

**GARMIN®**

**APPROACH® J1**

Junior GPS Golf Watch



**Manuel  
d'utilisation**

# Table des matières

<b>Introduction.....</b>	<b>4</b>	<b>Commandes.....</b>	<b>14</b>
Présentation de l'appareil.....	4	Personnalisation du menu des	
Mise en route.....	4	commandes.....	14
Utilisation des fonctions de la		<b>Activités.....</b>	<b>15</b>
montre.....	4	Démarrage d'une activité.....	15
Couplage du téléphone.....	5	Arrêt d'une activité.....	15
Chargement de la montre.....	5	Pratique de la natation.....	15
Mises à jour produit.....	5	Terminologie de la natation.....	15
Configuration de Garmin Express™ ....	5	Activités en extérieur.....	15
<b>Partie de golf.....</b>	<b>6</b>	<b>Horloges.....</b>	<b>16</b>
Zones de départ adaptées.....	6	Définition d'une alarme.....	16
Modification du niveau de départ.....	7	Utilisation du chronomètre.....	16
Réglage de votre par personnel.....	7	Démarrage du compte à rebours.....	16
Menu golf.....	7	<b>Suivi des activités.....</b>	<b>17</b>
Affichage du green.....	7	Objectif automatique.....	17
Affichage des obstacles et layups.....	7	Move IQ®.....	17
Changement de trou.....	8	Paramètres du suivi des activités.....	17
Sauvegarde du score.....	8	Désactivation du suivi des	
Activation du suivi des		activités.....	17
statistiques.....	8	<b>Personnalisation de l'appareil.....</b>	<b>18</b>
Historique des scores.....	9	Modification du cadran de montre.....	18
Affichage des informations sur la		Modification du cadran de montre..	18
partie.....	9	Paramètres de golf.....	18
Détection automatique des coups.....	9	Paramètres d'applications et	
Affichage des coups mesurés.....	10	d'activités.....	18
Ajout manuel d'un coup.....	10	Personnalisation des écrans de	
Fin d'une partie.....	10	données.....	19
<b>Connectivité.....</b>	<b>11</b>	Paramètres des satellites.....	19
Fonctions de connectivité du		Alertes d'activité.....	19
téléphone.....	11	Profil utilisateur.....	20
Désactivation de la connexion au		Définition de votre profil	
téléphone Bluetooth®.....	11	utilisateur.....	20
Activation et désactivation des alertes		Paramètres de genre.....	20
de connexion du téléphone.....	11	Paramètres système.....	20
Applications de téléphone et		Paramètres de l'heure.....	21
applications d'ordinateur.....	11	Personnalisation des paramètres	
Application Garmin Golf™.....	11	d'affichage.....	21
Garmin Connect™.....	11	Paramètres du gestionnaire de la	
<b>Résumés de widget.....</b>	<b>13</b>	batterie.....	21
Affichage de la série de résumés de		Modification des unités de	
widget.....	13	mesure.....	21
		Réinitialisation de tous les paramètres	
		par défaut.....	21

Paramètres avancés.....	22
-------------------------	----

## **Informations sur l'appareil..... 23**

À propos de l'écran AMOLED.....	23
Changement du bracelet.....	23
Caractéristiques.....	24
Informations concernant la pile.....	24
Entretien du.....	24
Nettoyage de la montre.....	24
Rangement pour une longue période.....	24
Affichage des informations sur l'appareil.....	24
Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique.....	25

## **Dépannage..... 26**

Informations complémentaires.....	26
Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	26
Mon appareil ne parvient pas à détecter les parcours de golf à proximité.....	26
Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?.....	26
Mon téléphone ne se connecte pas à la montre.....	26
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue.....	26
Mon appareil affiche les mauvaises unités de mesure.....	27
Redémarrage de votre montre.....	27
Acquisition des signaux satellites.....	27
Amélioration de la réception satellite GPS.....	27
Suivi des activités.....	27
Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas.....	27
Le nombre de mes pas semble erroné.....	27
Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect™.....	27

## **Annexes..... 29**

Champs de données.....	29
------------------------	----



# Introduction

## ⚠ AVERTISSEMENT

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


## Présentation de l'appareil






- ① **Ecran tactile** : appuyez pour choisir une option dans un menu.  
Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour parcourir les résumés de widget et les menus (*Résumés de widget, page 13*).
- ② **Bouton du haut**  : appuyez sur ce bouton pour démarrer une partie de golf.  
Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter une activité ou une application.  
Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer la montre.  
Appuyez sur ce bouton pour afficher le menu des commandes et les paramètres de la montre (*Commandes, page 14*).
- ③ **Bouton du bas**  : appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.  
Appuyez sur ce bouton pendant une activité pour enregistrer un circuit ou une pause.

## Mise en route

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

- 1 Maintenez le  enfoncé pour allumer la montre (*Présentation de l'appareil, page 4*).
- 2 Répondez aux invites de l'appareil.
- 3 Coupez votre téléphone (*Couplage du téléphone, page 5*).  
En couplant votre téléphone, vous pouvez synchroniser la carte de score, accéder aux alertes du téléphone, etc.
- 4 Si nécessaire, suivez les instructions à l'écran pour procéder à la configuration initiale.
- 5 Chargez complètement la montre afin d'avoir suffisamment d'autonomie pour jouer une partie de golf (*Chargement de la montre, page 5*).

## Utilisation des fonctions de la montre

- Sur le cadran de la montre, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler la série de résumés de widgets.  
Votre montre est fournie avec des résumés de widgets qui offrent des informations accessibles en un clin d'œil. D'autres résumés de widgets sont disponibles lorsque vous coupez votre montre à un smartphone.
- Sur le cadran de la montre, appuyez sur , puis sélectionnez  pour démarrer une activité ou ouvrir une application.
- Maintenez le bouton , enfoncé et sélectionnez **Paramètres** pour régler les paramètres et personnaliser le cadran de la montre.

## Couplage du téléphone

Pour utiliser les fonctions connectées de votre montre, vous devez la coupler directement via l'application Garmin Golf™ et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone. Votre compte Garmin Golf doit être approuvé et géré par un parent ou responsable légal (*Garmin Connect™ Comptes enfant*, page 12).

- 1 Pendant la configuration initiale sur votre montre, sélectionnez ✓ lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre téléphone.

**REMARQUE** : si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, vous pouvez maintenir le  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Téléphone > Coupler un téléphone**.

- 2 Scannez le code QR avec votre téléphone.
- 3 Avec l'aide de vos parents ou de votre responsable légal, suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.


## Chargement de la montre

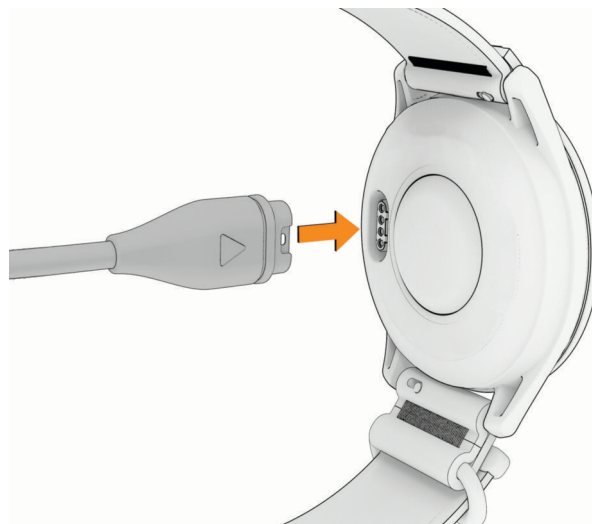
### AVERTISSEMENT

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.

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



- 2 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port de chargement USB. La montre affiche le niveau de charge actuel de la batterie.

## Mises à jour produit

Sur votre ordinateur, installez Garmin Express™ ([www.garmin.com/express](http://www.garmin.com/express)). Sur votre smartphone, installez l'application Garmin Golf™.

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


- Mises à jour logicielles
- Mises à jour de parcours
- Téléchargement de données sur Garmin Golf
- Enregistrement du produit

## Configuration de Garmin Express™

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur [garmin.com/express](http://garmin.com/express).
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Partie de golf


Avant de jouer au golf, vous devez charger la montre ([Chargement de la montre, page 5](#)).

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Jouer au 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.

4 Sélectionnez  pour que le score soit enregistré.

5 Confirmez le niveau de départ suggéré, ou sélectionnez un départ ou un niveau de départ ([Zones de départ adaptées, page 6](#)).

L'écran d'informations du trou s'affiche.




①	Numéro du trou que vous jouez actuellement.
②	Par pour le trou que vous jouez actuellement. Votre par personnel s'affiche si le paramètre est activé ( <a href="#">Réglage de votre par personnel, page 7</a> ).
③	Distance jusqu'au milieu du green.
④	Club recommandé pour le prochain coup si le paramètre Suivi des clubs est activé ( <a href="#">Paramètres de golf, page 18</a> ).
⑤	Distance du dernier coup ( <a href="#">Détection automatique des coups, page 9</a> ).
⑥	Minuteur de rythme de jeu. Vous devez jouer votre coup avant que le compte à rebours soit terminé et que l'anneau coloré disparaisse de l'écran.

6 Sélectionner une option :

- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher le green, ainsi que les distances jusqu'au début, au milieu et au fond 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.

- Appuyez sur le  pour ouvrir le menu Golf ([Menu golf, page 7](#)).

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


## Zones de départ adaptées

Un niveau de départ vous est attribué lors de la configuration initiale en fonction de votre âge. Ainsi, tous les parcours de golf sont accessibles, quel que soit l'âge ou le niveau d'expertise. Les niveaux les plus élevés correspondent aux zones de départ situées sur le parcours, tandis que les niveaux inférieurs sont placés plus près du trou, le long du fairway. La montre fournit des instructions à l'écran pour vous guider

jusqu'à l'emplacement du tee lorsque les zones de départ se trouvent sur le fairway. Vous pouvez modifier manuellement votre niveau de départ ([Modification du niveau de départ, page 7](#))

## Modification du niveau de départ


Un niveau de départ vous est automatiquement attribué lors de la configuration initiale en fonction de votre âge. Vous pouvez modifier manuellement le niveau de départ ou désactiver la fonction.

- 1 Maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de golf** > **Zones de départ adaptées**.
- 3 Sélectionnez un niveau de départ.

**REMARQUE** : les niveaux de départ inférieurs sont plus proches du trou le long du fairway.

## Réglage de votre par personnel

Le réglage du par personnel ajoute un nombre de coups défini au par de chaque trou. Cela peut être utile pour fixer un objectif réaliste aux joueurs moins expérimentés.

- 1 Maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de golf** > **Par personnel**.
- 3 Si nécessaire, sélectionnez **État** > **Activé**.
- 4 Sélectionnez **Par par trou personnel**.
- 5 Sélectionnez une option.

## Menu golf

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

**Obstacles et layups** : affiche la position et la distance jusqu'à un layup ou jusqu'au début ou à la fin d'un obstacle ([Affichage des obstacles et layups, page 7](#)).

**Afficher le green** : affiche la forme et l'aménagement du green. Vous pouvez également déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance ([Affichage du green, page 7](#)).

**Changer de trou** : change le trou actuel ([Changement de trou, page 8](#)).

**Changer de green** : change le green quand il y en a plus d'un disponible pour un trou ([Changement de trou, page 8](#)).

**Carte de score** : permet d'ouvrir la carte de score pour la partie ([Sauvegarde du score, page 8](#)).

**REMARQUE** : si le score n'est pas activé, vous pouvez sélectionner Commencer attribution score.

**Informations sur la partie** : affiche des informations sur votre score, vos statistiques et les pas ([Affichage des informations sur la partie, page 9](#)).

**Dernier coup** : affiche la distance du coup précédent enregistré avec la fonction Garmin AutoShot™ ([Affichage des coups mesurés, page 10](#)). Vous pouvez aussi enregistrer un tir manuellement ([Ajout manuel d'un coup, page 10](#)).



**Ajouter les neuf derniers trous** : ajoute les neuf derniers trous lorsque vous jouez sur un parcours de neuf trous, ce qui vous permet de jouer une partie complète.

**Paramètres** : personnalise les paramètres des activités de golf ([Paramètres d'applications et d'activités, page 18](#)).

**Terminer partie** : met fin à la partie en cours ([Fin d'une partie, page 10](#)).

## Affichage du green

En cours de partie, vous pouvez regarder le green plus en détail et déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Afficher le green**.
- 3 Appuyez sur  ou faites glisser l'icône pour déplacer l'emplacement du trou.  
Les distances sur l'écran d'informations du trou sont mises à jour pour refléter le nouvel emplacement du trou. L'emplacement du trou n'est sauvegardé que pour la partie en cours.

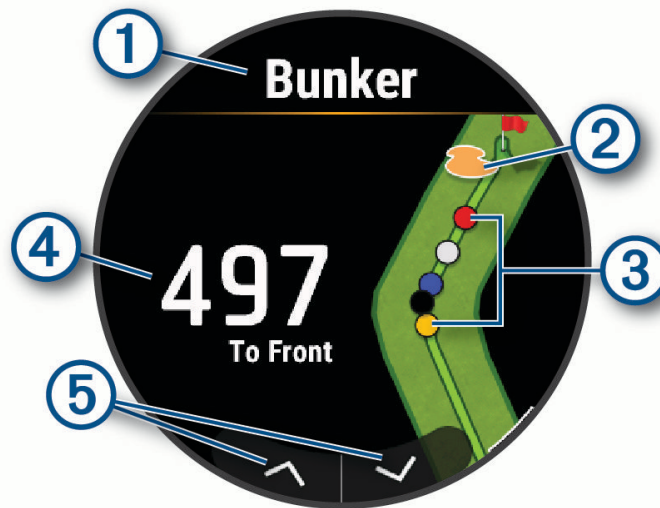
## Affichage des obstacles et layups

Lors d'une partie, vous pouvez afficher les obstacles et les layups du trou que vous jouez actuellement.

- 1 Appuyez sur .

## 2 Sélectionnez **Obstacles et layups**.


**REMARQUE** : une carte du trou que vous jouez actuellement s'affiche.




①	Le type d'obstacle ou la distance du layup.
②	La position de l'obstacle ou du layup.
③	Les distances du layup jusqu'au piquet en mètres ou en yards : le rouge correspond à 100, le blanc à 150, le bleu à 200 et le jaune à 250.
④	La distance jusqu'au layup ou jusqu'au début ou à la fin de l'obstacle.
⑤	Flèches sur lesquelles vous pouvez appuyer pour afficher d'autres obstacles ou layups pour le trou.

## Changement de trou

Vous pouvez changer de trou manuellement sur l'écran d'affichage du trou.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Changer de trou**.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour sélectionner le trou.

## Sauvegarde du score

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Carte de score**.  
**REMARQUE** : si le score n'est pas activé, vous pouvez sélectionner Commencer attribution score.
- 3 Sélectionnez un trou.
- 4 Sélectionnez  $-$  ou  $+$  pour régler le score.

## Activation du suivi des statistiques

Si vous activez le suivi des statistiques sur votre appareil, vous pouvez voir vos statistiques pour la partie en cours (*Affichage des informations sur la partie, page 9*). Vous pouvez comparer vos parties et suivre vos progrès sur l'application Garmin Golf™.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de golf** > **Suivi des statistiques** > **État** > **Activé**.
- 3 Si nécessaire, sélectionnez **Suivi du fairway** pour suivre les informations du fairway.

## Enregistrement de statistiques




Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques (*Activation du suivi des statistiques, page 8*).

- 1 Sélectionnez un trou sur la carte de score.
- 2 Saisissez le nombre total de coups joués, y compris les putts, puis sélectionnez **Suivant**.
- 3 Définissez le nombre de putts joués, puis sélectionnez **Suivant**.

**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 vous trouvez sur un trou par 3 ou si le paramètre Suivi du fairway est désactivé (*Activation du suivi des statistiques, page 8*), les informations sur le fairway ne s'affichent pas. Les informations sur le fairway ne s'affichent pas non plus lorsque vous utilisez Approach® des capteurs.

- Si votre balle atteint le fairway, sélectionnez .
- Si votre balle n'atteint pas le fairway, sélectionnez  ou .

5 Si besoin, saisissez le nombre de coups de pénalité.

## Historique des scores


Pendant une partie, votre montre affiche une couleur ① à côté de chacun des indicateurs de trou ② sur la lunette qui indique votre score pour ce trou.



Couleur	Coups utilisés par rapport au par
Violet	5 ou plus au-dessus
Rose	4 au-dessus
Rouge	3 au-dessus
Orange	2 au-dessus
Jaune	1 au-dessus
Vert	Par
Bleu clair	1 en dessous
Bleu foncé	2 ou plus en dessous

## Affichage des informations sur la partie

Pendant une partie, vous pouvez afficher votre score, vos statistiques et des informations sur le nombre de pas.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez **Informations sur la partie**.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut.

## Détection automatique des coups

Votre montre détecte et enregistre automatiquement vos coups. Chaque fois que vous jouez un coup sur fairway, la montre 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 la montre sur le poignet avant et lorsque le contact avec la balle est franc. Les putts ne sont pas détectés par la montre. Pour détecter automatiquement les putts, vous devez être couplé à un Approach® accessoire de suivi de club de golf.


## Affichage des coups mesurés

1 Pendant une partie de golf, appuyez sur le .

2 Sélectionnez **Dernier 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 Sélectionnez  > **Voir plus** pour afficher toutes les distances de coup enregistrées.

**REMARQUE** : la distance par rapport au coup le plus récent s'affiche également sur l'écran d'informations sur le trou.

## Ajout manuel d'un coup

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

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Dernier coup** >  > **Ajouter un coup**.

3 Sélectionnez  pour effectuer un nouveau coup depuis votre position actuelle.

## Fin d'une partie

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Terminer partie**.

3 Faites glisser l'écran vers le haut.

4 Sélectionner une option :

- Pour enregistrer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez **Enregistrer**.
- Pour modifier votre carte de score, sélectionnez **Modifier le score**.
- Pour supprimer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez **Supprimer**.
- Pour interrompre votre partie et la reprendre plus tard, sélectionnez **Mettre en pause**.

# Connectivité


Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la coupez avec votre smartphone compatible (*Couplage du téléphone, page 5*).

## Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du smartphone sont disponibles pour votre montre Approach® lorsque vous la coupez avec l'application Garmin Golf™ (*Couplage du téléphone, page 5*).

- Fonctions de l'application Garmin Golf (*Application Garmin Golf™, page 11*)
- Fonctions de l'application Garmin Connect™ (*Garmin Connect™, page 11*)
- Résumés (*Résumés de widget, page 13*)
- Fonctions du menu des commandes (*Commandes, page 14*)

## Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth®

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Téléphone** > **État** > **Désactivé** pour désactiver la connexion Bluetooth du smartphone sur votre montre Approach®.  
Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre téléphone.

## Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone

Vous pouvez configurer la montre Approach® J1 pour vous alerter lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth®.

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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Téléphone** > **Alertes connectées**.

## 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 .

### Application Garmin Golf™

L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Approach® J1 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.

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)).

### Mises à jour automatiques de parcours

Votre appareil Approach® inclut des mises à jour de parcours automatiques avec l'application Garmin Golf™. Quand vous connectez votre appareil à votre smartphone, les parcours de golf que vous utilisez le plus fréquemment sont mis à jour automatiquement.

### Garmin Connect™

Lorsque vous coupez votre montre à votre smartphone en utilisant l'application Garmin Golf™, un compte Garmin Connect est créé automatiquement. L'application Garmin Golf vous permet de synchroniser vos données avec votre compte Garmin Connect. Vous pouvez télécharger l'application Garmin Connect sur l'App Store de votre téléphone.

Votre compte Garmin Connect vous permet de suivre vos performances de fitness et bien-être et de communiquer avec vos amis. Il vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes, y compris vos courses, activités de vélo, sessions de natation et bien plus encore.

**Enregistrement de vos activités** : après avoir terminé et enregistré une activité chronométrée avec votre montre, vous pouvez l'envoyer sur 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 vos activités physiques et de plein air, y compris la durée, la distance, les calories brûlées, la carte vue du dessus ainsi que des graphiques d'allure et de vitesse. Des rapports personnalisables sont également disponibles.

**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 publier des liens vers vos activités sur vos réseaux sociaux préférés.

### **Garmin Connect™ Comptes enfant**

Un parent ou un responsable légal peut créer ou approuver des comptes enfant pour les utilisateurs qui n'ont pas atteint l'âge du consentement numérique. Ainsi, l'enfant dispose de son propre compte et peut coupler un appareil à l'application, tandis que le parent ou le responsable légal a la possibilité de surveiller le compte de l'enfant. Le propriétaire du compte adulte a accès aux paramètres et aux données du compte enfant et peut recevoir des notifications sur l'activité du compte enfant. Une fois que l'enfant a atteint l'âge de la majorité, son compte est converti en un Garmin Connect compte standard.

### **Utilisation des applications pour smartphone**

Une fois que vous avez couplé votre appareil avec votre smartphone (*Couplage du téléphone, page 5*), vous pouvez utiliser les applications Garmin Golf™ et Garmin Connect pour télécharger toutes vos données sur votre compte Garmin®.

1 Ouvrez l'application Garmin Golf ou Garmin Connect sur votre smartphone.

**ASTUCE** : vous pouvez laisser l'application ouverte ou la faire passer en arrière-plan.

2 Approchez l'appareil à moins de 10 m (30 pieds) de votre smartphone.

Votre appareil synchronise automatiquement vos données avec votre compte.

### **Mise à jour du logiciel avec les applications de smartphone**

Une fois votre appareil couplé avec votre smartphone (*Couplage du téléphone, page 5*), vous pouvez utiliser les applications Garmin Golf™ et Garmin Connect pour mettre à jour le logiciel de l'appareil.

Synchronisez votre appareil avec l'une des applications (*Utilisation des applications pour smartphone, page 12*).

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

### **Utilisation de Garmin Connect™ sur votre ordinateur**

L'application Garmin Express™ connecte votre appareil à votre montre de golf Garmin® à votre compte Garmin Connect via un ordinateur.

1 Connectez votre montre de golf Garmin à votre ordinateur à l'aide du câble USB.

2 Rendez-vous sur [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™**

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel de votre montre, vous devez télécharger et installer l'application Garmin Express, puis ajouter votre montre (*Utilisation de Garmin Connect™ sur votre ordinateur, page 12*).

1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB.

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

2 Une fois que l'application Garmin Express a terminé l'envoi de la mise à jour, déconnectez la montre de votre ordinateur.

Votre montre installe la mise à jour.

## Résumés de widget


Votre montre est préchargée avec des résumés de widget qui fournissent des informations rapides (*Affichage de la série de résumés de widget, page 13*). Certains résumés de widget nécessitent une connexion Bluetooth® à un téléphone compatible.

Nom	Description
Golf	Affiche les scores de golf et les statistiques de votre dernière partie.
Etapas	Suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.
Lever et coucher du soleil	Affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.

### Affichage de la série de résumés de widget

- 1 Sur le cadran de la montre, faites glisser le doigt vers le haut ou vers le bas.  
La montre fait défiler les résumés de widget de la série et affiche des données récapitulatives pour chacun.










- 2 Appuyez sur l'écran tactile pour afficher plus d'informations sur le résumé de widget.
- 3 Sélectionner une option :
  - Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les détails d'un résumé de widget.
  - Appuyez sur le  pour afficher les options et les fonctions supplémentaires d'un résumé de widget.

## Commandes



Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, retrier et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 14*).

Maintenez enfoncé .

Icône	Nom	Description
	Économie d'énergie	Sélectionnez cette option pour activer la fonction d'économie d'énergie ( <i>Paramètres du gestionnaire de la batterie, page 21</i> ).
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran ( <i>Personnalisation des paramètres d'affichage, page 21</i> ).
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges afin de définir une alarme, un minuteur ou un chronomètre ( <i>Horloges, page 16</i> ).
	Verrouiller l'écran	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.
	Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
	Synchronisation de l'heure	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.

### Personnalisation du menu des commandes




Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu des raccourcis dans le menu des commandes (*Commandes, page 14*).

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Modifier**.
- 3 Sélectionnez un raccourci à personnaliser.
- 4 Sélectionner une option :
  - Pour modifier la position du raccourci dans le menu des commandes, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas.
  - Sélectionnez  pour supprimer le raccourci du menu des commandes.
- 5 Si besoin, sélectionnez **Ajouter** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.





# Activités

## Démarrage d'une activité

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









- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez le .
- 3 Sélectionnez 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 l'appareil soit prêt.
- 5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.  
L'appareil enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

## Arrêt d'une activité

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionner une option :
  - Pour enregistrer l'activité, sélectionnez .
  - Pour supprimer l'activité, sélectionnez .
  - Pour reprendre l'activité, appuyez sur .

## Pratique de la natation

**REMARQUE** : l'écran tactile n'est pas disponible pendant les activités de natation.

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez le .
- 3 Sélectionnez **Nat. piscine**.
- 4 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
- 5 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre d'activité.
- 6 Commencez à nager.  
La montre enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.
- 7 Appuyez sur  quand vous vous reposez.  
**ASTUCE** : vous pouvez activer la fonction Repos automatique pour que la montre détecte automatiquement les moments où vous vous reposez et crée un intervalle de repos.  
L'écran de repos s'affiche.
- 8 Appuyez sur  pour relancer le chronomètre à intervalle.
- 9 Une fois votre activité terminée, appuyez sur  pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 10 Sélectionner une option :
  - Pour enregistrer l'activité, sélectionnez .
  - Pour supprimer l'activité, sélectionnez .

## 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 l'appareil.

**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. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.


## Activités en extérieur

Des applications pour les activités d'extérieur, comme la course à pied et le vélo, sont préchargées sur la montre Approach®. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur.





# Horloges

## Définition d'une alarme




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

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Horloges** > **Alarmes** > **Ajouter une alarme**.
- 3 Entrez une heure.
- 4 Sélectionnez l'alarme.
- 5 Sélectionnez **Répéter** et choisissez une option.
- 6 Sélectionnez **Etiquette**, puis sélectionnez une description pour l'alarme.

## Utilisation du chronomètre

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Horloges** > **Chronomètre**.
- 3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre.
- 4 Appuyez sur  pour relancer le compteur de circuit.  
Le temps total du chronomètre continue de s'écouler.
- 5 Appuyez sur  pour arrêter le chronomètre.
- 6 Sélectionner une option :
  - Pour réinitialiser le chronomètre, faites glisser l'écran vers le bas.
  - Pour enregistrer le chronomètre comme activité, faites glisser l'écran vers le haut, puis sélectionnez **Enregistrer**.
  - Pour afficher les compteurs de circuit, faites glisser l'écran vers le haut, puis sélectionnez **Consulter les circuits**.
  - Pour quitter le chronomètre, faites glisser l'écran vers le haut, puis sélectionnez **Terminé**.

## Démarrage du compte à rebours

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Horloges** > **Compte à rebours**.
- 3 Entrez l'heure et sélectionnez .
- 4 Appuyez sur .

## Suivi des activités

Vous pouvez visualiser les données de suivi d'activité et les activités enregistrées dans l'application Garmin Connect™.

### 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™.

### 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.

La fonction Move IQ peut démarrer automatiquement une activité chronométrée de marche ou de course à pied à l'aide de seuils de temps que vous avez fixés dans l'application Garmin Connect™ ou dans les paramètres d'activité de la montre. Ces activités sont ajoutées à votre liste d'activités.

### Paramètres du suivi des activités

Maintenez  enfoncé et sélectionnez **Paramètres > Suivi des activités**.


**État** : désactive les fonctions de suivi d'activité.

**Move IQ** : permet d'activer et de désactiver les événements Move IQ.

**Démarrage automatique d'activité** : permet à votre montre de créer et d'enregistrer automatiquement les activités chronométrées lorsque la fonction Move IQ détecte que vous marchez ou courez. Vous pouvez définir le seuil de temps minimum pour la course et la marche.

### Désactivation du suivi des activités


Lorsque vous désactivez le suivi des activités, vos pas et vos événements Move IQ ne sont pas enregistrés.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton  enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Suivi des activités > État > Désactivé**.

# Personnalisation de l'appareil

## Modification du cadran de montre




Vous pouvez choisir parmi plusieurs cadrans de montre préchargés. Vous pouvez également modifier chaque cadran de montre ([Modification du cadran de montre, page 18](#)).

- 1 Maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Cadran de montre**.
- 3 Faites glisser l'écran vers la droite ou la gauche pour faire défiler les cadrans de montre disponibles.
- 4 Touchez l'écran tactile pour sélectionner le cadran.

## Modification du cadran de montre

Vous pouvez personnaliser le style et les champs de données du cadran de montre.

**REMARQUE** : vous ne pouvez pas modifier certains cadrans de montre.

- 1 Maintenez la touche  enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Paramètres** > **Cadran de montre**.
- 3 Faites glisser l'écran vers la droite ou la gauche pour faire défiler les cadrans de montre disponibles.
- 4 Sélectionnez  pour modifier un cadran de montre.
- 5 Sélectionnez une option à modifier.
- 6 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les options.
- 7 Appuyez sur  pour sélectionner l'option.
- 8 Touchez l'écran tactile pour sélectionner le cadran.

## Paramètres de golf

Maintenez le  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de golf** pour personnaliser les paramètres et fonctions de golf.

**Par personnel** : définit le nombre de coups qui sont automatiquement ajoutés au par pour chaque trou ([Réglage de votre par personnel, page 7](#)).

**Zones de départ adaptées** : définit votre niveau de départ ([Zones de départ adaptées, page 6](#)).

**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 ([Enregistrement de statistiques, page 8](#)).




**Distance du driver** : définit la distance moyenne parcourue par la balle à partir de la zone de départ lorsque vous utilisez votre driver. Cela vous aide à déterminer vos recommandations de club.

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

**Suivi des clubs** : affiche un club recommandé pour chaque coup et vous permet de gérer les clubs disponibles pour les recommandations.

## Paramètres d'applications et d'activités

Ces paramètres vous permettent de personnaliser chaque application Activité préchargée en cohérence avec vos besoins. Par exemple, vous pouvez personnaliser des pages de données et activer des alarmes et des fonctionnalités d'entraînement. Tous les paramètres ne sont pas disponibles pour tous les types d'activité.

Sur le cadran de la montre, appuyez sur le , sélectionnez , sélectionnez une activité et sélectionnez .

**ASTUCE** : vous pouvez aussi modifier les paramètres d'activité pendant vos entraînements. Pendant une activité, maintenez  enfoncé, sélectionnez **Paramètres**, puis Activité actuelle.

**Nuance de couleur** : permet de choisir la couleur de la nuance de chaque activité pour mieux identifier l'activité active.

**Alarmes** : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité ([Alertes d'activité, page 19](#)).

**Auto Lap** : marque automatiquement les circuits à une distance spécifiée. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité (tous les 1 mile ou 5 kilomètres, par exemple).

**Pause Auto** : permet de régler l'appareil pour qu'il arrête d'enregistrer des données quand vous arrêtez de bouger ou quand 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 bouger pendant une activité de natation en piscine.

**Écrans de données** : personnalise et ajoute des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données, page 19*).


**GPS** : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites, page 19*).


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

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

## Personnalisation des écrans de données

Vous pouvez personnaliser les champs de données de chaque écran.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez le .

3 Sélectionnez une activité.

4 Sélectionnez .

5 Sélectionnez **Écrans de données**.




6 Sélectionnez une ou plusieurs options :

**REMARQUE** : toutes les options ne sont pas disponibles pour toutes les activités.

- Pour ajuster le style et le nombre de champs de données sur chaque écran de données, sélectionnez l'écran, puis sélectionnez **Disposition**.
- Pour personnaliser les champs de l'écran de données, sélectionnez l'écran, et sélectionnez **Modifier les champs de données**.
- Pour afficher ou masquer un écran de données, sélectionnez le commutateur à côté de l'écran.

## 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).

Appuyez sur le , sélectionnez , sélectionnez une activité, sélectionnez  et sélectionnez **GPS**.

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

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

**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.

## Alertes d'activité

Vous pouvez définir des alertes pour chaque activité. Celles-ci peuvent vous aider à atteindre des objectifs précis ou à développer votre connaissance de l'environnement qui vous entoure. 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 se déclenche 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 configurer la montre pour qu'elle vous alerte lorsque votre allure est supérieure à 10 minutes par mile et inférieure à 15 minutes par mile.

**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	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Course/Marche	Récurrente	Vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps.

### Configuration d'une alerte

- 1 Appuyez sur .
- 2 Sélectionnez le .
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez .
- 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).

### Profil utilisateur

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

#### Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour votre âge, votre sexe et vos préférences de main pour le swing. La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Maintenez enfoncé .
- 2 Sélectionnez **Paramètres > 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.

### Paramètres système

Maintenez enfoncé  et sélectionnez **Paramètres > Système**.

**Affichage** : permet de régler les paramètres de l'écran ([Personnalisation des paramètres d'affichage, page 21](#)).

**Vibration** : active ou désactive la vibration et définit l'intensité des vibrations.

**Gestionnaire de la batterie** : permet de choisir la manière dont l'autonomie restante de la batterie s'affiche et d'activer le mode Économie d'énergie pour prolonger l'autonomie ([Paramètres du gestionnaire de la batterie, page 21](#)).

**Heure** : permet de régler les paramètres d'heure ([Paramètres de l'heure, page 21](#)).

**Unités** : permet de choisir les unités de mesure utilisées sur la montre ([Modification des unités de mesure, page 21](#)).

**Verrouillage automatique** : verrouille automatiquement les boutons et l'écran tactile pour éviter toute pression accidentelle sur les boutons et les balayages de l'écran tactile.

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

**Réinitialiser** : rétablit les paramètres par défaut ou supprime les données personnelles et réinitialise les paramètres (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut, page 21*).

**Mise à jour du logiciel** : permet de rechercher des mises à jour logicielles.

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

**Avancés** : permet de régler les paramètres système avancés (*Paramètres avancés, page 22*).

## Paramètres de l'heure

Maintenez le bouton  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Système > Heure**.


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

**Source de l'heure** : permet de définir l'heure de la montre. L'option Auto permet de définir l'heure automatiquement en fonction de votre position GPS.

**Heure** : règle l'heure si l'option Source de l'heure est définie sur Manuel.

**Synchronisation de l'heure** : permet de synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

## Personnalisation des paramètres d'affichage

1 Maintenez  enfoncé.

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Affichage**.

3 Activez l'option **Grandes polices** pour augmenter la taille du texte à l'écran.

4 Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'écran.

5 Sélectionnez **Utilisation générale** ou **Lors d'activité**.

6 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé.
- Sélectionnez **Permanent** pour que les données du cadran restent visibles et que la luminosité et l'arrière-plan soient réduits. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage (*À propos de l'écran AMOLED, page 23*).
- Sélectionnez **Mouvement** pour activer l'écran lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
- Sélectionnez **Sensibilité** pour régler la sensibilité des gestes pour activer l'écran plus ou moins souvent.

7 Sélectionnez **Pendant le sommeil > Cadran de montre** pour choisir un cadran de montre pour la nuit avec les réglages d'éclairage au minimum ou pour garder le cadran de montre par défaut allumé pendant vos horaires de sommeil.

**REMARQUE** : vos horaires de sommeil sont de 22 h à 6 h.

## Paramètres du gestionnaire de la batterie

Maintenez enfoncé  et sélectionnez **Paramètres > Système > Gestionnaire de la batterie**.

**Économie d'énergie** : désactive certaines fonctions de la montre pour optimiser la batterie.

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

**Estimation batterie** : affiche le niveau de batterie restant sous la forme d'une estimation.

## Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure pour la distance, l'allure et la vitesse, le poids, la taille et la température.

1 Maintenez enfoncé .

2 Sélectionnez **Paramètres > Système > Unités**.


3 Sélectionnez un type de mesure.

4 Sélectionnez une unité de mesure.


## Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

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

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

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

### Paramètres avancés

Maintenez le  enfoncé, puis sélectionnez **Paramètres > Système > Avancés**.

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

**Mode USB** : permet de configurer la montre pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin® lorsque la montre est connectée à un ordinateur. Le mode Garmin vous permet de continuer à utiliser la montre pendant qu'elle est connectée à une source d'alimentation.

# 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 (*Optimisation de l'autonomie de la batterie, page 26*).

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 Approach® J1 s'éteint une fois écoulé le temps défini (*Personnalisation des paramètres d'affichage, page 21*). Vous pouvez tourner votre poignet vers vous, appuyer sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver la montre.

## Changement du bracelet

Vous pouvez remplacer le bracelet par un nouveau bracelet Approach® J1. Si vous souhaitez acheter des bracelets de rechange, rendez-vous sur [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com).

**REMARQUE :** la montre n'est pas compatible avec des bracelets tiers.

- 1 Faites glisser le poussoir sur la barre à ressort pour retirer une extrémité du bracelet.



- 2 Répétez l'étape pour retirer l'autre extrémité du bracelet.
- 3 Insérez un côté de l'extrémité du nouveau bracelet dans la montre.
- 4 Faites glisser le poussoir et appuyez sur le bracelet pour le mettre en place.



- 5 Répétez les étapes pour installer l'autre extrémité du bracelet.

## Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	5 ATM <sup>1</sup>
Plage de températures de stockage et 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 : < 13 dBm ; 13,56 MHz : < 42 dBuA/m @ 10 m

## Informations concernant la pile

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur votre montre.

maintien de cap	Autonomie de la batterie de la
Mode montre connectée	Jusqu'à 10 jours en utilisation normale
Mode Tous les systèmes de positionnement par satellites	Jusqu'à 15 heures en utilisation normale

## Entretien du

### AVIS

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

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

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

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

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

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.

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

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

## Rangement pour une longue période

Si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil pendant plusieurs mois, il est recommandé de charger la batterie au moins à moitié avant de stocker l'appareil. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et frais, où les températures se situent à un niveau standard pour une habitation. Après la période de stockage, il est recommandé de recharger complètement l'appareil avant de le réutiliser.

## Affichage des informations sur l'appareil

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

- 1 Maintenez enfoncé .

<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).

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

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

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

1 Maintenez enfoncé .

2 Dans le menu des paramètres, sélectionnez **Système**.

3 Sélectionnez **Info produit**.

# Dépannage

## 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.

## Optimisation de l'autonomie de la batterie

Vous pouvez prolonger la durée de vie de la pile de diverses manières.

- Activez le mode **Économie d'énergie** (*Paramètres du gestionnaire de la batterie*, page 21).
- Désactivez l'option de temporisation de l'affichage **Permanent** et sélectionnez un délai plus court (*Personnalisation des paramètres d'affichage*, page 21).
- Réglez la luminosité de l'écran (*Personnalisation des paramètres d'affichage*, page 21).
- Utilisez un cadran de montre avec un fond fixe plutôt qu'animé (*Modification du cadran de montre*, page 18).
- Désactivez la technologie Bluetooth® lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth®*, page 11).
- Désactivez le suivi des activités (*Paramètres du suivi des activités*, page 17).

## Mon appareil ne parvient pas à détecter les parcours de golf à proximité

Si vous interrompez ou annulez une mise à jour de parcours avant la fin, il risque de manquer certaines données de parcours sur votre appareil. Pour corriger ce problème, vous devez effectuer à nouveau la mise à jour des parcours.

- 1 Téléchargez et installez des mises à jour de parcours depuis l'application Garmin Express™ (*Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express™*, page 12).
- 2 Débranchez votre appareil de façon sécurisée.
- 3 Sortez et démarrez une partie de test pour vérifier que votre appareil arrive à localiser les parcours de golf à proximité.


## Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?

La montre Approach® J1 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.

## 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 Golf™.
- Supprimez votre montre de l'application Garmin Golf 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 Golf sur votre ancien téléphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pieds) de la montre.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Golf, sélectionnez **Profil > Mes appareils > Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- À partir du cadran de la montre, maintenez enfoncé , puis sélectionnez **Paramètres > Téléphone > Coupler un téléphone**.



## Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

- 1 Maintenez  enfoncé.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez-le.
- 4 Faites défiler la liste jusqu'au septième élément, puis sélectionnez-le.
- 5 Sélectionnez votre langue.

## Mon appareil affiche les mauvaises unités de mesure

- Vérifiez que vous avez choisi les bons paramètres d'unité de mesure sur l'appareil (*Modification des unités de mesure, page 21*).
- Vérifiez que vous avez choisi les bons paramètres d'unité de mesure sur votre compte Garmin Golf™.  
Si les unités de mesure sur votre appareil ne correspondent pas à ceux de votre compte Garmin Golf, il est possible que les paramètres de votre appareil aient été remplacés pendant la synchronisation de votre appareil.

## Redémarrage de votre montre

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

## 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](http://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™.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.

## Suivi des activités

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités, rendez-vous sur [garmin.com/ataccuracy](http://garmin.com/ataccuracy).

## Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas

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

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

## Le nombre de mes pas semble erroné

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

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

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

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

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

- 1 Sélectionner une option :
  - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express™ (*Utilisation de Garmin Connect™ sur votre ordinateur, page 12*).
  - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect (*Utilisation des applications pour smartphone, page 12*).
- 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.

# Annexes

## Champs de données

**Allure** : allure actuelle.

**Allure circuit** : allure moyenne pour le circuit en cours.

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

**Allure dernière longueur** : allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Allure intervalle** : allure moyenne pour l'intervalle en cours.

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

**Cap** : direction que vous suivez.

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

**Chronomètre** : temps actuel du compte à rebours.

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

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

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

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

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

**Distance intervalle** : distance parcourue pour l'intervalle en cours.

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

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

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

**Longueurs** : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

**Longueurs dans l'intervalle** : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.

**Minutes intenses** : nombre de minutes d'intensité soutenue.

**Minutes modérées** : nombre de minutes d'intensité modérée

**Mouvements/longueur pour l'intervalle** : nombre moyen de mouvements par longueur pendant l'intervalle en cours.

**Mouvements dernière longueur** : nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Moyenne de mouvements/longueur** : nombre moyen de mouvements par longueur pendant l'activité en cours.

**Pas** : nombre de pas pour l'activité en cours.

**Pas circuit** : nombre de pas pour le circuit en cours.

**Swolf dernière longueur** : score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Swolf dernier intervalle** : score Swolf moyen pour le dernier intervalle réalisé.

**Swolf intervalle** : score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.

**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 (*Terminologie de la natation*, page 15).

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

**Temps de nage** : temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.

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

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

**Temps intervalle** : temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.

**Total des minutes** : nombre total de minutes intenses.

**Type de mouvement, intervalle** : type de mouvement actuel pour l'intervalle.

**Type de mouvement dernière longueur** : type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.

**Vit.** : vitesse de déplacement actuelle.

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

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

**Vitesse maximale** : vitesse maximale pour l'activité en cours.

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



© 2026 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin®, le logo Garmin, Approach® et Move IQ® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™ et Garmin Golf™ 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.

La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: AA4999