



Forerunner® Manuel d'utilisation de la Forerunner 15

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

Mise en route

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

- 1 Charger l'appareil ([Chargement de l'appareil](#)).
- 2 Activer le suivi des activités ([Activation du suivi des activités](#)).
- 3 Installer le moniteur de fréquence cardiaque en option ([Installation du moniteur de fréquence cardiaque](#)).
- 4 Aller s'entraîner ([Prêt... Partez !](#)).
- 5 Envoyer sa course sur le site Garmin Connect™ ([Utilisation de Garmin Connect](#)).
- 6 Obtenir plus d'informations ([Informations complémentaires](#)).

Boutons



①		Sélectionnez ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage. Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer et éteindre l'appareil.
②		Sélectionnez ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono. Sélectionnez ce bouton pour choisir l'élément en surbrillance dans le menu.
③		Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les écrans de données, les options et les paramètres.
④		Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les données du suivi des activités. Sélectionnez ce bouton pour marquer un nouveau circuit. Sélectionnez ce bouton pour revenir à l'écran précédent.

Icônes d'état

Une icône clignotante signifie que l'appareil recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

	Etat du GPS
	Etat de la fréquence cardiaque
	Etat de l'accéléromètre

Prêt... Partez !

L'appareil est fourni partiellement chargé. Vous devrez peut-être recharger l'appareil ([Chargement de l'appareil](#)) avant d'aller courir.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque en option ([Installation du moniteur de fréquence cardiaque](#)).
- 2 Maintenez le bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.
- 3 Sélectionnez .
- 4 Sortez et attendez que l'appareil trouve les satellites. Cette opération peut prendre plusieurs minutes. Quand les satellites sont localisés, s'affiche en continu.
- 5 Lorsque vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque, patientez pendant que l'appareil se connecte au capteur. Lorsque l'appareil détecte le moniteur de fréquence cardiaque, un message apparaît et s'affiche en continu.
- 6 Sélectionnez **Démarrer** pour lancer le chrono.
- 7 Prêt... Partez.

Le temps ①, la distance ②, l'allure ③, les calories brûlées ④, les pulsations par minute ⑤ et la plage cardiaque ⑥ sont enregistrés lorsque le chrono est en route.



- 8 Une fois votre course terminée, sélectionnez pour arrêter le chrono.
- 9 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chrono. **REMARQUE** : au bout de quelques secondes, un résumé s'affiche.
 - Sélectionnez **Sauver** pour enregistrer la course et remettre le chrono à zéro. Un résumé s'affiche. **REMARQUE** : vous pouvez maintenant télécharger votre course vers Garmin Connect ([Utilisation de Garmin Connect](#)).
 - Sélectionnez **Ignorer** pour supprimer la course.

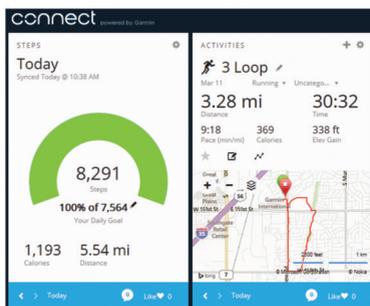
Garmin Connect

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

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

Analyse de vos données : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, y compris la durée, la distance, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la cadence, 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.



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

Utilisation de Garmin Connect

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

Chargement de l'appareil

AVIS

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

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



- 3 Chargez complètement l'appareil.

Capteurs ANT+®

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

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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

REMARQUE : l'appareil peut provoquer des irritations en cas d'utilisation prolongée. Pour réduire les risques, appliquez du gel ou une crème antifrottement au centre du module, à l'endroit où il entre en contact avec la peau.

AVIS

N'appliquez pas de gel ou de crème antifrottement sur les électrodes.

N'utilisez pas de gel ou de crème offrant une protection solaire.

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

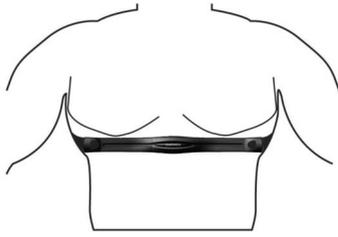
- 1 Poussez une languette ① de la sangle dans la fente ② du module du moniteur de fréquence cardiaque.



- 2 Abaissez la languette.
- 3 Humidifiez les électrodes ③ au dos du module pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le module du moniteur de fréquence cardiaque.



- 4 Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la à l'autre côté du module de moniteur de fréquence cardiaque.



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

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

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

Couplage des capteurs ANT+

Lors de la première connexion d'un capteur ANT+ à votre appareil, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois ce couplage initial effectué, l'appareil se connecte automatiquement au capteur quand vous allez courir et que le capteur est actif et à portée.

REMARQUE : si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque ([Installation du moniteur de fréquence cardiaque](#)).
- 2 Sélectionnez .
- 3 Rapprochez l'appareil à moins de 1 cm du centre du moniteur de fréquence cardiaque et patientez pendant que l'appareil se connecte au capteur.

Lorsque l'appareil détecte le moniteur de fréquence cardiaque, un message apparaît et  s'affiche en continu.

Définition de votre fréquence cardiaque maximale

L'appareil se base sur vos informations de profil utilisateur entrées lors de la configuration initiale pour estimer votre fréquence cardiaque maximale et déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, vous êtes invité à définir votre fréquence cardiaque maximale (si vous la connaissez).

- 1 Sélectionnez  > **Paramètres** > **Profil utilisateur** > **FC maximale**.
- 2 Entrez votre fréquence cardiaque maximale

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Objectifs physiques

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

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos plages cardiaques, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence](#)

[cardiaque](#)) 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 des alarmes de fréquence cardiaque

Si vous disposez d'un moniteur de fréquence cardiaque en option, vous pouvez configurer l'appareil de façon à vous avertir quand votre fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à une zone cible spécifique ou une limite personnalisée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque descend en dessous de 150 battements par minute (bpm).

- 1 Sélectionnez  > **Options de course** > **Alarme fréquence cardiaque**.
- 2 Sélectionnez **Activer** ou **Modifier l'alarme** pour définir l'alarme.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Pour utiliser la limite d'une zone de fréquence cardiaque existante, sélectionnez une zone de fréquence cardiaque.
 - Pour personnaliser la valeur maximale, sélectionnez **Personnalisé** > **Haut** > **Activer** et saisissez une valeur.
 - Pour personnaliser la valeur minimale, sélectionnez **Personnalisé** > **Bas** > **Activer** et saisissez une valeur.

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée ou d'une valeur personnalisée, un message s'affiche. L'appareil émet aussi un son si l'option correspondante est activée ([Paramètres](#)).

Accéléromètre

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

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

Entraînez-vous avec un accéléromètre

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

- 1 Installez votre accéléromètre en suivant les instructions fournies.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Si besoin, désactivez le GPS ([Entraînement en salle](#)).
- 4 Quand vous utilisez un accéléromètre, rapprochez l'appareil du capteur et patientez pendant la connexion de l'appareil au capteur.

ASTUCE : si l'accéléromètre est installé sous votre semelle intérieure, vous devez peut-être rapprocher l'appareil de votre semelle.

Quand l'appareil détecte l'accéléromètre, un message apparaît.

- 5 Sélectionnez **Démarrer** pour lancer le chrono.
- 6 Allez vous entraîner.
- 7 Une fois votre course terminée, sélectionnez  pour arrêter le chrono.

Étalonnage de l'accéléromètre

L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse et de distance augmente après quelques parcours effectués en extérieur à l'aide du GPS.

Entraînement

Utilisation des intervalles de course et de marche

REMARQUE : vous devez configurer la fonction Course/Marche avant de commencer une course. Une fois que vous avez démarré le chrono, vous ne pouvez plus modifier les paramètres.

- 1 Sélectionnez ▾ > **Options de course** > **Course/Marche** > **Activer**.
- 2 Définissez le temps de course pour chaque intervalle.
- 3 Définissez le temps de marche pour chaque intervalle.
- 4 Prêt... Partez !

Une fois la fonction Course/Marche activée, elle est utilisée chaque fois que vous allez courir, sauf si vous la désactivez ou si vous activez Virtual Pacer™ (**Virtual Pacer**).

Modification des champs de données

Vous pouvez modifier les pages combinées de champs de données pour les pages apparaissant pendant l'exécution du chrono.

- 1 Sélectionnez ▾ > **Options de course** > **Champs de données**.
- 2 Sélectionnez la page combinée de champs de données à afficher sur la première page.
- 3 Sélectionnez la page combinée de champs de données à afficher sur la seconde page.

Affichage de l'allure ou de la vitesse

Vous pouvez changer les informations d'allure et de vitesse qui apparaissent dans les champs de données Allure et Vitesse.

- 1 Sélectionnez ▾ > **Options de course** > **Allure/vitesse**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Allure** pour afficher votre allure actuelle.
 - Sélectionnez **Allure circuit** pour afficher l'allure moyenne pour le circuit en cours.
 - Sélectionnez **Allure moyenne** pour afficher l'allure moyenne pour l'activité en cours.
 - Sélectionnez **Vitesse** pour afficher votre vitesse actuelle.
 - Sélectionnez **Vitesse circuit** pour afficher la vitesse moyenne pour le circuit en cours.
 - Sélectionnez **Vitesse moyenne** pour afficher la vitesse moyenne pour l'activité en cours.

Virtual Pacer

Virtual Pacer est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à améliorer vos performances en vous encourageant à courir à la vitesse que vous avez définie.

Course avec un Virtual Pacer

REMARQUE : vous devez configurer un Virtual Pacer avant de commencer une course. Une fois que vous avez démarré le chrono, vous ne pouvez plus modifier les paramètres.

- 1 Sélectionnez ▾ > **Options de course** > **Virtual Pacer**.
- 2 Sélectionnez **Activer** ou **Modifier l'allure** pour définir l'allure.
- 3 Entrez votre allure.

Après avoir activé le Virtual Pacer, il est utilisé chaque fois que vous allez courir sauf si vous le désactivez ou si vous activez la fonction Course/Marche (**Utilisation des intervalles de course et de marche**).

Marquage de circuits

Vous pouvez configurer votre appareil pour utiliser la fonction Auto Lap® qui marque automatiquement un nouveau circuit à chaque kilomètre (mile) parcouru, ou marquer les circuits manuellement. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

- 1 Sélectionnez ▾ > **Options de course** > **Circuits**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Auto Lap** > **Activer** pour utiliser la fonction Auto Lap.
 - Sélectionnez **Touche Lap** > **Activer** pour utiliser ↶ pour marquer un circuit pendant une activité.
- 3 Allez vous entraîner (**Prêt... Partez !**).

Interruption automatique de votre course

Vous pouvez utiliser Auto Pause® pour mettre le chrono automatiquement en pause lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours comprend des feux de signalisation ou d'autres endroits où vous devez vous arrêter.

REMARQUE : le temps de pause n'est pas enregistré dans votre historique.

Sélectionnez ▾ > **Options de course** > **Auto Pause** > **Activer**.

Suivi des activités

Activation du suivi des activités

La fonction de suivi des activités enregistre le nombre de pas quotidiens, l'objectif en nombre de pas, la distance parcourue et les calories brûlées chaque journée enregistrée. Les calories brûlées tiennent compte du métabolisme de base et des calories liées à la dépense énergétique.

Le suivi des activités peut être activé pendant la configuration initiale de l'appareil ou ultérieurement.

Sélectionnez ▾ > **Paramètres** > **Suivi des activités** > **Activer**.

Votre nombre de pas s'affiche uniquement dès que l'appareil acquiert des signaux satellites et que l'heure est réglée automatiquement. Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel.

Votre nombre total de pas durant la journée apparaît au-dessous de l'heure. Le nombre de pas est régulièrement mis à jour.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner ↵ pour faire défiler les données du suivi des activités.

A propos de l'objectif en nombre de pas

Vous devez activer le suivi des activités avant de pouvoir utiliser la fonction d'objectif en nombre de pas.

Votre appareil crée un objectif de pas quotidiens automatiquement, suivant le nombre de pas que vous avez effectués la veille. Il vous est possible de définir un objectif personnalisé en nombre de pas sur Garmin Connect. Au fil de vos déplacements dans la journée, l'appareil affiche votre progression par rapport à cet objectif quotidien ①.



Masquage de l'objectif en nombre de pas

Vous pouvez tout à fait faire disparaître l'objectif en nombre de pas de l'écran.

Sélectionnez ▾ > **Paramètres** > **Suivi des activités** > **Objectif** > **Masquer**.

Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Vous devez activer le suivi des activités avant de pouvoir utiliser l'alarme invitant à bouger.

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut affecter nettement le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, le message Bougez ! apparaît.

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

Suivi du sommeil

En mode sommeil, l'appareil surveille votre sommeil. Les statistiques sur le sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les périodes de sommeil agité et les périodes de sommeil paisible.

Utilisation du suivi du sommeil

- 1 Portez l'appareil sur vous lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect ([Utilisation de Garmin Connect](#)).
- 3 Entrez vos heures de coucher et de lever sur votre compte Garmin Connect pour consulter vos statistiques de sommeil.

Historique

Vous pouvez afficher vos sept dernières séances de course à pied sur votre appareil Forerunner et le nombre de séances que vous pouvez télécharger et afficher sur Garmin Connect est illimité. Lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

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

Records personnels

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

Affichage de l'historique

- 1 Sélectionnez ▾ > **Historique**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Nombre de pas quotidiens** pour visualiser vos nombre de pas, objectif, distance parcourue et calories brûlées pour chaque journée enregistrée.
 - Sélectionnez **Courses** pour visionner la date, la durée, la distance, l'allure, les calories brûlées et les données de circuit de vos séances de course à pied enregistrées.
REMARQUE : vous pouvez également afficher votre fréquence cardiaque moyenne et votre plage cardiaque lors de séances de course à pied enregistrées et ce, à l'aide d'un moniteur de fréquence cardiaque en option.
 - Sélectionnez **Records** pour accéder à vos records personnels de temps, distance et allure sur différentes distances.

Suppression d'une course de l'historique

REMARQUE : la suppression d'une course de l'historique sur votre appareil ne la supprime pas de Garmin Connect.

- 1 Sélectionnez ▾ > **Historique**.
- 2 Sélectionnez **Courses**.
- 3 Sélectionnez une course.
- 4 Sélectionnez ✕ > **Ignorer** > **Oui**.

Suppression de records personnels

- 1 Sélectionnez ▾ > **Historique** > **Records**.

- 2 Sélectionnez un record à supprimer.

- 3 Sélectionnez **Effacer** > **Oui**.

Restauration d'un record personnel

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

- 1 Sélectionnez ▾ > **Historique** > **Records**.
- 2 Sélectionnez un record à restaurer.
- 3 Sélectionnez **Utiliser précédent** > **Utiliser l'enregistrement**.

Gestion de données

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

Suppression de fichiers

AVIS

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

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

Déconnexion du câble USB

Si votre appareil est connecté à votre ordinateur en tant que volume ou lecteur amovible, déconnectez votre appareil de votre ordinateur en toute sécurité, afin d'éviter toute perte de données. Si votre appareil est connecté à votre ordinateur sous Windows en tant qu'appareil portable, il n'est pas nécessaire de le déconnecter en toute sécurité.

- 1 Effectuez l'une des actions suivantes :
 - Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Supprimer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
 - Pour les ordinateurs Mac faites glisser l'icône du volume dans la corbeille.
- 2 Débranchez le câble de l'ordinateur.

Personnalisation de l'appareil

Paramètres

Pour accéder aux paramètres de l'appareil, sélectionnez ▾ > **Paramètres**.

Alarme : permet de définir une alarme quotidienne.

Suivi des activités : active ou désactive le suivi des activités ([Activation du suivi des activités](#)).

Tonalités : active ou désactive les tonalités audibles. Vous pouvez définir des tonalités pour les touches et les messages d'alerte.

Profil utilisateur : définit votre fréquence cardiaque maximale, votre taille, votre sexe et votre année de naissance.

REMARQUE : les mesures des calories et des zones de fréquence cardiaque pendant une séance ([Prêt... Partez !](#)) sont plus précises si vous remplissez votre profil utilisateur.

Configurer : permet de définir l'heure, le format d'heure, la langue et les unités de mesure.

Réglage de l'alarme

- 1 Sélectionnez ▾ > **Paramètres** > **Alarme**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Modifier l'alarme** si l'alarme est déjà réglée et que vous souhaitez en modifier l'heure.

- Sélectionnez **Activer** si l'alarme n'est pas encore réglée.

3 Indiquez l'heure, puis sélectionnez **✓** pour valider.

Réglage de l'heure

Par défaut, l'heure est réglée automatiquement lorsque l'appareil procède à l'acquisition des signaux satellites. Vous pouvez également régler l'heure manuellement.

- 1 Sélectionnez **▽ > Paramètres > Configurer > Heure > Régler heure.**
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Automatique** pour que l'appareil règle l'heure automatiquement lorsqu'il reçoit des signaux satellites.
 - Sélectionnez **Manuel** pour régler l'heure manuellement, puis entrez l'heure.

Entraînement en salle

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

- 1 Sélectionnez **✗ > ▽ > Non.**
L'appareil passe en mode chrono.
- 2 Sélectionnez **Démarrer** pour lancer le chrono.
- 3 Allez vous entraîner.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques techniques de la Forerunner

Type de batterie	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 5 semaines en mode économie d'énergie Jusqu'à 8 heures en mode actif
Plage de températures de fonctionnement	De -15 à 60 °C (de 5 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	5 ATM*

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque

Type de batterie	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Environ 3 ans (à raison d'1 heure par jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	1 ATM* REMARQUE : ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 10 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Entretien de l'appareil

AVIS

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

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

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

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.

Pour éviter tout dommage permanent, ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes.

Nettoyage de l'appareil

- 1 Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.
- 2 Essuyez l'appareil.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

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

- Rincez la sangle après chaque utilisation.
 - Nettoyez la sangle à la main de façon ponctuelle, à l'aide d'un peu de détergent non abrasif comme du liquide vaisselle.
- REMARQUE :** l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager la sangle.
- N'utilisez pas de sèche-linge.
 - Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.

Piles remplaçables par l'utilisateur

⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles.

Gardez la batterie hors de portée des enfants.

Ne mettez jamais les piles dans votre bouche. En cas d'ingestion, contactez votre médecin ou le centre antipoison le plus proche.

Les piles boutons remplaçables peuvent contenir du perchlorate. Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ATTENTION

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

- 1 Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.



- 2 Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré (la flèche doit pointer sur la position **OPEN**).
- 3 Retirez le cache et la pile.
- 4 Patientez pendant 30 secondes.

- 5** Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.
REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
- 6** Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (la flèche doit pointer sur la position **CLOSE**).

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

Dépannage

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.

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.
- Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Réinitialisation de l'appareil

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

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

Mise à jour du logiciel

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

- 1 Connectez l'appareil 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 appareil.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Ne débranchez pas votre appareil de l'ordinateur pendant que l'application Garmin Express télécharge le logiciel.
ASTUCE : si la mise à jour du logiciel vous pose problème avec l'application Garmin Express, vous aurez peut-être besoin de télécharger l'historique de vos activités sur l'application Garmin Connect et le supprimer de l'appareil. Cette opération devrait permettre de dégager suffisamment d'espace pour la mise à jour.

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
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

Contrat de licence du logiciel

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

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

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

Annexe

Calcul des zones de fréquence cardiaque

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue, respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base, récupération rapide

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, et Forerunner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, Garmin Express™ et Virtual Pacer™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Mac® est une marque déposée d'Apple Computer, Inc. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays.

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