

**GARMIN®**



# MONTRE FORERUNNER® 970

---

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](http://www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, Move IQ®, TracBack® et Virtual Partner® 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 AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, la série HRM-Pro™, HRM-Swim™, HRM-Tri™, Index™, PacePro™, Rally™, SatIQ™, tempe™, Varia™ et Vector™ 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. Apple®, iPhone®, iTunes® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées 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. Analyses avancées des battements du cœur par Firstbeat. iOS® est une marque déposée par Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. Iridium® est une marque déposée par Iridium Satellite LLC. Shimano® est une marque déposée par Shimano, Inc. USB-C® est une marque déposée par USB Implementers Forum. Wi-Fi® est une marque déposée par Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® et Windows NT® sont des marques déposées par Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Zwift™ est une marque commerciale de Zwift, Inc. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

N/M : A04907

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>1</b>	Règlement des achats avec votre montre.....	17
Configuration de votre montre.....	1	Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay.....	17
Fonctions des boutons.....	2	Gestion de vos cartes Garmin Pay.....	18
État du GPS et icônes d'état.....	3	Modification de votre code Garmin Pay.....	18
Fonctions de l'écran tactile.....	4	Activités.....	18
Activation et désactivation de l'écran tactile.....	4	Démarrage d'une activité.....	19
Personnalisation du cadran de montre.....	5	Astuces pour l'enregistrement des activités.....	20
<b>Applications et activités.....</b>	<b>5</b>	Arrêt d'une activité.....	20
Applications.....	6	Évaluation d'une activité.....	21
Entraînements.....	8	Course.....	21
Début d'un entraînement.....	9	Prêt... Partez.....	21
Score d'exécution de l'entraînement.....	9	Course sur piste.....	22
Entraînement de Garmin Connect.....	10	Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit.....	22
Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement.....	10	Utilisation de la fonction de course virtuelle.....	23
Lancement d'un entraînement fractionné.....	11	Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	23
Personnalisation d'un entraînement fractionné.....	11	Enregistrement d'une activité d'ultrafond.....	23
Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique.....	12	Paramètres de repos automatique pour l'ultrafond.....	24
Utilisation du Virtual Partner®.....	12	Enregistrement d'une activité de course à obstacles.....	24
Configuration d'un objectif d'entraînement.....	13	Entraînement PacePro™.....	24
Course contre une activité antérieure.....	13	Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect.....	24
A propos du calendrier d'entraînement.....	14	Création d'un programme PacePro sur votre montre.....	25
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect.....	14	Démarrage d'un programme PacePro.....	26
Utilisation de l'application enregistrée.....	14	Cyclisme.....	27
Utilisation des commandes vocales.....	15	Utilisation d'un home trainer.....	27
Commandes vocales de la montre.....	15	Guide de puissance.....	28
Garmin Pay.....	16	Création et utilisation d'un guide de puissance.....	28
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay.....	16	Natation.....	29
		Terminologie de la natation.....	29
		Types de nage.....	29
		Astuces pour les activités de natation.....	30

Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation.....	30	Sports nautiques.....	45
Entraînements avec le journal d'entraînement.....	31	Affichage de vos sessions de sport nautique.....	45
Multisport.....	31	Navigation à la voile.....	46
Entraînement au triathlon.....	31	Assistance virement de bord....	46
Création d'une activité multisport.....	32	Régates.....	47
Activités de gymnastique.....	32	Définition de la ligne de départ.....	48
Enregistrement d'une activité de musculation.....	32	Démarrage d'une course.....	48
Enregistrement d'une activité de mobilité.....	33	Autres activités.....	49
Enregistrement d'une activité HIIT.....	33	Enregistrement d'une activité de respiration.....	49
Enregistrement d'une activité d'escalade en salle.....	34	Enregistrement d'une activité de méditation.....	50
Activités en extérieur.....	35	Personnalisation des activités et des applications.....	50
Golf.....	35	Personnalisation de la liste des applications.....	50
Partie de golf.....	35	Personnalisation de la liste de vos activités favorites.....	51
Menu golf.....	37	Épinglage d'une activité préférée à la liste.....	51
Déplacement du drapeau.....	38	Personnalisation des écrans de données.....	51
Affichage des coups mesurés..	38	Ajout de l'écran des données cartographiques.....	52
Sauvegarde du score.....	39	Création d'une activité personnalisée.....	52
Affichage de la direction vers le trou.....	40	Paramètres d'activité.....	53
Enregistrement de cibles personnalisées.....	40	Alertes d'activité.....	56
Affichage des obstacles.....	41	Lectures d'alertes vocales pendant une activité.....	57
Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs.....	41	Paramètres de définition d'itinéraires.....	58
Mode Grands chiffres.....	42	Utilisation du ClimbPro.....	58
Enregistrement d'une activité d'escalade sur bloc.....	42	Activation de l'ascension automatique.....	59
Démarrage d'une Expédition.....	43	Paramètres des satellites.....	59
Enregistrement manuel d'un point de tracé.....	43	Segments.....	60
Affichage des points de tracé...	43	<b>Commandes.....</b>	<b>61</b>
Pêche.....	43	Personnalisation du menu des commandes.....	64
Chasse.....	44	Utilisation de la lampe torche à LED....	65
Sports d'hiver.....	44	Modification du flash stroboscopique personnalisé.....	65
Affichage des données de vos activités à ski.....	44	<b>Résumés de widget.....</b>	<b>66</b>
Enregistrement d'une activité de ski de randonnée nordique ou de snowboard backcountry.....	44		
Données de puissance pour le ski de fond.....	45		

Affichage des résumés de widget.....	70	Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement.....	83
Personnalisation de la liste des résumés de widget.....	70	Préparation à l'entraînement.....	84
Création d'un dossier de résumés de widget.....	71	Tolérance de course.....	85
Body Battery.....	71	Score d'endurance.....	86
Conseils pour améliorer les données de Body Battery.....	71	Score de montée.....	86
Mesures des performances.....	72	Affichage du niveau en cyclisme.....	87
A propos des estimations de la VO2 max.....	72	Calendrier des courses et course principale.....	88
Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour la course à pied.....	73	Entraînement pour une course.....	88
Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo.....	74	Ajout de positions pour la météo.....	89
Affichage de vos prévisions de temps de course.....	74	Utilisation des conseils sur le décalage horaire.....	89
État de variabilité de la fréquence cardiaque.....	75	Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect.....	89
Condition de performances.....	76	<b>Horloges..... 89</b>	
Affichage de votre condition physique.....	76	Définition d'une alarme.....	89
Économie de course.....	76	Modification d'une alarme.....	90
Affichage de votre économie de course.....	76	Utilisation du Compte à rebours.....	90
Récupération de l'estimation de votre FTP.....	77	Suppression d'un compte à rebours.....	91
Seuil lactique.....	77	Utilisation du chronomètre.....	91
Affichage de votre Stamina en temps réel.....	78	Ajout d'un autre fuseau horaire.....	92
Affichage de votre courbe de puissance.....	79	Modification des autres fuseaux horaires.....	93
Statut d'entraînement.....	79	Ajout d'un événement à venir.....	93
Niveaux du statut d'entraînement....	80	Modification d'un événement à venir.....	94
Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement.....	80	<b>Historique..... 94</b>	
Charge aiguë.....	81	Utilisation de l'historique.....	95
Objectif de la charge d'entraînement.....	81	Historique multisport.....	95
Ratio de charge.....	81	Records personnels.....	95
A propos de la fonction Training Effect.....	82	Consultation de vos records personnels.....	95
Temps de récupération.....	82	Restauration d'un record personnel.....	96
Fréquence cardiaque de récupération.....	83	Suppression des records personnels.....	96
Acclimatation à la chaleur et à l'altitude.....	83	Affichage des totaux de données.....	96
		<b>Paramètres des notifications et alertes..... 97</b>	
		Alertes de santé et de bien-être.....	97
		Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	98
		Rapport matinal.....	98

Personnalisation de votre rapport matinal.....	98
Rapport du soir.....	98
Personnalisation de votre rapport du soir.....	99
Réglage des alarmes temps.....	99
Configuration d'une alerte de tempête.....	99
Activation des alertes de connexion du smartphone.....	99

## **Paramètres de son et de vibration 100**

## **Paramètres d'affichage et de luminosité..... 100**

## **Connectivité..... 100**

Capteurs et accessoires.....	100
Capteurs sans fil.....	101
Couplage de vos capteurs sans fil.....	103
Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course.....	103
Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course.....	104
Dynamiques de course à pied....	104
Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course.....	106
Puissance de course.....	106
Fréquence cardiaque à la ceinture en natation.....	107
Utilisation des commandes de la caméra Varia.....	107
Télécommande inReach.....	107
Utilisation de la télécommande inReach.....	108
Fonctions de connectivité du téléphone.....	108
Couplage du téléphone.....	108
Appel depuis la montre.....	109
Utilisation de l'assistant téléphonique.....	109
Activation des notifications téléphoniques.....	110
Affichage des notifications.....	110

Réception d'un appel téléphonique entrant.....	110
Réponse à un message texte....	111
Gestion des notifications.....	111
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth.....	111
Activation et désactivation des alertes Trouver mon smartphone.....	111
Localisation d'un smartphone perdu pendant une activité GPS.....	112
Fonctions de connectivité Wi-Fi.....	112
Connexion à un réseau Wi-Fi.....	112
Garmin Share.....	112
Partage de données avec Garmin Share.....	113
Réception de données avec Garmin Share.....	113
Paramètres de Garmin Share.....	113
Applications de téléphone et applications d'ordinateur.....	113
Garmin Connect.....	114
Abonnement Garmin Connect+..	115
Utilisation de l'application Garmin Connect.....	115
Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect..	115
Statuts d'entraînement unifiés	115
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur.....	116
Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express.....	116
Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect..	116
Fonctions Connect IQ.....	117
Téléchargement d'objets Connect IQ.....	117
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur.	117
Garmin Explore™.....	117
Application Garmin Messenger.....	118
Utilisation de la fonction Messenger.....	119
Application Garmin Golf™.....	119

## **Modes Focus..... 119**

Personnalisation du mode Focus sommeil.....	120
--	-----

Personnalisation du mode Focus d'une activité.....	120	Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité.....	130
<b>Paramètres de santé et de bien-être.....</b>	<b>120</b>	Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB.....	131
Fréquence cardiaque au poignet.....	121	Arrêt de la navigation.....	131
Port de la montre.....	121	Enregistrement de positions.....	131
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	122	Enregistrement de votre position...	131
Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	122	Enregistrement d'une position sur la grille double.....	131
Diffusion de données de fréquence cardiaque.....	122	Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect.....	132
Oxymètre de pouls.....	123	Démarrage d'une activité GPS à partir d'une position partagée.....	132
Obtention d'un relevé de SpO2.....	124	Navigation jusqu'à une position partagée pendant une activité....	132
Réglage du mode oxymètre de pouls.....	124	Parcours.....	132
Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	124	Création d'un parcours sur Garmin Connect.....	133
Objectif automatique.....	125	Envoi d'un trajet sur votre appareil.....	133
Minutes intensives.....	125	Création et suivi d'un parcours sur votre appareil.....	133
Gain de minutes intensives.....	125	Création d'un parcours aller-retour.....	134
Suivi du sommeil.....	125	Navigation à l'aide de Voir & rallier.....	134
Utilisation du suivi du sommeil automatique.....	125	Configuration du cap du compas.....	134
Variations de la respiration.....	126	Réglage d'un point de référence.....	135
<b>Carte.....</b>	<b>126</b>	Projection d'un waypoint.....	135
Affichage de la carte.....	126	<b>Fonctions de suivi et de sécurité... 136</b>	
Enregistrement d'une position sur la carte ou navigation jusqu'à une position.....	127	Ajout de contacts d'urgence.....	136
Paramètres de la carte.....	127	Ajout de contacts.....	136
Gestion des cartes.....	128	Activation et désactivation de la détection d'incident.....	137
Téléchargement de cartes avec Outdoor Maps+.....	128	Demande d'assistance.....	137
Téléchargement des cartes TopoActive.....	128	Démarrage d'une session GroupTrack.....	138
Suppression de cartes.....	129	Astuces pour les sessions GroupTrack.....	138
Affichage et masquage de données cartographiques.....	129	<b>Musique..... 138</b>	
<b>Navigation.....</b>	<b>129</b>	Connexion à une source tierce.....	139
Navigation vers une destination.....	129	Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce.....	139
Navigation vers un point d'intérêt à proximité.....	130	Téléchargement de contenu audio personnel.....	139

Ecoute de musique.....	140	Synchronisation de l'heure.....	150
Commandes du lecteur audio.....	141	Paramètres système avancés.....	150
Branchement du casque Bluetooth...	141	Modification des unités de	
Changement du mode Audio.....	142	mesure.....	150
<b>Profil utilisateur.....</b>	<b>142</b>	Paramètres d'enregistrement de	
Définition de votre profil utilisateur...	142	données.....	151
Paramètres de genre.....	142	Restaurer et réinitialiser les	
Affichage de l'âge physique.....	142	paramètres.....	151
A propos des zones de fréquence		Restauration des paramètres et	
cardiaque.....	142	données à partir de Garmin	
Objectifs physiques.....	143	Connect.....	151
Définition de zones de fréquence		Réinitialisation de tous les paramètres	
cardiaque.....	143	par défaut.....	152
Définition des zones de fréquence		Affichage des informations sur	
cardiaque par la montre.....	144	l'appareil.....	152
Calcul des zones de fréquence		Affichage des informations légales et	
cardiaque.....	144	de conformité relatives à l'étiquetage	
Définition des zones de puissance....	144	électronique.....	152
Détection automatique des mesures de		<b>Informations sur l'appareil.....</b>	<b>152</b>
performances.....	145	À propos de l'écran AMOLED.....	152
<b>Paramètres du gestionnaire de</b>		Chargement de la montre.....	153
<b>l'alimentation.....</b>	<b>145</b>	Entretien de l'appareil.....	153
Personnalisation de la fonction		Nettoyage de la montre.....	154
d'économie d'énergie.....	145	Changement des bracelets.....	155
Personnalisation du mode d'alimentation		Caractéristiques.....	156
d'une activité.....	146	Informations sur l'autonomie de la	
Personnalisation des modes		batterie.....	156
d'alimentation.....	146	<b>Dépannage.....</b>	<b>156</b>
<b>Paramètres système.....</b>	<b>147</b>	Mises à jour produit.....	156
Personnalisation des raccourcis des		Informations complémentaires.....	157
boutons.....	147	Mon appareil n'est pas dans la bonne	
Définition d'un code sur votre		langue.....	157
montre.....	147	Astuces pour optimiser l'autonomie de la	
Modification du code sur votre		batterie.....	157
montre.....	148	Redémarrage de votre montre.....	158
Compas.....	148	Mon téléphone est-il compatible avec	
Paramètres du compas.....	148	ma montre ?.....	158
Etalonnage manuel du compas..	148	Mon téléphone ne se connecte pas à la	
Définition de la référence nord...	149	montre.....	158
Altimètre et baromètre.....	149	Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth	
Paramètres de l'altimètre et du		avec ma montre ?.....	158
baromètre.....	149	Mon casque ne se connecte pas à la	
Etalonnage de l'altimètre		montre.....	159
barométrique.....	149	Ma musique se coupe ou mon casque	
Paramètres de l'heure.....	150	ne reste pas connecté.....	159

Le haut-parleur ou le microphone est silencieux après une exposition à l'eau.....	159
Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?.....	159
Acquisition des signaux satellites.....	159
Amélioration de la réception satellite GPS.....	160
La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise.....	160
Les données de température de l'activité ne sont pas exactes.....	160
Sortie du mode démo.....	160
Suivi des activités.....	160
Le nombre de mes pas semble erroné.....	160
Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect.....	161
Le nombre d'étages gravis semble erroné.....	161

## **Champs de données..... 162**

## **Annexes..... 178**

Jauges de couleur et données de dynamique de course.....	178
Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol.....	179
Données d'oscillation verticale et de rapport vertical.....	179
Notes standard de la VO2 max.....	180
Évaluations de l'économie de course	180
Evaluations du FTP.....	181
Détail des scores d'endurance.....	182
Dimensions et circonférence des roues.....	182



# Introduction


## ⚠ AVERTISSEMENT

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

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

## Configuration de votre montre






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

- Maintenez enfoncé  pour allumer la montre (*Fonctions des boutons, page 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 108*). Si vous effectuez une mise à niveau à partir d'une montre compatible, vous pouvez migrer les paramètres de votre montre, les parcours enregistrés, etc. au moment où vous coupez votre nouvelle montre Forerunner avec votre smartphone.
- Chargez la montre (*Chargement de la montre, page 153*).
- Recherchez les mises à jour logicielles (*Paramètres système, page 147*).  
Pour profiter de la meilleure expérience, veillez à mettre à jour régulièrement le logiciel de votre montre. Les mises à jour logicielles modifient et améliorent les fonctions, la confidentialité et la sécurité.
- Configurez les réseaux Wi-Fi® (*Connexion à un réseau Wi-Fi, page 112*).
- Configurez les fonctions de sécurité (*Fonctions de suivi et de sécurité, page 136*).
- Configurez la musique (*Musique, page 138*).
- Configurez votre portefeuille Garmin Pay™ (*Configuration de votre portefeuille Garmin Pay, page 16*).
- Allez courir (*Prêt... Partez, page 21*).

## Fonctions des boutons



**ASTUCE :** vous pouvez personnaliser certaines fonctions d'appui prolongé sur les boutons et créer de nouveaux raccourcis de boutons ([Personnalisation des raccourcis des boutons](#), page 147).

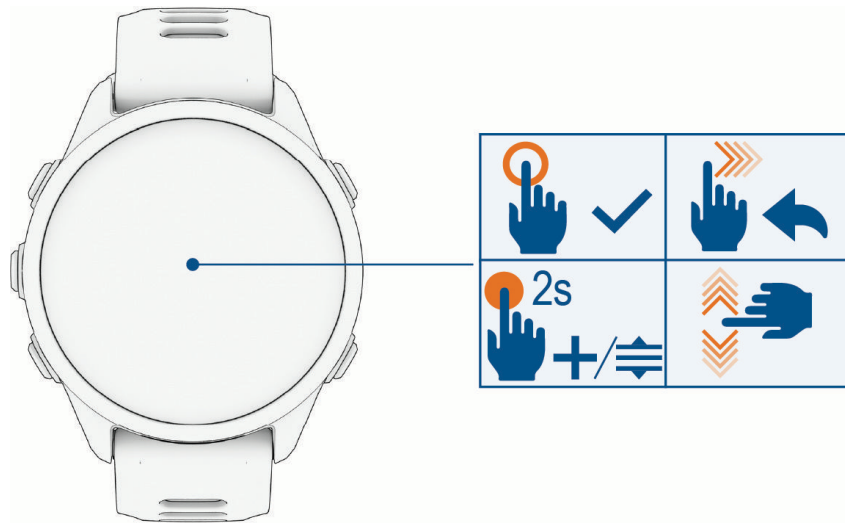
<p><b>1</b></p>  <p>Bouton supérieur gauche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyez sur ce bouton pour allumer l'écran.</li> <li>• Appuyez deux fois rapidement pour allumer ou éteindre la lampe torche (<a href="#">Utilisation de la lampe torche à LED</a>, page 65).</li> <li>• Maintenez ce bouton enfoncé pendant deux secondes pour afficher le menu des commandes (<a href="#">Commandes</a>, page 61).</li> <li>• Maintenez ce bouton enfoncé pendant trois secondes pour mettre l'appareil sous tension.</li> <li>• Maintenez ce bouton enfoncé pendant cinq secondes pour demander de l'aide (<a href="#">Demande d'assistance</a>, page 137).</li> </ul>
<p><b>2</b></p>  <p>Bouton central gauche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• À partir du cadran de la montre, appuyez pour afficher le centre de notification (<a href="#">Affichage des notifications</a>, page 110).</li> <li>• Appuyez pour faire défiler les menus ou écrans de données.</li> <li>• À partir du cadran de la montre, maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu principal.</li> </ul>
<p><b>3</b></p>  <p>Bouton inférieur gauche</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sur le cadran de la montre, appuyez pour faire défiler la liste des alertes (<a href="#">Affichage des résumés de widget</a>, page 70).</li> <li>• Appuyez pour faire défiler les menus ou écrans de données.</li> <li>• Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher les commandes de la musique (<a href="#">Ecoute de musique</a>, page 140).</li> </ul>
<p><b>4</b></p>  <p>Bouton supérieur droit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyez pour choisir une option d'un menu.</li> <li>• À partir du cadran de la montre, appuyez pour ouvrir le menu des applications et activités (<a href="#">Applications et activités</a>, page 5).</li> <li>• Appuyez pour démarrer une activité (<a href="#">Démarrage d'une activité</a>, page 19).</li> </ul>
<p><b>5</b></p>  <p>Bouton inférieur droit</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.</li> <li>• Pendant une activité, appuyez pour enregistrer un circuit, un temps de repos ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.</li> </ul>

## État du GPS et icônes d'état

Dans le cadre d'activités de plein air, la barre d'état devient verte lorsque le GPS est prêt. Une icône clignotante signifie que la montre recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

GPS	Etat du GPS
	Etat de la batterie
	État de la connexion du téléphone
	État de la technologie Wi-Fi
	Etat de LiveTrack
	Etat de GroupTrack
	État de la fréquence cardiaque
	Etat de Running Dynamics Pod
	Etat du capteur de vitesse et de cadence
	État des feux de vélo
	État du radar de vélo
	État du mode d'affichage étendu
	État du home trainer connecté
	Capteur de puissance détecté
	tempe™Etat du capteur
	VIRB®Etat de la caméra

## Fonctions de l'écran tactile







- Appuyez pour choisir une option dans un menu.
- Maintenez les données du cadran de montre enfoncées pour ouvrir le résumé de widget ou la fonction.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible sur tous les cadrans de montre.
- Appuyez sur une icône en haut du cadran de montre pour reprendre l'utilisation de l'application active ou l'activité en cours.
- Dans le menu des commandes, des résumés de widget ou des applications, maintenez le doigt appuyé sur le cadran de la montre pour modifier, ajouter ou réorganiser les options.
- Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers le bas pour afficher le centre de notification.
- Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers le haut pour faire défiler la série de résumés de widget.
- Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les menus.
- Faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.
- Couvrez l'écran avec votre paume pour revenir au cadran de la montre et réduire la luminosité de l'écran.

### Activation et désactivation de l'écran tactile






Vous pouvez personnaliser l'écran tactile pour l'utilisation générale de la montre, pour chaque profil d'activité ([Paramètres d'activité, page 53](#)) et pour chaque mode d'objectif ([Modes Focus, page 119](#)).

**REMARQUE** : l'écran tactile n'est pas disponible pendant les activités de natation. Le réglage de l'écran tactile pour chaque profil d'activité (comme la course ou le vélo) s'applique au segment correspondant d'une activité multisport.

- Maintenez enfoncé , puis sélectionnez .  
Pour ajouter cette option au menu des commandes, voir ([Personnalisation du menu des commandes, page 64](#)).
- Maintenez  enfoncé, sélectionnez **Paramètres de la montre > Affichage et Luminosité > Tactile**, puis choisissez une option.
- Pour personnaliser un raccourci qui active ou désactive temporairement l'écran tactile, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Raccourcis**.

## Personnalisation du cadran de montre

Vous pouvez personnaliser les informations et l'aspect du cadran de montre ou activer un cadran de montre Connect IQ™ installé (*Fonctions Connect IQ, page 117*).

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

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

- Pour activer le cadran, sélectionnez **Appliquer**.
- Pour modifier le style des polices et des graphiques, sélectionnez **Styles**.
- Pour modifier les données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Données**.
- Pour ajouter ou modifier une couleur de nuance pour le cadran de montre, sélectionnez **Nuance de couleur**.
- Pour modifier la couleur des données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Couleur des données**.
- Pour supprimer le cadran de montre, sélectionnez **Supprimer**.

## Applications et activités

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

**Applications** : les applications offrent des fonctions interactives pour votre montre, telles que l'affichage des entraînements ou les appels téléphoniques depuis votre montre (*Applications, page 6*).

**Activités** : votre montre intègre des applications d'activités sportives en salle et en plein air préchargées, pour la course à pied, le vélo, la musculation, la natation en piscine, le golf, etc. (*Activités, page 18*). Lorsque vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre les données du capteur que vous pouvez ensuite enregistrer et partager avec la communauté Garmin Connect™.

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

**Applications Connect IQ** : vous pouvez ajouter des fonctions à votre montre en installant des applications depuis l'application Connect IQ (*Fonctions Connect IQ, page 117*).

## Applications

Vous pouvez personnaliser votre montre dans le menu des applications, qui vous permet d'accéder rapidement aux différentes fonctions et options. Certaines applications nécessitent une connexion Bluetooth® à un smartphone compatible. Vous trouverez aussi de nombreuses applications dans les résumés ([Résumés de widget, page 66](#)) et les commandes ([Commandes, page 61](#)).

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



Nom	Informations supplémentaires
ABC	Sélectionnez cette option pour afficher les informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.
Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour diffuser la fréquence cardiaque sur un appareil couplé ( <i>Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 122</i> ).
Calendrier	Sélectionnez cette option pour afficher les événements à venir dans le calendrier de votre smartphone.
Horloges	Sélectionnez cette option pour définir une alarme, un compte à rebours, un chronomètre, un autre fuseau horaire ou un événement de compte à rebours ( <i>Horloges, page 89</i> ).
Connect IQ	Sélectionnez cette option pour utiliser la boutique Connect IQ sur votre montre ( <i>Fonctions Connect IQ, page 117</i> ).
Garmin Share	Sélectionnez cette option pour envoyer ou recevoir des données avec d'autres appareils Garmin® ( <i>Garmin Share, page 112</i> ).
Health Snapshot™	Sélectionnez cette option pour enregistrer plusieurs métriques de santé clés, telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire, tout en restant immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale.
Historique	Sélectionnez cette option pour afficher l'historique, les enregistrements et les totaux de vos activités enregistrées ( <i>Utilisation de l'historique, page 95</i> ).
Carte	Sélectionnez cette option pour afficher la carte ( <i>Affichage de la carte, page 126</i> ).
Gestionnaire de cartes	Sélectionnez cette option pour afficher et gérer les cartes téléchargées ( <i>Gestion des cartes, page 128</i> ).
Messenger	Sélectionnez cette option pour afficher et envoyer des messages depuis l'application pour smartphone Garmin Messenger™ ( <i>Application Garmin Messenger, page 118</i> ).
Phase lunaire	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher de la lune, ainsi que la phase de la lune, en fonction de votre position GPS.
Musique	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture audio à l'aide de votre montre ( <i>Ecoute de musique, page 140</i> ).
Notifications	Sélectionnez cette option pour afficher les notifications de votre smartphone ( <i>Affichage des notifications, page 110</i> ).
Téléphone	Sélectionnez cette option pour ouvrir les commandes du smartphone, telles que les contacts et le clavier numérique ( <i>Appel depuis la montre, page 109</i> ).
Assistant téléphonique	Sélectionnez cette option pour prononcer une commande pour l'assistant vocal de votre smartphone ( <i>Utilisation de l'assistant téléphonique, page 109</i> ).
Projeter waypoint	Sélectionnez cette option pour enregistrer une nouvelle position en projetant la distance et le relèvement de votre position actuelle ( <i>Projection d'un waypoint, page 135</i> ).
Oxymètre de pouls	Sélectionnez cette option pour effectuer une mesure de l'oxymètre de pouls ( <i>Oxymètre de pouls, page 123</i> ).
Point de référence	Sélectionnez cette option pour définir un point de référence pour fournir le cap et la distance jusqu'à une position ou un relèvement ( <i>Réglage d'un point de référence, page 135</i> ).

Nom	Informations supplémentaires
Enregistré(e)	Sélectionnez cette option pour afficher vos positions, parcours et waypoints enregistrés ( <i>Utilisation de l'application enregistrée, page 14</i> ).
Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
LEVER ET COUCHER DU SOLEIL	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
Conseils	Sélectionnez cette option pour afficher des conseils interactifs sur la montre et scanner un lien direct vers <a href="http://support.garmin.com">support.garmin.com</a> pour accéder au manuel d'utilisation de votre montre.
Commande vocale	Sélectionnez cette option pour prononcer une commande que votre montre doit exécuter ( <i>Utilisation des commandes vocales, page 15</i> ).
Portefeuille	Sélectionnez pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay ( <i>Garmin Pay, page 16</i> ).
Météo	Sélectionnez cette option pour afficher les prévisions météo et les conditions actuelles.
Entraînements	Sélectionnez cette option pour afficher vos entraînements enregistrés ( <i>Entraînements, page 8</i> ).

## Entraînements

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

**Sur votre montre** : vous pouvez ouvrir l'application Entraînements à partir de la liste des applications pour afficher tous les entraînements actuellement chargés sur votre montre (*Applications et activités, page 5*).

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 10*).

Vous pouvez programmer des entraînements.

Vous pouvez mettre à jour et modifier vos entraînements actuels.


## Début d'un entraînement

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

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

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

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

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

4 Sélectionner une option :


- Pour démarrer un entraînement fractionné ou un entraînement avec un objectif d'entraînement, sélectionnez **Entraînement rapide** (*Lancement d'un entraînement fractionné, page 11, Configuration d'un objectif d'entraînement, page 13*).
- Pour démarrer un entraînement préchargé ou enregistré, sélectionnez **Bibliothèque d'entraînements** (*Entraînement de Garmin Connect, page 10*).
- Pour démarrer un entraînement programmé à partir de votre calendrier d'entraînement Garmin Connect, sélectionnez **Calendrier d'entraînement** (*A propos du calendrier d'entraînement, page 14*).

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

5 Sélectionnez un entraînement.

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

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




7 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, des notes sur l'étape (facultatif), l'objectif (facultatif) et les données de l'entraînement en cours. Une animation des exercices s'affiche pour les activités de musculation, yoga, cardio ou Pilates.

## Score d'exécution de l'entraînement


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

**REMARQUE** : votre score d'exécution s'affiche uniquement pour les entraînements de course à pied ou de cyclisme.

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





## Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 114).

- 1 Sélectionner une option :
  - Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez ●●●.
  - Rendez-vous sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planif.** > **Activité(s) Musculation.**
- 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 de course ou de vélo, vous devez avoir une estimation de votre VO2 max. pour cette activité (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 72).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités.**
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Course à pied**, puis choisissez une activité.
  - Sélectionnez **Cyclisme**, puis choisissez une activité.
- 4 Appuyez sur , puis sélectionnez l'entraînement quotidien suggéré.  
**REMARQUE :** aucune séance d'entraînement suggérée n'apparaît si vous avez une journée de repos programmée ou si vous suivez un autre programme d'entraînement.
- 5 Faites défiler l'écran vers le bas pour afficher des détails sur l'entraînement, tels que les étapes et les bénéfices estimés.
- 6 Appuyez sur , puis sélectionnez une option :
  - Pour effectuer l'entraînement, sélectionnez **Faire entraînement.**
  - Pour passer l'entraînement, sélectionnez **Ignorer.**
  - Pour afficher des suggestions d'entraînement pour la semaine à venir, sélectionnez **Plus de suggestions.**
  - Pour afficher les paramètres d'entraînement, tels que les jours d'entraînement, le type de cible et les invites d'entraînement, sélectionnez **Paramètres**, puis sélectionnez une option.  
**ASTUCE :** si vous désactivez l'option **Invite d'entraînement**, vous pourrez la réactiver plus tard.  
Dans l'activité, sélectionnez **Entraînement** > **Bibliothèque d'entraînements** > **Suggestions quotidiennes**, sélectionnez un entraînement, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres** > **Invite d'entraînement.**

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





## Lancement d'un entraînement fractionné

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

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

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






## Personnalisation d'un entraînement fractionné

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

La montre enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à ce que vous le modifiiez.

## Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique







Votre valeur de nage critique (CSS) est déterminée en fonction du résultat d'un test contre-la-montre exprimé en allure pour 100 mètres. Votre vitesse de nage critique correspond à la vitesse de nage théorique que vous êtes capable de maintenir en continu sans vous épuiser. Vous pouvez vous aider de cette valeur pour établir votre allure d'entraînement et suivre vos progrès.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Natation > Nat. piscine.**
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Entraînement > Bibliothèque d'entraînements > Vitesse de nage critique > Faire un test de vitesse de nage critique.**
- 5 Appuyez sur  pour prévisualiser les étapes de l'entraînement (facultatif).
- 6 Appuyez sur .
- 7 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 8 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Utilisation du Virtual Partner


La fonction Virtual Partner est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous pouvez définir une allure pour la fonction Virtual Partner et tenter de l'égalier.

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


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Virtual Partner.**
- 6 Entrez une valeur d'allure ou de vitesse.
- 7 Appuyez sur  ou  pour changer la position de l'écran Virtual Partner (facultatif).
- 8 Démarrez votre activité ([Démarriage d'une activité, page 19](#)).
- 9 Appuyez sur  ou  pour faire défiler jusqu'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 .

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

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

4 Sélectionner une option :


- Sélectionnez **Fixer un objectif**.
- Sélectionnez **Entraînement rapide**.


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

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.


6 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.

**ASTUCE** : vous pouvez maintenir  enfoncé et sélectionner **Annuler la cible** pour annuler l'objectif 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 .

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

3 Appuyez sur .


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


5 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **A partir de l'historique** pour choisir une activité précédemment enregistrée dans votre appareil.
- Sélectionnez **Téléchargées** pour choisir une activité que vous avez téléchargée depuis votre compte Garmin Connect.

6 Sélectionnez l'activité qui vous intéresse.

L'écran Virtual Partner apparaît et indique votre temps final estimé.

7 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.

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

## A propos du calendrier d'entraînement

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

## Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Pour pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement, vous devez créer un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 114), puis coupler la montre Forerunner avec un smartphone compatible.


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

### *Programmes Adaptive Training*

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



## Utilisation de l'application enregistrée

Vous pouvez utiliser l'application enregistrée pour afficher vos positions et parcours enregistrés.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Enregistré(e)**.
- 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 effectuer le parcours en sens inverse, sélectionnez **Plus > Effectuer le parcours en sens inverse**.
  - Pour afficher les détails de la position, sélectionnez **Plus > Détails**.
  - Pour modifier la position ou les détails du parcours, sélectionnez **Plus > Modifier**.
  - Pour afficher la liste des montées sur le parcours, sélectionnez **Plus > Afficher les montées**.
  - Pour afficher le parcours sur la carte, même lorsque vous ne naviguez pas, sélectionnez **Plus > Afficher sur la carte**.
  - Pour partager la position ou le parcours avec la fonction **Garmin Share**, sélectionnez **Plus > Partager** ([Garmin Share](#), page 112).
  - Pour supprimer la position ou le parcours, sélectionnez **Plus > Supprimer**.

## Utilisation des commandes vocales

1 Sélectionner une option :

- À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Commande vocale**.
- Maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Commande vocale**.

**REMARQUE** : vous pouvez personnaliser le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 64).

2 Prononcez une commande vocale que la montre doit exécuter (*Commandes vocales de la montre*, page 15).

### Commandes vocales de la montre

Le système de commande vocale est conçu pour détecter le langage naturel. Il reconnaît une liste de commandes vocales couramment utilisées, mais vous n'êtes pas obligé d'utiliser ces expressions exactement. Vous pouvez essayer des variations de ces commandes en parlant d'une manière naturelle. Rendez-vous sur le site [garmin.com/voicecommand/tips](http://garmin.com/voicecommand/tips) pour obtenir des conseils sur les commandes vocales et des informations de dépannage.

Commande d'aide vocale	Fonction
Qu'est-ce que je peux dire?	Affiche une liste des commandes vocales courantes

### Fonctions de l'appareil et de l'écran

Commande vocale	Fonction
Où est mon portable ?	Pour émettre une alerte sonore sur votre smartphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth.
Arrêter la fonction ne pas déranger.	Permet d'activer ou de désactiver le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications.
Démarre le mode avion	Permet au mode Avion de désactiver toutes les communications sans fil.
Augmenter la luminosité	Permet d'augmenter le niveau de luminosité.
Baisser la luminosité	Permet de diminuer le niveau de luminosité.
Régler la luminosité sur 80	Définit le niveau de luminosité sur un pourcentage spécifié. Les valeurs disponibles se situent entre 0 et 100 %.

### Fonctions de l'horloge

Commande vocale	Fonction
Mets un minuteur sur quinze minutes	Permet de définir un compte à rebours d'une durée spécifiée.
Pause le compte à rebours	Interrompt le compte à rebours.
Reprends le compte à rebours	Relance le compte à rebours mis en pause.
Annuler le compte à rebours	Annule le compte à rebours en cours.
Lancer le chronomètre	Démarre le chronomètre.
Stopper le chronomètre	Arrête le chronomètre.
Réveiller à trois heures et quart du matin	Permet de définir une alarme à une heure spécifique.

## Fonctions des applications et activités

Commande vocale	Fonction
Donne-moi la météo	Ouvre l'application Météo.
Fais voir le calendrier	Ouvre l'application Calendrier.
Démarrer une course à pied	Démarre une activité de Course.
Je voudrais faire une randonnée	Démarre une activité de Randonnée.
Lance l'appli de triathlon	Démarre une activité de Triathlon.

**REMARQUE** : les applications et activités répertoriées sont des exemples. Vous pouvez contrôler toutes les applications et activités par défaut à l'aide de commandes vocales ([Applications, page 6](#)), ([Activités, page 18](#)).

## Fonctions de navigation

Commande vocale	Fonction
Démarrer la navigation	Ouvre le menu Naviguer pour naviguer jusqu'à une destination.
Marquer un point de passage	Enregistre votre position actuelle.
Démarrer l'application compas	Ouvre le compas.

## Fonctions multimédia

Commande vocale	Fonction
Régler le volume sur 8	Règle le volume au niveau spécifié. Les valeurs disponibles se situent entre 0 et 10 ou 0 et 100 %.
Augmenter le son	Permet d'augmenter le volume.
Baisser le son	Permet de réduire le volume.
Lire la musique	Lit le média sélectionné.
Piste suivante	Lit la piste média suivante.
Piste précédente	Lit la piste média précédente.
Interrompre la lecture	Interrompt la lecture du média en cours.
Désactiver le son	Coupe tous les sons.
Activer le son	Réactive tous les sons.

## Garmin Pay

La fonction Garmin Pay vous permet d'utiliser votre montre pour régler des achats dans les commerces participants à l'aide de cartes de crédit ou de débit d'une institution financière participante.

### Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez ajouter une ou plusieurs cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay. Rendez-vous sur [garmin.com/garminpay/banks](http://garmin.com/garminpay/banks) pour consulter la liste des établissements bancaires participant au programme.



- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay > Démarrer**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Règlement des achats avec votre montre

Avant de pouvoir utiliser votre montre pour régler vos achats, vous devez configurer au moins une carte de paiement.

Vous pouvez utiliser votre montre pour régler des achats dans un lieu participant.

1 Sélectionner une option :

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


2 Sélectionnez **Portefeuille**.

3 Entrez votre code à quatre chiffres.

**REMARQUE** : si vous entrez un code erroné trois fois de suite, votre portefeuille se verrouille et vous devez réinitialiser votre code dans l'application Garmin Connect.

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.



- 4 Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, appuyez sur  pour changer de carte (facultatif).
- 5 Dans les 60 secondes qui suivent, maintenez votre montre près du lecteur de paiement, face à lui. La montre vibre et affiche une coche lorsqu'elle a terminé de communiquer avec le lecteur.
- 6 Si nécessaire, suivez les instructions sur le lecteur de carte pour terminer la transaction.

**ASTUCE** : une fois que vous avez réussi à entrer votre code, vous pouvez effectuer des paiements sans code pendant 24 heures en portant votre montre. Si vous retirez la montre de votre poignet ou que vous désactivez le moniteur de fréquence cardiaque, vous devez entrer à nouveau le code pour pouvoir effectuer un paiement.

## Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez ajouter jusqu'à dix cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay.


- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay** > **⋮** > **Ajouter une carte**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois que la carte est ajoutée, vous pouvez sélectionner la carte sur votre montre lorsque vous effectuez un paiement.

## Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

**REMARQUE** : dans certains pays, les établissements bancaires qui participent au programme peuvent limiter les fonctions Garmin Pay.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay**.
- 3 Sélectionnez une carte.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour suspendre temporairement une carte ou annuler une suspension, sélectionnez **Suspendre la carte**. La carte doit être active pour faire des achats avec votre montre Forerunner.
  - Pour supprimer la carte, sélectionnez .



## Modification de votre code Garmin Pay

Vous devez connaître votre code actuel pour pouvoir le modifier. Si vous oubliez votre code, vous devez supprimer la fonction Garmin Pay de votre montre Forerunner, créer un nouveau mot de passe et saisir à nouveau les informations de votre carte.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Garmin Pay > Changer de code**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

La prochaine fois que vous payerez à l'aide de votre montre Forerunner, vous devrez saisir le nouveau code.

## Activités

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , sélectionnez **Activités**, et appuyez sur  pour faire défiler les activités. Votre liste d'activités favorites s'affiche en haut de la liste ([Personnalisation de la liste de vos activités favorites, page 51](#)).



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









Catégorie	Activités
Course à pied	Circuit en intérieur, Course à obstacles, Course, Course sur piste, Course Trail, Course tapis, Ultrafond, Course virtuelle
Cyclisme	Vélo, Trajets quotidiens à vélo, Vélo salle, Cyclotourisme, BMX, Cyclocross, Vélo électrique, eVTT, Vélo gravel, VTT, Vélo de route
Natation	En eau libre, Nat. piscine
Multisport	Enchaînement, Biathlon, Triathlon en piscine, Swimrun, Triathlon
Gym	Boxe, Cardio, Escalade en salle, Vélo elliptique, Montée d'étages, HIIT, Corde à sauter, Arts martiaux mixtes, Mobilité, Pilates, Rameur d'intérieur, Stepper, Musculation, Marche en intérieur, Yoga
Extérieur	Course d'aventure, Équitation, Escalade sur bloc, Disc golf, Expédition, Pêche, Golf, Randonnée, Équitation, Chasse, Roller, Alpinisme, Rucking, Marche
Sports d'hiver	Ski de randonnée, Snowboard backcountry, Patinoire, Ski, Snowboard, Motoneige, Raquette à neige, Ski de fond classique, Ski de fond skating
Sports nautiques	Bateau, Kayak, Aviron, Naviguer, Expédition en voilier, Régate, Tuba, Stand Up Paddle
Sports collectifs	Football américain, Baseball, Basket-ball, Cricket, Hockey sur gazon, Hockey sur glace, Crosse, Rugby, Football, Softball, Volley-ball, Ultimate
Sports de raquette	Badminton, Padel, Pickleball, Tennis sur plateforme, Racquetball, Squash, Tennis de table, Tennis
Sports mécaniques	Quad, Motocross, Moto, Overlanding
Autre	Exercice de respiration, Méditation, Me suivre

## Démarrage d'une activité




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

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

## Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité ([Chargement de la montre, page 153](#)).
- Appuyez sur  pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.  
Vous pouvez sélectionner  pour ignorer un lap pour certaines activités ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 159](#)).
- Appuyez sur  ou  pour afficher d'autres écrans de données.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas pour afficher des écrans de données supplémentaires.  
**ASTUCE** : vous pouvez balayer l'écran vers le bas pour déverrouiller l'écran tactile pendant une activité.
- Faites glisser votre doigt vers la droite ou la gauche pour afficher les commandes de la musique ou les paramètres d'activité.
- Pendant une activité, maintenez le bouton  enfoncé et sélectionnez **Changer de sport** pour passer à un autre type d'activité.  
Si votre activité comprend deux sports ou plus, elle est enregistrée en tant qu'activité multisport.
- Maintenez enfoncé le , sélectionnez les paramètres d'activité, puis sélectionnez **Mode d'alimentation** pour utiliser un mode d'alimentation qui prolonge l'autonomie de la batterie ([Personnalisation des modes d'alimentation, page 146](#)).

## Arrêt d'une activité

- 1 Appuyez sur .
  - 2 Sélectionner une option :
    - Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
    - Pour enregistrer l'activité et afficher les détails, sélectionnez **Enregistrer**, appuyez sur , puis sélectionnez une option.  
**REMARQUE** : une fois l'activité enregistrée, vous pouvez saisir les données d'auto-évaluation ([Évaluation d'une activité, page 21](#)).
    - Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre plus tard**.
    - Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.  
Vous pouvez sélectionner  pour ignorer un circuit pour certaines activités ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 159](#)).
    - 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 > Itinéraire**.  
**REMARQUE** : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
    - Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **Fréquence cardiaque de récupération** et patientez pendant le compte à rebours ([Fréquence cardiaque de récupération, page 83](#)).
    - Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer**.
- REMARQUE** : après l'arrêt de l'activité, la montre l'enregistre automatiquement au bout de 30 minutes.

## Évaluation d'une activité

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

Vous pouvez personnaliser le paramètre d'auto-évaluation pour certaines activités (*Paramètres d'activité*, page 53).

1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez **Enregistrer** (*Arrêt d'une activité*, page 20).

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

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

3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.



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

## Course


### Prêt... Partez


La première activité sportive que vous enregistrez sur votre montre peut être une course, un parcours à vélo ou toute autre activité en extérieur. Vous devrez peut-être recharger la montre avant de commencer l'activité (*Chargement de la montre*, page 153).

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

- 1 Appuyez sur  et choisissez une activité.
- 2 Sortez et patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 3 Sélectionnez la touche .
- 4 Allez vous entraîner.



**REMARQUE** : pendant une activité, vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé pour ouvrir les commandes de la musique (*Commandes du lecteur audio*, page 141).




- 5 Une fois la course terminée, appuyez sur .
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chronomètre d'activité.
  - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la course et remettre le chronomètre d'activité à zéro. Vous pouvez sélectionner la course pour obtenir un résumé.



**REMARQUE :** pour plus d'options de course, voir [Arrêt d'une activité, page 20](#).

### Course sur piste

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

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

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

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




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

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

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


## Utilisation de la fonction de course virtuelle

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








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

## Étalonnage de la distance sur tapis de course

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

- 1 Démarrez une activité de tapis de course (*Démarrage d'une activité, page 19*).
- 2 Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre montre enregistre au moins 2,4 km (1,5 mi.) de données.
- 3 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour le premier étalonnage de la distance sur tapis de course, sélectionnez **Enregistrer**.  
L'appareil vous invite à terminer l'étalonnage sur tapis de course.
  - Pour étalonner manuellement la distance sur tapis de course après le premier étalonnage, sélectionnez **Étalonner et enregistrer > ✓**.
- 5 Vérifiez la distance parcourue sur tapis de course affichée et saisissez la distance sur votre montre.

## Enregistrement d'une activité d'ultrafond

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Course à pied > Ultrafond**.
- 3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 4 Commencez à courir.
- 5 Appuyez sur  pour enregistrer un circuit et démarrer le minuteur de repos.  
**ASTUCE** : vous pouvez configurer la façon dont le paramètre Repos automatique enregistre les intervalles de repos et les circuits (*Paramètres de repos automatique pour l'ultrafond, page 24*).
- 6 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  pour recommencer à courir.
- 7 Appuyez sur  ou  pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Paramètres de repos automatique pour l'ultrafond

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


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

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






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

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


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

## Enregistrement d'une activité de course à obstacles

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Course à pied > Course à obstacles**.
- 3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 4 Appuyez sur  pour marquer manuellement le début et la fin de chaque obstacle.

**REMARQUE** : vous pouvez configurer le paramètre **Suivi des obstacles** pour enregistrer l'emplacement des obstacles à partir de votre premier tour. Lors des tours suivants sur un même parcours, la montre utilise les positions enregistrées pour basculer entre les intervalles d'obstacle et de course.

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

## Entraînement PacePro™

De nombreux coureurs aiment porter un bracelet d'allure pendant leurs courses pour les aider à atteindre leur objectif. La fonction PacePro vous permet de créer un bracelet d'allure personnalisé en fonction de la distance et de l'allure ou de la distance et du temps. Vous pouvez aussi créer un bracelet d'allure pour un parcours connu afin d'optimiser vos efforts selon les modifications de l'altitude.

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


## Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement PacePro depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 114).


- 1 Sélectionner une option :
  - Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez ●●●.
  - Rendez-vous sur [connect.garmin.com](https://connect.garmin.com).
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planif. > Stratégies d'allure PacePro**.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour créer et enregistrer un programme PacePro.
- 4 Sélectionnez  ou **Envoyer vers l'appareil**.

## Création d'un programme PacePro sur votre montre

Avant de pouvoir créer un programme PacePro sur votre montre, vous devez créer un parcours ([Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 133](#)).




- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité de course en plein air.
- 3 Faites défiler les options pour sélectionner **Entraînement** > **Programmes PacePro** > **Créer nouveau**.
- 4 Sélectionnez un parcours.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Objectif d'allure**, puis entrez votre objectif pour l'allure.
  - Sélectionnez **Objectif de temps**, puis entrez votre objectif de temps.

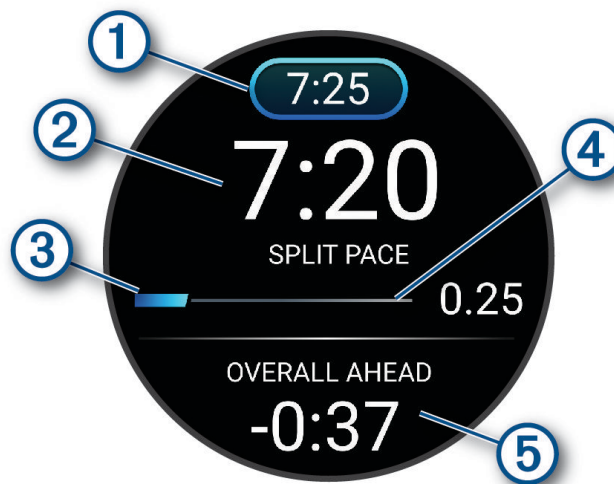
Faites défiler les options vers le bas pour afficher votre bracelet d'allure personnalisé avec des profils d'altitude, et prévisualiser les intervalles.

- 6 Appuyez sur .
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Utiliser le plan** pour lancer le programme.
  - Sélectionnez **Carte** pour afficher le parcours sur la carte.
  - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le programme.


## Démarrage d'un programme PacePro

Avant de pouvoir commencer un programme PacePro, vous devez en télécharger un à partir de votre compte Garmin Connect ou créer un programme PacePro sur votre montre (*Création d'un programme PacePro sur votre montre, page 25*).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité de course en plein air.
- 3 Faites défiler les options vers le bas pour sélectionner **Entraînement > Programmes PacePro**.
- 4 Sélectionnez une formule.  
**ASTUCE** : vous pouvez faire défiler les options vers le bas pour afficher un aperçu des intervalles et du profil d'altitude avant d'accepter le programme PacePro.
- 5 Appuyez sur .
- 6 Sélectionnez **Utiliser le plan** pour lancer le programme.
- 7 Si besoin, sélectionnez  pour activer la navigation pour le parcours.
- 8 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.



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




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

## Cyclisme

### 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 103](#)).

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 .
- 2 Sélectionnez **Activités > Cyclisme > Vélo salle**.
- 3 Maintenez enfoncé .
- 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 8](#)).
  - Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré ([Parcours, page 132](#)).
  - 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  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.

## Guide de puissance

Vous pouvez créer et utiliser une stratégie de puissance pour planifier vos efforts sur un parcours. Votre appareil Forerunner utilise votre FTP, l'altitude du parcours et le temps prévu pour le terminer afin de créer un Guide de puissance personnalisé.




L'une des étapes les plus importantes dans la planification d'une stratégie Guide de puissance réussie consiste à choisir votre niveau d'effort. Le fait de choisir un niveau d'effort plus important dans le parcours augmentera les recommandations de puissance, tandis que choisir un niveau d'effort plus facile les réduira ([Création et utilisation d'un guide de puissance, page 28](#)). L'objectif principal d'un guide de puissance est de vous aider à terminer le parcours en fonction de ce que l'on sait de vos capacités, et non d'atteindre un temps cible spécifique. Vous pouvez ajuster le niveau d'effort pendant votre activité.

Les guides de puissance sont toujours associés à un parcours et ne peuvent pas être utilisés avec des entraînements ou des segments. Vous pouvez afficher et modifier votre stratégie dans l'application Garmin Connect et la synchroniser avec les appareils Garmin compatibles. Cette fonction nécessite un capteur de puissance, qui doit être couplé avec votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 103](#)).



## Création et utilisation d'un guide de puissance

Pour pouvoir créer un guide de puissance, vous devez coupler un capteur de puissance à votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 103](#)). Un parcours doit également être chargé sur votre compte Garmin Connect ([Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 133](#)).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planif.** > **Guide de puissance** > **Créer une stratégie Power Guide.**
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour créer le guide de puissance.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez votre montre.
- 6 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 7 Sur votre montre, sélectionnez une activité de vélo en plein air.
- 8 Faites défiler les options vers le bas pour sélectionner **Entraînement** > **Guide de puissance.**
- 9 Sélectionnez un Power Guide.
- 10 Appuyez sur , puis sélectionnez **Utiliser le plan.**

**ASTUCE :** vous pouvez afficher un aperçu de la carte, du profil d'altitude, de l'effort, des paramètres et des intermédiaires. Vous pouvez également régler l'effort, le terrain, la position de conduite et le poids de l'équipement avant de commencer à rouler.

## 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. La montre est également compatible avec les ceintures cardio-fréquencesmètres, notamment les accessoires de la série HRM-Pro™ (*Fréquence cardiaque à la ceinture en natation, page 107*). Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

### 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.




**Vitesse de nage critique (CSS)** : votre vitesse de nage critique correspond à la vitesse de nage théorique que vous êtes capable de maintenir en continu sans vous épuiser. Vous pouvez vous aider de cette valeur pour établir votre allure d'entraînement et suivre vos progrès.

### 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 51*).

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 31</i> )


## Astuces pour les activités de natation

- Appuyez sur  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  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  pour enregistrer une période de repos pendant une activité de natation en piscine (*Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation, page 30*).  
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 31*).

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

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








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

Pour utiliser la fonction de repos manuelle à la place, vous pouvez désactiver la fonction de repos automatique dans les options d'activité (*Paramètres d'activité, page 53*). Pendant une activité de natation en piscine ou en eau libre, vous pouvez marquer manuellement un intervalle de repos en appuyant sur . Les données de natation ne sont pas enregistrées pendant un intervalle de récupération.

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

## Entraînements avec le journal d'entraînement

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

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






## Multisport

Les triathlètes, biathlètes et autres compétiteurs multisports apprécieront les activités multisports, comme le Triathlon ou le Swimrun. Pendant une activité multisport, vous pouvez passer d'une activité à une autre tout en continuant à voir votre temps total. Par exemple, vous pouvez passer du vélo à la course à pied et afficher le temps total pour la séance de vélo et de course à pied tout au long de l'activité multisport.


Vous pouvez personnaliser une activité multisport ou utiliser l'activité triathlon configurée par défaut pour un triathlon standard.

### Entraînement au triathlon

Lorsque vous participez à un triathlon, vous pouvez utiliser l'activité « Triathlon » pour passer rapidement d'un segment de sport et de temps à l'autre et enregistrer l'activité.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Multisport > Triathlon**.
- 3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.  
**REMARQUE :** la première fois que vous démarrez une activité de triathlon, vous pouvez activer l'option **Chang. sport auto.** pour que la montre détecte automatiquement les changements de sport et passe à la transition ou au sport suivants (*Paramètres d'activité, page 53*).
- 4 Si nécessaire, appuyez sur  au début et à la fin de chaque transition (*Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 159*).  
La fonction de transition est activée par défaut et le temps de transition est enregistré séparément du temps d'activité. La fonction de transition peut être activée ou désactivée dans les paramètres d'activité de triathlon. Si les transitions sont désactivées, appuyez sur  pour changer de sport.
- 5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Création d'une activité multisport

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Modifier > Ajouter > Multisport**.
- 3 Sélectionnez un type d'activité multisport ou sélectionnez **Personnalisé** et entrez un nom.  
Les noms d'activité en double contiennent un chiffre. Par exemple, Triathlon(2).
- 4 Sélectionnez deux activités ou plus.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Vous pouvez, par exemple, choisir d'inclure ou non les transitions.
  - Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité multisport.

## 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'activité, page 53](#)).



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 .
- 2 Sélectionnez **Activités > Gym > Musculation**.
- 3 Sélectionnez un entraînement.
- 4 Appuyez sur  pour afficher une liste des étapes de l'entraînement (facultatif).

**ASTUCE** : à partir de la vue des étapes de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur , puis  pour voir une animation de l'exercice sélectionné, si disponible.

- 5 Lorsque vous avez terminé de consulter les étapes de l'entraînement, appuyez sur , puis sélectionnez **Faire entraînement**.
- 6 Appuyez sur , puis sélectionnez **Démarrer l'entraînement**.
- 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  pour terminer la série et passer à l'exercice suivant, s'il est disponible.  
La montre affiche le total des répétitions pour la série.
- 9 Si besoin, modifiez la série, changez le nombre de répétitions et le poids utilisé pour la série.

10 Si besoin, appuyez sur  lorsque vous avez terminé de vous reposer pour commencer votre prochaine série.


11 Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.

12 Après votre dernière série, appuyez sur , puis sélectionnez **Arrêter l'entraînement**.

13 Sélectionnez **Enregistrer**.

### Enregistrement d'une activité de mobilité

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


1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Activités > Gym > Mobilité**.

3 Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Entraînement**.

4 Sélectionner une option :

- Pour modifier les intervalles d'activité et de repos, sélectionnez **Intervalles**.
- Pour télécharger et terminer un entraînement à partir de Garmin Connect, sélectionnez **Bibliothèque d'entraînements > Parcourir les entraînements**, puis suivez les instructions à l'écran.


5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.

La montre vous guide pendant les exercices de mobilité.

6 Faites défiler les écrans de données pour en voir d'autres.

### Enregistrement d'une activité HIIT

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


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

2 Sélectionnez **Activités > Gym > HIIT**.


3 Sélectionner une option :


- Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une activité HIIT ouverte et non structurée.
- Sélectionnez **Minuteurs HIIT > AMRAP** pour enregistrer autant de répétitions que possible pendant une période définie.
- Sélectionnez **Minuteurs HIIT > EMOM** pour enregistrer un nombre défini de mouvements en une minute maximum, toutes les minutes.
- Sélectionnez **Minuteurs HIIT > Tabata** pour alterner entre des intervalles de 20 secondes d'effort maximal et 10 secondes de repos.
- Sélectionnez **Minuteurs HIIT > Personnalisé** pour définir la durée de l'exercice, le temps de repos, le nombre de mouvements et le nombre de répétitions.
- Sélectionnez **Entraînements** pour suivre un entraînement enregistré.

4 Si nécessaire, suivez les instructions présentées à l'écran.

5 Appuyez sur  pour lancer la première répétition.

La montre affiche un compte à rebours et votre fréquence cardiaque actuelle.








6 Si nécessaire, appuyez sur  pour passer manuellement à la répétition suivante ou au temps de repos.

7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.

8 Sélectionnez **Enregistrer**.

## Enregistrement d'une activité d'escalade en salle

Vous pouvez enregistrer des voies pendant une activité d'escalade en salle. Une voie est un itinéraire que vous suivez pour escalader un mur de grimpe en salle.


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Gym > Escalade en salle**.
- 3 Sélectionnez  pour enregistrer des statistiques sur la voie.
- 4 Sélectionnez le système de cotation.  
**REMARQUE** : la prochaine fois que vous démarrerez une activité d'escalade en salle, l'appareil utilisera ce système de cotation. Vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner **Système de classement** pour changer de système.
- 5 Sélectionnez le niveau de difficulté de la voie.
- 6 Appuyez sur .
- 7 Démarrez votre première voie.  
**REMARQUE** : l'appareil verrouille automatiquement les boutons lorsque le chronomètre de voie est en marche afin d'éviter que vous appuyiez dessus par mégarde. Vous pouvez maintenir n'importe quel bouton enfoncé pour déverrouiller la montre.
- 8 Une fois l'itinéraire terminé, descendez jusqu'au sol.  
Le chronomètre du temps de repos démarre automatiquement lorsque vous êtes au sol.  
**REMARQUE** : si besoin, vous pouvez appuyer sur  pour terminer la voie.
- 9 Sélectionner une option :
  - Pour enregistrer une voie réussie, sélectionnez **Terminé**.
  - Pour enregistrer une voie non réussie, sélectionnez **Essayé**.
  - Pour supprimer une voie, sélectionnez **Ignorer**.
- 10 Saisissez le nombre d'échecs pour la voie.
- 11 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  et démarrez la voie suivante.
- 12 Répétez ce processus pour chaque voie jusqu'à la fin de votre activité.
- 13 Appuyez sur .
- 14 Sélectionnez **Enregistrer**.

## Activités en extérieur

### Golf

#### Partie de golf

Avant de jouer au golf, il est recommandé de charger la montre ([Chargement de la montre, page 153](#)).

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


2 Sélectionnez **Activités > Extérieur > Golf**.

L'appareil recherche un signal satellite, calcule votre position et sélectionne un parcours s'il n'y en a qu'un seul à proximité.

3 Si l'appareil affiche une liste de parcours, sélectionnez un parcours dans la liste.

Les parcours sont mis à jour automatiquement.

4 Si besoin, définissez la distance du driver.

5 Sélectionnez  pour que le score soit enregistré.



- 6 Sélectionnez une zone de départ.  
L'écran d'informations du trou s'affiche.



①	Numéro du trou en cours
②	Par pour le trou
③	Carte du trou
④	Distance du driver à partir de la zone de départ
⑤	Calcul des distances jusqu'au début, au milieu et à la fin du green

**REMARQUE :** étant donné que l'emplacement du trou varie, la montre calcule la distance jusqu'au début, au milieu et au fond du green, mais pas jusqu'à l'emplacement du trou.

7 Sélectionner une option :

- Touchez la carte pour afficher plus de détails ou modifier l'emplacement du drapeau (*Déplacement du drapeau, page 38*).
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les trous.
- Appuyez sur  pour ouvrir le menu Golf (*Menu golf, page 37*).
- Maintenez enfoncé  pour ouvrir les paramètres de golf (*Paramètres de golf, page 38*).

Lorsque vous passez au trou suivant, la montre passe automatiquement à l'affichage des informations du nouveau trou.

## Menu golf

Pendant une partie, vous pouvez appuyer sur  pour accéder à d'autres fonctions du menu golf.

**Afficher le green** : permet de déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance ([Déplacement du drapeau, page 38](#)).

**Changer de green** : permet de changer de green quand il y en a plus d'un disponible pour un trou.

**Carte de score** : permet d'ouvrir la carte de score pour la partie ([Sauvegarde du score, page 39](#)).

**Obstacles** : permet d'afficher les distances des obstacles sur le fairway pour les trous de par 4 ou 5 ([Affichage des obstacles, page 41](#)).

**Layups** : permet d'afficher une liste des distances jusqu'aux layups et doglegs pour les trous de par 4 et 5 ([Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs, page 41](#)).

**PinPointer** : la fonction PinPointer est un compas qui indique l'emplacement du trou quand vous ne voyez pas le green. Cette fonction vous permet de faire un essai même si vous êtes dans les bois ou coincé dans un bunker.

**REMARQUE** : n'utilisez pas la fonction PinPointer à bord d'une voiturette. Des problèmes d'interférence avec la voiturette peuvent avoir une incidence sur la précision du compas.

**Informations sur la partie** : permet d'afficher le temps enregistré, la distance et les pas effectués pendant la partie en cours. Débute et s'arrête automatiquement au début ou à la fin d'une partie.

**Mesurer coup** : affiche la distance du tir précédent enregistré avec la fonction Garmin AutoShot™ ([Affichage des coups mesurés, page 38](#)). Vous pouvez aussi enregistrer un coup manuellement ([Mesure manuelle des tirs, page 39](#)).

**Cibles personnalisées** : permet d'enregistrer une position pour le trou joué, par exemple celle d'un objet ou d'un obstacle ([Enregistrement de cibles personnalisées, page 40](#)).

**Statistiques des clubs** : affiche vos statistiques avec chaque club de golf, telles que la distance et la précision. S'affiche lorsque vous couplez des capteurs de club Approach® compatibles et activez le paramètre Invite de club.

**LEVER ET COUCHER DU SOLEIL** : affiche les heures de lever et de coucher du soleil, ainsi que du crépuscule pour le jour en cours.

**Paramètres** : permet de personnaliser les paramètres des activités de golf ([Paramètres de golf, page 38](#)).

**Terminer partie** : met fin à la partie en cours.

## Paramètres de golf

Au cours d'une partie, vous pouvez appuyer sur , puis sélectionnez **Paramètres** pour personnaliser les paramètres de golf.

**Attribution d'un score** : permet de définir les options d'attribution du score (*Paramètres d'attribution de score, page 40*).

**Distance du driver** : définit la distance moyenne parcourue par la balle à partir de la zone de départ lorsque vous utilisez votre driver. La distance du driver s'affiche sous la forme d'un arc sur la carte.

**Mode tournois** : désactive la fonction PinPointer. Il est interdit d'utiliser cette fonction lors des tournois officiels ou des parties servant au calcul de l'index.

**Distance de golf** : permet de définir l'unité de mesure utilisée pendant une partie de golf.

**Invite de club** : vous invite à saisir le club de golf que vous avez utilisé après chaque tir détecté pour enregistrer les statistiques de votre club (*Enregistrement de statistiques, page 39*).

**Satellites** : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites, page 59*).

**Grands chiffres** : permet de changer la taille des nombres sur l'écran de vue du trou (*Mode Grands chiffres, page 42*).




**Enregistrer l'activité** : permet d'activer l'enregistrement du fichier FIT de l'activité. Les fichiers FIT enregistrent des informations sportives spécialement adaptées à l'application et au site web Garmin Connect.

**Tactile** : active l'écran tactile pendant l'activité de golf.

**Capteurs de club** : permet de configurer vos capteurs de suivi de club Approach compatibles (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 103*).

### Déplacement du drapeau

Vous pouvez regarder le green plus en détail et déplacer l'emplacement du trou.



- 1 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Afficher le green**.
- 3 Si nécessaire, utilisez le curseur sur le côté droit de l'écran pour effectuer un zoom avant ou arrière.
- 4 Appuyez sur  pour déplacer l'emplacement du trou.
- 5 Appuyez sur .

Les distances sur l'écran d'informations sur le trou sont mises à jour pour indiquer le nouvel emplacement du trou. L'emplacement du trou n'est sauvegardé que pour la partie en cours.

### Affichage des coups mesurés




Votre appareil détecte et enregistre automatiquement vos coups. Chaque fois que vous jouez un coup sur fairway, l'appareil enregistre la distance du coup pour que vous puissiez la revoir plus tard.

**ASTUCE** : la fonction de détection automatique des coups donne de meilleurs résultats quand vous portez l'appareil sur le poignet avant et lorsque le contact avec la balle est franc. Les putts ne sont pas détectés.

- 1 Pendant une partie de golf, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Mesurer coup**.  
La distance de votre dernier coup s'affiche.  
**REMARQUE** : la distance se réinitialise automatiquement quand vous frappez à nouveau la balle, faites un putt sur le green ou passez au trou suivant.
- 3 Appuyez sur  et sélectionnez **Coups précédents** pour afficher toutes les distances enregistrées.  
**REMARQUE** : la distance par rapport au coup le plus récent s'affiche également en haut de l'écran d'informations sur le trou.







### Mesure manuelle des tirs

Vous pouvez ajouter manuellement un coup si la montre ne le détecte pas. Vous devez ajouter le coup à partir de la position du coup manqué.

- 1 Exécutez un coup et regardez où la balle atterrit.
- 2 Depuis l'écran d'informations sur le trou, appuyez sur .
- 3 Sélectionnez **Mesurer coup**.
- 4 Sélectionnez la touche .
- 5 Sélectionnez **Ajouter un coup** > .
- 6 Si nécessaire, saisissez le club que vous avez utilisé pour le tir.
- 7 Marchez ou conduisez jusqu'à votre balle.



La prochaine fois que vous effectuez un tir, la montre enregistre automatiquement la distance de votre dernier tir. Si nécessaire, vous pouvez ajouter manuellement un autre tir.

### Sauvegarde du score

- 1 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Carte de score**.  
La carte de score apparaît lorsque vous êtes sur le green.
- 3 Appuyez sur  ou  pour faire défiler les trous.
- 4 Appuyez sur  pour sélectionner un trou.
- 5 Appuyez sur  ou  pour régler le score.  
Votre score total est mis à jour.

### Enregistrement de statistiques

Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques ([Paramètres d'attribution de score](#), page 40).

- 1 Sélectionnez un trou sur la carte de score.
- 2 Saisissez le nombre total de coups joués, y compris les putts, puis appuyez sur .
- 3 Définissez le nombre de putts joués, puis appuyez sur .
- REMARQUE** : le nombre de putts joués est utilisé uniquement pour le suivi des statistiques et n'augmente pas votre score.
- 4 Sélectionnez une option, si nécessaire :  
**REMARQUE** : si vous jouez un par 3, les informations sur le fairway ne s'affichent pas.
  - Si votre balle atteint le fairway, sélectionnez **Sur le fairway**.
  - Si votre balle a manqué le fairway, sélectionnez **Raté à droite** ou **Raté à gauche**.
- 5 Si besoin, saisissez le nombre de coups de pénalité.

## Paramètres d'attribution de score

Au cours d'une partie, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres > Attribution d'un score**.

**Méthode d'attribution de score** : permet de modifier la façon dont l'appareil sauvegarde le score.

**Score par index** : permet d'activer le score par index.

**Définir l'index** : définit l'index lorsque le score par index est activé.

**Afficher le score** : affiche votre score total pour cette partie en haut de la carte de score ([Sauvegarde du score, page 39](#)).

**Suivi des statistiques** : permet le suivi des statistiques pour le nombre de putts, les greens en régulation et les coups atteignant le fairway pendant votre partie de golf.

**Pénalités** : permet d'activer le suivi des coups de pénalité pendant une partie de golf ([Enregistrement de statistiques, page 39](#)).

**Demander** : active l'invite au début d'une partie demandant si vous souhaitez sauvegarder le score.

## A propos de l'attribution de score Stableford

Lorsque vous sélectionnez la méthode d'attribution de score Stableford ([Paramètres d'activité, page 53](#)), les points sont attribués en fonction du nombre de coups utilisés par rapport au par. À la fin de chaque partie, le joueur ayant réalisé le score le plus élevé gagne. L'appareil attribue les points conformément aux règles de la United States Golf Association.


La carte de score pour une partie avec attribution de score Stableford affiche les points à la place des coups.

Points	Coups utilisés par rapport au par
0	2 ou plus au-dessus
1	1 au-dessus
2	Par
3	1 en dessous
4	2 en dessous
5	3 en dessous

## Affichage de la direction vers le trou

La fonction PinPointer est un compas qui fournit une assistance directionnelle quand vous ne voyez pas le green. Cette fonction vous permet de faire un essai même si vous êtes dans les bois ou coincé dans un bunker.

**REMARQUE** : n'utilisez pas la fonction PinPointer à bord d'une voiturette. Des problèmes d'interférence avec la voiturette peuvent avoir une incidence sur la précision du compas.

1 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur .

2 Sélectionnez **PinPointer**.


Une flèche indique l'emplacement du trou.

## Enregistrement de cibles personnalisées

Pendant une partie, vous pouvez enregistrer jusqu'à cinq cibles personnalisées pour chaque trou. Cette fonction est utile pour enregistrer des objets ou des obstacles qui ne figurent pas sur la carte. Vous pouvez afficher la distance jusqu'à ces cibles à partir de l'écran des obstacles et layups ([Partie de golf, page 35](#)).

1 Placez-vous près de la position que vous souhaitez enregistrer.

**REMARQUE** : vous ne pouvez pas enregistrer une cible éloignée du trou sélectionné.


2 Depuis l'écran d'informations sur le trou, appuyez sur .

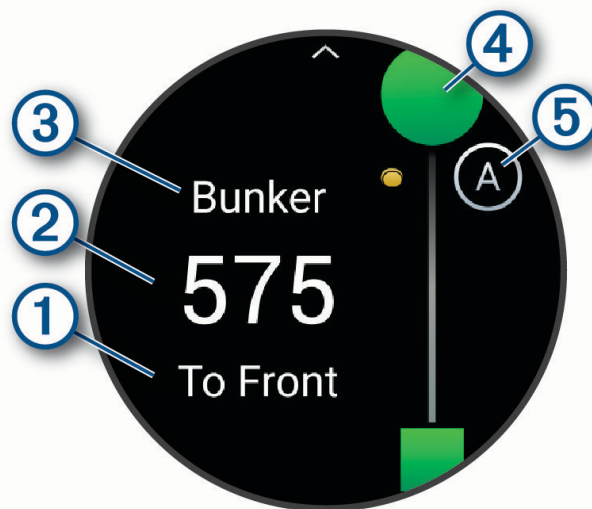
3 Sélectionnez **Cibles personnalisées**.

4 Sélectionnez un type de cible.

## Affichage des obstacles

Vous pouvez afficher les distances des obstacles sur le fairway pour les trous de par 4 ou 5. Les obstacles qui influencent le choix du type de coup sont affichés individuellement ou en groupe pour vous aider à déterminer la distance du layup ou du carry.


- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Obstacles**.



- La direction ① et la distance ② jusqu'à l'avant ou jusqu'à l'arrière de l'obstacle le plus proche s'affichent à l'écran.
- Le type d'obstacle ③ est indiqué en haut de l'écran.
- Le green est représenté par un demi-cercle ④ au sommet de l'écran. La ligne sous le green représente le centre du fairway.
- Les obstacles ⑤ sont signalés par une lettre indiquant leur ordre sur le parcours. Ils s'affichent sous le green à leur emplacement approximatif par rapport au fairway.

## Affichage des distances jusqu'aux layups et doglegs

Vous pouvez afficher la liste des distances jusqu'aux layups et doglegs pour les trous de par 4 ou 5.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Layups**.

**REMARQUE :** les distances et les positions sont supprimées de la liste au fur et à mesure que vous les parcourez.



## Mode Grands chiffres

Vous pouvez modifier la taille des chiffres sur l'écran d'informations du trou.

- 1 Pendant une partie, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Grands chiffres**.









Les distances jusqu'à l'avant, au milieu et à l'arrière du green apparaissent en grand format sur l'écran d'informations du trou.

- 3 Appuyez sur  ou  pour afficher d'autres données, notamment votre niveau d'index.


## Enregistrement d'une activité d'escalade sur bloc

Vous pouvez enregistrer des voies pendant une activité d'escalade sur bloc. Une voie est un itinéraire que vous suivez pour grimper un bloc ou un petit rocher.


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités** > **Extérieur** > **Escalade sur bloc**.
- 3 Sélectionnez le système de cotation.  
**REMARQUE** : la prochaine fois que vous démarrerez une activité d'escalade sur bloc, la montre utilisera ce système de cotation. Vous pouvez maintenir le bouton  enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner **Système de classement** pour changer de système.
- 4 Sélectionnez le niveau de difficulté de la voie.
- 5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre de voie.
- 6 Démarrez votre première voie.
- 7 Appuyez sur  pour terminer la voie.
- 8 Sélectionner une option :
  - Pour enregistrer une voie réussie, sélectionnez **Terminé**.
  - Pour enregistrer une voie non réussie, sélectionnez **Essayé**.
  - Pour supprimer une voie, sélectionnez **Ignorer**.
- 9 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur  pour démarrer la voie suivante.
- 10 Répétez ce processus pour chaque voie jusqu'à la fin de votre activité.
- 11 Après la dernière voie, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre de voie.
- 12 Sélectionnez **Enregistrer**.

## 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 .

2 Sélectionnez **Activités > Extérieur > Expédition**.

3 Appuyez sur  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 .

2 Sélectionnez **Ajouter un point**.

## Affichage des points de tracé

1 Pendant une expédition, appuyez sur .


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 .

2 Sélectionnez **Activités > Extérieur > Pêche**.

3 Appuyez sur .





4 Appuyez sur , 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 **Enregistrer la position**.
- Pour définir un chronomètre à intervalle, une heure de fin et un rappel d'heure de fin pour l'activité, sélectionnez **Chronomètres 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 enregistrées**.
- 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'activité, page 53](#)).

5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , 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 .
- 2 Sélectionnez **Activités > Extérieur > Chasse**.
- 3 Appuyez sur , puis sélectionnez **Démarrer la chasse**.
- 4 Appuyez sur , 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 **Enregistrer la position**.
  - Pour afficher les positions enregistrées pendant cette partie de chasse, sélectionnez **Lieux de chasse**.
  - Pour voir toutes les positions enregistrées, sélectionnez **Positions enregistrées**.
  - Pour naviguer jusqu'à une destination, sélectionnez **Navigation**, puis sélectionnez une option.
- 5 Une fois votre chasse terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Fin de chasse**.

## 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  enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Afficher les descentes**.
- 4 Appuyez sur  et  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.

### Enregistrement d'une activité de ski de randonnée nordique ou de snowboard backcountry

L'activité de ski de randonnée nordique ou de snowboard backcountry vous permet de basculer entre les modes de suivi en montée et en descente afin que vous puissiez suivre avec précision vos statistiques. Vous pouvez personnaliser le paramètre Suivi de mode pour changer automatiquement ou manuellement de mode de suivi ([Paramètres d'activité, page 53](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Activités > Sports d'hiver > Ski de randonnée**.
  - Sélectionnez **Activités > Sports d'hiver > Snowboard backcountry**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Si vous démarrez votre activité sur une montée, sélectionnez **Montée**.
  - Si vous démarrez votre activité sur une descente, sélectionnez **Descente**.
- 4 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 5 Si besoin, appuyez sur  pour basculer entre les modes de suivi en montée et en descente.
- 6 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Données de puissance pour le ski de fond

**REMARQUE** : l'accessoire HRM-Pro doit être couplé à la montre Forerunner via la technologie ANT+.




Vous pouvez coupler votre montre Forerunner compatible avec l'accessoire HRM-Pro afin de recevoir des données en temps réel sur vos performances en ski de fond. Elle est mesurée en watts. Les facteurs qui influencent la puissance sont la vitesse, les changements d'altitude, le vent et les conditions d'enneigement. Vous pouvez vous aider des données de puissance pour mesurer et améliorer vos performances de ski.

**REMARQUE** : les valeurs de puissance à ski sont généralement moins élevées que celles à vélo. C'est normal, car les êtres humains sont moins efficaces à ski qu'à vélo. Il est fréquent que les valeurs de puissance de glisse soient entre 30 et 40 % plus basses que celles obtenues à vélo, même si l'intensité des entraînements est équivalente.

## Sports nautiques

### Affichage de vos sessions de sport nautique

Votre montre enregistre le détail de chaque session de sport nautique à l'aide de la fonction Session automatique. Cette fonction enregistre automatiquement les nouvelles sessions en se basant sur vos mouvements. Le chronomètre d'activité s'arrête lorsque vous arrêtez de bouger. Le chronomètre d'activité démarre automatiquement lorsque la vitesse de mouvement augmente. Vous pouvez afficher ces données depuis l'écran mis en pause ou lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

- 1 Commencez une activité de sport nautique, comme le ski nautique.
- 2 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Afficher les descentes**.
- 4 Appuyez sur  et  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 la vitesse moyenne.

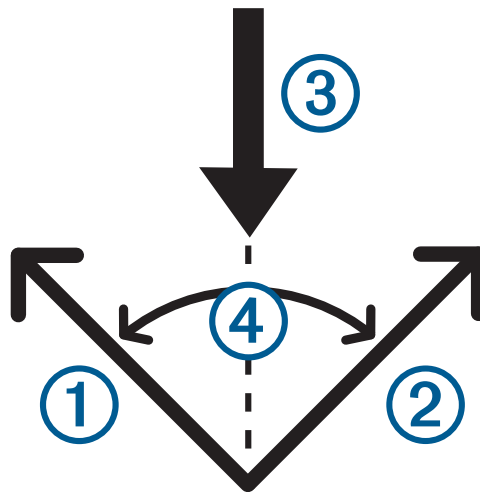
## Navigation à la voile

### Assistance virement de bord

#### ⚠ ATTENTION

La montre utilise le cap suivi grâce à des données GPS pour déterminer votre parcours avec la fonction assistance virement de bord, mais ne tient pas compte des autres facteurs pouvant modifier la trajectoire de votre bateau, comme les marées et courants. Vous êtes responsable de l'utilisation sûre et prudente de votre bateau.







Lors d'une croisière ou d'une course face au vent, l'assistance virement de bord peut vous aider à déterminer si votre bateau bénéficie d'une risée adonnante ou refusante. Lors de l'étalonnage de l'assistance virement de bord, la montre capture les mesures de cap suivi à bâbord ① et à tribord ②, puis il utilise ces données de cap suivi pour calculer la direction moyenne du vent réel ③ et l'angle de virement de bord du bateau ④.









La montre utilise ces données pour déterminer si votre bateau bénéficie d'une risée adonnante ou refusante en fonction des changements de direction du vent.

Par défaut, la fonction d'assistance virement de bord est définie sur Automatique. Chaque fois que vous étalonnez le cap suivi à bâbord ou à tribord, la montre étalonne de nouveau le côté opposé et la direction du vent réel. Vous pouvez modifier les paramètres de l'assistance virement de bord et saisir des valeurs fixes pour l'angle de virement et la direction du vent réel.







#### *Étalonnage de l'assistance virement de bord*

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Sports nautiques**, puis **Naviguer** ou **Régate**.
- 3 Appuyez sur  ou  pour afficher l'écran de l'assistance virement de bord.  
**REMARQUE** : si besoin, ajoutez l'écran d'assistance de virement de bord aux écrans de données de l'activité ([Personnalisation des écrans de données, page 51](#)).
- 4 Appuyez sur .
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour étalonner le côté tribord, sélectionnez .
  - Pour étalonner le côté bâbord, sélectionnez .
- 6 Patientez pendant que l'appareil étalonne l'assistance virement de bord.  
Une flèche s'affiche et indique si votre bateau bénéficie d'une risée adonnante ou refusante.

### *Saisie d'un angle de virement fixe*

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Sports nautiques**, puis **Naviguer** ou **Régate**.
- 3 Appuyez sur  ou  pour afficher l'écran de l'assistance virement de bord.
- 4 Maintenez  enfoncé.
- 5 Sélectionnez **Angle de virement de bord > Angle**.
- 6 Appuyez sur  ou  pour définir la valeur.

### *Saisie d'une direction de vent réel*

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Sports nautiques**, puis **Naviguer** ou **Régate**.
- 3 Appuyez sur  ou  pour afficher l'écran de l'assistance virement de bord.
- 4 Maintenez  enfoncé.
- 5 Sélectionnez **Direction du vent réel > Fixe**.
- 6 Appuyez sur  ou  pour définir la valeur.

### *Astuces pour optimiser l'estimation de l'adonnante*



Pour obtenir la meilleure estimation possible de l'adonnante avec la fonction d'assistance virement de bord, vous pouvez suivre ces conseils. Pour plus d'informations, voir [Saisie d'une direction de vent réel, page 47](#) et [Étalonnage de l'assistance virement de bord, page 46](#).

- Saisissez un angle de virement fixe et étalonnez le côté bâbord.
- Saisissez un angle de virement fixe et étalonnez le côté tribord.
- Réinitialisez l'angle de virement, puis étalonnez les deux côtés, bâbord et tribord.

### **Régates**


Vous pouvez utiliser l'appareil pour vous aider à franchir la ligne de départ d'une course au moment exact où elle commence. Lorsque vous synchronisez le chronomètre de régates de l'application avec le compte à rebours officiel de la course, l'appareil vous signale le temps restant minute par minute avant le début de la course. Lorsque vous définissez la ligne de départ, l'appareil utilise les données GPS pour indiquer si le bateau franchira la ligne de départ avant, après ou au moment précis du départ de la course.

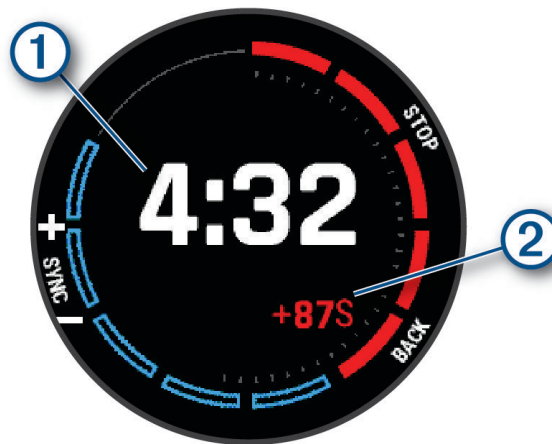
## Définition de la ligne de départ



- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Sports nautiques > Régate**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 4 Maintenez  enfoncé.
- 5 Sélectionnez **Paramètres de la ligne de départ**.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Marquer le côté bâbord** pour marquer le point bâbord de la ligne de départ au moment où vous le déterminez.
  - Sélectionnez **Marquer le côté tribord** pour marquer le point tribord de la ligne de départ au moment où vous le déterminez.
  - Sélectionnez **Décompte** pour activer ou désactiver les données de temps avant le départ sur l'écran des données du chronomètre de régates.
  - Sélectionnez **Distance jusqu'au début** pour définir la distance jusqu'à la ligne de départ, les unités de distance préférées et la longueur de votre bateau.



## Démarrage d'une course

Avant de pouvoir afficher le temps avant le départ, vous devez définir la ligne de départ ([Définition de la ligne de départ, page 48](#)).


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Sports nautiques > Régate**.
- 3 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.  
L'écran affiche le chronomètre de régates ① et le temps avant le départ ②.



- 4 Si cela est nécessaire, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez une option :
  - Pour définir un compte à rebours fixe, sélectionnez **Durée de la régates > Fixe**, puis entrez une durée.
  - Pour définir une heure de début dans les 24 prochaines heures, sélectionnez **Durée de la régates > GPS** et entrez une heure.
- 5 Appuyez sur .






- 6 Appuyez sur  et sur  pour synchroniser le compte à rebours de la régata avec le compte à rebours officiel.

**REMARQUE** : si le temps avant départ est négatif, vous arriverez à la ligne de départ après le départ de la course. Si le temps avant départ est positif, vous arriverez à la ligne de départ avant le départ de la course.

- 7 Appuyez sur  pour lancer le compte à rebours d'activité.





## Autres activités


### Enregistrement d'une activité de respiration

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

## Enregistrement d'une activité de méditation

Vous pouvez suivre une session guidée ou créer votre propre séance de méditation.






- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités > Autre > Méditation**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une séance de méditation ouverte et non structurée.
  - Sélectionnez **Séance** pour suivre une session guidée avec son.
  - Sélectionnez **Personnalisé** pour créer une session personnalisée avec son.
- 4 Si nécessaire, appuyez sur  ou suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.  
La montre affiche un compte à rebours ou une intention.
- 6 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez  pour écouter le son de la séance de méditation à partir du haut-parleur externe et régler le volume du haut-parleur.
  - Connectez vos écouteurs pour écouter le son de la séance de méditation ([Branchement du casque Bluetooth, page 141](#)).

**REMARQUE** : les notifications sont désactivées pendant les séances de méditation.
- 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur , puis sélectionnez **Enregistrer**.

## Personnalisation des activités et des applications






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

### Personnalisation de la liste des applications

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



## Personnalisation de la liste de vos activités favorites


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

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

## Épinglage d'une activité préférée à la liste




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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**.
- 3 Faites défiler jusqu'à une activité préférée (*Personnalisation de la liste de vos activités favorites, page 51*).
- 4 Maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Épingler l'activité**.

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


## Personnalisation des écrans de données

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


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 6 Naviguez jusqu'à l'écran de données que vous souhaitez personnaliser.
- 7 Sélectionnez .
- 8 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
  - Sélectionnez **Champs de données**, puis sélectionnez un champ pour modifier les données qui s'affichent dans ce champ.  
**ASTUCE** : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à *Champs de données, page 162*. Certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.
  - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
  - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.
- 9 Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter un écran de donnée à la série.  
Vous pouvez ajouter un écran de données personnalisé ou sélectionner un écran de données prédéfini.

## Ajout de l'écran des données cartographiques

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



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

## Création d'une activité personnalisée

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

## Paramètres d'activité

Ces paramètres vous permettent de personnaliser chaque activité préchargée en fonction de vos besoins. Par exemple, vous pouvez personnaliser des écrans de données et activer des alarmes et des fonctionnalités d'entraînement. Tous les paramètres ne sont pas disponibles pour tous les types d'activités. Certains types d'activités ont des listes de paramètres distinctes ([Paramètres de golf, page 38](#)).

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , sélectionnez **Activités**, sélectionnez une activité, appuyez sur , 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.


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

**Ajouter une activité** : ajoute un nouveau type d'activité à une activité multisport.

**Alarmes** : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité ([Alertes d'activité, page 56](#)).

**Sortie audio** : permet de choisir l'appareil audio à utiliser pour les alertes vocales ([Lectures d'alertes vocales pendant une activité, page 57](#)).

**Ascension automatique** : 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 59](#)).

**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 . Lorsque vous terminez un circuit, un message d'alerte de circuit personnalisable s'affiche. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

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

**Repos automatique** : crée automatiquement un intervalle de repos lorsque vous arrêtez de vous déplacer pendant une activité de natation en piscine ([Fonction de repos automatique et manuelle pour la natation, page 30](#)). Définit les options de démarrage et d'arrêt automatiques du minuteur de repos pour l'activité d'ultrafond ([Paramètres de repos automatique pour l'ultrafond, page 24](#)).

**Descente auto** : détecte automatiquement les descentes à ski ou les sessions de sport nautique à l'aide de l'accéléromètre intégré ([Affichage des données de vos activités à ski, page 44](#), [Affichage de vos sessions de sport nautique, page 45](#)).

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

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


**Chang. sport auto.** : détecte automatiquement une transition vers le sport suivant dans une activité multisport telle que le triathlon.

**Démarrage automatique** : démarre automatiquement une activité de motocross ou de BMX lorsque vous commencez à bouger.

**Diffusion de la fréquence cardiaque** : diffuse automatiquement les données de fréquence cardiaque de la montre aux appareils couplés lors du démarrage de l'activité ([Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 122](#)).

**ClimbPro** : affiche des informations sur les ascensions à venir et en cours pendant la navigation sur un parcours ([Utilisation du ClimbPro, page 58](#)).

**Dém. cpte 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 51](#)).
- 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.
- Alarmes de la fin** : permet de définir une alerte deux ou cinq minutes avant la fin de votre activité de méditation.
- Flash stroboscopique** : permet de définir le mode, la vitesse et la couleur du flash stroboscopique LED pendant l'activité.
- Système de classement** : permet de définir le système de notation à utiliser pour évaluer la difficulté de la voie lors d'une activité d'escalade.
- Mode saut** : permet de définir l'objectif d'une activité de corde à sauter sur une certaine durée, un nombre de répétitions ou une limite ouverte.
- Numéro du couloir** : permet de choisir le numéro du couloir pour la course sur piste.
- Circuits** : configure les paramètres pour les options **Auto Lap**, **Touche Lap** et **Alarme de circuit**.
- Alarme de circuit** : définit les champs de données à afficher pour les circuits.
- Touche Lap** : active le bouton  pour l'enregistrement d'un circuit ou d'une pause au cours d'une activité.
- Verrouiller l'appareil** : permet de verrouiller l'écran tactile et les boutons pendant une activité multisport pour éviter toute pression involontaire sur les boutons et les balayages de l'écran tactile.
- Paramètres de la carte** : permet de configurer les préférences d'affichage de l'écran des données cartographiques pour l'activité ([Paramètres de la carte, page 127](#)).
- Calques de carte** : permet de choisir les données cartographiques qui s'affichent sur la carte ([Affichage et masquage de données cartographiques, page 129](#)).
- 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.
- Suivi de mode** : définit le mode de suivi de la montée et de la descente en automatique ou manuel pour le ski de fond et le snowboard backcountry.
- Suivi des obstacles** : enregistre les positions des obstacles de votre premier tour sur le parcours. Lors des tours suivants sur un même parcours, la montre utilise les positions enregistrées pour basculer entre les intervalles d'obstacle et de course ([Enregistrement d'une activité de course à obstacles, page 24](#)).
- Poids du sac** : définit le poids du pack que vous transportez.
- Condition physique** : permet d'activer la fonction Condition de performances pendant une activité ([Condition de performances, page 76](#)).
- Taille de la piscine** : permet d'indiquer la longueur d'une piscine.
- Puissance moyenne** : permet de choisir si la montre inclut les valeurs nulles pour les données de puissance de cyclisme générées lorsque vous ne pédalez pas.
- Mode d'alimentation** : permet de définir le mode d'alimentation par défaut pour l'activité.
- Délai d'éco énergie** : définit la durée pendant laquelle la montre reste en mode activité en attendant que vous commenciez l'activité, par exemple lorsque vous attendez qu'une course commence. L'option **Normal** permet de passer la montre en mode économie d'énergie après 5 minutes d'inactivité. L'option **Prolongée** permet de passer la montre en mode économie d'énergie après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.
- Enregistrer après le coucher du 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 ou à partir d'un capteur de température couplé.
- Enreg. VO2 max.** : enregistre l'estimation de la VO2 max. pour les activités de trail et d'ultrafond.
- 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.** : enregistre le nombre de répétitions pendant un entraînement. L'option **Entraînements uniquement** enregistre le décompte des répétitions pendant les entraînements guidés uniquement.

**Répéter** : enregistre les répétitions pour les activités multisports. Vous pouvez par exemple utiliser cette option pour les activités incluant plusieurs transactions, comme le swimrun.

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

**Statistiques voie** : enregistre les statistiques de la voie pour les activités d'escalade en salle.

**Définition d'itinéraires** : permet de définir les préférences de calcul des itinéraires pour l'activité (*Paramètres de définition d'itinéraires, page 58*).

**Puissance de course** : enregistre les données de puissance de course et personnalise les paramètres (*Paramètres de puissance de course, page 106*).

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

**Satellites** : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites, page 59*).

**Segments** : affiche les segments enregistrés pour l'activité (*Segments, page 60*). L'option **Effort automatique** ajuste automatiquement l'objectif de temps de course d'un segment en fonction de vos performances au cours de celui-ci.

**Alertes de segment** : vous avertit de l'approche des segments enregistrés (*Segments, page 60*).

**Auto-évaluation** : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité (*Évaluation d'une activité, page 21*).

**SpeedPro** : enregistre les mesures de vitesse avancées pour les courses de planche à voile.

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

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

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

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

**Transitions** : permet d'ajouter des transitions pour les activités multisports.

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

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

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

## Alertes d'activité

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



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

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

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

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Personnalisé	Événement, récurrente	Vous pouvez sélectionner un message existant ou créer un message personnalisé puis sélectionner un type d'alerte.
Distance	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.
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 href="#">A propos des zones de fréquence cardiaque, page 142</a> et <a href="#">Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 144</a> .
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Allure	Récurrente	Vous pouvez définir une allure de nage cible.
Alimentation	Limite	Vous pouvez définir un niveau de puissance bas ou élevé.
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.
Puissance de course	Événement, fourchette	Vous pouvez définir les valeurs minimale et maximale des zones de puissance.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.

## Configuration d'une alerte


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.  
**REMARQUE** : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 3 Appuyez sur .
- 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).

### Lectures d'alertes vocales pendant une activité

Votre montre peut lire des messages d'état motivants pendant vos séances de course ou autres activités. Lorsqu'une alerte vocale se déclenche, le volume des autres sons de la montre ou du smartphone baisse pendant la lecture de l'annonce.



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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Modes de mise au point** > **Activité** > **Alertes vocales**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour définir les alertes vocales à diffuser via le haut-parleur de la montre, sélectionnez **Sortie audio** > **Montre**.
  - Pour définir les alertes vocales à diffuser via votre smartphone ou votre casque Bluetooth connecté (si vous en avez un), sélectionnez **Sortie audio** > **Appareils connectés**.
  - Pour entendre une alerte pour chaque circuit, sélectionnez **Alarme de circuit**.
  - Pour personnaliser les alertes en fonction des informations sur votre allure et votre vitesse, sélectionnez **Alarme d'allure/vitesse**.
  - Pour personnaliser les alertes en fonction des informations sur votre fréquence cardiaque, sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**.
  - Pour personnaliser les alertes en fonction de vos données de puissance, sélectionnez **Alarme puissance**.
  - Pour entendre des alertes lorsque vous démarrez et arrêtez le chronomètre d'activité, notamment la fonction Auto Pause, sélectionnez **Événements chrono**.
  - Pour que les alertes d'entraînement soient lues comme des alertes vocales, sélectionnez **Alertes entraînement**.
  - Pour que les alertes d'activité soient lues comme des alertes vocales, sélectionnez **Alertes d'activité** ([Alertes d'activité, page 56](#)).

## Paramètres de définition d'itinéraires

Vous pouvez modifier les paramètres de calcul d'itinéraire pour personnaliser le mode de calcul des itinéraires de la montre pour chaque activité.

**REMARQUE** : certains paramètres ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , sélectionnez **Activités**, sélectionnez une activité, appuyez sur , puis sélectionnez **Définition d'itinéraires**.

**Itinéraires populaires** : calcule des itinéraires sur la base des parcours les plus empruntés par les coureurs et cyclistes sur Garmin Connect.

**Parcours** : définit la manière de suivre les parcours à l'aide de la montre. Utilisez l'option Suivre un parcours puis suivre un parcours exactement comme il s'affiche, sans le recalculer. Utilisez l'option Utiliser carte pour suivre un parcours à l'aide des cartes des routes praticables et recalculer l'itinéraire si vous déviez de votre route.


**Méthode de calcul** : permet de définir la méthode de calcul de sorte à réduire le temps de trajet, la distance ou le dénivelé dans les itinéraires.

**Contournements** : permet de définir les types de route ou de transport à éviter dans les itinéraires.


**Type** : permet de définir le comportement du pointeur qui s'affiche pendant que vous suivez un itinéraire direct.

## Utilisation du ClimbPro

La fonctionnalité ClimbPro vous aide à gérer votre effort pour les ascensions à venir sur un parcours. Vous pouvez afficher les détails des montées, y compris la pente, la distance et le dénivelé, avant ou en temps réel lorsque vous suivez un parcours. Les catégories d'ascension pour le cyclisme, en fonction de la longueur et de la pente, sont indiquées par couleur.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.

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

- 3 Appuyez sur .

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **ClimbPro > État > Lors de la navigation**.

6 Sélectionner une option :


- Sélectionnez **Champ de données** pour modifier le champ de données qui apparaît sur l'écran ClimbPro.
- Sélectionnez **Alarme** pour définir des alertes au début d'une ascension ou à une certaine distance d'une ascension.
- Sélectionnez **Descentes** pour activer ou désactiver les descentes pour les activités de course.
- Sélectionnez **Détection des montées** pour choisir le type de montée détecté pendant les activités de cyclisme.

7 Examinez les montées et les détails du parcours ([Utilisation de l'application enregistrée, page 14](#)).

8 Commencez à suivre un parcours enregistré ([Navigation vers une destination, page 129](#)).


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

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

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

3 Appuyez sur .

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Ascension automatique** > **État**.

6 Sélectionnez **Toujours** ou **Lorsque vous ne naviguez pas**.



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](http://garmin.com/aboutGPS).

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , sélectionnez **Activités**, sélectionnez une activité, appuyez sur , puis sélectionnez **Satellites**.

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

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

**Utiliser les paramètres par défaut** : permet à la montre d'utiliser le réglage par défaut du mode Focus de l'activité pour les satellites (*Personnalisation du mode Focus d'une activité, page 120*).

**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.

**Tous + multibande** : active plusieurs systèmes satellites sur plusieurs bandes de fréquence. Les systèmes multi-bandes utilisent plusieurs bandes de fréquences et permettent d'obtenir des journaux de suivi plus cohérents, d'améliorer la localisation, de réduire le phénomène de multi-trajet et les erreurs dues à l'atmosphère lorsque vous utilisez la montre dans des environnements difficiles.

**Sélection automatique** : permet à la montre d'utiliser la technologie SatIQ™ pour sélectionner dynamiquement le meilleur système multi-bandes en fonction de votre environnement. Le paramètre de Sélection automatique offre la meilleure précision de positionnement tout en donnant la priorité à l'autonomie de la batterie.

**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.

## Segments

Vous pouvez envoyer des segments de course à pied ou de cyclisme depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois un segment enregistré sur votre appareil, vous pouvez concourir contre ce segment, essayer d'égaliser ou de dépasser votre record personnel ou celui d'autres participants qui se sont lancés sur le segment.

**REMARQUE** : quand vous téléchargez un parcours depuis votre compte Garmin Connect, vous pouvez télécharger tous les segments disponibles pour ce parcours.


### *Segments Strava™*

Vous pouvez télécharger des segments Strava sur votre appareil Forerunner. Suivez des segments Strava pour comparer vos performances avec vos activités passées, vos amis et les experts qui ont parcouru le même segment.

Pour devenir membre de Strava, allez dans le menu des segments de votre compte Garmin Connect. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.strava.com](http://www.strava.com).


Les informations de ce manuel s'appliquent aux segments Garmin Connect et Strava à la fois.

### *Affichage des détails d'un segment*

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

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

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

3 Appuyez sur .

4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.

5 Sélectionnez **Segments**.

6 Sélectionnez un segment.


7 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Temps de course** pour afficher le temps et la vitesse moyenne ou l'allure moyenne du leader sur ce segment.
- Sélectionnez **Carte** pour afficher le segment sur la carte.
- Sélectionnez **Profil d'altitude** pour afficher le profil d'altitude du segment.

### *Course contre un segment*

Les segments sont des courses virtuelles. Vous pouvez concourir contre un segment, comparer vos performances aux activités antérieures, aux performances d'autres sportifs, des contacts de votre compte Garmin Connect ou d'autres membres des communautés de cyclistes et de coureurs. Vous pouvez envoyer vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect afin de voir votre place au classement du segment.

**REMARQUE** : si votre compte Garmin Connect et votre compte Strava sont liés, votre activité est automatiquement envoyée sur votre compte Strava, afin que vous puissiez voir la position du segment.

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

2 Sélectionnez une activité.

3 Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme.


Lorsque vous approchez d'un segment, un message s'affiche et vous pouvez démarrer le segment.

4 Commencez à concourir contre le segment.

Un message s'affiche lorsque le segment est terminé.

## 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 64](#)).

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








Icône	Nom	Description
	ABC	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Altimètre, baromètre et compas.
	Mode Avion	Sélectionnez cette option pour activer le mode Avion afin de désactiver toutes les communications sans fil.
	Réveil	Sélectionnez cette option pour ajouter ou modifier une alarme ( <i>Définition d'une alarme, page 89</i> ).
	Autres fuseaux horaires	Sélectionnez cette option pour afficher l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires ( <i>Ajout d'un autre fuseau horaire, page 92</i> ).
	Altimètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Altimètre.
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance ( <i>Demande d'assistance, page 137</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 145</i> ).
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran ( <i>Paramètres d'affichage et de luminosité, page 100</i> ).
	Diffusion de la fréquence cardiaque	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé ( <i>Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 122</i> ).
	Calendrier	Sélectionnez cette option pour afficher les événements à venir dans le calendrier de votre smartphone.
	Commandes de la caméra	Sélectionnez cette option pour prendre manuellement une photo et enregistrer un clip vidéo ( <i>Utilisation des commandes de la caméra Varia, page 107</i> ).
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges et régler une alarme, un minuteur, un chronomètre ou afficher d'autres fuseaux horaires ( <i>Horloges, page 89</i> ).
	Compas	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Compas.
	Affichage	Sélectionnez cette option pour éteindre l'écran pour les alertes, les gestes et le mode Affichage en continu ( <i>Paramètres d'affichage et de luminosité, page 100</i> ).
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Rechercher mon téléphone	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth. La force de signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre Forerunner et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre téléphone. Sélectionnez cette option pour retrouver votre smartphone perdu pendant une activité GPS ( <i>Localisation d'un smartphone perdu pendant une activité GPS, page 112</i> ).
	Lampe de poche	Sélectionnez cette option pour allumer la lampe de poche LED ( <i>Utilisation de la lampe torche à LED, page 65</i> ).

Icône	Nom	Description
	Garmin Share	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Garmin Share ( <a href="#">Garmin Share, page 112</a> ).
	Historique	Sélectionnez cette option pour afficher l'historique, les enregistrements et les totaux de vos activités.
	Verrouiller l'appareil	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Messenger	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Messenger ( <a href="#">Utilisation de la fonction Messenger, page 119</a> ).
	Musique	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone. Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique sur votre montre ou téléphone.
	Notifications	Sélectionnez cette option pour afficher, entre autres, les appels, SMS et mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone ( <a href="#">Activation des notifications téléphoniques, page 110</a> ).
	Téléphone	Sélectionnez cette option pour activer la technologie Bluetooth et la connexion à votre smartphone couplé.
	Assistant téléphonique	Sélectionnez cette option pour vous connecter à l'assistant vocal de votre smartphone ( <a href="#">Utilisation de l'assistant téléphonique, page 109</a> ).
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.
	Oxymètre de pouls	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Oxymètre de pouls ( <a href="#">Oxymètre de pouls, page 123</a> ).
	Éclairage rouge	Sélectionnez cette option pour afficher l'écran en plusieurs nuances de rouge quand vous utilisez votre montre dans des conditions de faible luminosité.
	Point de référence	Sélectionnez cette option pour définir un point de référence pour la navigation ( <a href="#">Réglage d'un point de référence, page 135</a> ).
	Enregistrer la position	Sélectionnez cette option pour enregistrer votre position actuelle afin d'y revenir plus tard ( <a href="#">Utilisation de l'application enregistrée, page 14</a> ).
	Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
	Mode sommeil	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le Mode sommeil ( <a href="#">Personnalisation du mode Focus sommeil, page 120</a> ).
	Chronomètre	Sélectionnez cette option pour démarrer le chronomètre ( <a href="#">Utilisation du chronomètre, page 91</a> ).
	Alternance	Sélectionnez cette option pour allumer la lampe de poche LED en mode stroboscopique. Vous pouvez créer un mode stroboscopique personnalisé ( <a href="#">Modification du flash stroboscopique personnalisé, page 65</a> ).
	LEVER ET COUCHER DU SOLEIL	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
	Synchronisation	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec votre téléphone couplé.

Icône	Nom	Description
	Synchronisation de l'heure	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.
	Compte à rebours	Sélectionnez cette option pour définir un compte à rebours ( <i>Utilisation du Compte à rebours, page 90</i> ).
	Tactile	Sélectionnez cette option pour désactiver les commandes de l'écran tactile.
	Commande vocale	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application de commande vocale et prononcer une commande ( <i>Utilisation des commandes vocales, page 15</i> ).
	Volume	Sélectionnez cette option pour ouvrir les commandes de volume de la montre.
	Portefeuille	Sélectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay et payer vos achats avec votre montre ( <i>Garmin Pay, page 16</i> ).
	Éjection de l'eau	Sélectionnez cette option pour diffuser des sons afin d'éjecter l'eau des ports du haut-parleur et du micro.
	Météo	Sélectionnez cette option pour afficher les prévisions météo et les conditions actuelles.
	Wi-Fi	Sélectionnez cette option pour désactiver les communications Wi-Fi.

## Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu des raccourcis dans le menu des commandes (*Commandes, page 61*).

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

## Utilisation de la lampe torche à LED

### ⚠ AVERTISSEMENT

Certains appareils sont dotés d'une lampe torche qui peut être réglée pour clignoter à des fréquences variables. Consultez votre médecin si vous souffrez d'épilepsie ou si vous êtes sensible à la lumière vive ou aux flashes lumineux.


L'utilisation de la lampe réduit l'autonomie de la batterie. Vous pouvez diminuer la luminosité pour prolonger la durée de vie de la batterie.




1 Maintenez  enfoncé.





2 Sélectionnez .

3 Si besoin, appuyez sur  pour allumer la lampe torche.

4 Sélectionner une option :

- Pour régler la luminosité ou la couleur de la lampe torche, appuyez sur  ou .

**ASTUCE :** depuis n'importe quel écran, vous pouvez appuyer rapidement deux fois sur  pour allumer la lampe torche. Pendant les trois premières secondes, vous pouvez appuyer sur  ou  pour régler la luminosité ou la couleur de la lampe torche.

- Pour régler la séquence de clignotement de la lampe, maintenez enfoncé , sélectionnez **Alternance**, choisissez un mode, puis appuyez sur .
- Pour afficher vos contacts d'urgence et régler la lampe pour qu'elle émette le clignotement de détresse, maintenez enfoncé , sélectionnez **Signal de détresse**, puis appuyez sur .

### ⚠ ATTENTION


L'activation du mode Signal de détresse de la lampe torche ne déclenche pas l'envoi d'un message à vos contacts d'urgence ni aux services d'urgence. Les informations de vos contacts d'urgence ne s'affichent que si vous les avez saisies dans l'application Garmin Connect.

## Modification du flash stroboscopique personnalisé



L'utilisation du flash stroboscopique réduit l'autonomie de la batterie.

1 Maintenez  enfoncé.

2 Sélectionnez  > **Personnalisé**.

3 Si besoin, appuyez sur  pour allumer la lampe torche (facultatif).

4 Sélectionnez .

5 Appuyez sur  ou  pour naviguer jusqu'à un paramètre du stroboscope.

6 Appuyez sur  pour faire défiler les options de réglage.

**REMARQUE :** vous pouvez choisir le clignotement lent pour réduire l'impact sur l'autonomie de la batterie.

7 Appuyez sur  pour enregistrer.

## Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés qui fournissent des informations rapides ([Affichage des résumés de widget, page 70](#)). 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 liste des résumés de widget, page 70](#)). Certains résumés de widget regroupent plusieurs métriques connexes, notamment sur la santé ou les performances d'activité.

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 92</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 71</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.
Commandes de la caméra	Permet de prendre manuellement une photo et d'enregistrer un clip vidéo lorsque vous coupez votre montre avec une caméra à feu arrière ou avant Varia™ compatible ( <i>Utilisation des commandes de la caméra Varia, page 107</i> ).
Compas	affiche un compas électronique.
Comptes à rebours	Affiche les événements à venir pour lesquels vous avez lancé un compte à rebours.
Niveau en cyclisme	Affiche votre type de conduite, votre endurance aérobie, votre capacité aérobie et votre capacité anaérobie ( <i>Affichage du niveau en cyclisme, page 87</i> ).
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 Forerunner.
Score d'endurance	Affiche un score, un graphique et un court message décrivant votre endurance globale en fonction de toutes les activités enregistrées ( <i>Score d'endurance, page 86</i> ).
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.
Golf	Affiche les scores de golf et les statistiques de votre dernière partie.
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.

Nom	Description
Score de montée	Affiche un score, un graphique, les métriques pertinentes et un court message décrivant vos performances en montée en fonction des activités de course enregistrées ( <i>Score de montée, page 86</i> ).
Historique	Affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées ( <i>Utilisation de l'historique, page 95</i> ).
Etat du 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 75</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 108</i> ).
Conseils sur le décalage horaire	Affiche votre horloge interne pendant un voyage et fournit des conseils pour vous aider à vous habituer au fuseau horaire de votre destination ( <i>Utilisation des conseils sur le décalage horaire, page 89</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.
Eclairages	Permet de contrôler les feux de vélo lorsque vous disposez d'un feu Varia couplé à votre montre Forerunner.
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 118</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. Fournit les commandes du lecteur audio pour votre téléphone ou pour la musique stockée sur la montre.
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 Focus sommeil, page 120</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 téléphoniques, page 110</i> ).
Course principale	Affiche l'événement de course que vous avez défini comme course principale dans votre calendrier Garmin Connect ( <i>Calendrier des courses et course principale, page 88</i> ).
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 ( <i>Obtention d'un relevé de SpO2, page 124</i> ). Si vous bougez trop pour que la montre puisse effectuer la mesure de votre SpO2 correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Calendrier des courses	Affiche les événements de course à venir définis dans votre calendrier Garmin Connect ( <i>Calendrier des courses et course principale, page 88</i> ).

Nom	Description
Récupération	Affiche la durée de votre récupération. Le temps maximal est de quatre jours.
Respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.
Économie de course	Permet d'afficher le coût énergétique d'une course aérobie. Plusieurs métriques clés contribuent à l'estimation de votre économie de course ( <a href="#">Économie de course, page 76</a> ).
Tolérance de course	Suit votre capacité à gérer l'impact des activités de course tout en équilibrant le risque de blessure avec les gains de performances ( <a href="#">Tolérance de course, page 85</a> ).
Coach de sommeil	Fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de l'historique du sommeil et de l'activité, de votre statut VFC et de vos siestes.
Score de sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente. Vous pouvez également afficher les variations de la respiration pendant la nuit ( <a href="#">Suivi du sommeil, page 125</a> ).
Étapes	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.
Préparation à l'entraînement	Affiche un score et un court message qui vous aide à déterminer chaque jour votre niveau de préparation à l'entraînement ( <a href="#">Préparation à l'entraînement, page 84</a> ).
Statut d'entraînement	Affiche le statut actuel de votre entraînement et la charge d'entraînement, ce qui vous indique de quelle manière votre entraînement impacte votre condition physique et vos performances ( <a href="#">Statut d'entraînement, page 79</a> ).
Météo	Affiche la température actuelle et les prévisions météo. Vous pouvez également afficher les conditions météo actuelles sur la carte à l'aide de plusieurs superpositions de carte.




## Affichage des résumés de widget

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






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



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

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



## Personnalisation de la liste des résumés de widget

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

**ASTUCE :** vous pouvez sélectionner **Créer un dossier** pour créer un dossier contenant plusieurs résumés de widget ([Création d'un dossier de résumés de widget, page 71](#)).

## Création d'un dossier de résumés de widget

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur  pour afficher la série de résumés de widget.
- 2 Sélectionnez **Modifier** > **Ajouter** > **Créer un dossier**.
- 3 Sélectionnez les résumés de widget à inclure dans le dossier, puis **Terminé**.  
**REMARQUE** : si les résumés de widget se trouvent déjà dans la liste, vous pouvez les déplacer ou les copier dans le dossier.
- 4 Sélectionnez ou saisissez un nom pour le dossier.
- 5 Sélectionnez une icône pour le dossier.
- 6 Sélectionnez une option, si nécessaire :
  - Pour modifier le dossier, faites défiler jusqu'au dossier dans la liste de résumés de widget et maintenez  enfoncé.
  - Pour modifier les résumés de widget dans le dossier, ouvrez le dossier et sélectionnez **Modifier** ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 70](#)).

## 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 71](#)).

## 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-fréquencemètre textile compatible. Pour obtenir la mesure de vos performances de cyclisme, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

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](https://garmin.com/performance-data/running).

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

**Seuil fonctionnel de puissance (FTP)** : la montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre FTP (*Récupération de l'estimation de votre FTP, page 77*).

**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 75*).

**Seuil lactique** : pour obtenir votre seuil lactique, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque pectoral. Le seuil lactique est le moment où vos muscles commencent à fatiguer rapidement. Votre montre mesure votre niveau de seuil lactique en se basant sur les données de votre fréquence cardiaque et votre vitesse (*Seuil lactique, page 77*).

**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 74*).

**Condition physique** : votre condition est évaluée en temps réel après une activité de 6 à 20 minutes. En l'ajoutant à vos champs de données, vous pouvez vérifier votre condition physique pendant le reste de votre activité. Votre appareil compare votre condition en temps réel à votre niveau physique moyen (*Condition de performances, page 76*).

**Courbe de puissance (cyclisme)** : la courbe de puissance affiche le niveau de puissance que vous pouvez tenir dans le temps. Vous pouvez afficher votre courbe de puissance pour le mois précédent, les trois derniers mois ou les douze derniers mois (*Affichage de votre courbe de puissance, page 79*).

**Économie de course** : l'économie de course fait référence à l'efficacité énergétique d'un coureur. Plusieurs métriques clés contribuent à l'estimation de votre économie de course (*Économie de course, page 76*).

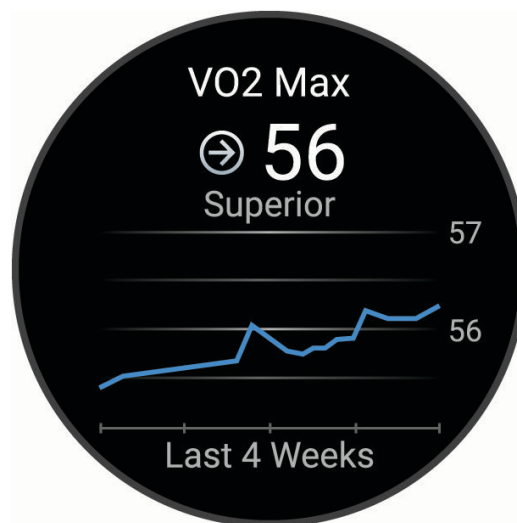
**Endurance** : la montre utilise votre estimation de VO2 max. et les données de votre fréquence cardiaque pour fournir des estimations de votre endurance en temps réel. Elles peuvent être ajoutées à votre écran de données afin d'afficher votre Stamina potentiel et actuel pendant votre activité (*Affichage de votre Stamina en temps réel, page 78*).

**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 72*).

### A propos des estimations de la VO2 max

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. L'appareil Forerunner nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max. L'appareil propose des estimations de la VO2 max distinctes pour la course à pied et le vélo. Pour obtenir une estimation précise de votre VO2 max., vous devez soit courir en extérieur avec un GPS ou pédaler avec un capteur de puissance compatible à vitesse modérée pendant plusieurs minutes.

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





 Violet	Supérieur
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Mauvais

Les données de VO2 max. sont fournies par 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 180) et rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

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

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 103).



Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 142) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 143). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Paramètres d'activité*, page 53).

- 1 Démarrez une activité de course à pied.
- 2 Courez à l'extérieur à une intensité modérée ou élevée, et atteignez au moins 70 % de votre fréquence cardiaque maximale.
- 3 Après 10 minutes au moins, sélectionnez **Enregistrer**.
- 4 Appuyez sur  ou  pour faire défiler les mesures de 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-fréquencemètre textile compatible. Le capteur de puissance doit être couplé avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 103*). 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 142*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 143*). 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  ou  pour faire défiler les mesures de performances.

## Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 142*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 143*).

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 72*). La montre analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

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






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

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

## État de variabilité de la fréquence cardiaque

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



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

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

## Condition de performances

Pendant que vous courez ou pédalez, la fonctionnalité de condition physique analyse votre allure, votre fréquence cardiaque et la variabilité de celle-ci pour établir une évaluation en temps réel de votre capacité à courir ou à pédaler comparé à votre niveau physique moyen. Il s'agit d'une approximation en temps réel de la variation en pourcentage calculée à partir de l'estimation de votre VO2 max. de référence.

Les valeurs de condition physique varient de -20 à +20. Pendant les 6 à 20 premières minutes de votre activité, l'appareil affiche le score de votre condition physique. Par exemple, un score de +5 indique que vous êtes reposé, frais et apte à bien courir ou pédaler. Vous pouvez ajouter une condition physique sous forme de champ de données sur l'un de vos écrans d'entraînement afin de suivre votre aptitude tout au long de l'activité. La condition physique peut également être un indicateur du niveau de fatigue, en particulier à la fin d'un long entraînement.

**REMARQUE** : l'appareil doit être utilisé plusieurs fois avec un moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir des valeurs précises de l'estimation de la VO2 max. et déterminer votre aptitude à la course à pied ou au cyclisme ([A propos des estimations de la VO2 max, page 72](#)).

### Affichage de votre condition physique

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible.

- 1 Ajoutez votre **Condition physique** à un écran de données ([Personnalisation des écrans de données, page 51](#)).
- 2 Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme.  
Après 6 à 20 minutes, votre condition physique s'affiche.
- 3 Naviguez jusqu'à l'écran de données pour afficher votre condition physique tout au long de la course ou du parcours à vélo.

## Économie de course

L'économie de course mesure le coût énergétique d'une course. Alors que VO2 max. mesure la quantité maximale d'oxygène que votre corps peut utiliser pendant un exercice intense, l'économie de course reflète l'efficacité avec laquelle votre corps convertit cette énergie en performances. L'économie de course s'exprime en millilitres d'oxygène consommés par kilogramme de poids corporel par kilomètre parcouru (ml/kg/km). Plus le score est bas, moins votre corps utilise d'énergie.

**Conditions requises** : vous devez enregistrer plusieurs courses en extérieur ou courses sur piste à l'aide d'un accessoire compatible qui mesure la perte de vitesse d'impact au sol, par exemple le HRM 600.

**Facteurs clés** : l'économie de course utilise les informations de votre profil, l'historique de vos courses, la fréquence cardiaque, la vitesse et les dynamiques de course. La perte de vitesse d'impact au sol est un facteur essentiel, car elle mesure le ralentissement au moment où votre pied touche le sol ([Dynamiques de course à pied, page 104](#)). Pour de meilleurs résultats, assurez-vous que vos paramètres de taille et de poids sont corrects ([Définition de votre profil utilisateur, page 142](#)).

**Comprendre les résultats** : gardez à l'esprit que l'économie de course mesure vos performances aérobies.

Les courses d'au moins 30 minutes sur piste ou sur terrain plat sont les plus pertinentes pour collecter des données exploitables. Les courses trails et en intérieur ne sont pas utilisées pour estimer ni actualiser votre économie de course. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [garmin.com/performance-data/running](http://garmin.com/performance-data/running) et consultez l'annexe ([Évaluations de l'économie de course, page 180](#)).

### Affichage de votre économie de course

- À partir du cadran de la montre, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget des performances de course à pied.





**REMARQUE** : si besoin, ajoutez le résumé à votre série de résumés ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 70](#)).

- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Statistiques de perform. > Économie de course**. Vous pouvez également ajouter l'économie de course aux données de votre écran d'accueil.






## Récupération de l'estimation de votre FTP

Avant de pouvoir bénéficier d'une estimation de votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler un capteur de puissance à votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 103*), puis calculer une estimation de votre VO2 max. (*Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo, page 74*).

La montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial et l'estimation de votre VO2 max. pour estimer votre FTP. La montre détectera automatiquement votre FTP pendant les activités régulières et de haute intensité avec capteur de puissance. Pour de meilleurs résultats, pensez à utiliser aussi un moniteur de fréquence cardiaque.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget des performances.
- 2 Appuyez sur .
- 3 Appuyez sur  ou  pour afficher une estimation de votre FTP.

L'estimation de votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.

 Violet	Supérieure
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Débutant

Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Evaluations du FTP, page 181*).








## Seuil lactique

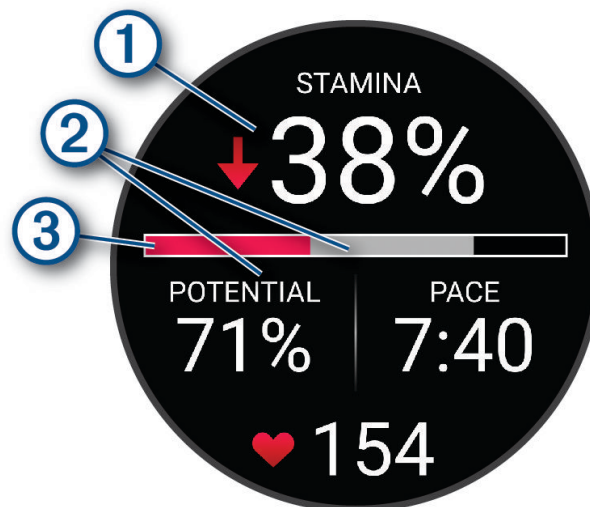
Le seuil lactique est l'intensité d'effort à laquelle le lactate (acide lactique) commence à s'accumuler dans le sang. Pendant une course, ce niveau d'intensité est estimé en termes d'allure, de fréquence cardiaque ou de puissance. Quand un coureur dépasse ce seuil, la fatigue survient plus rapidement. Pour les coureurs confirmés, ce seuil survient à environ 90 % de leur fréquence cardiaque maximale et à l'allure adoptée pour parcourir une distance comprise entre 10 km et 20 km (semi-marathon). Pour les coureurs lambda, ce seuil intervient généralement bien en dessous de 90 % de leur fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez déterminer votre seuil lactique afin de déterminer l'intensité de vos entraînements et choisir quand redoubler d'effort pendant une course.




Si vous connaissez déjà la valeur de la fréquence cardiaque de votre seuil lactique, vous pouvez l'entrer dans vos paramètres de profil utilisateur (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 143*). Vous pouvez activer la fonction **Détection automatique** pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité.

## Affichage de votre Stamina en temps réel

Votre montre peut fournir des estimations de Stamina en temps réel basées sur vos données de fréquence cardiaque et sur une estimation de VO2 max ([A propos des estimations de la VO2 max, page 72](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**.
- 3 Sélectionnez une activité de course ou de vélo.
- 4 Appuyez sur .
- 5 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 6 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter nouv. > Stamina**.
- 7 Appuyez sur  ou  pour changer la position de l'écran de données (facultatif).
- 8 Appuyez sur  pour modifier le champ de données de Stamina principal (facultatif).
- 9 Démarrez votre activité ([Démarriage d'une activité, page 19](#)).
- 10 Appuyez sur  ou  pour naviguer jusqu'à l'écran de données.



①	Champ de données de Stamina principal. Permet d'indiquer votre pourcentage de Stamina actuel, la distance restante ou le temps restant.
②	Stamina potentiel.
③	Stamina actuel.  Rouge : le Stamina s'épuise.  Orange : le Stamina est stable.  Vert : le Stamina se recharge.

## Affichage de votre courbe de puissance

Avant de pouvoir afficher votre courbe de puissance, vous devez enregistrer un parcours d'au moins une heure en utilisant un capteur de puissance au cours des 90 derniers jours (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 103).

Vous pouvez créer des entraînements dans votre compte Garmin Connect. La courbe de puissance affiche le niveau de puissance que vous pouvez tenir dans le temps. Vous pouvez afficher votre courbe de puissance pour le mois précédent, les trois derniers mois ou les douze derniers mois.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Courbe de puissance.**

## Statut d'entraînement

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

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



**Statut d'entraînement** : il vous montre comment votre entraînement affecte votre forme physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC sur une longue période.

**VO2 max.** : la VO2 max. correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 72). Votre montre affiche des valeurs de VO2 max. corrigées en fonction de la chaleur et de l'altitude quand vous acclimitez à des environnements très chauds ou à des altitudes élevées (*Acclimatation à la chaleur et à l'altitude*, page 83).

**VFC** : la VFC représente votre statut de variabilité de la fréquence cardiaque au cours des sept derniers jours (*État de variabilité de la fréquence cardiaque*, page 75).

**Charge aiguë** : la charge aiguë correspond à la somme pondérée des résultats récents de votre charge d'exercice, y compris la durée et l'intensité de l'exercice. (*Charge aiguë*, page 81).

**Objectif de la charge d'entraînement** : votre montre analyse votre charge d'entraînement et la classe dans différentes catégories en fonction de l'intensité et de la structure de chaque activité enregistrée. L'objectif de la charge d'entraînement inclut la charge totale accumulée par catégorie ainsi que l'objectif de l'entraînement. Votre montre affiche la répartition de votre charge au cours des 4 dernières semaines (*Objectif de la charge d'entraînement*, page 81).

**Temps de récupération** : le temps de récupération indique dans combien de temps vous serez en mesure de réaliser votre prochaine séance intense (*Temps de récupération, page 82*).

## Niveaux du statut d'entraînement

Le statut d'entraînement vous montre comment votre entraînement affecte votre niveau physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC sur une longue période. Vous pouvez utiliser votre statut d'entraînement pour vous aider à planifier vos futurs entraînements et continuer d'améliorer votre niveau physique.

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

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

**Récupération** : un effort d'entraînement plus faible permet à votre corps de récupérer, ce qui constitue une étape essentielle pendant les périodes d'entraînement intensif. Quand vous vous sentez à nouveau prêt, vous pouvez reprendre un effort d'entraînement plus élevé.

**Maintien** : votre effort d'entraînement actuel est suffisant pour maintenir votre niveau physique. Pour vous améliorer, essayez de varier vos entraînements ou d'augmenter le volume d'entraînement.

**Productif** : votre effort d'entraînement actuel vous permet d'améliorer votre niveau physique et vos performances. Il est conseillé de prévoir des périodes de récupération pendant vos entraînements pour maintenir votre condition physique.

**Pic** : vous réunissez les conditions idéales pour participer à une course. Vous avez récemment réduit votre effort d'entraînement et vous avez permis à votre corps de se reposer et de récupérer de vos précédents entraînements. Il est conseillé de planifier ces pics à l'avance, car ils ne peuvent être maintenus que pendant une courte période.

**Effort trop soutenu** : votre effort d'entraînement est très élevé et contreproductif. Votre corps doit se reposer. Vous devriez laisser à votre corps le temps de récupérer en ajoutant des entraînements plus légers à votre planning.

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

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

## Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement

La fonction de statut d'entraînement dépend des évaluations mises à jour de votre condition physique, notamment d'une mesure de la VO2 max. par semaine au minimum (*A propos des estimations de la VO2 max, page 72*). Les activités de course en intérieur ne génèrent pas d'estimation de la VO2 max. afin de ne pas influencer l'évaluation de votre condition physique. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Paramètres d'activité, page 53*).

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

- Au moins une fois par semaine, courez ou pédalez en extérieur avec un capteur de puissance et essayez d'atteindre plus de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 10 minutes. Après une utilisation de la montre pendant une ou deux semaines, votre statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.
- Enregistrez toutes vos activités sportives sur votre appareil d'entraînement principal pour que votre montre puisse apprendre des informations sur vos performances (*Synchronisation des activités et des mesures de performance, page 116*).
- Portez la montre de manière constante pendant que vous dormez pour continuer à générer un statut VFC à jour. Le fait de disposer d'un statut VFC valide peut vous aider à maintenir un état d'entraînement valide lorsque vous n'avez pas autant d'activités avec des mesures de VO2 max.

## Charge aiguë

La charge aiguë correspond à la somme pondérée de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des derniers jours. La jauge indique si votre charge actuelle est faible, optimale, élevée ou très élevée. La plage optimale se base sur votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement. Cette plage s'ajuste en fonction de l'augmentation ou de la diminution du temps et de l'intensité de votre entraînement.

### Objectif de la charge d'entraînement

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

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

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

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

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

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

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


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

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

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

### Ratio de charge

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

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

## A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre condition aérobie et votre condition anaérobie. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur de Training Effect augmente. Le Training Effect est déterminé par les informations de votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité. Il existe sept étiquettes de Training Effect qui décrivent le bénéfice principal de votre activité. Chaque étiquette a un code couleur et correspond à l'objectif de votre charge d'entraînement (*Objectif de la charge d'entraînement*, page 81). À chaque commentaire, comme « Fort impact sur la VO2 max. », correspond une description dans les détails de votre activité Garmin Connect.

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

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

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

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

La technologie Training Effect est fournie et prise en charge par Firstbeat Analytics. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [firstbeat.com](https://firstbeat.com).

## Temps de récupération

Vous pouvez utiliser votre appareil Garmin avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible pour afficher le temps restant jusqu'à ce que vous ayez complètement récupéré et que vous soyez prêt pour votre prochain entraînement.

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

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

## Fréquence cardiaque de récupération

Si vous vous entraînez avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible, vous pouvez surveiller la valeur de votre fréquence cardiaque de récupération après chaque activité. La fréquence cardiaque de récupération est la différence entre votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement et votre fréquence cardiaque deux minutes après l'arrêt de l'exercice. Par exemple, arrêtez le chrono après une séance d'entraînement normale. Votre fréquence cardiaque s'élève à 140 bpm. Après deux minutes d'inactivité ou d'étirements, votre fréquence cardiaque est redescendue à 90 bpm. Votre fréquence cardiaque de récupération est donc de 50 pm (140 moins 90). Certaines études ont établi un lien entre la fréquence cardiaque de récupération et la santé cardiaque. Plus le nombre est élevé, meilleure est la santé cardiaque.

**ASTUCE** : pour obtenir des résultats optimaux, immobilisez-vous pendant deux minutes pendant que l'appareil calcule la valeur de votre fréquence cardiaque de récupération.

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

## Acclimatation à la chaleur et à l'altitude

Les facteurs environnementaux tels que les températures et altitudes élevées impactent vos entraînements et performances. Par exemple, un entraînement à haute altitude peut avoir un impact positif sur votre condition physique, mais vous pouvez remarquer une baisse temporaire de votre VO2 max. lorsque vous vous trouvez à une altitude élevée. Votre montre Forerunner vous envoie des notifications d'acclimatation et corrige l'estimation de votre VO2 max. ainsi que votre statut d'entraînement quand la température dépasse les 22 °C (72 °F) et quand l'altitude dépasse les 800 m (2 625 pi). Vous pouvez suivre votre acclimatation à l'altitude et à la chaleur dans le résumé du statut d'entraînement.


**REMARQUE** : la fonction d'acclimatation à la chaleur n'est disponible que pour les activités GPS et nécessite des données météo en provenance de votre téléphone connecté.

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

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


Vous pouvez reprendre votre statut d'entraînement lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement. Pour de meilleurs résultats, vous avez besoin d'au moins deux mesures de la VO2 max. par semaine ([A propos des estimations de la VO2 max, page 72](#)).

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

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

2 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

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






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

4 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

## Préparation à l'entraînement

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

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

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



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

## Tolérance de course

La tolérance de course est une fonctionnalité conçue pour vous aider à augmenter la distance parcourue tout en équilibrant le risque de blessure avec les gains de performances. Le résumé de widget Tolérance de course sur votre montre affiche la charge d'impact aiguë du jour, une estimation de distance pour la semaine d'entraînement en cours, ainsi qu'un graphique de votre tolérance de course et des tendances de charge d'impact sur plusieurs semaines.

**Charge d'impact (mile ou kilomètre)** : le kilomètre d'impact (ou mile d'impact) correspond à la charge mécanique exercée sur le corps par un kilomètre parcouru sur terrain plat, à une allure tranquille (valeur de référence). La charge d'impact est estimée à l'aide de facteurs tels que l'intensité de la course, si vous courez en montée ou en descente, ainsi que les données de dynamique de course. Par exemple, courir 8 km en terrain vallonné à un rythme soutenu peut générer une charge d'impact équivalente à 13 km effectués à allure facile. À l'inverse, un footing très léger de 5 km peut correspondre à une charge d'impact de seulement 4 km.

**Charge d'impact aiguë** : la charge d'impact aiguë reflète votre capacité du jour à supporter l'effort, en tenant compte de votre tolérance hebdomadaire. Chaque nouvelle séance enregistrée vient augmenter cette charge, dont l'influence diminue progressivement avec le temps.

**Charge d'impact hebdomadaire** : cette valeur représente la somme non pondérée de la charge d'impact générée par vos courses au cours d'une semaine d'entraînement. Vous pouvez définir la semaine d'entraînement dans vos paramètres Garmin Connect. Pour la semaine en cours, un indicateur visuel vous montre le niveau de remplissage de votre « réserve ». Cette donnée constitue également la base d'affichage de l'historique hebdomadaire de la charge d'impact et de la tolérance de course.

**Tolérance** : la tolérance correspond à la charge aiguë maximale que votre corps peut supporter, selon votre historique de course. Elle est personnalisée et mise à jour au début de chaque semaine d'entraînement, en fonction d'une analyse scientifique de vos performances récentes et passées. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [garmin.com/performance-data/running](https://garmin.com/performance-data/running).

**Comprendre les résultats** : les séances rapides et intenses génèrent des forces de réaction au sol plus importantes et provoquent plus de contraintes sur votre corps qu'un footing léger. Les segments de marche au cours d'une activité ne génèrent qu'environ la moitié de l'impact d'une course normale. Vous pouvez consulter un graphique comparant la distance réelle et la charge d'impact dans l'historique de vos activités. Une pratique de la course saine implique toujours d'écouter son corps autant que d'analyser ses données.

## Score d'endurance







Votre score d'endurance vous aide à comprendre votre endurance globale sur la base de toutes les activités enregistrées avec des données de fréquence cardiaque. Vous pouvez afficher des recommandations pour améliorer votre score d'endurance, ainsi que les sports qui contribuent le plus à votre score au fil du temps.

Zone de couleur	Description
 Rose	Élite
 Violet	Supérieur
 Bleu	Expert
 Vert	Bien entraînée
 Jaune	Entraîné
 Orange	Intermédiaire
 Rouge	Loisirs

Pour en savoir plus, consultez l'annexe ([Détail des scores d'endurance, page 182](#)).

## Score de montée



Votre score de montée vous aide à comprendre votre capacité actuelle à courir en montée, en fonction de votre historique d'entraînement et de l'estimation de votre VO2 max. au cours des deux derniers mois. Votre montre détecte les segments en montée avec une pente d'au moins 2 % pendant une activité de randonnée, de course et de marche en extérieur. Vous pouvez afficher votre endurance en montée, votre puissance en montée et l'évolution de votre score en montée.

Zone de couleur	Score	Description
 Rose	De 95 à 100	Élite
 Violet	De 85 à 94	Experte
 Bleu	De 70 à 84	Aguerri
 Vert	De 50 à 69	Entraînée
 Orange	De 25 à 49	Amateur
 Rouge	De 1 à 24	Loisirs


## Affichage du niveau en cyclisme

Pour pouvoir visualiser votre niveau en cyclisme, vous devez disposer d'un historique d'entraînement de 7 jours, de données VO2 max. enregistrées dans votre profil utilisateur (*A propos des estimations de la VO2 max, page 72*) et des données de courbe de puissance d'un capteur de puissance couplé (*Affichage de votre courbe de puissance, page 79*).

Le niveau en cyclisme est une mesure de votre performance dans trois catégories : endurance aérobie, capacité aérobie et capacité anaérobie. Le niveau en cyclisme inclut votre type de conduite actuel, par exemple grimpeur. Les informations que vous entrez dans votre profil utilisateur, telles que votre poids, permettent également de déterminer votre type de conduite (*Définition de votre profil utilisateur, page 142*).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget du niveau en cyclisme.  
**REMARQUE** : si besoin, ajoutez le résumé à votre série de résumés (*Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 70*).
- 2 Appuyez sur  pour afficher votre type de conduite actuel.



- 3 Appuyez sur  pour afficher une analyse détaillée de votre niveau en cyclisme (facultatif).

## Calendrier des courses et course principale

Lorsque vous ajoutez une course à votre calendrier Garmin Connect, vous pouvez l'afficher sur votre montre en ajoutant le résumé du widget Course principale (*Résumés de widget, page 66*). La date de l'événement doit être dans les 365 prochains jours. La montre affiche un compte à rebours jusqu'à l'événement, votre objectif de temps ou l'estimation de votre temps final (courses uniquement), ainsi que des informations météorologiques.




**REMARQUE** : des informations météorologiques historiques pour le lieu et la date sont disponibles immédiatement. Les données de prévision locales apparaissent environ 14 jours avant l'événement.

Si vous ajoutez plusieurs courses, vous êtes invité à choisir un événement principal.

En fonction des données de parcours disponibles pour votre événement, vous pouvez afficher les données sur l'altitude, la carte du parcours et ajouter un programme PacePro (*Entraînement PacePro™, page 24*).





### Entraînement pour une course

Votre montre peut vous suggérer des entraînements quotidiens pour vous aider à vous entraîner pour une course à pieds ou à vélo, si vous avez fait une estimation de VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max, page 72*).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planif.** > **Courses et événements** > **Trouver un événement.**
- 3 Cherchez un événement dans votre région.  
Vous pouvez également sélectionner **Créer un événement** pour créer votre propre événement.
- 4 Sélectionnez **Ajouter au calendrier.**
- 5 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.
- 6 Sur votre montre, faites défiler les options jusqu'au résumé de widget Course principale pour voir un compte à rebours jusqu'à votre course principale.
- 7 Sur le cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez une activité de course ou de vélo.

**REMARQUE** : si vous avez terminé au moins une course en extérieur avec des données de fréquence cardiaque ou une course avec des données de fréquence cardiaque et de puissance, des suggestions quotidiennes d'entraînements apparaissent sur votre montre.





## Ajout de positions pour la météo

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur  pour afficher le résumé du widget Météo.
- 2 Appuyez sur .
- 3 Sur l'écran du premier résumé, appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Ajouter une position** et cherchez une position.
- 5 Au besoin, répétez les étapes 3 et 4 pour ajouter d'autres positions.
- 6 Appuyez sur , puis sélectionnez une position pour afficher la météo de cette position.

## Utilisation des conseils sur le décalage horaire

Avant de pouvoir utiliser le résumé de widget Conseils sur le décalage horaire, vous devez planifier un trajet dans l'application Garmin Connect (*Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect, page 89*).

Vous pouvez utiliser le résumé de widget Conseils sur le décalage horaire pendant vos déplacements pour connaître le décalage entre votre horloge interne et l'heure locale et pour recevoir des conseils sur la façon de réduire les effets du décalage horaire.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur  pour afficher le résumé de widget **Conseils sur le décalage horaire**.
- 2 Appuyez sur  pour connaître le décalage entre votre horloge interne et l'heure locale, ainsi que votre niveau de décalage horaire général.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour afficher un message d'information sur votre niveau de décalage horaire actuel, appuyez sur .
  - Pour voir l'historique des actions recommandées pour vous aider à réduire les symptômes du décalage horaire, appuyez sur .




## Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planif.** > **Conseils sur le décalage horaire** > **Ajouter des informations sur le voyage**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.




# Horloges

## Définition d'une alarme












Vous pouvez définir plusieurs alarmes.

- 1 Sélectionner une option :
  - À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
  - À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
  - Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Horloges** > **Alarmes**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour définir et enregistrer une alarme pour la première fois, entrez l'heure de l'alarme.
  - Pour régler et enregistrer d'autres alarmes, sélectionnez **Ajouter une alarme**, puis entrez l'heure.




## Modification d'une alarme

- 1 Sélectionner une option :
  - À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé.
  - À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
  - Maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Alarmes**.
- 3 Sélectionnez une alarme.
- 4 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alarme.
  - Pour changer l'heure de l'alarme, sélectionnez **Heure**.
  - Pour 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 choisir une description de l'alarme, sélectionnez **Etiquette**.
  - Pour supprimer l'alarme, sélectionnez **Supprimer**.






## Utilisation du Compte à rebours

- 1 Sélectionner une option :
  - À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
  - À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
  - Maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Minuteurs**.
- 3 Si vous n'avez jamais enregistré de compte à rebours, entrez l'heure à l'aide de l'écran tactile ou des boutons  et .
- 4 Si vous en avez déjà enregistré un, sélectionnez une option :
  - Pour définir un nouveau compte à rebours sans l'enregistrer, sélectionnez **Minuteur rapide**, puis saisissez la durée.
  - Pour définir et enregistrer un nouveau compte à rebours, sélectionnez **Modifier > Ajouter un compte à rebours**, et saisissez la durée.
  - Pour définir un compte à rebours enregistré, sélectionnez le compte à rebours enregistré.
- 5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre.
- 6 Sélectionnez une option, si nécessaire :
  - Pour arrêter le compte à rebours, sélectionnez .
  - Pour redémarrer le compte à rebours, sélectionnez .
  - Pour enregistrer le compte à rebours, sélectionnez  > **Enregistrer le minuteur**.
  - Pour redémarrer automatiquement le compte à rebours après expiration, sélectionnez  > **Redémarrage auto**.
  - Pour personnaliser la notification du compte à rebours, sélectionnez  > **Son et vibration**.

## Suppression d'un compte à rebours








- 1 Sélectionner une option :
  - À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé.
  - À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
  - Maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Minuteurs > Modifier**.
- 3 Sélectionnez un minuteur.
- 4 Sélectionnez **Supprimer**.

## Utilisation du chronomètre

- 1 Sélectionner une option :
  - À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
  - À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
  - Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Horloges > Chronomètre**.
- 3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre.
- 4 Appuyez sur  pour redémarrer le compteur de circuit ①.









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

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

## Ajout d'un autre fuseau horaire




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

- 1 Sélectionner une option :
  - À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé .
  - À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
  - Maintenez  enfoncé.

**ASTUCE** : vous pouvez également afficher vos autres fuseaux horaires dans la série des résumés de widget ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 70](#)).
- 2 Sélectionnez **Horloges > Autres fuseaux horaires > Ajouter zone**.
- 3 Appuyez sur  ou  pour mettre une région en surbrillance, puis appuyez sur  pour la sélectionner.
- 4 Sélectionnez un fuseau horaire.

## Modification des autres fuseaux horaires


1 Sélectionner une option :

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

**ASTUCE** : vous pouvez afficher ces autres fuseaux horaires dans la liste des résumés ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 70](#)).

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

3 Sélectionnez un fuseau horaire.




4 Appuyez sur .

5 Sélectionner une option :

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

## Ajout d'un événement à venir

1 Sélectionner une option :

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

**ASTUCE** : vous pouvez également afficher vos événements à venir dans la liste des résumés de widget ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 70](#)).

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

3 Entrez un nom.

4 Sélectionnez une année, un mois et un jour.




5 Sélectionner une option :

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

6 Sélectionnez une icône.

## Modification d'un événement à venir


1 Sélectionner une option :

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

**ASTUCE** : vous pouvez également afficher vos événements à venir dans la liste des résumés de widget ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 70](#)).

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

3 Sélectionnez un événement à venir.

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

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

6 Sélectionnez une option à modifier :

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

## Historique






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

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

## Utilisation de l'historique

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

Cette montre inclut un résumé de l'historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité ([Résumés de widget, page 66](#)).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique**.  
Un graphique à barres de vos activités récentes s'affiche.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour modifier la période du graphique à barres, appuyez sur , puis sélectionnez **Options de graphique**.
  - Pour afficher vos records personnels par sport, appuyez sur , puis sélectionnez **Records** ([Records personnels, page 95](#)).
  - Pour afficher vos totaux hebdomadaires ou mensuels, appuyez sur , puis sélectionnez **Totaux** ([Affichage des totaux de données, page 96](#)).
  - Pour afficher l'historique de vos activités, appuyez sur , puis sélectionnez une activité.

### Historique multisport



Votre appareil conserve le résumé global l'activité multisport, notamment les données générales de distance, temps et calories ainsi que les données provenant d'accessoires en option. Votre appareil distingue aussi les données d'activité de chaque segment de sport et de chaque transition. Ainsi, vous pouvez comparer des activités d'entraînement similaires et savoir la vitesse à laquelle vous avez avancé entre les transitions. L'historique de transition inclut la distance, le temps, la vitesse moyenne et les calories.

### 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.



**REMARQUE** : en vélo, les records personnels incluent également l'ascension la plus raide et la meilleure puissance (capteur de puissance requis).

### Consultation de vos records personnels

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



## Restauration d'un record personnel

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

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

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



## Suppression des records personnels

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


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

## Affichage des totaux de données

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

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

## Paramètres des notifications et alertes

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

**Smart Notifications** : personnalise les Smart Notifications qui s'affichent sur votre montre (*Activation des notifications téléphoniques, page 110*).

**Santé et bien-être** : personnalise les alertes de santé et de bien-être qui s'affichent sur votre montre (*Alertes de santé et de bien-être, page 97*).

**Paramètres de rapport** : permet d'activer les rapports et de personnaliser les données et le thème du rapport. Vous pouvez sélectionner **Rapport matinal** pour créer et modifier les messages quotidiens qui s'affichent dans le rapport du matin (*Personnalisation de votre rapport matinal, page 98*). Vous pouvez sélectionner **Rapport du soir** pour définir un planning pour le rapport du soir (*Personnalisation de votre rapport du soir, page 99*). Vous pouvez sélectionner **Choisir un thème** pour personnaliser le thème d'arrière-plan de vos rapports.

**Alertes système** : définit l'heure (*Réglage des alarmes temps, page 99*), le baromètre (*Configuration d'une alerte de tempête, page 99*) ou les alertes de connexion du smartphone (*Activation des alertes de connexion du smartphone, page 99*).

**Centre de notifications** : permet au centre de notifications d'afficher les nouvelles notifications (*Affichage des notifications, page 110*).

### Alertes de santé et de bien-être

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

**Récap. quotid.** : un récapitulatif quotidien Body Battery s'affiche quelques heures avant le début de votre fenêtre de sommeil. Le récapitulatif quotidien fournit des informations sur l'impact de votre stress quotidien et de votre historique d'activité sur votre niveau de Body Battery (*Body Battery, page 71*).

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

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

**Alertes de fréquence cardiaque anormale** : vous avertit lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible ou descend en dessous de celle-ci (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale, page 98*).

**Conseils sur le décalage horaire** : fournit des conseils pour éviter les symptômes du décalage horaire lors d'un voyage, par exemple des recommandations de sommeil et d'exercice (*Utilisation des conseils sur le décalage horaire, page 89*).

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


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

## Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

### ⚠ ATTENTION

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

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

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


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

## Rapport matinal

Votre montre affiche un rapport matinal à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Faites défiler l'écran pour afficher le rapport, qui inclut la météo, le sommeil, l'état de variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit et plus encore ([Personnalisation de votre rapport matinal, page 98](#)).

## Personnalisation de votre rapport matinal

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


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

## Rapport du soir


Votre montre affiche un rapport du soir avant votre heure de coucher. Faites défiler l'écran pour afficher le rapport, qui inclut vos données de Body Battery, l'entraînement et la météo du lendemain, les recommandations du coach de sommeil, et plus encore ([Personnalisation de votre rapport du soir, page 99](#)).

## Personnalisation de votre rapport du soir

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Notifications et alertes** > **Paramètres de rapport** > **Rapport du soir**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Afficher rapport** pour activer ou désactiver le rapport du soir.
  - Sélectionnez **Modifier le rapport** pour personnaliser l'ordre et le type de données qui apparaissent dans votre rapport du soir.
  - Sélectionnez **Planifier le rapport** pour définir la durée entre la réception du rapport et votre heure de coucher (*Personnalisation du mode Focus sommeil*, page 120).


## Réglage des alarmes temps

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

## 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 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Notifications et alertes** > **Alertes système** > **Baromètre** > **Alerte tempête**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alerte.
  - Sélectionnez **Étalonner compas** pour configurer la vitesse de changement de la pression barométrique avant le déclenchement d'une alerte de tempête.

## Activation des alertes de connexion du smartphone

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

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

## Paramètres de son et de vibration

À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Son et vibration**. Vous pouvez également personnaliser ces paramètres pour différentes situations, par exemple le sommeil et les activités (*Modes Focus*, page 119).


**Volume** : désactive tous les sons ou règle le volume du haut-parleur.

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

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

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

## Paramètres d'affichage et de luminosité

À partir du cadran de la montre, maintenez  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Affichage et Luminosité**. Vous pouvez également personnaliser ces paramètres pour différentes situations, par exemple le sommeil et les activités (*Modes Focus*, page 119).

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

**Affichage en continu** : définit les données du cadran de la montre pour qu'elles restent visibles et de réduire la luminosité et l'arrière-plan. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage (*À propos de l'écran AMOLED*, page 152).

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

**Éclairage rouge** : bascule l'affichage en nuances de rouge, vert ou orange. Cette option facilite la lecture de l'écran dans les conditions de faible luminosité et préserve votre vision nocturne.

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

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

**Tactile** : active l'écran tactile. Vous pouvez sélectionner **Carte seulement** pour n'activer l'écran tactile que sur l'écran de la carte.

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

## Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la couplez avec votre smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 108). Des fonctions supplémentaires sont disponibles lorsque vous connectez votre montre à un réseau Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 112).

## Capteurs et accessoires

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

## Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+ ou Bluetooth (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 103*). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données, page 51*). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.


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

Type de capteur	Description
Capteurs de club	Vous pouvez utiliser les capteurs de club de golf Approach pour suivre automatiquement vos coups, y compris leur distance, leur position et le type de club utilisé.
DogTrack	Permet de recevoir des données d'un appareil portable de suivi de chien (Dog Tracking) compatible.
Vélo électrique	Vous pouvez utiliser votre montre avec votre vélo électrique et afficher les données du vélo, telles que la batterie et les informations sur l'autonomie, pendant vos trajets.
Écran étendu	Vous pouvez utiliser le mode Écran étendu pour afficher des écrans de données de votre montre Forerunner compatible sur un compteur de vélo Edge® compatible pendant une sortie à vélo ou un triathlon.
FC externe	Vous pouvez utiliser un capteur externe, notamment un moniteur de fréquence cardiaque HRM 600, HRM-Fit™ ou HRM-Pro pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités. Certains moniteurs de fréquence cardiaque peuvent également stocker des données ou fournir des données de course avancées ( <i>Dynamiques de course à pied</i> , page 104) ( <i>Puissance de course</i> , page 106).
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.
Casque	Vous pouvez utiliser un casque Bluetooth pour écouter la musique chargée sur votre montre Forerunner ( <i>Branchement du casque Bluetooth</i> , page 141).
inReach	La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre montre Forerunner ( <i>Utilisation de la télécommande inReach</i> , page 108).
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia pour améliorer votre connaissance de la situation. Une caméra avec feu avant Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité ( <i>Utilisation des commandes de la caméra Varia</i> , page 107).
Puissance	Vous pouvez utiliser les pédales à capteur de puissance Rally™ ou Vector™ pour afficher vos données de puissance sur votre montre. Vous pouvez ajuster vos zones de puissance en fonction de vos objectifs et de vos capacités ( <i>Définition des zones de puissance</i> , page 144), ou utiliser des alertes de portée pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée ( <i>Configuration d'une alerte</i> , page 57).
Radar	Vous pouvez utiliser un radar arrière pour vélo Varia pour améliorer la vigilance et envoyer des alertes sur les véhicules en approche. Un radar avec caméra et feu arrière Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité ( <i>Utilisation des commandes de la caméra Varia</i> , page 107).
RD Pod	Vous pouvez utiliser un Running Dynamics Pod pour enregistrer des données de dynamiques de course et les afficher sur votre montre ( <i>Dynamiques de course à pied</i> , page 104).
Changement	Il est possible d'utiliser les commandes électroniques pour afficher les informations de changement de vitesse pendant un trajet. La montre Forerunner affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.
Shimano Di2	Il est possible d'utiliser les commandes électroniques Shimano® Di2™ pour afficher les informations de changement de vitesse pendant un trajet. La montre Forerunner affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.

Type de capteur	Description
Smart Trainer	Vous pouvez utiliser votre montre avec un Smart Trainer pour vélo d'intérieur afin de simuler la résistance lors du suivi d'un parcours, d'une activité ou d'un entraînement ( <a href="#">Utilisation d'un home trainer, page 27</a> ).
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 ( <a href="#">Dimensions et circonférence des roues, page 182</a> ).
Tempe	Vous pouvez fixer le capteur de température tempe sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température.

## Couplage de vos capteurs sans fil

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

- 1 Mettez le moniteur de fréquence cardiaque, installez le capteur ou appuyez sur le bouton pour activer le capteur.  
**REMARQUE** : pour plus d'informations sur le couplage, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre capteur sans fil.
- 2 Approchez la montre à moins de 3 m (10 pi) du capteur.  
**REMARQUE** : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) de tout autre capteur sans fil pendant le couplage.
- 3 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Connectivité > Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Tout rechercher**.
  - Sélectionnez votre type de capteur.

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé. Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des écrans de données, page 51](#)).

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

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

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

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

**REMARQUE** : l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les activités en intérieur, la course trail et l'ultrafond ([Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course, page 104](#)).

**Étalonnage manuel** : vous pouvez sélectionner **Étalonner et enregistrer** après une course sur tapis avec votre accessoire de fréquence cardiaque connecté ([Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 23](#)).

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

- Mettez à jour le logiciel de votre montre Forerunner (*Mises à jour produit, page 156*).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Étalonner automatique**.
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre compatible ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 23*).
- Si les étalonnages automatiques et manuels ne vous semblent pas précis, accédez aux paramètres du capteur et sélectionnez **Allure et distance HRM > Réinitialiser les données d'étalonnage**.

**REMARQUE** : vous pouvez essayer de désactiver **Étalonner automatique**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 23*).

## Dynamiques de course à pied

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

Métrique	Type de capteur	Description
<b>Cadence</b>	Montre ou accessoire compatibles	La cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).
<b>Longueur de foulée</b>	Montre ou accessoire compatibles	La longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.
<b>Oscillation verticale</b>	Montre ou accessoire compatibles	L'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.
<b>Rapport vertical</b>	Montre ou accessoire compatibles	Le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.
<b>Temps de contact au sol</b>	Montre ou accessoire compatibles	Le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes. <b>REMARQUE</b> : les métriques de contact avec le sol ne sont pas disponibles quand vous marchez.
<b>Équilibre du temps de contact au sol</b>	Accessoire compatible uniquement	L'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple, 53,2 avec une flèche pointant vers la gauche ou vers la droite.
<b>Perte de vitesse d'impact au sol</b>	HRM 600 uniquement	La perte de vitesse d'impact au sol indique à quel point vous ralentissez lorsque votre pied touche le sol pendant une course. Elle est mesurée en centimètres par seconde. Plus elle est faible, mieux c'est, car cela indique que vous devez effectuer moins d'effort de propulsion pour accélérer. <b>REMARQUE</b> : les métriques de perte de vitesse d'impact au sol ne sont pas disponibles quand vous marchez.
<b>Perte de vitesse d'impact au sol en pourcentage</b>	HRM 600 uniquement	La perte de vitesse d'impact au sol en pourcentage indique à quel point vous ralentissez lorsque votre pied touche le sol, sous la forme d'un pourcentage de votre vitesse de course. Cette métrique tient compte du fait que la perte de vitesse d'impact au sol augmente généralement avec la vitesse de course à pied.

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

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

- Assurez-vous de disposer d'un accessoire de dynamiques de course, par exemple un accessoire HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire de dynamiques de course avec votre montre, en suivant les instructions.
- Si vous utilisez un accessoire HRM 600, coupez-le avec votre montre via le Bluetooth sécurisé plutôt que par la connexion ouverte.

Pour plus d'informations sur les types de connexions, rendez-vous sur le site [garmin.com/hrm\\_connection\\_types](https://garmin.com/hrm_connection_types).

- 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** : certaines métriques n'apparaissent pas lorsque vous marchez (*Dynamiques de course à pied*, page 104).



## Puissance de course

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

La puissance de course peut être mesurée à l'aide d'un accessoire de dynamique de course compatible ou des capteurs de la montre. Vous pouvez personnaliser les champs de données de puissance de course pour afficher votre puissance et apporter des modifications à votre entraînement (*Champs de données*, page 162). Vous pouvez définir des alarmes de puissance pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Alertes d'activité*, page 56).

Les zones de puissance de course sont similaires aux zones de puissance à vélo. Les valeurs pour les zones sont des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect (*Définition des zones de puissance*, page 144).

### Paramètres de puissance de course

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

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

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

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

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

## Fréquence cardiaque à la ceinture en natation

Les accessoires capteurs de fréquence cardiaque HRM 600, HRM-Pro, HRM-Swim™ et HRM-Tri™ enregistrent et stockent vos données de fréquence cardiaque pendant que vous nagez. Vous pouvez ajouter des champs de données de fréquence cardiaque pour afficher vos données de fréquence cardiaque ([Personnalisation des écrans de données, page 51](#)).

**REMARQUE** : les données de fréquence cardiaque à la ceinture n'apparaissent pas sur les montres compatibles lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est sous l'eau.

Vous devez démarrer une activité chronométrée sur votre montre couplée si vous souhaitez récupérer les données de fréquence cardiaque stockées à la fin de votre séance. Lors des intervalles de récupération hors de l'eau, l'accessoire de mesure de la fréquence cardiaque envoie vos données de fréquence cardiaque vers votre montre. Votre montre télécharge automatiquement les données de fréquence cardiaque stockées au moment où vous enregistrez votre activité de natation chronométrée. Votre accessoire de mesure de la fréquence cardiaque doit être hors de l'eau, actif et à portée de la montre (3 m) lors du téléchargement des données. Il vous est alors possible de consulter vos données de fréquence cardiaque dans l'historique de la montre et sur votre compte Garmin Connect.

Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

## Utilisation des commandes de la caméra Varia

### AVIS







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

Avant d'utiliser les commandes de la caméra Varia, l'accessoire doit être couplé avec votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 103](#)).

1 Sélectionner une option :

- Ajoutez la commande **Commandes de la caméra** à votre montre ([Personnalisation du menu des commandes, page 64](#)).
- Ajoutez le résumé de widget **Commandes de la caméra** à votre montre ([Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 70](#)).

2 Dans la commande ou dans le résumé de widget **Commandes de la caméra**, sélectionnez une option :



- Sélectionnez  >  pour afficher les paramètres de la caméra.
- Sélectionnez  >  pour enregistrer l'activité.
- Relâchez le bouton  pour prendre une photo.
- Sélectionnez  pour enregistrer une séquence vidéo.

## Télécommande inReach

La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre montre Forerunner. Consultez le site [buy.garmin.com](http://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 liste des résumés de widget, page 70](#)).

- 1 Allumez le système de communication satellite inReach.
- 2 À partir du cadran de votre montre Forerunner, appuyez sur  pour voir le résumé de widget inReach.
- 3 Appuyez sur  pour chercher votre système de communication satellite inReach.
- 4 Appuyez sur  pour coupler votre système de communication satellite inReach.
- 5 Appuyez sur , puis sélectionnez 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 préédigé, sélectionnez **Envoyer un message préédigé**, puis sélectionnez un message dans la liste.
  - Pour afficher le chronomètre et la distance parcourue pendant une activité, sélectionnez **Suivi**.




## Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du smartphone sont disponibles pour votre montre Forerunner lorsque vous la coupez avec l'application Garmin Connect ([Couplage du téléphone, page 108](#)).

- Fonctions de l'application Garmin Connect, de l'application Connect IQ et plus encore ([Applications de téléphone et applications d'ordinateur, page 113](#))
- Résumés ([Résumés de widget, page 66](#))
- Fonctions du menu des commandes ([Commandes, page 61](#))
- Fonctions de sécurité et de suivi ([Fonctions de suivi et de sécurité, page 136](#))
- Interactions téléphoniques, comme les notifications ([Activation des notifications téléphoniques, page 110](#))


## Couplage du téléphone

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

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




## Appel depuis la montre

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


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

2 Sélectionnez **Téléphone**.

3 Sélectionner une option :

- Pour composer un numéro de téléphone à l'aide du clavier numérique, sélectionnez  composez le numéro, puis sélectionnez .
- Pour appeler un numéro de téléphone à partir de vos contacts, sélectionnez , sélectionnez un nom de contact, puis un numéro de téléphone (*Ajout de contacts, page 136*).
- Pour afficher les appels récents passés ou reçus sur la montre, faites glisser votre doigt vers le haut.

**REMARQUE** : la montre ne se synchronise pas avec la liste des appels récents sur votre téléphone.


**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner  pour raccrocher avant que la communication ne soit établie.

## Utilisation de l'assistant téléphonique

Pour utiliser l'assistant téléphonique, vous devez connecter votre montre à un smartphone compatible doté de la technologie Bluetooth (*Couplage du téléphone, page 108*). Voir [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) pour en savoir plus sur les smartphones compatibles.

Vous pouvez communiquer avec l'assistant vocal de votre smartphone à l'aide du microphone et du haut-parleur intégrés à votre montre. Rendez-vous sur [garmin.com/voicefunctionality/tips](https://garmin.com/voicefunctionality/tips) pour obtenir des astuces sur la configuration de votre assistant téléphonique.


1 Sélectionner une option :

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

- Maintenez  enfoncé.

**REMARQUE** : vous pouvez personnaliser le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 64*).

2 Sélectionnez **Assistant téléphonique**.

Lorsque vous êtes connecté à l'assistant vocal de votre smartphone, le  s'affiche.


3 Dites une phrase de commande, par exemple *Appeler maman* ou *Envoyer un SMS*.

**REMARQUE** : les communications de l'assistant téléphonique sont uniquement audio.

## Activation des notifications téléphoniques

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




**REMARQUE** : vous pouvez configurer des notifications pendant le sommeil ou lors d'activités dans les paramètres Modes de mise au point (*Modes Focus*, page 119).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Connectivité** > **Téléphone** > **Notifications**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour activer les notifications téléphoniques, sélectionnez **État** > **Activé**.
  - Pour activer les notifications pour les appels téléphoniques, sélectionnez **Appels**, puis sélectionnez les préférences d'état, de tonalité et de vibration.
  - Pour activer les notifications pour les messages texte, sélectionnez **SMS**, puis sélectionnez les préférences d'état, de tonalité et de vibration.
  - Pour activer les notifications pour les applications du smartphone, sélectionnez **Applications**, puis sélectionnez les préférences d'état, de tonalité et de vibration.
  - Pour masquer les détails des notifications jusqu'à ce que vous exécutiez une action, sélectionnez **Confidentialité**, puis sélectionnez une option.
  - Pour modifier la durée pendant laquelle la montre affiche les notifications, sélectionnez **Temporisation**.
  - Pour ajouter une signature à vos réponses par SMS depuis votre montre, sélectionnez **Signature**.

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



## Affichage des notifications

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

- 1 Sélectionner une option :
  - Sur le cadran de la montre, balayez l'écran vers le bas pour afficher le centre de notification.
  - À partir du cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé de widget Notifications.  
**ASTUCE** : à partir du résumé de widget, vous pouvez faire glisser les notifications vers la gauche pour les ignorer.
  - À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Notifications** pour afficher l'application des notifications.
  - Maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Notifications** pour afficher le contrôle des notifications.
- 2 Sélectionnez une notification.
- 3 Appuyez sur  pour accéder à plus d'options.
- 4 Faites défiler la liste des notifications jusqu'au sommet, puis sélectionnez **Ignorer tout** pour ignorer toutes les notifications.

## Réception d'un appel téléphonique entrant

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

- Pour accepter l'appel, sélectionnez .
- Pour refuser l'appel, sélectionnez .
- 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  pour afficher le centre de notification.
- 2 Sélectionnez une notification de message texte.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Répondre**.
- 5 Sélectionnez un message dans la liste.  
Votre téléphone envoie le message sélectionné en tant que message texte SMS.

## Gestion des notifications

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

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.


## 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 64).


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

## Activation et désactivation des alertes Trouver mon smartphone

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

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

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

- 1 Démarrez une activité GPS.
- 2 Lorsque vous êtes invité à naviguer jusqu'au dernier emplacement connu de votre appareil, sélectionnez ✓.
- 3 Naviguez jusqu'à l'emplacement sur la carte (*Enregistrement d'une position sur la carte ou navigation jusqu'à une position, page 127*).
- 4 Appuyez sur le bouton  pour afficher un compas pointant vers l'emplacement (facultatif).
- 5 Lorsque votre montre est à portée Bluetooth de votre smartphone, la force du signal Bluetooth s'affiche à l'écran.  
La force du signal augmente à mesure que vous vous rapprochez de votre smartphone.

## Fonctions de connectivité Wi-Fi

**Envoi d'activités vers votre compte Garmin Connect** : envoie automatiquement votre activité sur votre compte Garmin Connect Mobile dès la fin de son enregistrement.

**Contenu audio** : permet de synchroniser du contenu audio à partir de fournisseurs tiers.

**Mises à jour de parcours** : permet de télécharger et d'installer les mises à jour des parcours de golf.


**Téléchargements de cartes** : permet de télécharger et installer des cartes.

**Mises à jour logicielles** : vous pouvez télécharger et installer la dernière version du logiciel.

**Entraînements et plans d'entraînement** : vous pouvez rechercher et sélectionner des exercices et des programmes d'entraînement sur votre compte Garmin Connect. La prochaine fois que votre montre sera connectée en Wi-Fi, les fichiers seront envoyés dessus.

## Connexion à un réseau Wi-Fi

Vous devez connecter votre montre à l'application Garmin Connect sur votre smartphone ou à l'application Garmin Express™ sur votre ordinateur avant de pouvoir vous connecter à un réseau Wi-Fi.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Connectivité > Wi-Fi > Mes réseaux > Rechercher des réseaux**.  
La montre affiche une liste des réseaux Wi-Fi à proximité.
- 3 Sélectionnez un réseau.
- 4 Si besoin, saisissez le mot de passe du réseau.

La montre se connecte au réseau et le réseau est ajouté à la liste des réseaux enregistrés. La montre se reconnecte à ce réseau automatiquement lorsqu'il est à portée.

## 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 à une connexion directe et sécurisée, sans passer par un téléphone ni le réseau Wi-Fi.

## Partage de données avec Garmin Share




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

Votre montre Forerunner peut envoyer et recevoir des données lorsqu'elle est connectée à un autre appareil Garmin compatible (*Réception de données avec Garmin Share, page 113*). Vous pouvez également transférer vos données entre différents appareils. Par exemple, vous pouvez partager un parcours favori depuis votre compteur de vélo Edge avec votre montre Garmin compatible.

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

## Réception de données avec Garmin Share

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

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

## Paramètres de Garmin Share

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

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

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

## Applications de téléphone et applications d'ordinateur

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

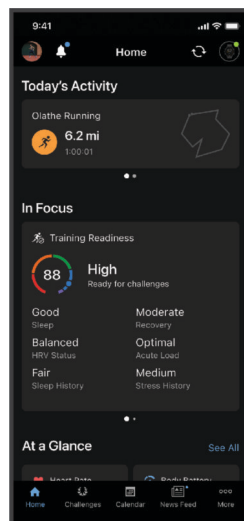
## Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos 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](http://garmin.com/connectapp)), ou vous rendre sur [connect.garmin.com](http://connect.garmin.com).

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

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

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



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

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

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

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

## Abonnement Garmin Connect+

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

**Active Intelligence (AI)** : recevez des informations optimisées par IA (intelligence artificielle) concernant vos données et activités.

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

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

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

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

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

## Utilisation de l'application Garmin Connect

Une fois que vous avez couplé votre montre avec votre téléphone (*Couplage du téléphone, page 108*), vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect.

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

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

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de la montre avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler la montre avec un smartphone compatible (*Couplage du téléphone, page 108*).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 115*).

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

## Statuts d'entraînement unifiés

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

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

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

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

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

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

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

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

**ASTUCE** : vous pouvez définir un appareil d'entraînement principal et un appareil principal dans l'application Garmin Connect (*Statuts d'entraînement unifiés*, page 115).

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

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

L'application Garmin Express connecte votre montre à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre montre. Vous pouvez aussi ajouter de la musique sur votre montre (*Téléchargement de contenu audio personnel*, page 139). 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](http://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.

**REMARQUE** : si vous avez déjà configuré votre appareil avec la connectivité Wi-Fi, Garmin Connect peut automatiquement télécharger les mises à jour logicielles disponibles pour votre appareil du moment qu'une connexion est disponible via Wi-Fi.

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

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 64).

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

## Fonctions Connect IQ

Vous pouvez ajouter des applications, des résumés de widget, des sources de musique, des cadrans de montre Connect IQ, et plus encore, à votre montre via la boutique Connect IQ sur votre montre ou smartphone ([garmin.com/connectiqapp](https://garmin.com/connectiqapp)).

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

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

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

**Musique** : ajoutez des sources de musique à votre montre.

### Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre montre Forerunner avec votre téléphone (*Couplage du téléphone, page 108*).

- 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](https://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](https://garmin.com/exploreapp)) ou en vous rendant sur [explore.garmin.com](https://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](http://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 Forerunner doit être connectée à l'application Garmin Messenger sur votre smartphone compatible via la technologie Bluetooth.

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

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

## Application Garmin Golf™


L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Forerunner et d'afficher des statistiques détaillées ainsi que les analyses des coups. Les golfeurs peuvent s'affronter sur différents parcours avec l'application Garmin Golf. Plus de 43 000 parcours proposent un classement que n'importe quel joueur peut rejoindre. Vous pouvez créer un tournoi et inviter d'autres joueurs à se mesurer à vous. Avec un abonnement Garmin Golf, vous pouvez afficher les données de contour du green sur votre smartphone et votre appareil Forerunner.

L'application Garmin Golf vous permet de synchroniser vos données avec votre compte Garmin Connect. Vous pouvez télécharger l'application Garmin Golf depuis la boutique d'applications de votre smartphone ([garmin.com/golfapp](http://garmin.com/golfapp)).


## Modes Focus

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

## Personnalisation du mode Focus sommeil

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Modes de mise au point** > **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 **Notifications et alertes** pour configurer les notifications du smartphone, les alertes de santé et de bien-être ainsi que les alertes système (*Paramètres des notifications et alertes, page 97*).
  - Sélectionnez **Son et vibration** pour configurer les paramètres de son et de vibration (*Paramètres de son et de vibration, page 100*).
  - Sélectionnez **Affichage et Luminosité** pour configurer les paramètres de l'écran (*Paramètres d'affichage et de luminosité, page 100*).

## Personnalisation du mode Focus d'une activité

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Modes de mise au point** > **Activité**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Satellites** pour définir les systèmes satellites à utiliser pour toutes les activités.  
**ASTUCE** : vous pouvez personnaliser le paramètre **Satellites** pour chaque activité (*Paramètres d'activité, page 53*).
  - Sélectionnez **Alertes vocales** pour activer les alertes vocales pendant les activités (*Lectures d'alertes vocales pendant une activité, page 57*).
  - Sélectionnez **Notifications et alertes** pour configurer les notifications du téléphone, les alertes de santé et de bien-être ainsi que les alertes système (*Paramètres des notifications et alertes, page 97*).
  - Sélectionnez **Affichage et Luminosité** pour configurer les paramètres de l'écran (*Paramètres d'affichage et de luminosité, page 100*).
  - Sélectionnez **Son et vibration** pour configurer les paramètres de son et de vibration (*Paramètres de son et de vibration, page 100*).

## Paramètres de santé et de bien-être

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

**Fréquence cardiaque au poignet** : personnalise les paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 122*).

**Oxymètre de pouls** : définit le mode oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 124*).

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

## Fréquence cardiaque au poignet

Votre montre est équipée d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet, et vous pouvez afficher vos données de fréquence cardiaque sur le résumé de la fréquence cardiaque (*Affichage des résumés de widget*, page 70).

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.

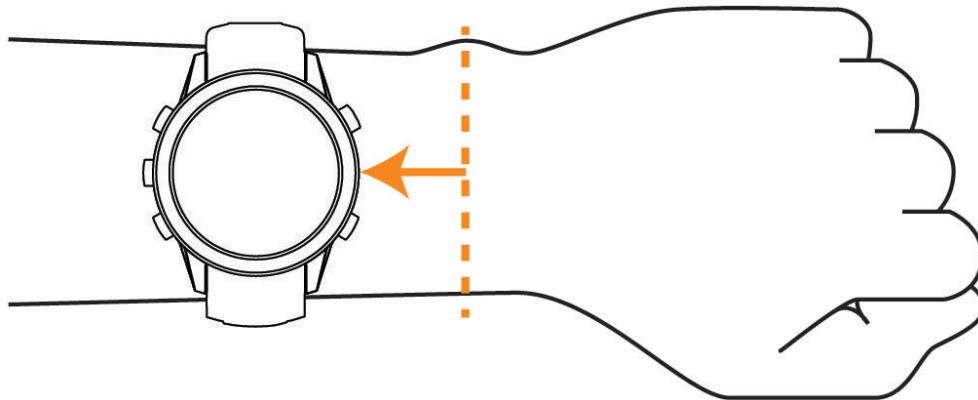
## Port de la montre

### ⚠ 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 122 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 124 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy).
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site [garmin.com/fitandcare](https://www.garmin.com/fitandcare).

## Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer la montre.
  - Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous la montre.
  - Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre.
  - Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os. La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
  - 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

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

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

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

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




**Diffusion de la fréquence cardiaque** : diffuse les données de fréquence cardiaque aux appareils couplés (*Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 122*).

### Diffusion de données de fréquence cardiaque


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

**ASTUCE** : vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité (*Paramètres d'activité, page 53*). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un appareil Edge lorsque vous pédalez.

1 Sélectionner une option :

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

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 64*).

2 Appuyez sur .

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  pour arrêter la diffusion de vos données de fréquence cardiaque.

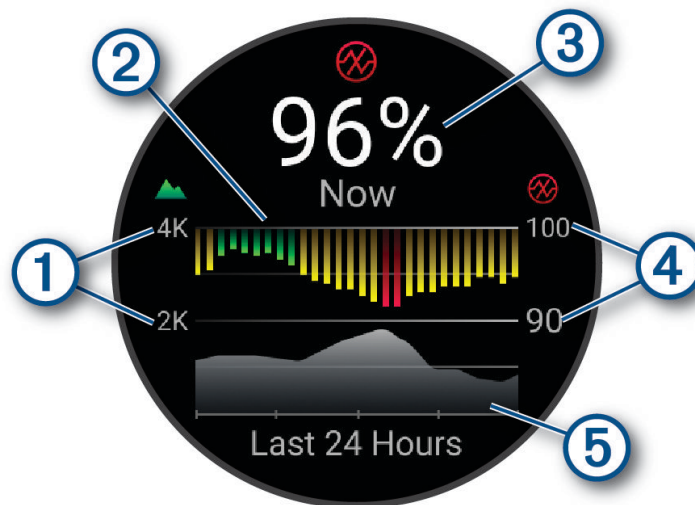
## Oxymètre de pouls

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

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls (*Obtention d'un relevé de SpO2, page 124*). Vous pouvez aussi activer les relevés en continu (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 124*). Si vous ouvrez le résumé de l'oxymètre de pouls lorsque vous n'êtes pas actif, votre montre mesure l'oxygénation de votre sang et votre altitude. Le profil d'altitude vous indique l'évolution des relevés de l'oxymètre de pouls par rapport à l'altitude.

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

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






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


## Obtention d'un relevé de SpO2

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

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

- 1 Lorsque vous êtes assis ou inactif, appuyez sur  à partir du cadran de la montre pour voir le résumé de widget de l'oxymètre de pouls.
- 2 Appuyez sur  pour afficher des détails sur le résumé et lancer un relevé de 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.
- 4 Appuyez sur  pour consulter un graphique présentant les relevés de l'oxymètre de pouls pour les sept derniers jours.

## Réglage du mode oxymètre de pouls

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

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

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

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

## Objectif automatique

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

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

## Minutes intensives

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

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

## Gain de minutes intensives

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

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

## Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect ou dans les paramètres de la montre ([Personnalisation du mode Focus sommeil, page 120](#)). Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Votre coach de sommeil vous fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de votre historique de sommeil et d'activité, de votre statut VFC et de vos siestes ([Résumés de widget, page 66](#)). 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 61](#)).

## 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 115](#)).

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

Vous pouvez afficher des informations sur le sommeil, y compris les siestes, sur votre montre Forerunner ([Résumés de widget, page 66](#)).

## Variations de la respiration

### ⚠ ATTENTION

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

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

**REMARQUE** : vous devez activer le suivi du sommeil avec oxymètre de pouls pour détecter les variations de la respiration (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 124*).

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

**REMARQUE** : si besoin, ajoutez le résumé à votre série de résumés (*Personnalisation de la liste des résumés de widget, page 70*).

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

## Carte




Votre montre peut afficher plusieurs types de données cartographiques Garmin, y compris les contours topographiques, les points d'intérêt à proximité, les cartes de station de ski et les parcours de golf. Vous pouvez utiliser le Gestionnaire de cartes pour télécharger des cartes supplémentaires et gérer le stockage des cartes.

Pour acheter des données cartographiques supplémentaires et accéder à des informations sur la compatibilité, rendez-vous sur [garmin.com/maps](https://garmin.com/maps).

Le symbole ▲ représente votre position sur la carte. Lorsque vous naviguez vers une destination, votre itinéraire est indiqué par une ligne sur la carte.






### Affichage de la carte


1 Sélectionnez une option pour ouvrir la carte :


- Appuyez sur , puis sélectionnez **Carte** pour afficher la carte sans démarrer d'activité.
- Sortez, démarrez une activité avec GPS (*Démarrage d'une activité, page 19*), puis appuyez sur  ou  pour faire défiler l'écran jusqu'à la carte.

2 Si besoin, patientez pendant que la montre recherche des satellites.

3 Choisissez une option pour recadrer la carte ou zoomer :

- Si vous voulez utiliser l'écran tactile, appuyez sur la carte et déplacez le réticule avec votre doigt, puis appuyez sur  ou  pour faire un zoom avant ou arrière.
- Si vous voulez utiliser les boutons, maintenez enfoncé , sélectionnez **Zoom/Cadrage**, et appuyez sur  ou  pour faire un zoom avant ou arrière.






**REMARQUE** : vous pouvez appuyer sur  pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom.


4 Maintenez le bouton  enfoncé pour sélectionner le point indiqué par le réticule.

## Enregistrement d'une position sur la carte ou navigation jusqu'à une position


Vous pouvez choisir la position de votre choix sur la carte. Vous pouvez enregistrer cette position ou lancer la navigation jusqu'à celle-ci.

1 Depuis la carte, sélectionnez une option :

- Si vous voulez utiliser l'écran tactile, appuyez sur la carte et déplacez le réticule avec votre doigt, puis appuyez sur  ou  pour faire un zoom avant ou arrière.
- Si vous voulez utiliser les boutons, maintenez enfoncé , sélectionnez **Zoom/Cadrage**, et appuyez sur  ou  pour faire un zoom avant ou arrière.

**REMARQUE** : vous pouvez appuyer sur  pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom.

2 Recadrez la carte et zoomez de sorte à la centrer sur la position figurant dans la cible.

3 Maintenez le bouton  enfoncé pour sélectionner le point indiqué par le réticule.

4 Si besoin, sélectionnez un point d'intérêt à proximité.


5 Sélectionner une option :

- Pour lancer la navigation vers la position, sélectionnez **Aller**.
- Pour enregistrer la position, sélectionnez **Enregistrer la position**.
- Pour afficher des informations sur la position, sélectionnez **Consulter**.

## Paramètres de la carte

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

**REMARQUE** : si besoin, vous pouvez personnaliser les paramètres de la carte pour certaines activités en particulier au lieu d'utiliser les paramètres système (*Paramètres d'activité*, page 53).

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

**Gestionnaire de cartes** : affiche les versions des cartes téléchargées et vous permet de télécharger des cartes supplémentaires (*Gestion des cartes*, page 128).

**Mode nuit** : définit les couleurs de la carte sur un fond blanc ou noir pour la voir de jour ou de nuit. L'option Auto règle les couleurs de la carte en fonction de l'heure.

**Mode carte marine** : active la carte nautique quand vous affichez la carte marine. Cette option affiche différentes fonctions de carte en différentes couleurs, de manière à améliorer la lisibilité des données marines. La carte se rapproche alors des dessins des cartes papier.

**Contraste élevé** : permet d'afficher les données sur la carte avec un niveau de contraste élevé, pour améliorer la visibilité dans les environnements difficiles.


**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.

**Verrouillage sur route** : permet de verrouiller l'icône de position, qui représente votre position sur la carte, sur la route la plus proche.

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



**Jeu de symboles** : permet de définir les symboles de la carte en mode Marine. L'option NOAA affiche les symboles de carte de la National Oceanic and Atmospheric Administration. L'option International affiche les symboles de carte de l'International Association of Lighthouse Authorities.

## Gestion des cartes



- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Carte et navigation** > **Gestionnaire de cartes**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Afin de télécharger des cartes premium et d'activer votre abonnement Outdoor Maps+ pour cet appareil, sélectionnez **Outdoor Maps+** (*Téléchargement de cartes avec Outdoor Maps+, page 128*).
  - Pour télécharger des cartes TopoActive, sélectionnez **Cartes TopoActive** (*Téléchargement des cartes TopoActive, page 128*).

### Téléchargement de cartes avec Outdoor Maps+

Avant de pouvoir télécharger des cartes sur votre appareil, vous devez vous connecter à un réseau sans fil (*Connexion à un réseau Wi-Fi, page 112*).


- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Carte et navigation** > **Gestionnaire de cartes** > **Outdoor Maps+**.
- 3 Si nécessaire, appuyez sur , puis sélectionnez **Vérifier l'abonnement** pour activer votre abonnement Outdoor Maps+ pour cette montre.

**REMARQUE** : rendez-vous sur [garmin.com/outdoormaps](http://garmin.com/outdoormaps) pour obtenir des informations sur l'achat d'un abonnement.

- 4 Sélectionnez **Ajouter une carte**, puis sélectionnez une position.  
Un aperçu de la région de la carte apparaît.
- 5 Sur la carte, effectuez une ou plusieurs des actions suivantes :
  - Faites glisser la carte pour en visualiser les différentes parties.
  - Pincez l'écran tactile ou écartez deux doigts pour faire un zoom avant ou arrière sur la carte.
  - Sélectionnez  et  pour faire un zoom avant ou arrière sur la carte.

6 Appuyez sur , puis sélectionnez .

7 Sélectionnez .



- 8 Sélectionner une option :
  - Pour renommer la carte, sélectionnez **Nom**.
  - Pour modifier les calques de carte à télécharger, sélectionnez **Calques**.  
**ASTUCE** : vous pouvez sélectionner  pour afficher des détails sur les calques de carte.
  - Pour modifier la région de la carte, sélectionnez **Zone sélectionnée**.

9 Sélectionnez  pour télécharger la carte.

**REMARQUE** : pour éviter de vider la batterie, la montre met le téléchargement de la carte en attente pour plus tard et le téléchargement commence lorsque vous connectez la montre à une source d'alimentation externe.

### Téléchargement des cartes TopoActive




Avant de pouvoir télécharger des cartes sur votre appareil, vous devez vous connecter à un réseau sans fil (*Connexion à un réseau Wi-Fi, page 112*).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Carte et navigation** > **Gestionnaire de cartes** > **Cartes TopoActive** > **Ajouter une carte**.
- 3 Sélectionnez une carte.
- 4 Appuyez sur , puis sélectionnez **Télécharger**.

**REMARQUE** : pour éviter de vider la batterie, la montre met le téléchargement de la carte en attente pour plus tard et le téléchargement commence lorsque vous connectez la montre à une source d'alimentation externe.



## Suppression de cartes

Vous pouvez supprimer des cartes pour libérer de l'espace de stockage sur l'appareil.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Carte et navigation** > **Gestionnaire de cartes**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Cartes TopoActive**, sélectionnez une carte, appuyez sur , puis sélectionnez **Supprimer**.
  - Sélectionnez **Outdoor Maps+**, sélectionnez une carte, appuyez sur , puis sélectionnez **Supprimer**.

## Affichage et masquage de données cartographiques




Vous pouvez choisir les données cartographiques à afficher sur la carte et enregistrer les thèmes de données cartographiques pour plusieurs activités.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Carte**.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Calques de carte**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour personnaliser les données cartographiques d'un type d'activité, sélectionnez **Thème de l'activité**, puis sélectionnez une activité.  
Les modifications que vous apportez aux paramètres de données cartographiques sont enregistrées dans le thème d'activité sélectionné.
  - Pour sélectionner le produit cartographique installé à afficher, sélectionnez **Type de carte**, puis sélectionnez un produit cartographique.
  - Pour activer des éléments cartographiques, tels que des lignes d'activité ou des positions enregistrées, sélectionnez l'élément cartographique, puis sélectionnez **État** > **Activé**.  
**ASTUCE** : vous pouvez choisir **Appliquer à toutes les activités** pour que ce paramètre s'applique à tous les thèmes d'activité.
  - Pour afficher les versions de vos cartes téléchargées ou télécharger des cartes supplémentaires, sélectionnez **Obtenir plus de cartes** ([Gestion des cartes, page 128](#)).

# Navigation





## Navigation vers une destination

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Carte**.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Naviguer**.
- 5 Sélectionnez une catégorie.
- 6 Répondez aux invites à l'écran pour choisir une destination.
- 7 Sélectionnez **Rallier**.
- 8 Sélectionnez l'activité que vous souhaitez utiliser lorsque vous suivez le cours.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 9 Appuyez sur  pour lancer la navigation.


## Navigation vers un point d'intérêt à proximité

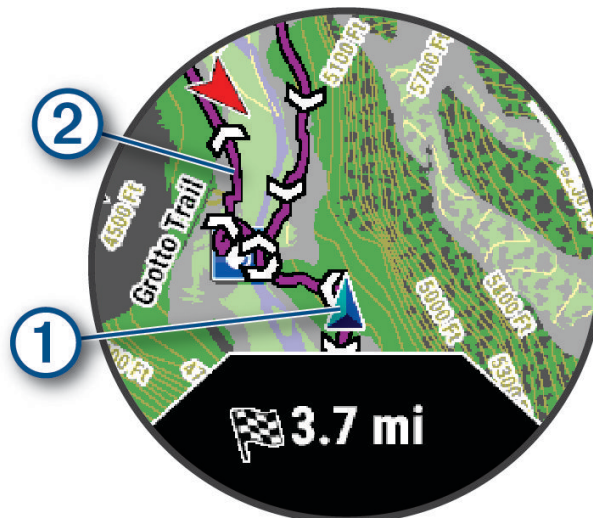
Si les données cartographiques installées sur votre montre incluent des points d'intérêt, vous pouvez naviguer jusqu'à ces derniers.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Carte**.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Naviguer > Explorer les environs**.  
La liste des points d'intérêt situés à proximité de votre position actuelle s'affiche.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez une catégorie et, si nécessaire, suivez les invites à l'écran.
  - Appuyez sur  pour ouvrir le clavier et saisissez un nom de position.
- 6 Sélectionnez un point d'intérêt dans les résultats de recherche.
- 7 Sélectionnez **Rallier**.
- 8 Sélectionnez l'activité que vous souhaitez utiliser lorsque vous effectuez ce parcours.  
Les informations de navigation s'affichent.
- 9 Appuyez sur  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 .
- 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**.
  - Si vous n'avez pas de carte prise en charge ou si vous utilisez un itinéraire direct, sélectionnez **Itinéraire** pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite.
  - Si vous n'utilisez pas un itinéraire direct, sélectionnez **Itinéraire** pour revenir au point de départ de votre activité en suivant les indications de navigation détaillée.





Votre position actuelle ① et le tracé à suivre ② apparaissent sur la carte.



## 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 raccourcis des boutons, page 147](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Naviguer > Dernier MOB**.  
Les informations de navigation s'affichent.

## Arrêt de la navigation



- 1 Lorsque vous naviguez pendant une activité, maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez la destination.  
Les détails de la destination s'affichent.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Arrêter la navigation**.  
La navigation vers votre destination s'arrête, mais votre activité reste active.

## Enregistrement de positions

### Enregistrement de votre position



Vous pouvez enregistrer votre position actuelle pour y revenir plus tard à partir de l'application Enregistré(e) ([Utilisation de l'application enregistrée, page 14](#)).

**REMARQUE** : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 64](#)).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez .
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### 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 Personnalisez un bouton ou une combinaison de boutons pour la fonction **Grille double** ([Personnalisation des raccourcis des boutons, page 147](#)).
- 2 Maintenez le bouton ou la combinaison de boutons que vous avez personnalisé(e) enfoncé(e) pour enregistrer un emplacement de grille double.
- 3 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 4 Appuyez sur  pour enregistrer la position.
- 5 Si nécessaire, appuyez sur  pour modifier les détails de la position.



## Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect

### AVIS

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


**REMARQUE :** cette fonction n'est disponible que si votre appareil Garmin compatible avec les parcours est connecté à un appareil iPhone doté de la technologie Bluetooth.

Vous pouvez partager des informations de position et des données de cartes Apple® Plans sur votre appareil Garmin compatible.

- 1 Sur une carte Apple Plan, sélectionnez une position.
- 2 Sélectionnez  > .
- 3 Si nécessaire, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez l'appareil Garmin.  
Une notification apparaît dans l'application Garmin Connect indiquant que la position est maintenant disponible sur votre appareil (*Démarrage d'une activité GPS à partir d'une position partagée, page 132*).

### Démarrage d'une activité GPS à partir d'une position partagée

Vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour partager une position à partir de cartes Apple Plans sur votre montre et naviguer jusqu'à cette position (*Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect, page 132*).


- 1 Lorsque vous recevez la notification de position sur votre montre, sélectionnez .  
Votre montre affiche des informations de position.  
**ASTUCE :** la position est enregistrée dans l'application Enregistré(e) (*Utilisation de l'application enregistrée, page 14*).
- 2 Sélectionnez **Rallier**, puis choisissez une activité.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour vous rendre à votre destination.

### Navigation jusqu'à une position partagée pendant une activité

Cette fonction est conçue pour les activités qui utilisent le GPS. Si le GPS est désactivé pendant votre activité, vous pourrez afficher la position plus tard.

**ASTUCE :** la position est enregistrée dans l'application Enregistré(e) (*Utilisation de l'application enregistrée, page 14*).

Vous pouvez recevoir des positions partagées sur votre montre pendant une activité GPS et naviguer vers ces positions (*Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect, page 132*).

- 1 Si une notification de position partagée s'affiche pendant une activité GPS, sélectionnez  pour naviguer jusqu'à cette position partagée.
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour vous rendre à votre destination.

## 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 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 114](#)).

- 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 133](#)).

## 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 133](#)).


- 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.

## Création et suivi d'un parcours sur votre appareil

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Carte**.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez **Naviguer** > **Créer un parcours**.
- 5 Saisissez un nom à l'aide du clavier.
- 6 Suivez les invites à l'écran pour ajouter des positions.
- 7 Appuyez sur , puis sélectionnez  pour enregistrer le parcours.
- 8 Sélectionnez **Effectuer parcours**.
- 9 Sélectionnez l'activité que vous souhaitez utiliser lorsque vous effectuez ce parcours.
- 10 Appuyez sur  pour lancer la navigation.

## Création d'un parcours aller-retour

L'appareil peut créer un parcours aller-retour en fonction d'une distance spécifiée et d'une direction de navigation.

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

2 Sélectionnez **Carte**.

3 Appuyez sur .


4 Sélectionnez **Naviguer > Définition d'itinéraire en boucle**.

5 Sélectionnez l'activité que vous souhaitez utiliser lorsque vous effectuez ce parcours.

6 Entrez la distance totale du parcours.

7 Sélectionnez une direction.

L'appareil peut créer jusqu'à trois parcours. Vous pouvez appuyer sur  pour afficher les parcours.


8 Appuyez sur  pour sélectionner un parcours.

9 Sélectionner une option :


- Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Aller**.
- Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
- Pour afficher la liste des changements de direction du parcours, sélectionnez **Guidage détaillé**.
- Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Altitude**.
- Pour enregistrer le parcours, sélectionnez **Enregistrer**.
- Pour afficher la liste des montées sur le parcours, sélectionnez **Afficher les montées**.

## Navigation à l'aide de Voir & rallier

Vous pouvez pointer l'appareil 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 .


2 Sélectionnez **Carte**.

3 Appuyez sur .

4 Sélectionnez **Naviguer > Voir & rallier**.





5 Dirigez le haut du cadran de montre vers un objet et appuyez sur .

Les informations de navigation s'affichent.


6 Appuyez sur  pour lancer la navigation.

## Configuration du cap du compas

1 Sélectionner une option :

- À partir du résumé de widget Compas, appuyez sur .
- À partir du résumé de widget ABC, faites défiler les options pour afficher le compas et appuyez sur .
- À partir de l'écran de contrôle du compas, appuyez sur .
- À partir de l'écran de contrôle ABC, faites défiler les options pour afficher le compas et appuyez sur .





2 Sélectionnez **Verrouiller le cap**.

3 Dirigez le haut de la montre vers votre cap et appuyez sur .

Lorsque vous déviez de votre cap, le compas affiche la direction du cap et de degré d'écart.

## 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  enfoncé.  
**ASTUCE** : vous pouvez définir un point de référence pendant l'enregistrement d'une activité.
  - À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Point de référence**.
- 3 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 4 Appuyez sur  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  et sélectionnez **Changer de point** pour définir un autre point de référence.

## 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 .
- 2 Sélectionnez **Projeter waypoint**.
- 3 Appuyez sur  ou  pour régler le cap suivi.
- 4 Appuyez sur .
- 5 Appuyez sur  pour sélectionner une unité de mesure.
- 6 Appuyez sur  pour saisir la distance.
- 7 Appuyez sur  pour enregistrer.

Le waypoint projeté est enregistré avec un nom par défaut.

# 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 Forerunner 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](https://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 Forerunner détecte un incident pendant certaines activités de plein air, elle envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

**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.

**GroupTrack** : vous permet de suivre vos contacts en temps réel sur votre écran à l'aide de LiveTrack.

## 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 136*).

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

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre Forerunner (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 115*).


## 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 136). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

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

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

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


## Demande d'assistance

### ⚠ ATTENTION

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

### AVIS

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence*, page 136). 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 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** : avant la fin du compte à rebours, vous pouvez appuyer sur n'importe quel bouton et le maintenir enfoncé pour annuler le message.


## Démarrage d'une session GroupTrack

### AVIS

Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données.

Avant de lancer une session GroupTrack, vous devez coupler la montre avec un smartphone compatible ([Couplage du téléphone, page 108](#)).

Ces instructions servent à démarrer une session GroupTrack avec une montre Forerunner. Si certains de vos contacts disposent de modèles compatibles différents, vous pouvez les voir sur la carte. Les autres appareils ne pourront peut-être pas afficher les cyclistes GroupTrack sur la carte.

- 1 Sur la montre Forerunner, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Sécurité et suivi > LiveTrack > GroupTrack**.
- 2 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Visible pour** pour choisir d'activer les sessions GroupTrack pour tous vos contacts Garmin Connect ou uniquement pour les contacts invités.
  - Sélectionnez **Afficher sur la carte** pour permettre l'affichage des contacts sur la carte.
  - Sélectionnez **Types d'activité** pour sélectionner les types d'activités à afficher sur la carte pendant une session GroupTrack.
- 3 Sur la montre, démarrez une activité en extérieur.
- 4 Faites défiler l'écran jusqu'à la carte pour voir vos connexions.

### Astuces pour les sessions GroupTrack

La fonction GroupTrack vous permet de suivre les autres personnes de votre groupe en utilisant LiveTrack directement sur l'écran. Tous les membres du groupe doivent faire partie de vos contacts sur votre compte Garmin Connect.

- Démarrez votre activité à l'extérieur avec le GPS.
- Coupez votre appareil Forerunner avec votre smartphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Contacts**, pour mettre à jour la liste des contacts de votre session GroupTrack.
- Assurez-vous que tous vos contacts couplent leur smartphone et démarrent une session LiveTrack dans l'application Garmin Connect.
- Assurez-vous que tous vos contacts sont à portée (40 km ou 25 mi.).
- Pendant une session GroupTrack, faites défiler la carte pour afficher vos contacts ([Ajout de l'écran des données cartographiques, page 52](#)).

## Musique

**REMARQUE** : trois options de lecture de la musique sont disponibles sur votre montre Forerunner.

- Musique d'une source tierce
- Contenu audio personnel
- Musique stockée sur votre téléphone




Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre montre Forerunner à partir de votre ordinateur ou d'une source tierce. Ainsi, vous pouvez écouter votre musique même lorsque votre smartphone n'est pas à portée de main. Pour écouter les pistes audio stockées sur votre montre, vous pouvez connecter un casque Bluetooth. Vous pouvez également écouter du contenu audio par le haut-parleur de votre montre.

## Connexion à une source tierce

Avant de pouvoir télécharger de la musique ou d'autres fichiers audio sur votre montre à partir d'une source tierce prise en charge, vous devez connecter la source en question à votre montre.




Certaines sources de musique tierces sont déjà installées sur votre montre.

Pour plus d'options, vous pouvez télécharger l'application Connect IQ sur votre téléphone ([Téléchargement d'objets Connect IQ](#), page 117).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Boutique Connect IQ™**.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour installer une source de musique tierce.
- 4 Maintenez enfoncé  sur n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 5 Sélectionnez la source de musique.  
**REMARQUE** : si vous souhaitez sélectionner une autre source, maintenez enfoncé , sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Musique** > **Sources de musique** et suivez les instructions à l'écran.

## Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès d'une source tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi ([Connexion à un réseau Wi-Fi](#), page 112).


- 1 Maintenez le bouton  enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Maintenez le bouton  enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Sources de musique**.
- 4 Sélectionnez une source connectée.
- 5 Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur la montre.
- 6 Si besoin, appuyez sur  jusqu'à ce que vous soyez invité à synchroniser votre montre au service.

**REMARQUE** : le téléchargement de contenu audio peut vider la batterie. Si le niveau de la batterie est faible, vous devrez peut-être connecter la montre à une source d'alimentation externe.




## Téléchargement de contenu audio personnel

Avant de pouvoir envoyer de la musique personnelle sur votre montre, vous devez installer l'application Garmin Express sur votre ordinateur ([garmin.com/express](http://garmin.com/express)).

Vous pouvez charger vos fichiers audio personnels, notamment au format .mp3 et .m4a, sur une montre Forerunner à partir de votre ordinateur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [garmin.com/musicfiles](http://garmin.com/musicfiles).

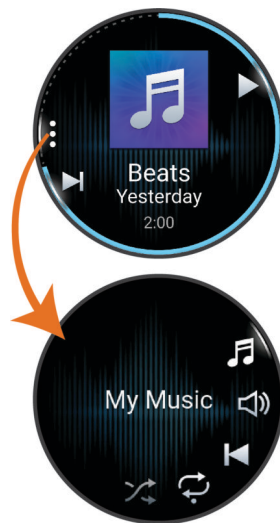
- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.
- 2 Sur votre ordinateur, ouvrez l'application Garmin Express, sélectionnez votre montre, puis sélectionnez **Musique**.  
**ASTUCE** : sur un ordinateur Windows®, vous pouvez sélectionner  et accéder au dossier contenant vos fichiers audio. Sur un ordinateur Apple, l'application Garmin Express utilise votre bibliothèque iTunes®.
- 3 Dans la liste **Ma musique** ou **Bibliothèque iTunes**, sélectionnez une catégorie de fichier audio, comme chansons ou listes de chansons.
- 4 Cochez la case des fichiers audio, puis sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.
- 5 Si besoin, dans la liste Forerunner, sélectionnez une catégorie, cochez les cases, puis sélectionnez **Supprimer de l'appareil** pour supprimer des fichiers audio.

## Ecoute de musique

- 1 Maintenez  enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
- 2 Maintenez enfoncé .
- 3 Sélectionner une option :
  - Si vous écoutez de la musique pour la première fois, sélectionnez **Paramètres > Musique > Sources de musique**.
  - Si ce n'est pas la première fois que vous écoutez de la musique, sélectionnez **Sources de musique**.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique** et sélectionnez une option ([Téléchargement de contenu audio personnel, page 139](#)).
  - Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source, puis choisissez une liste de chansons.
  - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone, sélectionnez **Contrôler sur le téléphone**.
- 5 Si nécessaire, connectez votre casque Bluetooth ([Branchement du casque Bluetooth, page 141](#)).
- 6 Sélectionnez .

## Commandes du lecteur audio

**REMARQUE :** les commandes du lecteur audio peuvent varier selon la source de musique sélectionnée.




	Sélectionnez cette icône pour voir d'autres commandes du lecteur audio.
	Sélectionnez cette icône pour parcourir les fichiers audio et les listes de chansons de la source sélectionnée.
	Sélectionnez cette touche pour régler le volume.
	Sélectionnez cette touche pour lire et mettre en pause le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour passer au fichier suivant dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour faire avance rapide dans le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour redémarrer le fichier audio en cours. Sélectionnez deux fois cette touche pour passer au fichier audio précédent dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour revenir en arrière dans le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de répétition.
	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de lecture aléatoire.

## Branchement du casque Bluetooth

- 1 Placez votre casque à moins de 2 m (6,6 pi) de votre montre.
- 2 Activez le mode de couplage sur les écouteurs.
- 3 À partir du cadran de montre, maintenez enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Musique** > **Casque** > **Ajouter nouv..**
- 5 Sélectionnez vos écouteurs pour terminer le couplage.

## Changement du mode Audio

Vous pouvez basculer entre le mode de lecture de musique mono et stéréo.


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

## Profil utilisateur

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

### Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, date de naissance, taille, poids, largeur de poignet, zone de fréquence cardiaque, zone de puissance et vitesse de nage critique (CSS) ([Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique, page 12](#)). La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

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

### Paramètres de genre

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


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

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

### Affichage de l'âge physique

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

**REMARQUE** : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 142](#)).

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

### A propos des zones de fréquence cardiaque

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

## Objectifs physiques

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


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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 144](#)) 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 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Fréquence cardiaque**.
- 3 Sélectionnez **Fréquence cardiaque maximale**, puis entrez votre fréquence cardiaque maximale.  
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pendant une activité ([Détection automatique des mesures de performances, page 145](#)).
- 4 Sélectionnez **Fréquence cardiaque au seuil lactique**, puis entrez votre fréquence cardiaque au seuil lactique ([Seuil lactique, page 77](#)).  
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité ([Détection automatique des mesures de performances, page 145](#)).
- 5 Sélectionnez **FC au repos > Régler sur valeurs personnalisées**, puis saisissez votre fréquence cardiaque au repos.  
Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre montre ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.
- 6 Sélectionner **Zones > À partir de**.
- 7 Sélectionner une option :
  - Sélectionner **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
  - Sélectionner **% 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).
  - Sélectionner **% FC au seuil lactique** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au seuil lactique.
- 8 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 9 Sélectionnez **Fréquence cardiaque pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).
- 10 Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

## Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre

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


- Assurez que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects (*Définition de votre profil utilisateur*, page 142).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect.

## Calcul des zones de fréquence cardiaque

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


## Définition des zones de puissance

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Profil utilisateur** > **Zones de FC et de puissance** > **Puissance**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **À partir de**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
  - Sélectionnez **% du FTP** ou **% de seuil de puissance** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil de puissance.
- 6 Sélectionnez **FTP** ou **Seuil de puissance**, puis saisissez votre valeur.  
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil de puissance pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 145).
- 7 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 8 Si besoin, sélectionnez **Minimum** et saisissez une valeur de puissance minimum.

## Détection automatique des mesures de performances

La fonction Détection automatique est activée par défaut. La montre peut détecter automatiquement votre fréquence cardiaque maximale et votre seuil lactique pendant une activité. Lorsqu'elle est couplée avec un capteur de puissance compatible, la montre peut détecter automatiquement votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) lors d'une activité.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Détection automatique.**
- 3 Sélectionnez une option.

## Paramètres du gestionnaire de l'alimentation

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

**Économie d'énergie** : permet de personnaliser les paramètres du système afin de prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 145*).

**Modes d'alimentation des activités** : permet de personnaliser les paramètres du système afin de prolonger l'autonomie de la batterie pendant une activité (*Personnalisation des modes d'alimentation, page 146*).

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


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

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

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



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

Vous pouvez activer la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes (*Commandes, page 61*).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Gestionnaire de l'alimentation > Économie d'énergie.**  
La montre affiche les heures d'autonomie de la batterie que vous pouvez économiser avec chaque changement de paramètre.


## Personnalisation du mode d'alimentation d'une activité

Vous pouvez personnaliser les paramètres du mode d'alimentation de chaque activité.


- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Activités**, puis sélectionnez une activité.
- 3 Appuyez sur .
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Mode d'alimentation**.
- 6 Sélectionnez une option.  
La montre affiche les heures d'autonomie disponibles avec chaque mode d'alimentation.
- 7 Sélectionner une option :
  - Pour modifier le mode d'alimentation par défaut de l'activité, sélectionnez **Mode par défaut**.
  - Pour modifier le moment où l'alerte de batterie faible s'affiche pour l'activité, sélectionnez **Alerte de batterie faible**.
  - Pour modifier le mode d'alimentation qui change automatiquement lorsque la batterie est faible, sélectionnez **Activation de l'heure automatique**.
  - Pour modifier automatiquement le mode d'alimentation lorsque l'alerte de batterie faible s'affiche, sélectionnez **Activation du mode automatique**.

## 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 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Gestionnaire de l'alimentation** > **Modes d'alimentation des activités**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez un mode d'alimentation à personnaliser.
  - Sélectionnez **Ajouter nouv.** 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.

# Paramètres système

À partir du cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres de la montre > Système**.

**Raccourcis** : attribue des raccourcis aux boutons ([Personnalisation des raccourcis des boutons, page 147](#)).

**Code d'accès** : permet de définir un code à quatre chiffres pour sécuriser vos informations personnelles lorsque la montre n'est pas à votre poignet ([Définition d'un code sur votre montre, page 147](#)).

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

**Compas** : étalonne le compas interne et personnalise les paramètres ([Compas, page 148](#)).

**Altimètre et baromètre** : étalonne l'altimètre barométrique interne et personnalise les paramètres ([Altimètre et baromètre, page 149](#)).

**Heure** : règle les paramètres d'heure ([Paramètres de l'heure, page 150](#)).

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

**Voix** : définit le dialecte vocal de la montre, le type de voix et votre dialecte pour les commandes vocales.

**Avancé** : ouvre les paramètres système avancés pour le réglage des unités de mesure, le mode d'enregistrement de données et le mode USB ([Paramètres système avancés, page 150](#)).


**Restaurer et réinitialiser** : permet de configurer les sauvegardes de données de la montre et de réinitialiser les données et paramètres utilisateur ([Restaurer et réinitialiser les paramètres, page 151](#)).

**Mise à jour du logiciel** : installe les mises à jour logicielles téléchargées, active les mises à jour automatiques et vous permet de rechercher manuellement les mises à jour ([Mises à jour produit, page 156](#)).

**Infos produit** : affiche les informations relatives à l'appareil, au logiciel, à la licence et aux réglementations ([Affichage des informations sur l'appareil, page 152](#)).

## Personnalisation des raccourcis des boutons

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


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

## Définition d'un code sur votre montre

### AVIS

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


Vous pouvez configurer un code pour la montre afin de sécuriser vos informations personnelles lorsque vous ne la portez pas. Si vous utilisez la fonction Garmin Pay, la montre utilise le même code à quatre chiffres que celui requis pour ouvrir votre portefeuille ([Garmin Pay, page 16](#)).

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

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

## Modification du code sur votre montre

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


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

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

## 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 148](#)). Vous pouvez afficher le compas à partir du menu des commandes ([Commandes, page 61](#)), de la liste des résumés de widgets ([Résumés de widget, page 66](#)) ou d'un écran de données pendant une activité ([Personnalisation des écrans de données, page 51](#)).

### Paramètres du compas

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

**Étalonner** : étalonne manuellement le capteur de compas ([Étalonnage manuel du compas, page 148](#)).

**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 149](#)).

**Variation magnétique** : définit la variation du magnétomètre pour la référence nord si la référence **Référence nord** est définie sur **Utilisateur**.


**Mode** : permet de configurer le compas pour utiliser une combinaison des données du GPS et du capteur électronique lorsque vous vous déplacez (Auto), uniquement les données du GPS ou le magnétomètre.

### 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 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre** > **Système** > **Compas** > **Étalonner**.
- 3 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 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Compas > Référence nord**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour définir le nord géographique comme référence de cap, sélectionnez **Vrai**.
  - Pour définir le nord magnétique comme cap magnétique sans déclinaison, 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 et du baromètre*, page 149).

### Paramètres de l'altimètre et du baromètre

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

**Étalonner** : étalonne manuellement l'altimètre et le capteur barométrique.

**Étalonnage auto** : effectue un étalonnage automatique chaque fois que vous utilisez des 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 uniquement quand votre activité n'implique pas de changements d'altitude.


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

**Pression** : définit les unités de mesure pour la pression.

**Tracé barométrique** : définit la durée d'affichage du résumé du baromètre sur le graphique.

### 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 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système**.
- 3 Sélectionnez **Altimètre et baromètre**.
- 4 Sélectionnez **Étalonner**.
- 5 Sélectionner une option :
  - Pour entrer l'altitude actuelle manuellement, sélectionnez **Saisir manuellement**.
  - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir du modèle numérique de terrain, sélectionnez **Utiliser le MNT**.
  - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point GPS, sélectionnez **Utiliser le GPS**.

## Paramètres de l'heure

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

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

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


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


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

**Synchronisation de l'heure** : permet de synchroniser l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver ([Synchronisation de l'heure, page 150](#)).

### Synchronisation de l'heure

À chaque mise sous tension de la montre et acquisition des signaux satellites ou chaque fois que vous ouvrez l'application Garmin Connect sur votre téléphone couplé, la montre détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Heure > Synchronisation de l'heure**.
- 3 Patientez pendant que la montre se connecte à votre téléphone couplé ou acquiert des signaux satellites ([Acquisition des signaux satellites, page 159](#)).

**ASTUCE** : vous pouvez appuyer sur  pour changer de source.

## Paramètres système avancés

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


**Format** : permet de régler les préférences de format générales, comme l'unité de mesure, l'allure et la vitesse affichées pendant des activités et le début de la semaine ([Modification des unités de mesure, page 150](#)). Vous pouvez également définir le format de la position géographique et le datum.

**Enregistrement de données** : permet de configurer la façon dont la montre enregistre les données d'activité ([Paramètres d'enregistrement de données, page 151](#)).

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

### Modification des unités de mesure

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Avancé > Format > Unités**.
- 3 Sélectionnez un type de mesure.
- 4 Sélectionnez une unité de mesure.

## Paramètres d'enregistrement de données

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

**Fréquence** : permet de définir la fréquence à laquelle la montre enregistre les données d'activité. L'option d'enregistrement de fréquence **Intelligent** (par défaut) permet d'augmenter la durée des enregistrements d'activité. L'option d'enregistrement **Toutes les secondes** fournit des enregistrements d'activité plus détaillés au risque de ne pas enregistrer entièrement les activités qui durent longtemps. Elle enregistre les points clés où vous changez de direction, d'allure ou de fréquence cardiaque. La taille de l'enregistrement est plus petite, ce qui vous permet de stocker plus d'activités sur la mémoire de l'appareil.

**Enregistrer la VFC** : permet à la montre d'enregistrer la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant une activité (*État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 75*).

**Amélioration de la position** : permet à la montre d'enregistrer davantage de données de position pour certaines activités, telles que la course à pied ou la randonnée.

## Restaurer et réinitialiser les paramètres

Vous pouvez sauvegarder les paramètres d'une montre Garmin et les restaurer sur une autre montre Garmin compatible à l'aide de l'application Garmin Connect (*Restauration des paramètres et données à partir de Garmin Connect, page 151*). Les paramètres incluent les profils sportifs, les résumés de widgets, les paramètres utilisateur, les entraînements, etc.

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

**Sauvegardes automatiques** : sauvegarde régulièrement vos paramètres sur votre compte Garmin Connect.

**Sauvegarder maintenant** : permet de sauvegarder manuellement vos paramètres sur votre compte Garmin Connect.


**Afficher le rapport** : permet d'afficher tous les problèmes rencontrés lors de la dernière restauration des paramètres de votre montre.

**REMARQUE** : ce paramètre apparaît uniquement si certains paramètres de la montre n'ont pas été restaurés correctement.

**Contenu de la sauvegarde** : affiche le type de données enregistrées.

**Réinitialiser** : permet de rétablir les valeurs par défaut des paramètres sélectionnés (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut, page 152*).


## Restauration des paramètres et données à partir de Garmin Connect

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre montre.
- 3 Sélectionnez **Système > Restaurer et réinitialiser > Sauvegardes de l'appareil**.
- 4 Sélectionnez une sauvegarde dans la liste.
- 5 Sélectionnez **Restaurer à partir de la sauvegarde > Restaurer**.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 7 Attendez que votre montre se synchronise avec l'application.
- 8 Sur votre montre, appuyez sur , puis sélectionnez **✓**.  
La montre redémarre et restaure vos paramètres et vos données.
- 9 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

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


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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Restaurer et réinitialiser > Réinitialiser**.
- 3 Sélectionner une option :
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres par défaut**.
  - Pour supprimer toutes les activités de l'historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
  - Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
  - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Supp. donn. et réin. param.**

**REMARQUE** : si vous avez configuré un portefeuille Garmin Pay cette option supprime également le portefeuille de votre montre. Si vous avez stocké de la musique sur votre montre, cette option supprime la musique stockée.


## Affichage des informations sur l'appareil

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Système > Infos produit**.

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

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Dans le menu des paramètres, sélectionnez **Système**.
- 3 Sélectionnez **Infos produit**.

# Informations sur l'appareil

## À propos de l'écran AMOLED

Par défaut, les paramètres de la montre sont réglés pour optimiser l'autonomie de la batterie et les performances (*Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie, page 157*).

Le phénomène de rémanence de l'image est normal sur un appareil à écran AMOLED. Pour prolonger la durée de vie de l'écran, vous devez éviter d'afficher des images fixes à haut niveau de luminosité sur de longues périodes. Pour éviter au maximum le phénomène de rémanence de l'image, l'écran de la Forerunner s'éteint une fois écoulé le temps défini (*Paramètres d'affichage et de luminosité, page 100*). Vous pouvez tourner votre poignet vers vous, appuyer sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver la montre.

## Chargement de la montre

### ⚠ AVERTISSEMENT

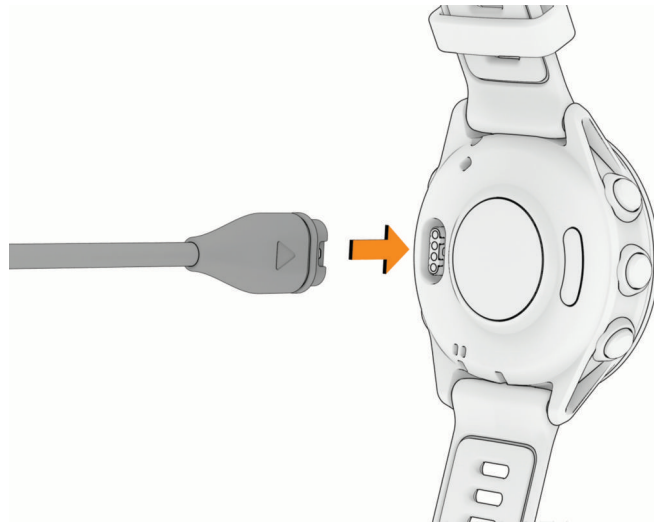
Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage (*Entretien de l'appareil*, page 153).

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

1 Branchez le câble (extrémité ▲) 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 5 W).

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

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

## Entretien de l'appareil

### AVIS

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

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

Évitez de mettre de la crème solaire ou d'autres produits chimiques sur les ouvertures du micro et du haut-parleur. Cela pourrait obstruer le micro et le haut-parleur, affecter leur bon fonctionnement et dégrader leurs performances.

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

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

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

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

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

## Nettoyage de la montre

### ATTENTION

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

### AVIS

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

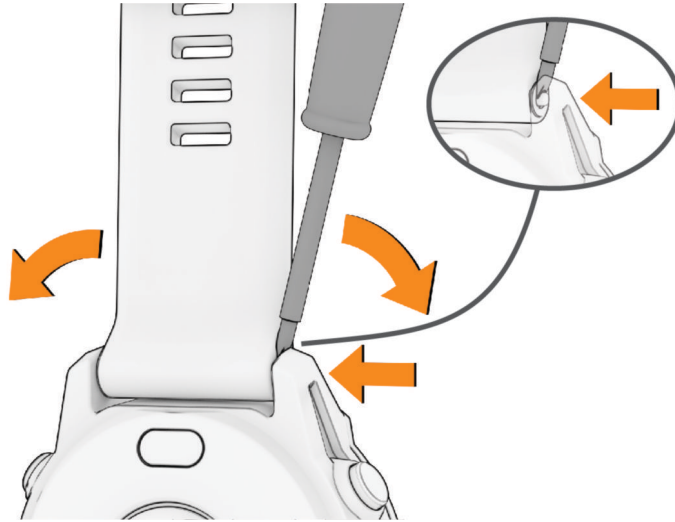
**ASTUCE :** pour plus d'informations, consultez la page [garmin.com/fitandcare](https://garmin.com/fitandcare).

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

## Changement des bracelets

Vous pouvez remplacer le bracelet par un nouveau bracelet Forerunner ou un autre bracelet QuickFit® 22 compatible.

- 1 Utilisez un tournevis d'horloger pour enfoncer la tige de la montre.



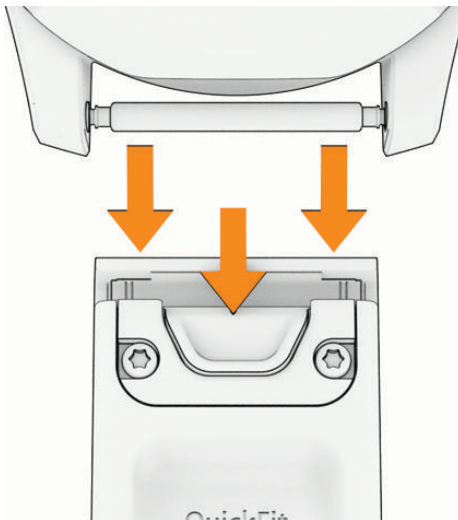
- 2 Enlevez le bracelet de la montre.

- 3 Sélectionner une option :

- Pour installer les bracelets Forerunner, alignez un côté du nouveau bracelet avec les trous de l'appareil, enfoncez la tige exposée de la montre et mettez le bracelet en place.

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

- Pour installer un bracelet QuickFit 22, enlevez la tige de la montre Forerunner, remplacez la tige de la montre sur l'appareil et mettez le nouveau bracelet en place.



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

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

## Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM <sup>1</sup>
Stockage multimédia	Jusqu'à 32 Go
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences sans fil de l'Union européenne (UE) (alimentation)	2,4 GHz à 17 dBm maximum 13,56 MHz à 65 dBuA/m maximum
Valeurs DAS UE	0,11 W/kg membre

### Informations sur l'autonomie de la batterie

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur votre montre, qu'il s'agisse du suivi des activités, du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, des notifications du téléphone, du GPS ou des capteurs connectés.

maintien de cap	Autonomie de la batterie
Mode GNSS GPS uniquement	Jusqu'à 26 heures
Mode GNSS Sélection automatique	Jusqu'à 23 heures
Mode GNSS Tous + multibande	Jusqu'à 21 heures
Mode GNSS GPS uniquement avec lecture de musique	Jusqu'à 14 heures
Mode GNSS Sélection automatique avec lecture de musique	Jusqu'à 13 heures
Mode GNSS Tous + multibande avec lecture de musique	Jusqu'à 12 heures
Mode montre intelligente avec le suivi des activités, les notifications liées au smart-phone et la fréquence cardiaque au poignet	Jusqu'à 15 jours

## Dépannage

### Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour lorsqu'il est couplé à un téléphone via la technologie Bluetooth ou lorsqu'il est connecté au Wi-Fi. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système (*Paramètres système*, page 147). Sur votre téléphone, installez l'application Garmin Connect.

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

- Mises à jour logicielles
- Mises à jour cartographiques  
**REMARQUE** : les mises à jour cartographiques sont disponibles uniquement via Garmin Express.
- Mises à jour de parcours
- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Enregistrement du produit

<sup>1</sup> L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 50 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).





## Informations complémentaires

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

- Rendez-vous sur [support.garmin.com](https://support.garmin.com) pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](https://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](https://www.garmin.com/ataccuracy) pour en savoir plus sur la précision des fonctions. Cet appareil n'est pas un appareil médical.

## Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

Vous pouvez modifier la langue de la montre si vous avez accidentellement fait un mauvais choix.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Sélectionnez .
- 4 Faites défiler la liste jusqu'au septième élément, puis appuyez sur .
- 5 Sélectionnez votre langue.



## Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie

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

- Changez de mode d'alimentation pendant une activité (*Personnalisation des modes d'alimentation, page 146*).
  - Activez la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes (*Commandes, page 61*).
  - Réduisez la temporisation de l'écran (*Paramètres d'affichage et de luminosité, page 100*).
  - Diminuez la luminosité de la lampe de poche et modifiez les paramètres du stroboscope (*Modification du flash stroboscopique personnalisé, page 65*).
  - Désactivez l'option **Affichage en continu** de temporisation de l'écran et sélectionnez un délai plus court pour l'extinction (*Paramètres d'affichage et de luminosité, page 100*).
  - Baissez la luminosité de l'écran (*Paramètres d'affichage et de luminosité, page 100*).
  - Utilisez le mode satellite UltraTrac pour votre activité (*Paramètres des satellites, page 59*).
  - Désactivez la technologie Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Commandes, page 61*).
  - Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre plus tard** (*Arrêt d'une activité, page 20*).
  - 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 5*).
  - Limitez le nombre de notifications affichées par la montre (*Gestion des notifications, page 111*).
  - Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils couplés (*Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 122*).
  - Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 122*).
- 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 124*).

## Redémarrage de votre montre

Si votre montre ne répond plus, vous pouvez essayer de la redémarrer en procédant comme suit.

- Maintenez  enfoncé jusqu'à ce que la montre s'éteigne, puis maintenez à nouveau  enfoncé pour allumer la montre.
- Branchez la montre sur un port de charge USB-C pendant au moins 30 secondes, débranchez le câble, puis rebranchez-le.

## Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?


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

Rendez-vous sur [garmin.com/ble](https://garmin.com/ble) pour plus d'informations sur la compatibilité Bluetooth.

Rendez-vous sur [garmin.com/voicefunctionality](https://garmin.com/voicefunctionality) pour obtenir des informations sur la compatibilité des fonctionnalités vocales.


## Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

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

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

## Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres de la montre > Connectivité > Capteurs et accessoires > Ajouter nouv..**
- 3 Sélectionner une option :
  - Sélectionnez **Tout rechercher.**
  - Sélectionnez votre type de capteur.

Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données, page 51*).

## Mon casque ne se connecte pas à la montre

Si votre casque était connecté à votre smartphone via la technologie Bluetooth, il peut se reconnecter automatiquement à votre smartphone au lieu de se connecter à votre montre. Pour pallier ce problème, testez les astuces suivantes.

- Désactivez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.  
Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre téléphone.
- Tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) de votre smartphone lorsque vous connectez votre casque à votre montre.
- Couplez votre casque à votre montre (*Branchement du casque Bluetooth, page 141*).

## Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté


Lors de l'utilisation d'une montre Forerunner connectée à un casque Bluetooth, le signal est plus fort s'il n'y a pas d'obstacle entre la montre et l'antenne du casque.

- Si le signal passe à travers votre corps, il peut être perdu ou votre casque peut se déconnecter.
- Si vous portez votre montre Forerunner sur votre poignet gauche, assurez-vous que l'antenne Bluetooth du casque est sur votre oreille gauche.
- Le casque étant différent d'un modèle à l'autre, vous pouvez essayer de placer votre montre à l'autre poignet.
- Si vous utilisez des bracelets de montre en métal ou en cuir, vous pouvez passer aux bracelets en silicone pour améliorer la puissance du signal.

## Le haut-parleur ou le microphone est silencieux après une exposition à l'eau

Après avoir nagé, pris un bain ou exposé votre montre au contact de l'eau, l'eau résiduelle présente dans les ports du haut-parleur et du microphone peut rendre la montre temporairement plus silencieuse que d'habitude. L'eau n'endommage pas la montre, mais l'évaporation de l'eau peut prendre jusqu'à 24 heures. Suivez les instructions d'entretien de l'appareil lorsque vous nettoyez votre montre après une exposition à l'eau (*Entretien de l'appareil, page 153*). Vous pouvez utiliser la fonction d'éjection d'eau pour faire sortir l'eau des ports (*Commandes, page 61*).

## Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?

Pendant une activité, il est possible que vous appuyiez accidentellement sur le bouton LAP. Dans la plupart des cas,  apparaît à l'écran à côté d'un bouton et vous disposez de quelques secondes pour appuyer sur ce bouton et ignorer le changement de circuit ou de sport le plus récent. La fonction d'annulation de circuit est disponible pour les activités qui prennent en charge le marquage manuel des circuits, les changements de sport manuels et les changements de sport automatiques. La fonction d'annulation de circuit n'est pas disponible pour les activités qui déclenchent automatiquement des circuits, courses, temps de repos ou pauses, comme les activités de gymnastique, la natation en piscine et les entraînements.

## Acquisition des signaux satellites

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

**ASTUCE :** pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site [garmin.com/aboutGPS](https://garmin.com/aboutGPS).

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

## Amélioration de la réception satellite GPS

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

## La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise

Pour en savoir plus sur votre capteur de fréquence cardiaque, rendez-vous sur [garmin.com/hearttrate](https://garmin.com/hearttrate).



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

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

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

## Sortie du mode démo

Le mode démo affiche un aperçu des fonctions de votre montre.

- 1 Appuyez huit fois rapidement sur .
- 2 Sélectionnez .

## Suivi des activités

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](https://garmin.com/ataccuracy).

## Le nombre de mes pas semble erroné

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

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

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

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

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

### 1 Sélectionner une option :

- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 116*).
- Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 115*).

### 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.

# Champs de données

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

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

## Champs de cadence

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

## Graphiques

Nom	Description
Carte du baromètre	Une carte affichant l'évolution de la pression barométrique au fil du temps.
Carte de l'altitude	Une carte affichant l'évolution de l'altitude au fil du temps.
Graphique de la FC	Une carte affichant votre fréquence cardiaque tout au long d'une activité.
Graphique d'allure	Une carte affichant votre allure tout au long d'une activité.
Tableau de puissance	Une carte affichant votre puissance tout au long d'une activité.
Graphique de vitesse	Une carte affichant votre vitesse tout au long d'une activité.

## 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 de l'exercice	La distance parcourue pour l'exercice en cours.
Distance nautique	Distance parcourue en mètres marins ou en pieds marins.

## 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.

Nom	Description
Descente totale	Distance verticale totale parcourue en descendant 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.

#### Vitesses

Nom	Description
Batterie du Di2	Niveau de charge de la batterie restant d'un capteur Di2.
Avant	Plateau avant de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Batterie du capteur de vitesse	État de la batterie d'un capteur de position de plateau.
Combinaison	Combinaison actuelle des plateaux d'après un capteur de position de plateau.
Vitesses	Plateaux avant et arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Rapport transmission	Nombre de dents des plateaux avant et arrière de vélo, tel que détecté par un capteur de position de plateau.
Arrière	Plateau arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

## Graphique

Nom	Description
Widgets coups d'œil	Course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.
JAUGE DU COMPAS	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.
Jauge d'équilibre TCS	Un indicateur coloré qui montre l'équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Jauge temps de contact au sol	Un indicateur coloré qui montre le temps passé avec le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez (en millisecondes).
Jauge de fréquence cardiaque	Une jauge colorée représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle.
Rapport des zones de FC	Un indicateur coloré qui montre la part de temps passée dans chaque zone de fréquence cardiaque.
Jauge PacePro	Course à pied. Votre allure actuelle pour l'intervalle et votre allure cible pour l'intervalle.
JAUGE DE PUISSANCE	Un indicateur coloré qui montre votre zone de puissance actuelle.
Indicateur de stamina (distance)	Un indicateur montrant le Stamina actuel restant en distance.
Indicateur de stamina (temps)	Un indicateur montrant le Stamina actuel restant en temps.
Indicateur de perte de vitesse d'impact au sol	Jauge de couleur indiquant votre perte de vitesse d'impact au sol actuelle pendant la course.
Indicateur de perte de vitesse d'impact au sol en %	Jauge de couleur indiquant votre pourcentage moyen de perte de vitesse d'impact au sol.
Jauge asc./desc. totale	Les distances verticales totales parcourues en montant et en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.
Jauge de Training Effect	L'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.
Jauge oscillation verticale	Un indicateur coloré qui montre le rebond quand vous courez.
Jauge de rapport vertical	Un indicateur coloré qui montre le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

## Champs fréquence cardiaque

Nom	Description
Réserve FC en pourcentage	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
Training Effect aérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
Training Effect anaérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
%RFC moyen	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque moyenne	Fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
FC moyenne % maximale	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
Pourcentage de la FC maximale	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
Zone de fréquence cardiaque	Plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).
% RFC moyen intervalle	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne %Max. intervalle	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne intervalle	Fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.
% RFC maximale intervalle	Pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
FC % FC maximale intervalle	Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC maximale intervalle	Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
%FC de réserve circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.
Fréquence cardiaque circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
FC %max. circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.
% RFC dernier circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.
FC dernier circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

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

#### Champs longueurs

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

## 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 à destination	Taux plané nécessaire pour descendre de votre position actuelle jusqu'à l'altitude de la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
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.
Fourche suivante	Distance jusqu'à la prochaine bifurcation sur un chemin selon les données du guide cartographique NextFork™.
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.
Vitesse corrigée	Vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Dénivelé jusqu'au point de destination	Altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Vitesse verticale vers la destination	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.
Pression barométrique	Pression environnementale actuellement étalonnée.
Heures de batterie	Nombre d'heures restant avant que la batterie ne soit déchargée.
Niveau de charge de la batterie	Énergie restante.
Cap suivi	Direction réelle, quelles que soient les variations de temps ou de parcours.
Distance jusqu'à la ligne de départ	Distance restante jusqu'à la ligne de départ de la course. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Batterie du vélo électrique	Niveau de charge de la batterie d'un vélo électrique.
Autonomie du vélo électrique	Estimation de la distance restante sur laquelle le vélo électrique pourra vous assister.
GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Intervalles	Nombre d'intervalles réalisés pour l'activité actuelle.
Circuits	Nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
Répétitions de la dernière série	Nombre de répétitions au cours de la dernière série de l'activité.
Lift	Temps où le bateau est adonné durant une activité de voile.
Charge	Charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.
Exercices	Nombre total d'exercices réalisés pendant l'activité en cours.
Condition physique	Le score de condition de performances est une évaluation en temps réel de votre condition.
Rép.	Pour une activité de gymnastique, nombre de répétitions dans une série.
Fréquence respiratoire	Votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
Séries	Le nombre de groupes d'exercices effectués dans une activité, notamment la corde à sauter.
Pas	Nombre de pas pendant l'activité en cours.
Stress	Votre niveau d'effort actuel.
Lever du soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
Coucher du soleil	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Assistance virement de bord	Jauge pour vous aider à déterminer si votre bateau est adonné ou refusé.
Heure	Heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).

Nom	Description
Calories dépensées au total	Quantité totale de calories brûlées sur la journée.

#### Champs d'allure

Nom	Description
Allure sur 500 m	Allure actuelle des coups de rame sur 500 mètres.
Allure moyenne sur 500 m	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.
Allure moyenne	Allure moyenne pour l'activité en cours.
Allure ajustée à la pente	Allure moyenne ajustée selon la pente du terrain.
Allure pour l'intervalle en cours	Allure moyenne pour l'intervalle en cours.
Allure sur 500 m pour le circuit	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.
Allure circuit	Allure moyenne pour le circuit en cours.
Allure sur 500 m dernier circuit	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le dernier circuit.
Allure dernier circuit	Allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Allure dernière longueur	Allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Allure du dernier exercice	Allure moyenne pour le dernier exercice réalisé.
Allure de l'exercice	Allure moyenne pour l'exercice en cours.
Allure	Allure actuelle.

#### Champs PacePro

Nom	Description
Distance du prochain split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle suivant.
Allure cible du prochain split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle suivant.
Distance du split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle en cours.
Distance restante pour le split	Course à pied. Distance restante pour l'intervalle en cours.
Allure du split	Course à pied. Allure pour l'intervalle en cours.
Allure cible du split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle en cours.

## Champs données de puissance

Nom	Description
% FTP	Puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.
Équilibre moyen 3s	Moyenne de déplacement de 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 3s	Moyenne de déplacement de 3 secondes de la puissance.
Rapport poids/puissance 3 s	La puissance moyenne sur 3 secondes mesurée en watts par kilogramme pour l'activité en cours.
Équilibre moyen 10s	Moyenne de déplacement de 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 10s	Moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance.
Rapport poids/puissance 10 s	La puissance moyenne sur 10 secondes mesurée en watts par kilogramme pour l'activité en cours.
Équilibre moyen 30s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 30s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.
Rapport poids/puissance 30 s	La puissance moyenne sur 30 secondes mesurée en watts par kilogramme pour l'activité en cours.
Équilibre moyen	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.
PP gauche moyenne	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
Puissance moyenne	Puissance moyenne pour l'activité en cours.
PP droite moyenne	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour l'activité en cours.
PPP gauche moyen	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
DCP moyen	Répartition de la puissance sur la surface pour l'activité en cours.
Rapport poids/puissance moy.	La puissance moyenne mesurée en watts par kilogramme pour l'activité en cours.
PPP droit moyen	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour l'activité en cours.
Équilibre	Équilibre de puissance gauche/droite actuel.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pour l'activité en cours.
Équilibre circuit	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.
PPP gauche circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
PP gauche circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
Puiss. max. circ.	Puissance maximale pour le circuit en cours.
NP circuit	Normalized Power™ moyenne pour le circuit en cours.
DCP circuit	Répartition de la puissance sur la surface pour le circuit en cours.

Nom	Description
Puissance circuit	Puissance moyenne pour le circuit en cours.
Rapport poids/puissance circuit	La puissance moyenne mesurée en watts par kilogramme pour le circuit en cours.
PPP droit circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour le circuit en cours.
PP droit circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour le circuit en cours.
Puis. max. dernier circuit	Puissance maximale pour le dernier circuit réalisé.
NP dernier circuit	Normalized Power moyen pour le dernier circuit réalisé.
Puissance dernier circuit	Puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.
PPP gauche	Angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
Phase de puissance à gauche	Angle actuel de phase de puissance pour la jambe gauche. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
Puissance maximale	Puissance maximale pour l'activité en cours.
NP	Normalized Power pour l'activité en cours.
Fluidité coup pédale	Mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.
DCP	Répartition de la puissance sur la surface. Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où la force est exercée.
Puissance	Puissance actuelle en watts. Pour les activités de ski, votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
Rapports poids/puissance	Puissance actuelle en watts par kilogramme.
Zone de puissance	Zone de puissance actuelle basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.
PPP droite	Angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe droite. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
PP droite	Angle actuel de phase de puissance pour la jambe droite. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de puissance.
Temps assis	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour l'activité en cours.
Temps assis circuit	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour le circuit en cours.
Temps en danseuse	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour l'activité en cours.
Temps en danseuse circuit	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour le circuit en cours.
TSS	Training Stress Score™ pour l'activité en cours.

Nom	Description
Efficacité du pédalage	Mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.
Énergie	Activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.

#### Champs de données de repos

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

#### Dynamiques de course

Nom	Description
Équilibre TCS moyen	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour la session en cours.
Tps de contact moy. avec sol	Temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.
Perte de vitesse moyenne d'impact au sol	Mesure moyenne de la perte de vitesse d'impact au sol pour l'activité en cours.
Pourcentage moyen de la perte de vitesse d'impact au sol	Rapport moyen entre la perte de vitesse d'impact au sol et la vitesse pour l'activité en cours.
Longueur moyenne des foulées	Longueur de foulée moyenne pour la session en cours.
Oscillation verticale moyenne	Oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.
Rapport vertical moyen	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.
Équilibre TCS	Équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Temps de contact au sol	Temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.
Équilibre TCS pour le circuit	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Temps de contact au sol circuit	Temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Perte de vitesse d'impact au sol par circuit	Perte de vitesse d'impact au sol moyenne pour le circuit en cours.
Perte de vitesse d'impact au sol par circuit en pourcentage	Rapport moyen entre la perte de vitesse d'impact au sol et la vitesse pour le circuit en cours.
Longueur foulée pour le circuit	Longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.
Oscillation verticale circuit	Oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.
Rapport vertical pour le circuit	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.
Perte de vitesse d'impact au sol	La mesure de la perte de vitesse d'impact au sol en centimètres par seconde pendant la course.

Nom	Description
Perte de vitesse d'impact au sol en pourcentage	Le rapport entre la perte de vitesse d'impact au sol et la vitesse pendant la course.
Longueur de foulée	Longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.
Oscillation verticale	Nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.
Rapport vertical	Ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

### Champs de vitesse

Nom	Description
Vit. moy. en déplacement	Vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.
Vitesse globale moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.
Vitesse moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours.
Vitesse fond moyenne	Vitesse moyenne de déplacement 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 de stamina

Nom	Description
Stamina	Stamina actuel restant.
Distance restante	Stamina actuel restant (en distance) au niveau d'effort actuel.
Potentiel de Stamina	Stamina potentiel restant.
Temps restant	Stamina actuel restant (en temps) au niveau d'effort actuel.

## Champs données mouvements

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

Nom	Description
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 29</i> ). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.
Swolf intervalle	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 pour la dernière longueur	Score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

#### Champs liés à la température

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

## Champs de chrono

Nom	Description
Durée d'activité	Temps total passé à bouger pour l'activité en cours.
Durée moyenne du circuit	Durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
Temps d'exercice moyen	Durée moyenne de l'exercice pour l'activité en cours.
Durée moyenne de posture	Durée moyenne de la posture pour l'activité en cours.
Temps écoulé	Temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre d'activité et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.
Temps final estimé	Heure de fin estimée pour l'activité en cours.
Temps intervalle	Temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.
Temps circuit	Temps du chronomètre pour le circuit en cours.
Temps dernier circuit	Temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
Durée du dernier exercice	Temps du chronomètre pour le dernier exercice réalisé.
Durée de la dernière posture	Temps du chronomètre pour la dernière posture réalisée.
Durée de l'exercice	Temps du chronomètre pour l'exercice en cours.
Temps de déplacement	Temps total en déplacement pour l'activité en cours.
Temps multisport	Temps total pour tous les sports d'une activité à plusieurs sports, y compris les transitions.
Globalement en avance/ retard	Temps global en avance ou en retard sur l'allure ou la vitesse cibles.
Durée de la posture	Temps du chronomètre pour la posture en cours.
Compte à rebours	Temps écoulé pour la régates en cours.
Chronomètre Série	Pour une activité de musculation, temps passé sur une série.
Temps d'arrêt	Temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.
Temps de nage	Temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.
Chronomètre	Temps actuel du compte à rebours.

## Champs d'entraînement

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






# Annexes

## Jauges de couleur et données de dynamique de course

L'écran des dynamiques de course affiche une jauge de couleur pour la mesure principale. Vous pouvez personnaliser la métrique principale. La jauge de couleur indique la façon dont vos données de dynamique de course se situent par rapport aux autres coureurs. Les zones de couleur sont basées sur des centiles.






Garmin a mené des recherches sur de nombreux coureurs de tous les niveaux. Les valeurs de données dans les zones rouge et orange correspondent généralement aux coureurs débutants ou lents. Les valeurs de données dans les zones verte, bleue et violette correspondent généralement aux coureurs confirmés ou rapides. Les coureurs confirmés tendent à montrer des temps de contact avec le sol plus courts, une oscillation verticale moins élevée, un rapport vertical moins élevé, une perte de vitesse d'impact au sol moins importante 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](https://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	Plage de perte de vitesse d'impact au sol
 Violet	>95	>185 ppm	<218 ms	<8,2 cm/s
 Bleu	70–95	174–185 ppm	218–248 ms	8,2 à 12,1 cm/s
 Vert	30–69	163–173 ppm	249–277 ms	12,2 à 19,7 cm/s
 Orange	5–29	151–162 ppm	278–308 ms	19,8 à 25,9 cm/s
 Rouge	<5	<151 ppm	>308 ms	>25,9 cm/s

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

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






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

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

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

## Données d'oscillation verticale et de rapport vertical

Les plages de données pour l'oscillation verticale et le rapport vertical varient légèrement en fonction du capteur et de sa position, à savoir sur votre poitrine (accessoires HRM 600, HRM-Fit ou HRM-Pro) ou à votre taille (accessoire Running Dynamics Pod).

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

## Notes standard de la VO2 max.








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

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

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

Données réimprimées avec l'autorisation de The Cooper Institute. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.CooperInstitute.org](http://www.CooperInstitute.org).

## Évaluations de l'économie de course

Zone de couleur	Note	Hommes	Femmes
 Rose	Élite	<185	<190
 Violet	Supérieure	De 185 à 189	De 190 à 194
 Bleu	Experte	De 190 à 194	De 195 à 199
 Vert	Bien entraînée	De 195 à 204	De 200 à 209
 Jaune	Entraînée	De 205 à 214	De 210 à 219
 Orange	Intermédiaire	De 215 à 224	De 220 à 229
 Rouge	Loisirs	> 224	> 229

## Evaluations du FTP

Ces tableaux regroupent des classifications d'estimations de seuil fonctionnel de puissance (FTP) par sexe.

Hommes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	5,05 et plus
Excellent	De 3,93 à 5,04
Bon	De 2,79 à 3,92
Bien	De 2,23 à 2,78
Débutant	Moins de 2,23

Femmes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	4,30 et plus
Excellent	De 3,33 à 4,29
Bon	De 2,36 à 3,32
Bien	D'1,90 à 2,35
Débutant	Moins de 1,90

Les évaluations du FTP se basent sur des recherches menées par les docteurs Hunter Allen et Andrew Coggan, dans *Training and Racing with a Power Meter (Entraînement et compétition avec un capteur de puissance)* (Boulder, CO : VeloPress, 2010).

## Détail des scores d'endurance

Ce tableau montre les classifications des estimations du score d'endurance par âge et par sexe.

Hommes	Loisirs	Intermédiaire	Entraîné	Bien entraîné	Expert	Supérieur	Élite
18-20	Moins de 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 et plus
21-39	Moins de 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 et plus
40-44	Moins de 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 et plus
45-49	Moins de 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 et plus
50-54	Moins de 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 et plus
55-59	Moins de 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 et plus
60-64	Moins de 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 et plus
65-69	Moins de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 et plus
70-74	Moins de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 et plus
75-80	Moins de 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 et plus
80 et plus	Moins de 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 et plus

Femmes	Loisirs	Intermédiaire	Entraînée	Bien entraînée	Experte	Supérieure	Élite
18-20	Moins de 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 et plus
21-39	Moins de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 et plus
40-44	Moins de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 et plus
45-49	Moins de 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 et plus
50-54	Moins de 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 et plus
55-59	Moins de 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 et plus
60-64	Moins de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 et plus
65-69	Moins de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 et plus
70-74	Moins de 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 et plus
75-80	Moins de 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 et plus
80 et plus	Moins de 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 et plus

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat Analytics.

## 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.



