités**, puis sélectionnez une activité.
 - Pour afficher vos records personnels par sport, sélectionnez **Records** (*Records personnels, page 26*).
 - Pour afficher vos totaux hebdomadaires ou mensuels, sélectionnez **Totaux** (*Affichage des totaux de données, page 26*).
 - Pour supprimer des données historiques, sélectionnez **Options** (*Suppression de l'historique, page 26*).

Suppression de l'historique

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Options**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Suppr toutes 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.

Records personnels

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

Consultation de vos records personnels

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record.
- 5 Sélectionnez **Voir le record**.

Restauration d'un record personnel

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un sport.
- 4 Sélectionnez un record à restaurer.
- 5 Sélectionnez **Précédent > ✓**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression des records personnels

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

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Affichage des totaux de données

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez une option pour afficher des totaux hebdomadaires ou mensuels.

Utilisation de l'odomètre

L'odomètre enregistre automatiquement la distance totale parcourue, le gain d'altitude et la durée des activités.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux > Odomètre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les totaux de l'odomètre.

Paramètres des notifications et alertes

À partir du cadran de la montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez Notifications et alertes.

Smart Notifications : personnalise les Smart Notifications qui s'affichent sur votre montre (*Activation des notifications Bluetooth, page 50*).

Alertes système : permet de régler l'heure (*Réglage des alarmes temps, page 25*), le baromètre (*Configuration d'une alerte de tempête, page 44*), la connexion téléphonique (*Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone, page 51*), la santé et le bien-être (*Paramètres de santé et de bien-être, page 61*), la fréquence cardiaque anormale (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale, page 39*), et les alertes de batterie (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 67*).

Aspect

Vous pouvez personnaliser l'aspect du cadran de la montre et les fonctions d'accès rapide dans la série des résumés de widgets et le menu des commandes.

Paramètres de cadran de montre

Vous pouvez personnaliser l'apparence du cadran de montre en sélectionnant sa présentation, ses couleurs et d'autres données. Vous pouvez aussi télécharger des cadrans de montre personnalisés sur la boutique Connect IQ.

Personnalisation du cadran de montre

Vous pouvez personnaliser les informations et l'aspect du cadran.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour prévisualiser les options du cadran de montre.
- 4 Sélectionnez **Ajouter** pour créer un cadran de montre personnalisé.
- 5 Faites défiler l'écran jusqu'au cadran de montre choisi et appuyez sur **GPS**.
- 6 Sélectionner une option :
 - Pour activer le cadran, sélectionnez **Appliquer**.
 - Pour personnaliser les données qui apparaissent sur le cadran, sélectionnez **Données**.
 - Pour personnaliser la couleur de l'arrière-plan du cadran, sélectionnez **Couleur**.

Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés qui fournissent des informations rapides (*Affichage de la série de résumés de widget, page 31*). Certains résumés de widget nécessitent une connexion Bluetooth® à un téléphone compatible.

Certains résumés de widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter manuellement à la série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série, page 31*).

Nom	Description
ABC	Affiche des informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.
Autres fuseaux horaires	Affiche l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires (<i>Ajout d'un autre fuseau horaire, page 25</i>).
Acclimatation en altitude	Aux altitudes supérieures à 800 m (2 625 pieds), affiche des graphiques indiquant les valeurs de SpO2 moyenne corrigées en fonction de l'altitude, la fréquence respiratoire et la fréquence cardiaque au repos au cours des sept derniers jours.
Altimètre	Affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression.
Baromètre	Affiche les données de pression environnementale en fonction de l'altitude.
Body Battery™	Si vous portez la montre toute la journée, ce résumé de widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures (<i>Body Battery, page 32</i>).
Calendrier	Affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre téléphone.
Calories	Affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.
Compas	affiche un compas électronique.
Suivi de chien	Affiche les informations sur la position de votre chien lorsque vous disposez d'un appareil de suivi de chien compatible et couplé à votre montre Instinct E.
Étages gravis	Enregistre les étages que vous avez gravis et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Coach Garmin®	Affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement adaptatif d'un coach Garmin sur votre compte Garmin Connect. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course.
Health Snapshot	Démarre une session Health Snapshot sur votre montre qui enregistre plusieurs métriques clés quand vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Affiche les résumés de vos sessions Health Snapshot enregistrées.
Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.
État HRV	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit (<i>État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 34</i>).
Minutes intensives	Suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
inReach® Commandes	Permet d'envoyer des messages sur votre appareil inReach couplé (<i>Utilisation de la télécommande inReach, page 47</i>).
Dernière activité	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Dernière activité de vélo Dernière course Dernière nage	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée et de l'historique du sport en question.

Nom	Description
Messenger	Affiche les conversations de votre application Garmin Messenger™ et vous permet de répondre aux messages à partir de votre montre (<i>Application Garmin Messenger, page 55</i>).
Phase de lune	Affiche les heures de lever et de coucher de la lune, ainsi que la phase de la lune, en fonction de votre position GPS.
Musique	Fournit les commandes du lecteur audio de votre téléphone.
Siestes	Affiche le temps total de sieste et les niveaux de Body Battery gagnés. Vous pouvez démarrer le chronomètre de sieste et définir une alarme pour vous réveiller (<i>Personnalisation du mode sommeil, page 70</i>).
Notifications	Vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre téléphone (<i>Activation des notifications Bluetooth, page 50</i>).
Performances	Affiche les mesures de performance qui vous aident à suivre et à comprendre vos activités d'entraînement et vos performances en course (<i>Mesures des performances, page 32</i>).
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 (<i>Obtention d'un relevé de SpO2, page 40</i>). Si vous bougez trop pour que la montre puisse effectuer la mesure de votre SpO2 correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.
Score de sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente.
Etapas	Suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.
Stress	Affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre. Si vous bougez trop pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Lever et coucher du soleil	Affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.
Température	Affiche les données de température du capteur de température interne.
Marées	Affiche des informations sur une station de marées, notamment la hauteur de la marée et l'heure des prochaines marées hautes et basses (<i>Affichage des informations sur les marées, page 16</i>).
VIRB® Commandes	Fournit les commandes de la caméra lorsqu'un appareil VIRB est couplé avec votre montre Instinct E (<i>Télécommande VIRB, page 47</i>).
Météo	affiche la température actuelle et les prévisions météo.
Xero® appareil	Affiche les informations relatives à la position du laser lorsqu'un appareil Xero compatible est couplé à votre montre Instinct E (<i>Paramètres de position par laser Xero, page 49</i>).

Affichage de la série de résumés de widget

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

1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN**.

La montre fait défiler les résumés de widget de la série et affiche des données récapitulatives pour chacun.



2 Appuyez sur **GPS** pour afficher plus d'informations.

3 Sélectionner une option :


- Appuyez sur **DOWN** pour afficher les détails d'un résumé de widget.
- Appuyez sur **GPS** pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un résumé de widget.

Personnalisation de la série

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Aspect > Aperçu rapide**.

3 Sélectionner une option :

- Pour modifier l'emplacement d'un résumé dans la boucle, sélectionnez un résumé et pressez **UP** ou **DOWN**.
- Pour supprimer un résumé de la boucle, sélectionnez un résumé et choisissez .
- Pour ajouter un résumé à la boucle, sélectionnez **Ajouter** et choisissez un résumé.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner **Créer un dossier** pour créer des dossiers contenant plusieurs résumés (*Création de dossiers de résumés de widget, page 32*).

Création de dossiers de résumés de widget

Vous pouvez personnaliser la série de résumés de widget pour créer des dossiers de résumé associés.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Aspect > Aperçu rapide > Ajouter > Créer un dossier**.
- 3 Sélectionnez les résumés de widget à inclure dans le dossier, puis **Terminé**.

REMARQUE : si les résumés de widget se trouvent déjà dans la série de résumés de widget, vous pouvez les déplacer ou les copier dans le dossier.

- 4 Sélectionnez ou saisissez un nom pour le dossier.
- 5 Sélectionnez une icône pour le dossier.
- 6 Sélectionnez une option, si nécessaire :
 - Pour modifier le dossier, faites défiler la liste jusqu'au dossier dans la série de résumés de widget et maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
 - Pour modifier les résumés de widget dans le dossier, ouvrez le dossier et sélectionnez **Modifier** (*Personnalisation de la série, page 31*).

Body Battery

Votre montre analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau de Body Battery va de 5 à 100, où un score de 5 à 25 correspond à une très faible réserve d'énergie, un score de 26 à 50 une réserve faible, un score de 51 à 75 une réserve moyenne et enfin un score de 76 à 100 une réserve haute.

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires (*Conseils pour améliorer les données de Body Battery, page 32*).

Conseils pour améliorer les données de Body Battery

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

Mesures des performances

Les mesures de performances sont des estimations vous permettant de suivre et de comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course. Ces mesures impliquent que vous fassiez quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquence-mètre textile compatible.

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat Analytics™. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site garmin.com/performance-data/running.

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

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances (*A propos des estimations de la VO2 max, page 33*).

Prévisions de temps de course : la montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle (*Affichage de vos prévisions de temps de course, page 34*).

Etat du HRV : la montre analyse votre fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) en fonction de vos moyennes VFC personnelles à long terme (*État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 34*).

A propos des estimations de la VO2 max

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

Sur la montre, l'estimation de votre VO2 max. s'affiche sous la forme d'un chiffre et d'une description. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez voir d'autres détails sur l'estimation de votre VO2 max.

Les données de VO2 max. sont fournies par Firstbeat Analytics. Les analyses de la VO2 max. sont fournies avec l'autorisation de The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Notes standard de la VO2 max.*, page 93) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

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

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 45).

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 57) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 58). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 18).

- 1 Démarrez une activité de course à pied.
- 2 Courez à l'extérieur pendant au moins dix minutes.
- 3 Après votre course, sélectionnez **Enregistrer**.
- 4 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les mesures de performance.

Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo

Cette fonction nécessite un capteur de puissance et un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquence-mètre textile compatible. Le capteur de puissance doit être couplé avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 45). Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre.

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 57) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 58). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

- 1 Démarrez une activité de cyclisme.
- 2 Roulez pendant au moins 20 minutes à une forte intensité et de manière constante.
- 3 Après votre session, sélectionnez **Enregistrer**.
- 4 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les mesures de performances.

Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 57*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 58*).

Votre montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible (*A propos des estimations de la VO2 max, page 33*). La montre analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé des performances.
- 2 Appuyez sur **GPS** pour afficher les détails du résumé.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher une prévision de temps de course.
- 4 Appuyez sur **GPS** pour afficher les prévisions d'autres distances.

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

État de variabilité de la fréquence cardiaque

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

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

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









Commandes

Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 37*).

À partir de n'importe quel écran, maintenez la touche **CTRL** enfoncée.



Icône	Nom	Description
	Réveil	Sélectionnez cette option pour ajouter ou modifier une alarme (<i>Définition d'une alarme, page 22</i>).
	Altimètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Altimètre.
	Autres fus. horaires	Sélectionnez cette option pour afficher l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires (<i>Ajout d'un autre fuseau horaire, page 25</i>).
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance (<i>Demande d'assistance, page 61</i>).
	Baromètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Baromètre.
	Économie d'énergie	Sélectionnez cette option pour activer la fonction d'économie d'énergie (<i>Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 67</i>).
	Rétroéclairage	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran (<i>Modification des paramètres d'écran, page 70</i>).
	Diffusion de la FC	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé (<i>Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 40</i>).
	Compas	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Compas.
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Cherch. mon tél.	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth. La force de signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre Instinct et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre téléphone.
	Lampe de poche	Sélectionnez cette option pour allumer l'écran et utiliser votre montre comme lampe de poche (<i>Utilisation de l'écran Lampe, page 37</i>).
	Garmin Share	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Garmin Share (<i>Garmin Share, page 56</i>).
	Verrouiller les touches	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons afin d'éviter toute pression involontaire.
	Messenger	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Messenger (<i>Utilisation de la fonction Messenger, page 55</i>).
	Phase lunaire	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher de la lune, ainsi que la phase de la lune, en fonction de votre position GPS.
	Comm. music.	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone.
	Téléphone	Sélectionnez cette option pour activer la technologie Bluetooth et la connexion à votre téléphone couplé.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.

Icône	Nom	Description
	Point de référence	Sélectionnez cette option pour définir un point de référence pour la navigation (<i>Réglage d'un point de référence, page 63</i>).
	Enregis. la position	Sélectionnez cette option pour enregistrer votre position actuelle afin d'y revenir plus tard (<i>Utilisation de l'application Enregistré, page 15</i>).
	Déf. heure avec GPS	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.
	Mode sommeil	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le Mode sommeil (<i>Personnalisation du mode sommeil, page 70</i>).
	Chronomètre	Sélectionnez cette option pour démarrer le chronomètre (<i>Utilisation du chronomètre, page 24</i>).
	LEV./COUCH. SOL.	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
	Synchronisation	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec votre téléphone couplé.
	Minuteurs	Sélectionnez cette option pour définir un compte à rebours (<i>Utilisation d'un compte à rebours, page 23</i>).


Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Commandes, page 35*).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Aspect > Commandes**.
- 3 Sélectionnez un raccourci à personnaliser.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position du raccourci dans le menu des commandes.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le raccourci du menu des commandes.
- 5 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.

Utilisation de l'écran Lampe

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

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

Rapport matinal

Votre montre affiche un rapport matinal à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Appuyez sur **DOWN** pour afficher le rapport, qui inclut la météo, le sommeil, l'état de variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit et plus encore (*Personnalisation de votre rapport matinal, page 38*).

Personnalisation de votre rapport matinal

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Aspect > Rapport matinal**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Afficher rapport** pour activer ou désactiver le rapport matinal.
 - Sélectionnez **Modifier le rapport** pour personnaliser l'ordre et le type de données qui apparaissent dans votre rapport matinal.

Capteurs et accessoires

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

FC au poignet

Votre montre est équipée d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet, et vous pouvez afficher vos données de fréquence cardiaque sur le résumé de la fréquence cardiaque (*Affichage de la série de résumés de widget, page 31*).

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

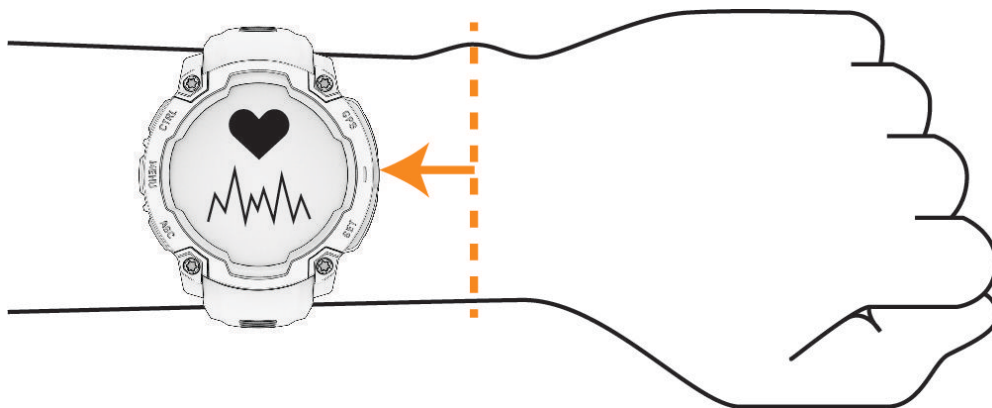
Port de la montre

⚠ ATTENTION

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

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

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




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

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes, page 39* pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir *Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls, page 41* pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.

- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site garmin.com/fitandcare.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

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

Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Capteurs et access.** > **FC au poignet**.

État : permet d'activer ou de désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet. La valeur par défaut est Auto, qui utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sauf si vous coupez un moniteur de fréquence cardiaque externe.

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

Pendant la nage : permet d'activer ou de désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet pendant des activités de natation.

Alertes de FC anormale : permet à la montre de vous alerter lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible ou descend en dessous de celle-ci (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale*, page 39).

Diffusion de la FC : permet de commencer à diffuser vos données de fréquence cardiaque vers un appareil couplé (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 40).

Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

ATTENTION

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

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et access.** > **FC au poignet** > **Alertes de FC anormale**.
- 3 Sélectionnez **Alarme élevée** ou **Alarme basse**.
- 4 Définissez la valeur du seuil de fréquence cardiaque.


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

Diffusion de données de fréquence cardiaque

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

ASTUCE : vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité (*Paramètres d'applications et d'activités, page 18*). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un appareil Edge® lorsque vous pédalez.

1 Sélectionner une option :

- Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Capteurs et access.** > **FC au poignet** > **Diffusion de la FC.**
- Maintenez le bouton **CTRL** enfoncé pour ouvrir le menu des commandes, puis sélectionnez .

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 37*).

2 Sélectionnez la touche **GPS**.

La montre commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.

3 Couplez votre montre avec votre appareil compatible.

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

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

Oxymètre de pouls

La montre Instinct E est dotée d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer le taux d'oxygène dans votre sang. Le taux d'oxygène dans votre sang peut vous aider à mieux comprendre votre état de santé général et à voir si votre corps s'adapte bien à l'altitude. Votre montre évalue le niveau d'oxygène dans votre sang en émettant de la lumière à travers votre peau et en mesurant la lumière absorbée. Cette mesure s'appelle SpO₂.

Sur votre montre, les relevés de l'oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage de SpO₂. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les relevés de l'oxymètre de pouls, y compris une tendance sur plusieurs jours (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 41*). Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Obtention d'un relevé de SpO2

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO₂ en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls. Le résumé de widget affiche la dernière mesure du taux d'oxygène dans votre sang.

1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de l'oxymètre de pouls.

2 Patientez jusqu'à ce que la montre commence à mesurer votre SpO₂.

3 Ne bougez pas pendant 30 secondes.

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

Réglage du mode oxymètre de pouls

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et access.** > **Oxymètre de pouls** > **Mode oxymètre de pouls**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour désactiver les mesures automatiques, sélectionnez **Vérification manuelle**.
 - Pour activer les mesures en continu pendant que vous dormez, sélectionnez **Pendant le sommeil**.
REMARQUE : si vous prenez une position inhabituelle pendant votre sommeil, vos relevés de SpO2 peuvent être anormalement bas.
 - Pour activer les mesures lorsque vous êtes inactif pendant la journée, sélectionnez **Toute la journée**.
REMARQUE : si vous activez le mode **Toute la journée**, vous réduisez l'autonomie de la batterie.

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

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

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

Compas

La montre intègre un compas électronique 3 axes à étalonnage automatique. Les fonctions et apparence du compas changent suivant votre activité, l'activation ou non du GPS, et si vous naviguez jusqu'à une destination. Vous pouvez modifier manuellement les paramètres du compas ([Paramètres du compas, page 41](#)).

Paramètres du compas

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Capteurs et access.** > **Compas**.

Étalonner : permet d'étalonner manuellement le capteur du compas ([Étalonnage manuel du compas, page 42](#)).

Affichage : permet de choisir le mode d'affichage du cap directionnel sur le compas : lettres, degrés ou milliradians.

Référence nord : définit la référence nord du compas ([Définition de la référence nord, page 42](#)).

Mode : configure le compas pour utiliser les données de capteur électronique seules (Act.), une combinaison des données du GPS et du capteur électronique lorsque vous vous déplacez (Auto) ou uniquement les données du GPS (Désactivé).

Étalonnage manuel 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 montre a été étalonnée 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 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et access.** > **Compas** > **Étalonner** > **Démarrer**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

ASTUCE : faites un petit mouvement en forme de 8 avec votre poignet jusqu'à ce qu'un message s'affiche.

Définition de la référence nord

Vous pouvez définir la référence de direction utilisée pour le calcul des informations de cap.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et access.** > **Compas** > **Référence nord**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour définir le nord géographique comme référence de cap, sélectionnez **Vrai**.
 - Pour définir automatiquement la déclinaison magnétique pour votre position, sélectionnez **Magnétique**.
 - Pour définir le nord de la grille (000°) comme référence de cap, sélectionnez **Grille**.
 - Pour définir manuellement la valeur magnétique de déclinaison, sélectionnez **Utilisateur** > **Variation magnétique**, entrez la déclinaison magnétique, puis sélectionnez **Terminé**.

Altimètre et baromètre

La montre est munie d'un altimètre et d'un baromètre internes. La montre recueille des données d'altitude et de pression en continu, même en mode de faible consommation. L'altimètre affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression. Le baromètre affiche des données de pression environnementale à partir de l'altitude fixe enregistrée lors du dernier étalonnage de l'altimètre ([Paramètres de l'altimètre, page 42](#)).

Paramètres de l'altimètre

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Capteurs et access.** > **Altimètre**.

Étalonner : permet d'étalonner manuellement l'altimètre.

Étalonnage automatique : permet de lancer l'étalonnage automatique de l'altimètre chaque fois que vous utilisez les systèmes satellites.

Mode capteur : permet de définir le mode du capteur. L'option Auto utilise à la fois l'altimètre et le baromètre en fonction de vos mouvements. Vous pouvez utiliser l'option Altimètre seul quand votre activité implique des changements d'altitude ou l'option Baromètre seul quand votre activité n'implique pas de changements d'altitude.

Altitude : définit les unités de mesure pour l'altitude.

Étalonnage de l'altimètre barométrique

Votre montre a déjà été étalonnée en usine et elle utilise par défaut un étalonnage automatique par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude correcte.

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Capteurs et access.** > **Altimètre**.

3 Sélectionner une option :

- Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonnage automatique**.
- Pour entrer l'altitude actuelle manuellement, sélectionnez **Étalonner** > **Saisir manuellement**.
- Pour saisir l'altitude actuelle à partir du modèle Digital Elevation Model, sélectionnez **Étalonner** > **Utiliser le MNT**.

REMARQUE : certaines montres nécessitent une connexion au téléphone pour utiliser le MNT pour l'étalonnage.

- Pour saisir l'altitude actuelle à partir de votre position GPS, sélectionnez **Étalonner** > **Utiliser le GPS**.

Paramètres du baromètre

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Capteurs et access.** > **Baromètre**.

Étalonner : permet d'étalonner manuellement le baromètre.

Tracé : permet de régler l'échelle de temps du graphique dans le résumé Baromètre.

Alerte tempête : permet de configurer la vitesse de changement de la pression barométrique avant le déclenchement d'une alerte de tempête.

Mode capteur : permet de définir le mode du capteur. L'option Auto utilise à la fois l'altimètre et le baromètre en fonction de vos mouvements. Vous pouvez utiliser l'option Altimètre seul quand votre activité implique des changements d'altitude ou l'option Baromètre seul quand votre activité n'implique pas de changements d'altitude.

Pression : permet de définir la façon dont la montre affiche les données de pression.

Étalonnage du baromètre

Votre montre a déjà été étalonnée en usine et elle utilise par défaut un étalonnage automatique par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étalonner manuellement le baromètre si vous connaissez l'altitude ou la pression au niveau de la mer.

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Capteurs et access.** > **Baromètre** > **Étalonner**.

3 Sélectionner une option :

- Pour entrer les valeurs actuelles d'altitude et de pression au niveau de la mer (facultatif), sélectionnez **Saisir manuellement**.
- Pour effectuer un étalonnage automatique à partir du modèle numérique de terrain, sélectionnez **Utiliser le MNT**.

REMARQUE : certaines montres nécessitent une connexion au téléphone pour utiliser le MNT pour l'étalonnage.

- Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Utiliser le GPS**.

Configuration d'une alerte de tempête

⚠ AVERTISSEMENT

Cette alerte est émise à titre informatif uniquement. Elle n'est pas destinée à devenir la principale source de suivi des changements météorologiques. Il est de votre responsabilité d'examiner les bulletins et conditions météo, de surveiller en permanence votre environnement et de faire preuve de discernement, en particulier en cas d'intempéries. Sinon, il risque un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Notifications et alertes > Alertes système > Baromètre > Alerte tempête**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alerte.
 - Sélectionnez **Taux** pour configurer la vitesse de changement de la pression barométrique avant le déclenchement d'une alerte de tempête.

Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+ ou Bluetooth (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 45). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 17). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

Pour plus d'informations sur la compatibilité des capteurs Garmin spécifiques, l'achat, ou pour consulter le manuel d'utilisation, rendez-vous sur buy.garmin.com pour ce capteur.

Type de capteur	Description
DogTrack	Permet de recevoir des données d'un appareil portable de suivi de chien (Dog Tracking) compatible.
Moniteur de FC externe	Vous pouvez utiliser un capteur externe, tel qu'un moniteur de fréquence cardiaque HRM-Pro™ ou HRM-Fit™ pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités.
Accéléromètre	Vous pouvez utiliser un accéléromètre plutôt que le GPS pour enregistrer votre allure et la distance parcourue lorsque vous vous entraînez en salle ou que le signal de votre GPS est faible.
inReach	La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre montre Instinct (<i>Utilisation de la télécommande inReach</i> , page 47).
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia™ pour améliorer votre connaissance de la situation.
Radar	Vous pouvez utiliser un radar arrière pour vélo Varia pour améliorer la vigilance et envoyer des alertes sur les véhicules en approche.
Vitesse/ Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue (<i>Dimensions et circonférence des roues</i> , page 93).
Tempe	Vous pouvez fixer le capteur de température tempe™ sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température.
VIRB	La fonction Télécommande VIRB vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre montre (<i>Télécommande VIRB</i> , page 47).
Positions du laser XERO	Vous pouvez afficher et partager les informations de localisation du laser à partir d'un appareil Xero (<i>Paramètres de position par laser Xero</i> , page 49).

Couplage de vos capteurs sans fil

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

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre montre à l'aide de la technologie ANT+ ou Bluetooth, vous devez coupler la montre et le capteur. Si le capteur est doté des technologies ANT+ et Bluetooth, Garmin recommande d'effectuer le couplage à l'aide de la technologie ANT+. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

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

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

2 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

3 Sélectionnez **Capteurs et access.** > **Ajouter nouv.**

ASTUCE : lorsque vous démarrez une activité avec l'option Détection automatique activée, la montre recherche automatiquement les capteurs à proximité et vous demande si vous souhaitez les coupler.

4 Sélectionner une option :

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

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé. Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 17).

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

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

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

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

REMARQUE : l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les profils d'activité en intérieur, la course trail et l'ultrafond (*Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course*, page 46).

Étalonnage manuel : vous pouvez sélectionner **Étalon. + enregistr.** après une course sur tapis avec votre accessoire de fréquence cardiaque connecté (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 7).

Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course

- Mettez à jour le logiciel de votre montre Instinct E (*Mises à jour produit, page 75*).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Étalonner automatique**.
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre compatible ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 7*).
- Si les étalonnages automatiques et manuels ne vous semblent pas précis, accédez aux paramètres du capteur et sélectionnez **Allure et distance HRM > Réinitialiser les données d'éta.**

REMARQUE : vous pouvez essayer de désactiver **Étalonner automatique**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 7*).

Dynamiques de course à pied

Les dynamiques de course à pied vous donnent un retour en temps réel sur votre condition physique pour la course. Votre montre Instinct E intègre un accéléromètre pour calculer cinq métriques concernant votre condition physique pour la course. Pour les six métriques disponibles, vous devez coupler votre montre Instinct E avec l'accessoire HRM-Fit, HRM-Pro ou un autre accessoire de dynamique de course qui mesure les mouvements du torse. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site garmin.com/performance-data/running.

Métrique	Type de capteur	Description
Cadence	Montre ou accessoire compatibles	La cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).
Oscillation verticale	Montre ou accessoire compatibles	L'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.
Temps de contact au sol	Montre ou accessoire compatibles	Le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes. REMARQUE : le temps de contact avec le sol et l'équilibre au temps de contact au sol ne sont pas calculés lorsque vous marchez.
Équilibre du temps de contact au sol	Accessoire compatible uniquement	L'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple, 53,2 avec une flèche pointant vers la gauche ou vers la droite.
Longueur de foulée	Montre ou accessoire compatibles	La longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.
Rapport vertical	Montre ou accessoire compatibles	Le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.

Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

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

- Assurez-vous de disposer d'un accessoire de dynamiques de course, par exemple un accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro.
- Coupez une nouvelle fois l'accessoire de dynamiques de course avec votre montre, en suivant les instructions.
- Si vous utilisez l'accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro, coupez-le avec votre montre à l'aide de la technologie ANT+ plutôt qu'à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que l'accessoire est porté dans le bon sens.

REMARQUE : l'équilibre et le temps de contact au sol s'affichent uniquement lorsque vous courez. Il n'est pas calculé lorsque vous marchez.

RAPPEL : l'équilibre du temps de contact au sol n'est pas calculé avec les dynamiques de course relevées au niveau du poignet.

Télécommande inReach

La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre montre Instinct. Consultez le site buy.garmin.com pour en savoir plus sur les appareils compatibles.

Utilisation de la télécommande inReach

Pour pouvoir utiliser la fonction Télécommande inReach, vous devez ajouter le résumé de widget inReach à la série de résumés (*Personnalisation de la série*, page 31).

- 1 Allumez le système de communication satellite inReach.
 - 2 Sur votre montre Instinct, appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de montre afin d'afficher le résumé inReach.
 - 3 Appuyez sur **GPS** pour rechercher votre système de communication satellite inReach.
 - 4 Appuyez sur **GPS** pour coupler votre système de communication satellite inReach.
 - 5 Appuyez sur **GPS** et choisissez une option :
 - Pour envoyer un message de SOS, sélectionnez **Démarrer l'envoi d'un SOS**.
- REMARQUE** : n'utilisez la fonction SOS qu'en cas d'urgence.
- Pour envoyer un message texte, sélectionnez **Messages > Nouveau message**, sélectionnez les destinataires, puis entrez le texte du message ou sélectionnez une option de message rapide.
 - Pour envoyer un message prérédigé, sélectionnez **Envoyer un message prérédigé**, puis sélectionnez un message dans la liste.
 - Pour afficher le chronomètre et la distance parcourue pendant une activité, sélectionnez **Suivi**.

Télécommande VIRB

La fonction Télécommande VIRB vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre appareil.

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*.

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Couplez votre caméra VIRB avec votre montre Instinct (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 45*).
Le résumé VIRB est automatiquement ajouté à la série.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de la montre afin d'afficher le résumé VIRB.
- 4 Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour enregistrer de la vidéo, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.
Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Instinct.
 - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
 - Pour arrêter l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **GPS**.
 - Pour prendre une photo, sélectionnez **Prendre une photo**.
 - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
 - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
 - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.
 - Pour modifier les paramètres de vidéo et de photo, sélectionnez **Paramètres**.

Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité

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

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Couplez votre caméra VIRB avec votre montre Instinct (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 45*).
Quand la caméra est couplée, un écran de données VIRB est automatiquement ajouté aux activités.
- 3 Pendant une activité, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de données VIRB.
- 4 Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
- 5 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 6 Sélectionnez **VIRB**.
- 7 Sélectionner une option :
 - Pour contrôler la caméra à l'aide du chronomètre d'activité, sélectionnez **Paramètres > Mode d'enregistrement > Dém./arrêt du chrono**.
REMARQUE : l'enregistrement vidéo démarre et s'arrête automatiquement au démarrage et à l'arrêt d'une activité.
 - Pour contrôler la caméra à l'aide des options du menu, sélectionnez **Paramètres > Mode d'enregistrement > Manuel**.
 - Pour enregistrer une vidéo manuellement, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.
Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Instinct.
 - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
 - Pour arrêter manuellement l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **GPS**.
 - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
 - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
 - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.

Paramètres de position par laser Xero

Avant de pouvoir personnaliser les paramètres de position par laser, vous devez coupler un appareil Xero compatible ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 45](#)).

Maintenez **MENU**, enfoncé, puis sélectionnez **Capteurs et access.** > **Positions du laser XERO** > **Positions du laser.**

Lors d'une activité : permet d'afficher la position à l'aide d'un laser à partir d'un appareil Xero compatible et couplé, pendant une activité.

Mode de partage : permet de choisir si vous souhaitez publier la position établie par laser ou la diffuser en privé.

Carte

▲ représente votre position sur la carte. Les noms et les symboles des lieux apparaissent sur la carte. Lorsque vous naviguez vers une destination, votre itinéraire est indiqué par une ligne sur la carte.

- Navigation de carte ([Recadrage et zoom de carte, page 49](#))
- Paramètres de carte ([Paramètres de la carte, page 49](#))

Recadrage et zoom de carte

1 Au cours de la navigation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher la carte.

2 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

3 Sélectionnez **Zoom/Cadrage**.

4 Sélectionner une option :

- Pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom, appuyez sur **GPS**.
- Pour recadrer la carte ou utiliser le zoom, appuyez sur **UP** et **DOWN**.
- Pour quitter, appuyez sur **BACK**.

Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît dans l'application Carte et sur les écrans de données.

À partir du cadran de la montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Carte**.

Orientation : permet de définir l'orientation de la carte. L'option Nord en haut affiche le nord en haut de l'écran.

L'option Tracé en haut affiche votre direction actuelle en haut de l'écran.

Positions de l'utilisateur : permet d'afficher les positions enregistrées sur la carte.

Villes : permet d'afficher les noms des villes sur la carte.

Lignes de grille : permet d'afficher les lignes de quadrillage sur la carte.

Zoom auto : permet de sélectionner automatiquement le niveau de zoom adapté pour une utilisation optimale de votre carte. quand cette option est désactivée, vous pouvez effectuer un zoom avant ou arrière manuel.


Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du smartphone sont disponibles pour votre montre Instinct lorsque vous la coupez avec l'application Garmin Connect ([Couplage du téléphone, page 50](#)).

- Fonctions de l'application Garmin Connect, de l'application Connect IQ et plus encore ([Applications de téléphone et applications d'ordinateur, page 51](#))
- Résumés ([Résumés de widget, page 28](#))
- Fonctions du menu des commandes ([Commandes, page 35](#))
- Fonctions de sécurité et de suivi ([Fonctions de suivi et de sécurité, page 59](#))
- Interactions téléphoniques, comme les notifications ([Activation des notifications Bluetooth, page 50](#))

Couplage du téléphone

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

- 1 Pendant le réglage initial sur votre montre, sélectionnez  lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre téléphone.

REMARQUE : si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, vous pouvez maintenir enfoncé **MENU**, puis sélectionner **Coupler un téléphone**.

- 2 Scannez le code QR avec votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

Activation des notifications Bluetooth

Avant d'activer des notifications, vous devez coupler la montre avec un téléphone compatible ([Couplage du téléphone, page 50](#)).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Téléphone > Smart Notifications > État > Act..**
- 3 Sélectionnez **Utilisation générale** ou **Lors d'une activité**.
- 4 Sélectionnez un type de notification.
- 5 Sélectionnez les préférences de statut, de tonalité et de vibration.
- 6 Appuyez sur **BACK**.
- 7 Sélectionnez les préférences de confidentialité et de délai de temporisation.
- 8 Appuyez sur **BACK**.
- 9 Sélectionnez **Signature** pour ajouter une signature à vos réponses aux SMS.

Affichage des notifications

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget des notifications.
- 2 Sélectionnez la touche **GPS**.
- 3 Sélectionnez une notification.
- 4 Appuyez sur **GPS** pour voir plus d'options.
- 5 Appuyez sur **BACK** pour revenir à l'écran précédent.

Réception d'un appel téléphonique entrant

Lorsque vous recevez un appel sur votre smartphone connecté, la montre Instinct affiche le nom ou le numéro de téléphone de l'appelant.

- Pour accepter l'appel, sélectionnez **Accepter**.
REMARQUE : pour parler à la personne qui vous appelle, vous devez utiliser votre téléphone connecté.
- Pour refuser l'appel, sélectionnez **Refuser**.
- Pour refuser l'appel et envoyer immédiatement une réponse par SMS, sélectionnez **Répondre**, puis sélectionnez un message de la liste.

REMARQUE : pour envoyer une réponse par SMS, vous devez être connecté à un smartphone Android™ compatible via la technologie Bluetooth.

Réponse à un message texte

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

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

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget des notifications.
- 2 Sélectionnez une notification de message texte.
- 3 Appuyez sur **GPS**.
- 4 Sélectionnez **Répondre**.
- 5 Sélectionnez un message dans la liste.
Votre téléphone envoie le message sélectionné en tant que message texte SMS.

Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre montre Instinct E.

Sélectionner une option :

- Si vous utilisez un iPhone®, accédez aux paramètres des notifications iOS® et sélectionnez celles que vous souhaitez afficher sur votre montre et votre smartphone.
REMARQUE : toutes les notifications que vous activez sur votre iPhone apparaissent également sur votre montre.
- Si vous utilisez un smartphone Android, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Paramètres > Notifications > Notifications d'application**, puis sélectionnez les notifications que vous souhaitez voir sur votre montre.

Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone

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


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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Téléphone > Alarmes**.

Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth

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

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 37*).

- 1 Maintenez **CTRL** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez  pour désactiver la Bluetooth connexion au téléphone sur votre montre Instinct.
Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre téléphone.

Applications de téléphone et applications d'ordinateur

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

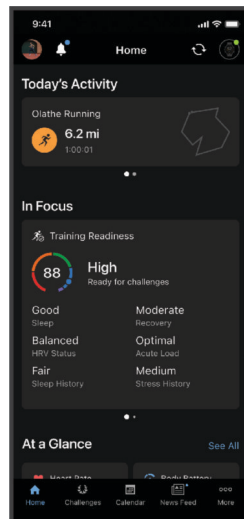
Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos activités de natation, de randonnée, vos triathlons et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, vous pouvez télécharger l'application depuis la boutique d'applications sur votre téléphone (garmin.com/connectapp), ou vous rendre sur connect.garmin.com.

Enregistrement de vos activités : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre montre, vous pouvez l'envoyer à votre compte Garmin Connect et la conserver aussi longtemps que vous le voulez.

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

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



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

Suivi de votre progression : vous pouvez suivre vos pas quotidiens, participer à une rencontre sportive amicale avec vos contacts et réaliser vos objectifs.

Partage de vos activités : vous pouvez communiquer avec des amis et suivre leurs activités ou partager des liens vers vos activités.

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

Utilisation de l'application Garmin Connect

Une fois que vous avez couplé votre montre avec votre téléphone (*Couplage du téléphone, page 50*), vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect.

- 1 Vérifiez que l'application Garmin Connect s'exécute sur votre téléphone.
- 2 Rapprochez votre montre à moins de 10 m (33 pi) de votre téléphone.
Votre montre synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect et votre compte Garmin Connect.

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de la montre avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et appairer la montre avec un téléphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 50).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect*, page 52).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect l'envoie automatiquement sur votre montre. La mise à jour s'installe quand vous n'utilisez pas activement la montre. À la fin de la mise à jour, votre montre redémarre.

Statuts d'entraînement unifiés

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

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

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

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

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

Synchronisation des activités et des mesures de performance

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

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

ASTUCE : vous pouvez définir un appareil d'entraînement principal et un appareil principal dans l'application Garmin Connect (*Statuts d'entraînement unifiés*, page 53).

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

Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express™ connecte votre montre à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre montre. Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ.

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

Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express

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

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

Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 37*).

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

Fonctions Connect IQ

Vous pouvez ajouter des applications, des champs de données, des résumés de widgets et des cadrans de montre Connect IQ à votre montre via la boutique Connect IQ sur votre montre ou smartphone (garmin.com/connectiqapp).

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

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

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

Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre montre Instinct E avec votre téléphone (*Couplage du téléphone, page 50*).

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

Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

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

Garmin Explore™

Le site web et l'application Garmin Explore vous permettent de créer des parcours, des waypoints et des collections, de planifier des voyages, de synchroniser des pistes, de charger des activités et d'utiliser le stockage dans le cloud. Ils vous fournissent des outils de planification avancés en ligne et hors ligne pour que vous puissiez partager et synchroniser vos données sur votre appareil Garmin compatible. Vous pouvez utiliser l'application pour télécharger des cartes à consulter hors ligne et naviguer où bon vous semble, sans recourir aux services cellulaires.

Vous pouvez télécharger l'application Garmin Explore depuis la boutique d'applications de votre smartphone (garmin.com/exploreapp) ou en vous rendant sur explore.garmin.com.

Application Garmin Messenger

⚠ AVERTISSEMENT

Les fonctions inReach de l'application Garmin Messenger, y compris les SOS, le suivi et Météo inReach™ ne sont pas disponibles sans un appareil de communication satellite inReach connecté et un abonnement satellite actif. Pensez à tester l'application à l'extérieur avant de l'utiliser en voyage.

⚠ ATTENTION

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

AVIS

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

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

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

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

Utilisation de la fonction Messenger

⚠ ATTENTION

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

AVIS

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

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

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

Garmin Share

AVIS

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

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

Partage de données avec Garmin Share

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

Votre montre Instinct peut envoyer et recevoir des données lorsqu'elle est connectée à un autre appareil Garmin compatible (*Réception de données avec Garmin Share, page 56*). Vous pouvez également transférer vos données entre différents appareils. Par exemple, vous pouvez partager un parcours favori depuis votre compteur de vélo Edge avec votre montre Garmin compatible.

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

Réception de données avec Garmin Share

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

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

Profil utilisateur

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

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour votre genre, date de naissance, taille, poids, zone de fréquence cardiaque, zone de puissance, ainsi que le poignet où vous portez la montre. La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur**.
- 3 Sélectionnez une option.

Paramètres de genre

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

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

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

Affichage de l'âge physique

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

REMARQUE : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 57](#)).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Âge phys..**

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Objectifs physiques

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

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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 59](#)) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

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

Définition de zones de fréquence cardiaque

La montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. Vous pouvez définir des zones de fréquence cardiaque différentes selon le profil sportif : course à pied, cyclisme et natation. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez aussi saisir manuellement chaque zone de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque au repos. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Zones de fréq. card..**
- 3 Sélectionner **FC max**, puis entrer votre fréquence cardiaque maximale.
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances, page 59*).
- 4 Sélectionnez **FC au repos > Régler sur valeurs perso.**, puis saisissez votre fréquence cardiaque au repos.
Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre montre ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.
- 5 Sélectionner **Zones > À partir de.**
- 6 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
 - Sélectionner **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
- 7 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 8 Sélectionnez **FC pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).
- 9 Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre

Les paramètres par défaut laissent la montre détecter votre fréquence cardiaque maximale et définir vos zones de fréquence cardiaque sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.

- Assurez que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects (*Définition de votre profil utilisateur, page 57*).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Testez quelques programmes d'entraînement de votre fréquence cardiaque dans votre compte Garmin Connect.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

Détection automatique des mesures de performances

La fonction Détection automatique est activée par défaut. La montre peut détecter automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pendant une activité.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Détection automatique**.
- 3 Sélectionnez une option.

Fonctions de suivi et de sécurité

⚠ ATTENTION

Les fonctions de sécurité et de suivi sont des fonctions complémentaires qui ne doivent pas être utilisées en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

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

Pour en savoir plus sur les fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur garmin.com/safety.

Assistance : permet d'envoyer un message contenant votre nom, un lien LiveTrack et votre position GPS à vos contacts d'urgence (si disponibles).

Détection d'incident : quand la montre Instinct E détecte un incident pendant certaines activités de plein air, elle envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

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

Live Event Sharing : permet d'envoyer des messages à vos amis et à votre famille pendant un événement pour leur fournir des informations en temps réel.

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

Ajout de contacts d'urgence

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

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

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

Ajout de contacts

Vous pouvez ajouter jusqu'à 50 contacts dans l'application Garmin Connect. Les adresses e-mail des contacts peuvent être utilisées avec la fonction LiveTrack. Vous pouvez définir trois de ces contacts en tant que contacts d'urgence ([Ajout de contacts d'urgence, page 60](#)).

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

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre Instinct E ([Utilisation de l'application Garmin Connect, page 52](#)).

Activation et désactivation de la détection d'incident

⚠ ATTENTION

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

AVIS

Avant de pouvoir activer la détection d'incident sur votre montre, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect ([Ajout de contacts d'urgence, page 60](#)). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Sécurité > Détection d'incident**.
- 3 Sélectionnez une activité de GPS.

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

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

Demande d'assistance

⚠ ATTENTION

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

AVIS

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence, page 60*). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Maintenez le bouton **CTRL** enfoncé.
- 2 Quand vous sentez trois vibrations, relâchez le bouton pour activer la fonction d'aide.

L'écran du compte à rebours s'affiche.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner **Annuler** avant la fin du compte à rebours pour annuler l'envoi du message.

Paramètres de santé et de bien-être

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Santé et bien-être**.

Fréquence card. : permet de personnaliser les paramètres du moniteur de fréquence cardiaque (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 39*).

Mode oxymètre de pouls : permet de sélectionner un mode oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 41*).

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

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

Alarme invitant à bouger : active ou désactive la fonction Alarme invitant à bouger (*Utilisation de l'alarme invitant à bouger, page 61*).

Alarmes d'objectif : vous permet d'activer et désactiver les alertes d'objectif, ou de les désactiver uniquement pendant les activités. Les alertes d'objectif vous signalent votre objectif de pas quotidiens, d'étages gravis quotidiens et de minutes intensives hebdomadaires.

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

Objectif automatique

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

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

Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, Bougez ! et la barre de mouvement s'affichent. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système, page 69*).

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

Minutes intensives

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

La montre surveille l'intensité de votre activité et note le temps que vous passez à faire des activités d'intensité modérée à élevée (données de fréquence cardiaque requises pour quantifier le niveau d'intensité). La montre additionne les minutes d'activité modérée et d'activité intensive. Le nombre de minutes intensives est doublé lors de l'addition.

Gain de minutes intensives

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

- Pour un calcul précis des minutes intensives, démarrez une activité chronométrée.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter la montre jour et nuit.

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect ou dans les paramètres de la montre ([Personnalisation du mode sommeil, page 70](#)). Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Les siestes sont ajoutées à vos statistiques de sommeil et peuvent également avoir un impact sur votre récupération. Vous pouvez consulter des statistiques détaillées de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

REMARQUE : Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes ([Commandes, page 35](#)).

Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez votre montre lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur votre compte Garmin Connect ([Utilisation de l'application Garmin Connect, page 52](#)).

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

Vous pouvez afficher des informations sur le sommeil, y compris les siestes, sur votre montre Instinct E ([Résumés de widget, page 28](#)).

Navigation

Affichage et modification de vos positions enregistrées

ASTUCE : vous pouvez enregistrer un emplacement à partir du menu des commandes ([Commandes, page 35](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Naviguer > Positions enreg..**
- 3 Sélectionnez une position enregistrée.
- 4 Sélectionnez une option pour afficher ou modifier les détails de la position.

Enregistrement d'une position sur la grille double

Vous pouvez enregistrer votre position actuelle avec des coordonnées en deux formats pour y retourner plus tard.

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez la touche **GPS**.
- 3 Si besoin, appuyez sur **DOWN** pour modifier les informations de position.

Réglage d'un point de référence

Vous pouvez définir un point de référence pour fournir le cap et la distance jusqu'à une position ou un relèvement.

- 1 Sélectionner une option :
 - Maintenez le bouton **CTRL** enfoncé.
ASTUCE : vous pouvez définir un point de référence pendant l'enregistrement d'une activité.
 - À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Point de référence**.
- 3 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 4 Appuyez sur **GPS** et choisissez **Ajouter un point**.
- 5 Sélectionnez une position ou un relèvement à utiliser comme point de référence pour la navigation. La flèche du compas et la distance jusqu'à votre destination s'affichent.
- 6 Dirigez le haut de la montre vers votre cap. Lorsque vous déviez de votre cap, le compas affiche la direction du cap et de degré d'écart.
- 7 Si besoin, appuyez sur **GPS** et sélectionnez **Changer de point** pour définir un autre point de référence.

Navigation vers une destination

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Naviguer**.
 - Sélectionnez une activité, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Navigation**.
- 3 Sélectionnez une catégorie.
- 4 Répondez aux invites à l'écran pour choisir une destination.
- 5 Sélectionnez **Rallier**.
- 6 Appuyez sur **GPS** pour lancer la navigation.

Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité

Vous pouvez revenir au point de départ de votre activité en cours en suivant une ligne droite ou le même chemin que vous avez emprunté à l'aller. Cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- 1 Pendant une activité, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Retour au départ** et choisissez une option :
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite, sélectionnez **En ligne droite**.Votre position actuelle, le tracé à suivre et votre destination apparaissent sur la carte.

Navigation à l'aide de Voir & rallier

Vous pouvez pointer la montre vers un objet situé à distance (un château d'eau par exemple), verrouiller la direction, puis naviguer vers l'objet.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Naviguer > Voir & rallier**.
 - Sélectionnez une activité, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Navigation > Voir & rallier**.
- 3 Dirigez le haut du cadran de la montre vers un objet et appuyez sur **GPS**.
Les informations de navigation s'affichent.
- 4 Appuyez sur **GPS** pour lancer la navigation.

Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB

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

ASTUCE : vous pouvez personnaliser la fonction d'appui long des boutons pour accéder à la fonction MOB/homme à la mer (*Personnalisation des boutons de direction, page 70*).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Naviguer > Dernier MOB**.
 - Sélectionnez une activité, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Navigation > Dernier MOB**.

Les informations de navigation s'affichent.

Arrêt de la navigation

- 1 Pendant une activité, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Arrêter navigation**.

Parcours

AVERTISSEMENT


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

Vous pouvez envoyer un parcours depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois le parcours enregistré sur votre appareil, vous pouvez vous laisser guider par votre appareil.

Vous pouvez suivre un parcours enregistré simplement parce qu'il s'agit d'un bon itinéraire. Par exemple, vous pouvez enregistrer et suivre un trajet adapté aux vélos pour aller à votre travail.

Vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis. Par exemple, si le parcours d'origine a été terminé en 30 minutes, vous pourrez faire la course contre le Virtual Partner pour tenter de finir le parcours en moins de 30 minutes.

Création et suivi d'un parcours sur votre appareil

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

Création d'un parcours sur Garmin Connect


Avant de pouvoir créer un parcours dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 52](#)).

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

REMARQUE : vous pouvez envoyer ce parcours sur votre appareil ([Envoi d'un trajet sur votre appareil, page 65](#)).

Envoi d'un trajet sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un itinéraire que vous avez créé dans l'application Garmin Connect ([Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 65](#)).

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

Affichage ou modification des détails d'un parcours

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.
- 5 Appuyez sur **GPS** pour sélectionner un parcours.
- 6 Sélectionner une option :
 - Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Effectuer parcours**.
 - Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer la carte ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
 - Pour démarrer le parcours en sens inverse, sélectionnez **Parcours sens inverse**.
 - Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
 - Pour modifier le nom du parcours, sélectionnez **Nom**.
 - Pour modifier le tracé du parcours, sélectionnez **Modifier**.
 - Pour supprimer le parcours, sélectionnez **Supprimer**.

Projection d'un waypoint

Vous pouvez créer une position en projetant la distance et le relèvement de votre position actuelle vers une nouvelle position.

REMARQUE : vous devrez peut-être ajouter l'application Projeter waypoint aux listes d'activités et d'applications.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Projeter waypoint**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler le cap suivi.
- 4 Appuyez sur **GPS**.
- 5 Appuyez sur **DOWN** pour sélectionner une unité de mesure.
- 6 Appuyez sur **UP** pour saisir la distance.
- 7 Appuyez sur **GPS** pour enregistrer.

Le waypoint projeté est enregistré avec un nom par défaut.

Paramètres de navigation

Vous pouvez personnaliser les éléments cartographiques et l'aspect lorsque vous naviguez jusqu'à une destination.

Personnalisation des écrans de données de navigation

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **GPS**.
- 2 Sélectionnez **Navigation > Écrans de données**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Carte > État** pour activer ou désactiver la carte.
 - Sélectionnez **Carte > Champ de données** pour activer ou désactiver un champ de données qui affiche les informations d'itinéraire sur la carte.
 - Sélectionnez **À venir** pour activer ou désactiver les informations sur les points de parcours à venir.
 - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour activer ou désactiver le profil d'altitude.
 - Sélectionnez un écran à ajouter, supprimer ou personnaliser.

Paramètres de cap

Vous pouvez régler le comportement du pointeur qui s'affiche lors de la navigation.


Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Navigation > Type**.

Relèvement : cette option pointe dans la direction de votre destination.

Parcours : cette option affiche votre position en fonction de la ligne d'itinéraire menant à votre destination.

Réglage des alertes de navigation

Vous pouvez définir des alertes pour vous aider à naviguer vers votre destination.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Navigation > Alarmes**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour définir une alerte à une distance spécifique de votre destination finale, sélectionnez **Distance finale**.
 - Pour définir une alerte en fonction du temps restant estimé avant l'arrivée à la destination finale, sélectionnez **ETE finale**.
 - Pour configurer une alerte qui se déclenche lorsque vous déviez de votre route, sélectionnez **Hors parcours**.
 - Pour activer le guidage vocal, sélectionnez **Instructions de navigation**.
- 4 Si besoin, sélectionnez **État** pour activer l'alerte.
- 5 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps, puis sélectionnez .

Paramètres du gestionnaire de l'alimentation

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Gestionnaire alimentation**.

Économie d'énergie : permet de personnaliser les paramètres du système afin de prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 67*).

Modes d'alimentation : permet de personnaliser les paramètres du système, les paramètres d'activité et les paramètres GPS pour prolonger l'autonomie de la batterie pendant une activité (*Personnalisation des modes d'alimentation, page 68*).

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

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

Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie

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

Vous pouvez activer la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes (*Commandes, page 35*).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Gestionnaire alimentation > Économie d'énergie**.
- 3 Sélectionnez **État** pour activer la fonction d'économie d'énergie.
- 4 Sélectionnez **Modifier** et choisissez une option :
 - Sélectionnez **Cadran de montre** pour activer un cadran de montre à faible consommation d'énergie qui s'actualise une fois par minute.
 - Sélectionnez **Téléphone** pour déconnecter votre téléphone couplé.
 - Sélectionnez **FC au poignet** pour désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet.
 - Sélectionnez **Oxymètre de pouls** pour désactiver le capteur de l'oxymètre de pouls.
 - Sélectionnez **Rétroéclairage** pour désactiver le rétroéclairage automatique.

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

- 5 Sélectionnez **Alerte batt. faible** pour recevoir une alerte lorsque la batterie est faible.

Changement de mode d'alimentation

Vous pouvez changer de mode d'alimentation pour prolonger l'autonomie de la batterie pendant une activité.

- 1 Pendant une activité, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Mode d'alimentation**.
- 3 Sélectionnez une option.

La montre affiche les heures d'autonomie disponibles avec chaque mode d'alimentation.

Personnalisation des modes d'alimentation

Votre appareil est préchargé avec plusieurs modes d'alimentation, ce qui permet d'ajuster rapidement les paramètres système, les paramètres d'activité et les paramètres du GPS afin de prolonger l'autonomie de la batterie pendant une activité. Vous pouvez personnaliser les modes d'alimentation existants et en créer de nouveaux.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Gestionnaire alimentation > Modes d'alimentation**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez un mode d'alimentation à personnaliser.
 - Sélectionnez **Ajouter** pour créer un mode d'alimentation personnalisé.
- 4 Saisissez un nom personnalisé, si nécessaire.
- 5 Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'alimentation spécifiques.
Par exemple, vous pouvez modifier le paramètre GPS ou déconnecter votre téléphone couplé.
La montre affiche les heures d'autonomie de la batterie que vous pouvez économiser avec chaque changement de paramètre.
- 6 Si besoin, sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser le mode d'alimentation personnalisé.

Restauration d'un mode d'alimentation

Vous pouvez réinitialiser les paramètres par défaut d'un mode d'alimentation.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Gestionnaire alimentation > Modes d'alimentation**.
- 3 Sélectionnez un mode d'alimentation préchargé.
- 4 Sélectionnez **Restaurer > ✓**.

Paramètres système

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Système**.

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

Heure : permet de régler les paramètres d'heure (*Paramètres de l'heure, page 69*).

Rétroéclairage : permet de régler les paramètres de l'écran (*Modification des paramètres d'écran, page 70*).

Satellites : définit le système satellite par défaut à utiliser pour les activités. Si nécessaire, vous pouvez personnaliser les paramètres satellite pour chaque activité (*Paramètres des satellites, page 22*).

Son et vibration : permet de définir les sons de la montre, comme le son des touches, les alarmes et les vibrations.

Mode sommeil : définit vos heures de sommeil et vos préférences en matière de mode Sommeil (*Personnalisation du mode sommeil, page 70*).

Ne pas déranger : active le mode Ne pas déranger. Vous pouvez modifier vos préférences pour l'écran, les notifications, les alertes et les mouvements du poignet.

Boutons raccourcis : définit des raccourcis pour les boutons (*Personnalisation des boutons de direction, page 70*).

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

Format : permet de régler les préférences de format générales, comme l'unité de mesure, l'allure et la vitesse affichées pendant des activités, le début de la semaine et les options de format de position géographique et de datum (*Modification des unités de mesure, page 70*).

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

Mode USB : permet de configurer la montre pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin lorsque la montre est connectée à un ordinateur.

Réinitialiser : permet de réinitialiser toutes les données utilisateur et tous les paramètres (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut, page 76*).

Mise à jour du logiciel : installe les mises à jour logicielles téléchargées ou active les mises à jour automatiques (*Mises à jour produit, page 75*). Vous pouvez sélectionner pour afficher la liste des nouvelles fonctions de la dernière mise à jour logicielle installée.

Infos produit : permet d'afficher des informations sur l'appareil, la licence et le logiciel, ainsi que des informations légales.

Paramètres de l'heure

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Système > Heure**.

Format Heure : permet de choisir le format de l'heure : 12 heures, 24 heures ou format militaire.

Format de la date : permet de régler l'ordre d'affichage des dates pour le jour, le mois et l'année.

Régler heure : permet de définir le fuseau horaire de la montre. L'option Auto permet de définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.

Heure : permet de régler l'heure si l'option Régler heure est définie sur Manuel.

Alarmes : permet de configurer des alarmes horaires ou des alarmes de lever et de coucher du soleil qui sonneront plusieurs minutes ou heures (selon vos réglages) avant l'heure de lever ou de coucher effective du soleil (*Réglage des alarmes temps, page 25*).

Synchroniser avec GPS : permet de synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver (*Synchronisation de l'heure avec le GPS, page 24*).

Modification des paramètres d'écran

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Rétroéclairage**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Lors d'une activité**.
 - Sélectionnez **Utilisation générale**.
 - Sélectionnez **Pendant le sommeil**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'écran.
 - Sélectionnez **Touches** pour activer l'écran en cas d'appui sur une touche.
 - Sélectionnez **Alarmes** pour activer l'écran en cas d'alerte.
 - Sélectionnez **Mouvement** pour activer l'écran lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
 - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé.

Personnalisation du mode sommeil

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Mode sommeil**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Calendrier**, sélectionnez un jour, puis saisissez vos heures de sommeil habituelles.
 - Sélectionnez **Cadran de montre** pour utiliser le cadran sommeil.
 - Sélectionnez **Rétroéclairage** pour configurer les paramètres de l'écran.
 - Sélectionnez **Alarme de sieste** pour définir des alarmes de sieste sous forme de tonalité, de vibration ou les deux.
 - Sélectionnez **Ne pas déranger** pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger.
 - Sélectionnez **Économie d'énergie** pour activer ou désactiver le mode d'économie d'énergie (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 67*).

Personnalisation des boutons de direction

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Boutons raccourcis**.
- 3 Sélectionnez un bouton ou une combinaison de boutons à personnaliser.
- 4 Sélectionnez une fonction.

Modification des unités de mesure

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Format > Unités**.
- 3 Sélectionnez un type de mesure.
- 4 Sélectionnez une unité de mesure.

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher des informations sur l'appareil, comme l'identifiant de l'appareil, la version du logiciel, des informations réglementaires et le contrat de licence.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Infos produit**.

Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique

L'étiquette de l'appareil est fournie sous forme électronique. L'étiquette électronique peut contenir des informations légales, comme les numéros d'identification fournis par la FCC ou des marques de conformité régionales, ainsi que des informations relatives au produit et à sa licence.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Dans le menu système, sélectionnez **Infos produit**.

Informations sur l'appareil

Chargement de la montre

⚠ AVERTISSEMENT

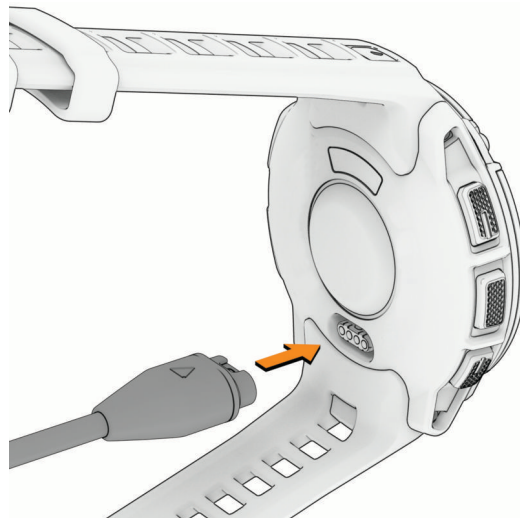
Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Refer to the cleaning instructions (*Entretien de l'appareil, page 72*).

Votre montre inclut un câble de chargement propriétaire. Pour les accessoires en option et les pièces de rechange, rendez-vous sur le buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin.

- 1 Branchez le câble (extrémité ▲) au port de chargement de votre montre.



- 2 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port USB-C® d'ordinateur ou un adaptateur secteur (Puissance de sortie minimale de 15 W).

La montre affiche le niveau de charge actuel de la batterie.

- 3 Déconnectez la montre lorsque le niveau de charge de la batterie atteint 100 %.

Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	10 ATM ¹
Plage de températures de stockage et de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement USB	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences sans fil et puissance de transmission (EU)	Instinct E - 40mm : 2,4 GHz à -1,72 dBm maximum ; Instinct E - 45mm : 2,4 GHz à 0,83 dBm maximum

Informations sur l'autonomie de la batterie

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur votre montre, telles que le suivi des activités, la fréquence cardiaque au poignet, les notifications téléphoniques, le GPS, les capteurs internes et les capteurs connectés. (*Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie, page 77*).

maintien de cap	Autonomie de la batterie de la Instinct E - 40mm	Autonomie de la batterie de la Instinct E - 45mm
Mode smartwatch	Jusqu'à 14 jours	Jusqu'à 16 jours
Mode montre, économie d'énergie	Jusqu'à 35 jours	Jusqu'à 40 jours
Mode GPS uniquement	Jusqu'à 21 heures	Jusqu'à 24 heures
Mode Tous les systèmes de positionnement par satellites	Jusqu'à 14 heures	Jusqu'à 16 heures
Mode GPS batterie maximum	Jusqu'à 43 heures	Jusqu'à 50 heures
Mode Activité GPS expédition	Jusqu'à 17 jours	Jusqu'à 20 jours

Entretien de l'appareil

AVIS

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

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

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

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

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

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irréversibles.

¹ L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 100 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Nettoyage de la montre

ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet.

AVIS

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

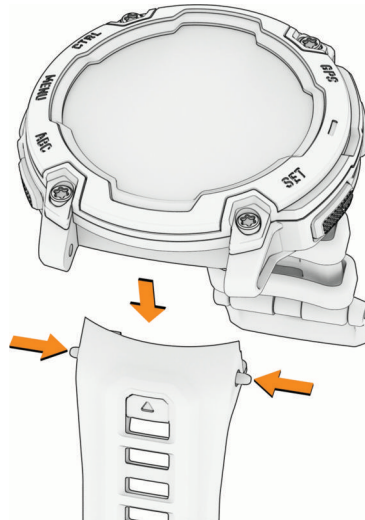
ASTUCE : pour plus d'informations, consultez la page garmin.com/fitandcare.

- 1 Rincez à l'eau ou utilisez un chiffon humide non pelucheux.
- 2 Laissez sécher la montre complètement.

Remplacement d'un bracelet à barrette ressort

Vous pouvez remplacer le bracelet par un nouveau bracelet Instinct E ou un bracelet QuickFit® compatible. Pour plus d'informations sur les bracelets et tailles de montre compatibles, rendez-vous sur la page du produit Instinct E à l'adresse buy.garmin.com.

- 1 Enfoncez la tige de la montre et retirez le bracelet de la montre.

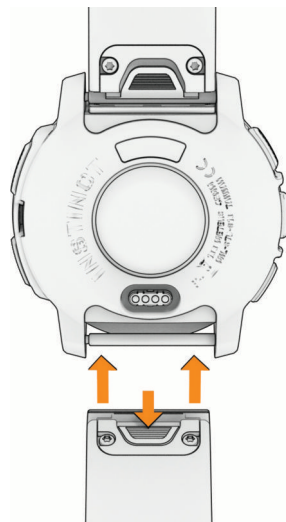


- 2 Sélectionner une option :

- Pour installer des bracelets Instinct E, alignez le nouveau bracelet avec les trous de la montre, enfoncez la tige de la montre, puis appuyez sur le bracelet pour le mettre en place.

REMARQUE : assurez-vous que le bracelet est bien fixé. La tige de la montre doit être alignée avec les trous de la montre.

- Pour installer des bracelets QuickFit compatibles, installez une tige compatible sur la montre et appuyez sur le nouveau bracelet pour le mettre en place.



REMARQUE : assurez-vous que le bracelet est bien fixé. Le clip de verrouillage doit être fermé sur la broche de la montre.

- 3 Répétez les étapes pour changer l'autre bracelet.

Dépannage

Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour quand il est connecté au Bluetooth. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système (*Paramètres système*, page 69). Sur votre ordinateur, installez Garmin Express (garmin.com/express). Sur votre smartphone, installez l'application Garmin Connect.

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

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

Informations complémentaires

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

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur www.garmin.com/ataccuracy pour en savoir plus sur la précision des fonctions.
Cet appareil n'est pas un appareil médical.

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis appuyez sur **GPS**.
- 3 Sélectionnez la touche **GPS**.
- 4 Sélectionnez votre langue.
- 5 Sélectionnez la touche **GPS**.

Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?

La montre Instinct E est compatible avec les téléphones utilisant la technologie Bluetooth.

Rendez-vous sur garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité Bluetooth.

Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

Si votre téléphone ne se connecte pas à la montre, vous pouvez essayer ces astuces.

- Éteignez votre téléphone et votre montre, puis rallumez-les.
- Activez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Connect.
- Supprimez votre montre de l'application Garmin Connect et des paramètres Bluetooth sur votre téléphone pour tenter à nouveau le processus de couplage.
- Si vous avez acheté un nouveau téléphone, supprimez votre montre de l'application Garmin Connect sur votre ancien téléphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pieds) de la montre.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Appareils Garmin > Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- À partir du cadran de la montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Téléphone > Coupler un téléphone**.

Ma montre n'affiche pas l'heure exacte

La montre met à jour l'heure et la date chaque fois que vous la synchronisez. Vous devez synchroniser votre montre pour afficher l'heure correcte lorsque vous changez de fuseau horaire et pour mettre à jour l'heure d'été.

- 1 Vérifiez que l'heure est définie sur automatique ([Paramètres de l'heure, page 69](#)).
- 2 Vérifiez que votre ordinateur ou smartphone affiche l'heure locale correcte.
- 3 Sélectionner une option :
 - Synchronisez votre montre avec un ordinateur ([Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 53](#)).
 - Synchronisez votre montre avec un smartphone ([Utilisation de l'application Garmin Connect, page 52](#)).
 - Synchronisez votre montre avec un GPS ([Synchronisation de l'heure avec le GPS, page 24](#)).

L'heure et la date sont automatiquement mises à jour.

Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

La montre est compatible avec certains capteurs Bluetooth. Lors de la première connexion d'un capteur à votre montre Garmin, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

- 1 Maintenez enfoncé **MENU**.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et access.** > **Ajouter nouv..**
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Tout rechercher**.
 - Sélectionnez votre type de capteur.

Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des écrans de données, page 17](#)).

Redémarrage de votre montre

- 1 Maintenez le bouton **CTRL** enfoncé jusqu'à ce que la montre s'éteigne.
- 2 Maintenez le bouton **CTRL** enfoncé pour allumer la montre.

Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

Avant de réinitialiser vos paramètres par défaut, vous devez synchroniser la montre avec l'application Garmin Connect pour télécharger vos données d'activité.

Vous pouvez réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système** > **Réinitialiser**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour réinitialiser tous les paramètres par défaut de la montre, y compris les données de profil utilisateur, mais enregistrer l'historique des activités et les applications et fichiers téléchargés, sélectionnez **Réinit. param. par défaut**.
 - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Supp. donn. et réin. param.**

Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie

Pour prolonger la durée de vie de la batterie, vous pouvez essayer ces astuces.

- Changez de mode d'alimentation pendant une activité (*Changement de mode d'alimentation, page 68*).
- Activez la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes (*Commandes, page 35*).
- Réduisez la temporisation de l'écran (*Modification des paramètres d'écran, page 70*).
- Réduisez la luminosité de l'écran (*Modification des paramètres d'écran, page 70*).
- Utilisez le mode satellite UltraTrac pour votre activité (*Paramètres des satellites, page 22*).
- Désactivez la technologie Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Commandes, page 35*).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre plus tard** (*Arrêt d'une activité, page 4*).
- Utilisez un cadran de montre qui n'est pas actualisé chaque seconde.
Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse (*Personnalisation du cadran de montre, page 27*).
- Limitez le nombre de notifications affichées par la montre (*Gestion des notifications, page 51*).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils couplés (*Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 40*).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 39*).
REMARQUE : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.
- Activez les relevés manuels de l'oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 41*).

Acquisition des signaux satellites

Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel. L'heure et la date sont réglées automatiquement en fonction de la position GPS.

ASTUCE : pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site garmin.com/aboutGPS.

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

Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment la montre avec votre compte Garmin :
 - Connectez votre montre à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
 - Connectez votre montre à l'application Garmin Connect à l'aide de votre téléphone compatible Bluetooth.Lorsqu'elle est connectée à votre compte Garmin, la montre télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.
- Placez-vous à l'extérieur avec votre montre dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

Les données de température de l'activité ne sont pas exactes

Le capteur interne relève les données de température en fonction de la température de votre corps. Pour obtenir un relevé des températures fiable, retirez l'appareil de votre poignet et attendez entre 20 et 30 minutes.

Vous pouvez également utiliser un capteur de température externe temps en option pour consulter des données de température ambiante précises lorsque vous portez la montre.

Suivi des activités

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas

Le nombre de pas quotidiens est remis à zéro chaque nuit à minuit.

Si des tirets apparaissent au lieu de votre nombre de pas, autorisez l'appareil à acquérir les signaux satellites et à définir l'heure automatiquement.

Le nombre de mes pas semble erroné

Si le nombre de vos pas vous semble erroné, essayez de suivre les conseils suivants.

- Portez la montre sur votre poignet non dominant.
- Placez votre montre dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez une poussette ou une tondeuse à gazon.
- Placez votre montre dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

REMARQUE : la montre peut interpréter certaines actions répétitives comme des pas : faire la vaisselle, plier du linge ou encore taper dans ses mains.

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

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

1 Sélectionner une option :

- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express ([Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 53](#)).
- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect ([Utilisation de l'application Garmin Connect, page 52](#)).

2 Patientez pendant la synchronisation de vos données.

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

REMARQUE : si vous actualisez l'application Garmin Connect ou l'application Garmin Express, vos données ne seront pas synchronisées et votre décompte de pas ne sera pas mis à jour.

Le nombre d'étages gravis semble erroné

Votre montre utilise un baromètre interne pour mesurer les modifications de l'altitude à mesure que vous gravissez des étages. Un étage gravi équivaut à 3 m (10 pi).

- Montez les marches une par une, sans vous tenir à la rambarde.
- En cas de vent, couvrez la montre avec votre manche ou votre veste, car les rafales de vent peuvent perturber les mesures.

Annexes

Champs de données

REMARQUE : certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités. L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires ANT+ ou Bluetooth. Certains champs de données apparaissent dans plusieurs catégories sur la montre.

ASTUCE : vous pouvez aussi personnaliser les champs de données à partir des paramètres de la montre, dans l'application Garmin Connect.

Champs de cadence

Nom	Description
Cadence moyenne	Cyclisme. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence moyenne	Course à pied. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence	Cyclisme. Nombre de tours de la manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.
Cadence	Course à pied. Nombre total de pas par minute (pieds gauche et droit).
Cadence circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence circuit	Course à pied. Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence dernier circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Cadence dernier circuit	Course à pied. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Champs compas

Nom	Description
Cap compas	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.
Cap GPS	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le GPS.
Cap	Direction que vous suivez.

Champs de distance

Nom	Description
Distance	Distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.
Distance de l'intervalle	Distance parcourue pour l'intervalle en cours.
Distance circuit	Distance parcourue pour le circuit en cours.
Distance dernier circuit	Distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.
Distance du dernier exercice	Distance parcourue pour le dernier exercice réalisé.
Distance dernier circuit	La distance parcourue pour l'exercice en cours.

Champs de distance

Nom	Description
Ascension moyenne	Distance verticale moyenne d'ascension depuis la dernière réinitialisation.
Descente moyenne	Distance verticale moyenne de descente depuis la dernière réinitialisation.
Altitude	Altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.
Taux plané	Rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.
Altitude GPS	Altitude de votre position actuelle mesurée par le GPS.
Pente	Calcul de la montée (altitude) sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.
Ascension - Circuit	Distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.
Descente - Circuit	Distance verticale de descente pour le circuit en cours.
Ascension dernier circuit	Distance verticale d'ascension pour le dernier circuit réalisé.
Descente dernier circuit	Distance verticale de descente pour le dernier circuit réalisé.
Ascension dernier exercice	Distance verticale d'ascension pour le dernier exercice réalisé.
Desc. dernier exercice	Distance verticale de descente pour le dernier exercice réalisé.
Ascension maximale	Vitesse de montée maximale en pieds par minute ou mètres par minute depuis la dernière réinitialisation.
Descente maximale	Vitesse de descente maximale en mètres par minute ou pieds par minute depuis la dernière réinitialisation.
Altitude maximale	Altitude la plus haute atteinte depuis la dernière réinitialisation.
Altitude minimale	Altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.
Ascension pour l'exercice	Distance verticale d'ascension pour l'exercice en cours.
Descente pour l'exercice	Distance verticale de descente pour l'exercice en cours.
Ascension totale	Distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.
Descente totale	Distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.
Jauge ascension/descente totale	Les distances verticales totales parcourues en montant et en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.

Champs liés aux étages

Nom	Description
Étages gravis	Nombre total d'étages gravis dans la journée.
Étages descendus	Nombre total d'étages descendus dans la journée.
Étages par minute	Nombre d'étages grimpés par minute.

Champs de FC

Nom	Description
% RFC	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
TE aérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
TE anaérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
%RFC moyen	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
FC moyenne	Fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
FC moy. % max.	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
Fréquence card.	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
Pourcentage de la FC maximale	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
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).
% RFC moyen intervalle	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne %Max. intervalle	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne intervalle	Fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.
% RFC max intervalle	Pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne %Max. intervalle	Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC maximale intervalle	Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
%FC de réserve circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.
Fréquence cardiaque circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
FC %max. circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.
% RFC dernier circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.
FC dernier circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Nom	Description
FC %max. dernier circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.
%FCR dernier exercice	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier exercice.
FC dernier exercice	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier exercice réalisé.
FC dernier exercice %Max.	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier exercice.
%FCR pour l'exercice	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'exercice en cours.
FC max	Fréquence cardiaque moyenne pour l'exercice en cours.
FC pour l'exercice %Max.	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'exercice en cours.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

Champs longueurs

Nom	Description
Longueurs dans l'intervalle	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.
Longueurs	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

Champs de navigation

Nom	Description
Relèvement	Direction entre votre position actuelle et votre destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
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.
point de destination	Position de votre destination finale.
Waypoint de destination	Dernier point sur l'itinéraire avant la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Distance restante	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 totale estimée	Distance estimée entre le point de départ et la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETA	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETA au suivant	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETE	Estimation du temps restant avant d'atteindre la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Taux plané 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.
Latitude/Longitude	Position actuelle en latitude et en longitude, quel que soit le paramètre de format de position sélectionné.
Position	Position actuelle selon le paramètre de format de position utilisé.
Waypoint suivant	Prochain point sur l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Hors parcours	Distance vers la gauche ou la droite de laquelle vous vous êtes écarté de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Temps au suivant	Estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
VMG	Vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Dist vert à desti	Altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Vitesse vert. à cible	Vitesse de montée/descente vers une altitude déterminée. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Autres champs

Nom	Description
Calories actives	Calories brûlées pendant l'activité.
Pression ambiante	Pression environnementale non étalonnée.
Carte du baromètre	Une carte affichant l'évolution de la pression barométrique au fil du temps.
Pression Barométrique	Pression environnementale actuellement étalonnée.
HEURES DE BATTERIE RESTANTES	Nombre d'heures restant avant que la batterie ne soit déchargée.
Niveau charge de batterie	Le niveau de charge de la batterie de la montre.
Calories actives	Les calories brûlées pendant la journée.
GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Circuits	Nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
Charge	Charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.
Exercices	Nombre d'exercices réalisés pour l'activité actuelle.
Rép.	Pour une activité de musculation, nombre de répétitions dans une série.
Fréquence respiratoire	Votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
Chron Série	Pour une activité de musculation, temps passé sur une série.
Pas	Nombre de pas pendant l'activité en cours.
Stress	Votre niveau d'effort actuel.
Lever soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
Couc. Sol.	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Heure	Heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).

Champs d'allure

Nom	Description
Allure sur 500 m	Allure actuelle des coups de rame sur 500 mètres.
Allure moyenne sur 500 m	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.
Allure moyenne	Allure moyenne pour l'activité en cours.
All. inter.	Allure moyenne pour l'intervalle en cours.
Allure sur 500 m pour le circuit	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.
Allure circuit	Allure moyenne pour le circuit en cours.
Allure 500m der. Circ.	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le dernier circuit.
Allure dernier circuit	Allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Allure dernière longueur	Allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Allure du dernier exercice	Allure moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Allure de l'exercice	Allure moyenne pour l'exercice en cours.
Allure	Allure actuelle.

Champs de données de repos

Nom	Description
Répéter tous les	Chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).
Temps de repos	Chrono de la pause en cours (natation en piscine).

Dynamiques de course

Nom	Description
Équilibre TCS moyen	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour la session en cours.
Tps contact sol moyen	Temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.
Longueur moy. foulées	Longueur de foulée moyenne pour la session en cours.
Oscillation verticale moyenne	Oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.
Rapport vertical moyen	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.
Équilibre TCS	Équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
TPS CONTACT AU SOL	Temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.
Équilibre TCS circuit	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Tps contact sol circuit	Temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Longueur des foulées circuit	Longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.
Oscillation verticale circuit	Oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.
Rapport vertical circuit	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.
Longueur de foulée	Longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.
Oscillation verticale	Nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.
Rapport vertical	Ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

Champs de vitesse

Nom	Description
Vit. moy. en déplacmnt	Vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.
Vitesse globale moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.
Vitesse moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours.
Vitesse fond nautique moyenne	Vitesse moyenne de déplacement en nœuds pour l'activité en cours, quels que soient le parcours et les variations de cap temporaires.
Vitesse fond du circuit	Vitesse moyenne de déplacement pour le circuit en cours, quels que soient le parcours et les variations de cap temporaires.
Vitesse circuit	Vitesse moyenne pour le circuit en cours.
SOG dernier circuit	Vitesse moyenne de déplacement pour le dernier circuit, quels que soient le parcours et les variations de cap temporaires.
Vitesse dernier circuit	Vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Vitesse du dernier exercice	Vitesse moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Vitesse fond maximale	Vitesse maximale de déplacement pour l'activité en cours, quels que soient le parcours et les variations de cap temporaires.
Vitesse maximale	Vitesse maximale pour l'activité en cours.
Vitesse de l'exercice	Vitesse moyenne pour l'exercice en cours.
Vitesse	Vitesse de déplacement actuelle.
SOG	Vitesse réelle, quelles que soient les variations de temps ou de parcours.
Vitesse verticale	Vitesse de montée/descente au fil du temps.

Champs mouvements

Nom	Description
Dist. moy. mouv.	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
Distance moy. par coup	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
Fréq. moy. des coups	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.
Nb mvts moy./long.	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.
Distance par coup de rame	Sports à rames. Distance parcourue par mouvement.
Fréquence mvt, int.	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.
Mvts int/long	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.
Type de mvt, intervalle	Type de mouvement actuel pour l'intervalle.
Dist. par mvt circuit	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
Dist. par coup pr circ.	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
Fréquence mvt circuit	Natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
Fréq. des coups pour le circuit	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
Mouvements pour le circuit	Natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
Coups de rame pour le circuit	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
Dist./mvt dern. circ	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
Dist/cp pour der circ	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
Fréquence mvt d. circ.	Natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
Fréq. coups der. circuit	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
Mouv. der. circuit	Natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
Coups der. circuit	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
Fré.mvt.der.long.	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.
Mouv. dern. long.	Nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Type mvt der. long.	Type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Nom	Description
Fréquence de mouvement	Natation. Nombre de mouvements par minute (m/mn).
Fréquence des coups	Sports à rames. Nombre de mouvements par minute (m/mn).
Mouvements	Natation. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.
Coups	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

Champs SWOLF

Nom	Description
Swolf moyenne	Score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (<i>Terminologie de la natation, page 7</i>). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.
SWOLF pour l'intervalle en cours	Score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.
SWOLF pour le circuit en cours	Score SWOLF pour le circuit en cours.
SWOLF pour le dernier circuit	Score SWOLF pour le dernier circuit réalisé.
Swolf dernière longueur	Score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Champs liés à la température

Nom	Description
Max. en 24 heures	Température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
Min. en 24 heures	Température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
Température	La température ambiante pendant l'activité. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Vous pouvez coupler un capteur tempe avec votre appareil pour obtenir des données de température précises.

Champs de chrono

Nom	Description
Durée moyenne du circuit	Durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
Temps écoulé	Temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre d'activité et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.
Temps intervalle	Temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.
Temps circuit	Temps du chronomètre pour le circuit en cours.
Temps dernier circuit	Temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
Durée du dernier exercice	Temps du chronomètre pour le dernier exercice réalisé.
Durée de l'exercice	Temps du chronomètre pour l'exercice en cours.
Temps de déplacement	Temps total en déplacement pour l'activité en cours.
Globalement en avance/ retard	Course à pied. Le temps global en avance ou en retard sur l'allure cible.
Temps d'arrêt	Temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.
Temps de nage	Temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.
Chrono	Heure actuelle du compte à rebours.

Champs d'entraînement






Nom	Description
Rép.	lors d'un entraînement, répétitions restantes.
Distance étape	Temps restant ou distance restante pour l'étape de l'entraînement.
Allure étape	Allure actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Vitesse étape	Vitesse actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Temps étape	Temps écoulé pour l'étape de l'entraînement.

Jauges de couleur et données de dynamique de course

Dans l'activité Garmin Connect, les données des dynamiques de course s'affichent sous la forme de graphiques colorés. Les zones de couleur se basent sur des centiles et comparent vos données de dynamique de course à celles d'autres coureurs.

Garmin a mené des recherches sur de nombreux coureurs de tous les niveaux. Les valeurs de données dans les zones rouge et orange correspondent généralement aux coureurs débutants ou lents. Les valeurs de données dans les zones verte, bleue et violette correspondent généralement aux coureurs confirmés ou rapides. Les coureurs confirmés tendent à montrer des temps de contact avec le sol plus courts, une oscillation verticale moins élevée, un rapport vertical moins élevé et une cadence plus soutenue que les coureurs débutants. Toutefois, les coureurs plus grands montrent généralement une cadence plus lente, des foulées plus longues et une oscillation verticale plus élevée. Le rapport vertical correspond à l'oscillation verticale divisée par la longueur de la foulée. Il n'a aucun rapport avec la hauteur.






Rendez-vous sur garmin.com/runningdynamics pour plus d'informations sur les dynamiques de course. Pour des théories et des interprétations complémentaires sur les données relatives aux dynamiques de course, vous pouvez vous reporter à des publications et des sites Web de renom consacrés à la course à pied.

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage de cadences	Plage de temps de contact avec le sol
 Violet	>95	>183 ppm	<218 ms
 Bleu	70–95	174-183 ppm	218–248 ms
 Vert	30–69	164–173 ppm	249–277 ms
 Orange	5–29	153–163 ppm	278–308 ms
 Rouge	<5	<153 ppm	>308 ms

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

REMARQUE : dans l'activité Garmin Connect, les données des dynamiques de course s'affichent sous la forme de graphiques colorés.

L'équilibre de temps de contact avec le sol mesure votre symétrie de course et s'affiche sous forme de pourcentage de votre temps total de contact avec le sol. Ainsi, une valeur de 51,3 % avec une flèche pointant vers la gauche indique que le coureur passe plus de temps au sol avec le pied gauche. Si l'écran affiche deux nombres, par exemple 48–52, 48 % représente le pied gauche et 52 % le pied droit.

Zone de couleur	 Rouge	 Orange	 Vert	 Orange	 Rouge
Symétrie	Mauvais	Bien	Bon	Bien	Mauvais
Pourcentage des autres coureurs	5%	25%	40 %	25%	5%
Équilibre du temps de contact au sol	>52,2 % G	50,8-52,2 % G	50,7 % G–50,7 % D	50,8-52,2% D	>52,2 % D






Lors des phases de développement et de test des dynamiques de course, l'équipe Garmin a découvert qu'il existait des corrélations entre les occurrences de blessures et les déséquilibres importants de certains coureurs. De nombreux coureurs ont tendance à s'éloigner d'un équilibre de temps de contact avec le sol parfait quand le terrain est en pente. La plupart des entraîneurs considèrent qu'il est préférable d'avoir des appuis symétriques pour courir. Les coureurs de haut niveau ont tendance à avoir une foulée rapide et équilibrée.

Vous pouvez afficher la jauge ou les champs de données pendant votre course ou consulter le résumé dans votre compte Garmin Connect après votre entraînement. Comme les autres données de dynamiques de course, l'équilibre de temps de contact avec le sol est une mesure quantitative conçue pour vous aider à comprendre votre profil de course.

Données d'oscillation verticale et de rapport vertical

REMARQUE : dans l'activité Garmin Connect, les données des dynamiques de course s'affichent sous la forme de graphiques colorés.

Les plages de données pour l'oscillation verticale et le rapport vertical varient légèrement en fonction du capteur et de sa position, à savoir sur votre poitrine (accessoires HRM-Fit et HRM-Pro) ou à votre taille (accessoire Running Dynamics Pod).

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

Notes standard de la VO2 max.

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

Hommes	Centile	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Supérieure	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excellent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bon	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bien	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Mauvais	0-40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femmes	Centile	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Supérieure	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excellent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bon	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bien	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Mauvais	0-40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

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

Dimensions et circonférence des roues

Votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions de la roue. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Vous pouvez mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Définition des symboles

Ces symboles peuvent apparaître sur l'appareil ou sur les étiquettes des accessoires.



Symbole DEEE et symbole de recyclage. Le symbole DEEE apparaît sur le produit et indique sa conformité avec la directive européenne 2012/19/EU sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Il vise à dissuader le client d'éliminer le produit de manière inappropriée et lui signale que l'appareil doit être recyclé.

