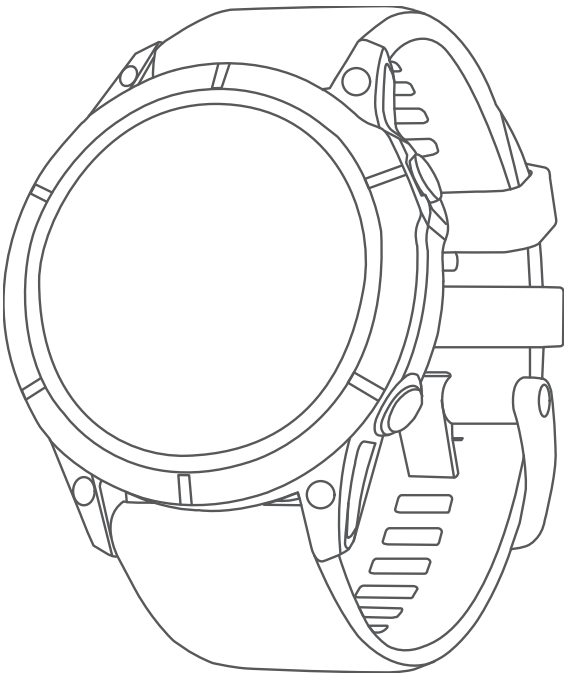
GARMIN®



EPIX™ (GEN 2)

Manuel d'utilisation

© 2022 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

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

Android™ est une marque commerciale de Google LLC. Apple®, iPhone®, iTunes®, et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Di2™ est une marque commerciale de Shimano, Inc. Shimano® est une marque déposée de Shimano, Inc. iOS® est une marque déposée de Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. STRAVA et Strava™ sont des marques commerciales de Strava, Inc. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) et Normalized Power™ (NP) sont des marques commerciales de Peaksware, LLC. Wi-Fi® est une marque déposée par Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® est une marque déposée par Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Zwift™ est une marque commerciale de Zwift, Inc. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

Table des matières

Introduction 1
- Mise en route 1
- Présentation de l'appareil 1
  - Activation et désactivation de l'écran tactile 2
- Utilisation de la montre 2

Horloges 2
- Définition d'une alarme 2
  - Modification d'une alarme 3
- Démarrage du compte à rebours 3
  - Suppression d'un minuteur 3
- Utilisation du chronomètre 4
- Ajout d'un autre fuseau horaire 4
  - Modification des autres fuseaux horaires 5

Activités et applications 5
- Démarrage d'une activité 5
  - Astuces pour l'enregistrement des activités 5
- Arrêt d'une activité 6
  - Évaluation d'une activité 6
- Course 7
  - Course sur piste 7
    - Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit 7
  - Utilisation de la fonction de course virtuelle 7
  - Étalonnage de la distance sur tapis de course 8
  - Enregistrement d'une activité d'ultrafond 8
- Natation 8
  - Terminologie de la natation 8
  - Types de nage 9
  - Astuces pour les activités de natation 9
  - Repos automatique et repos manuel 9
  - Entraînements avec le journal d'entraînement 10
- Multisport 10
  - Entraînement au triathlon 10
  - Création d'une activité multisport 10
- Activités en salle 11
  - Health Snapshot™ 11
  - Enregistrement d'une activité de musculation 11
  - Enregistrement d'une activité HIIT 12
  - Utilisation d'un home trainer ANT+® 12
- Sports de grimpe 13
  - Enregistrement d'une activité d'escalade en salle 13
  - Enregistrement d'une activité d'escalade sur bloc 14
- Démarrage d'une Expédition 14
  - Enregistrement manuel d'un point de tracé 14
  - Affichage des points de tracé 14
- Pêche 15
- Ski 15
  - Affichage des données de vos activités à ski 15
  - Enregistrement d'une activité de ski de randonnée nordique 15
  - Données de puissance pour le ski de fond 16
- Golf 17
  - Partie de golf 17
  - Menu golf 19
  - Déplacement du drapeau 19
  - Virtual Caddie 19
    - Modification des recommandations de club 20
  - Mesure de la distance de la cible 20
  - Affichage des coups mesurés 20
    - Mesure manuelle des tirs 21
  - Sauvegarde du score 21
    - Enregistrement de statistiques 21
    - A propos de l'attribution de score Stableford 22
  - Affichage de la vitesse et de la direction du vent 22
  - Affichage de la direction vers le trou 22
  - Enregistrement de cibles personnalisées 22
  - Icônes de distance PlaysLike 23
  - Mode Grands chiffres 23
- Jumpmaster 23
  - Planification d'un saut 24

Types de saut 24
Saisie des informations de saut 24
Saisie des informations de vent pour des sauts HAHO et HALO 25
Réinitialisation des informations de vent 25
Saisie des informations de vent pour un saut statique 25
Paramètres constants 25
Personnalisation des activités et des applications 25
Ajout ou suppression d'une activité favorite 26
Déplacement d'une activité dans la liste des applications 26
Personnalisation des écrans de données 26
Ajout d'une carte à une activité 26
Création d'une activité personnalisée 27
Paramètres d'applications et d'activités 27
Alertes d'activité 30
Configuration d'une alerte 31
Paramètres cartographiques de l'activité 31
Paramètres de définition d'itinéraires 31
Utilisation du ClimbPro 32
Activation de l'ascension automatique 32
Paramètres des satellites 33

Entraînement 33

Entraînement pour une course 33
Calendrier des courses et course principale 34
Entraînements 34
Entraînement de Garmin Connect 34
Début d'un entraînement 34
Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement 35
Personnalisation d'un entraînement fractionné 35
Lancement d'un entraînement fractionné 36
Suivi d'entraînement de natation en piscine 36
Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique 36
Modification du résultat de la vitesse de nage critique 37
A propos du calendrier d'entraînement 37
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect 37
Programmes Adaptive Training 37
Entraînement PacePro 37
Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect 38
Création d'un programme PacePro sur votre montre 38
Démarrage d'un programme PacePro 39
Power Guide 40
Création et utilisation d'un Power Guide 40
Segments 40
Segments Strava™ 40
Affichage des détails d'un segment 41
Course contre un segment 41
Configuration d'un segment pour réglage automatique 41
Utilisation du Virtual Partner® 41
Configuration d'un objectif d'entraînement 42
Course contre une activité antérieure 42

Historique 42

Utilisation de l'historique 43
Historique multisport 43
Records personnels 43
Consultation de vos records personnels 43
Restauration d'un record personnel 44
Suppression des records personnels 44
Affichage des totaux de données 44
Utilisation de l'odomètre 44
Suppression de l'historique 44

Aspect 44

Paramètres de cadran de montre 45
Personnalisation du cadran de montre 45
Résumés de widget 46
Affichage de la série de résumés de widget 49
Personnalisation de la série 49
Création de dossiers de résumés de widget 50
Body Battery 50
Conseils pour améliorer les données de Body Battery 50
Mesures des performances 51
A propos des estimations de la VO2 max 52
Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour la course à pied 53
Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo 53
Affichage de l'âge physique 53
Affichage de vos prévisions de temps de course 54
État de variabilité de la fréquence cardiaque 55
Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort 55
Condition de performances 56
Affichage de votre condition physique 56
Récupération de l'estimation de votre FTP 57
Exécution d'un test de FTP 58
Seuil lactique 58
Test guidé visant à déterminer votre seuil lactique 59
Affichage de votre Stamina en temps réel 60
Affichage de votre courbe de puissance 60
Statut d'entraînement 61
Niveaux du statut d'entraînement 62
Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement 62
Acclimatation à la chaleur et à l'altitude 63
Charge aiguë 63
Objectif de la charge d'entraînement 63
A propos de la fonction Training Effect 64
Préparation à l'entraînement 65
Affichage du niveau en cyclisme 66
Temps de récupération 66
Fréquence cardiaque de récupération 66
Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement 67
Ajout d'une action 67
Commandes 68
Personnalisation du menu des commandes 70
Utilisation de l'écran Lampe 70
Garmin Pay 71
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay 71
Règlement des achats avec votre montre 71
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay 71
Gestion de vos cartes Garmin Pay 72
Modification de votre code Garmin Pay 72

Capteurs et accessoires 72

FC au poignet 72
Port de la montre 73
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes 73
Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet 74
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale 74
Diffusion de données de fréquence cardiaque 74
Oxymètre de pouls 75
Obtention d'un relevé de SpO2 76
Réglage du mode oxymètre de pouls 76
Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls 76
Compas 76

Configuration du cap du compas 77
Paramètres du compas 77
Etalonnage manuel du compas 77
Définition de la référence nord 77
Altimètre et baromètre 77
Paramètres de l'altimètre 78
Etalonnage de l'altimètre barométrique 78
Paramètres du baromètre 78
Étalonnage du baromètre 78
Capteurs sans fil 79
Couplage de vos capteurs sans fil 81
Allure et distance de course HRM-Pro 81
Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course 82
Puissance de course 82
Dynamiques de course à pied 83
Entraînement avec dynamiques de course 83
Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course 83
Utilisation des commandes de la caméra Varia 84
Télécommande inReach 84
Utilisation de la télécommande inReach 84
Télécommande VIRB 84
Contrôle d'une caméra embarquée VIRB 85
Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité 85
Paramètres de position par laser Xero 86

Carte 86

Affichage de la carte 86
Enregistrement d'une position sur la carte ou navigation jusqu'à une position 87
Navigation à l'aide de la fonction « Autour de moi » 88
Paramètres de la carte 88
Gestion des cartes 89
Thèmes de la carte 89
Paramètres de la carte marine 89
Affichage et masquage de données cartographiques 89

Musique 90

Connexion à une source tierce 90
Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce 90
Téléchargement de contenu audio personnel 91
Ecoute de musique 91
Commandes du lecteur audio 92
Branchement du casque Bluetooth 92
Changement du mode Audio 92

Connectivité 92

Fonctions de connectivité du téléphone 93
Couplage du téléphone 93
Activation des notifications Bluetooth 93
Affichage des notifications 93
Réception d'un appel téléphonique entrant 94
Réponse à un message texte 94
Gestion des notifications 94
Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth 94
Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone 94
Lecture de notifications sonores pendant une activité 95
Fonctions de connectivité Wi-Fi 95
Connexion à un réseau Wi-Fi 95
Applications de téléphone et applications d'ordinateur 95
Garmin Connect 96
Utilisation de l'application Garmin Connect 96
Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect 97
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur 97
Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express 97
Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect 97
Fonctions Connect IQ 97

Téléchargement d'objets Connect IQ 98
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur ... 98
Garmin Explore™ 98
Application Garmin Golf 98

Profil utilisateur 98

Définition de votre profil utilisateur 98
Affichage de l'âge physique 99
A propos des zones de fréquence cardiaque 99
Objectifs physiques 99
Définition de zones de fréquence cardiaque 100
Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre 100
Calcul des zones de fréquence cardiaque 101
Définition des zones de puissance 101
Détection automatique des mesures de performances 101

Fonctions de suivi et de sécurité ... 102

Ajout de contacts d'urgence 102
Ajout de contacts 102
Activation et désactivation de la détection d'incident 103
Demande d'assistance 103
Démarrage d'une session GroupTrack 104
Astuces pour les sessions GroupTrack 104
Paramètres GroupTrack 104

Paramètres de santé et de bien-être 105

Objectif automatique 105
Utilisation de l'alarme invitant à bouger 105
Minutes intensives 105
Gain de minutes intensives 105
Suivi du sommeil 106
Utilisation du suivi du sommeil automatique 106

Navigation 106

Affichage et modification de vos positions enregistrées 106
Enregistrement d'une position sur la grille double 106
Réglage d'un point de référence 107
Navigation vers une destination 107
Navigation vers un point d'intérêt 107
Navigation jusqu'au point de départ d'une activité enregistrée 108
Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité 108
Affichage des instructions d'un itinéraire 109
Navigation à l'aide de Voir & rallier 109
Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB 109
Arrêt de la navigation 109
Parcours 109
Création et suivi d'un parcours sur votre appareil 110
Création d'un parcours aller-retour 110
Création d'un parcours sur Garmin Connect 110
Envoi d'un trajet sur votre appareil 111
Affichage ou modification des détails d'un parcours 111
Projection d'un waypoint 111
Paramètres de navigation 111
Personnalisation des écrans de données de navigation 112
Configuration d'un indicateur de cap 112
Réglage des alertes de navigation 112

Paramètres du gestionnaire de l'alimentation 112

Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie 113
Changement de mode d'alimentation 113
Personnalisation des modes d'alimentation 113
Restauration d'un mode d'alimentation 114

Paramètres système 114

Paramètres de l'heure 115

Réglage des alarmes temps 115
Synchronisation de l'heure 115
Modification des paramètres d'écran 116
Personnalisation du mode sommeil .. 116
Personnalisation des boutons de direction 116
Modification des unités de mesure ... 116
Synchronisation des activités et des mesures de performance 117
Affichage des informations sur l'appareil 117
Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique 117

Informations sur l'appareil 117

À propos de l'écran AMOLED 117
Chargement de la montre 118
Caractéristiques 118
Informations concernant la pile 119
Entretien du 119
Nettoyage de la montre 120
Nettoyage des bracelets en cuir 120
Changement des bracelets QuickFit® 120
Gestion de données 120
Suppression de fichiers 121

Dépannage 121

Mises à jour produit 121
Informations complémentaires 121
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue 121
Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ? 121
Mon téléphone ne se connecte pas à la montre 122
Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ? 122
Mon casque ne se connecte pas à la montre 122
Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté 122
Redémarrage de votre montre 123
Réinitialisation de tous les paramètres par défaut 123
Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie 123
Acquisition des signaux satellites 124
Amélioration de la réception satellite GPS 124
Les données de température ne sont pas exactes 124
Suivi des activités 124
Le nombre de mes pas semble erroné 124
Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect 125
Le nombre d'étages gravis semble erroné 125

Annexes 126

Champs de données 126
Jauges de couleur et données de dynamique de course 140
Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol 141
Données d'oscillation verticale et de rapport vertical 141
Notes standard de la VO2 max. 142
Evaluations du FTP 142
Dimensions et circonférence des roues 143
Définition des symboles 145

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

Mise en route

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

1. Appuyez sur le bouton **LIGHT** pour allumer la montre (*Présentation de l'appareil*, page 1).
2. Suivez les instructions à l'écran pour procéder au réglage initial.

   Pendant la phase de configuration initiale, vous pouvez coupler votre smartphone avec votre montre pour recevoir des notifications, synchroniser vos activités et bien plus encore (*Couplage du téléphone*, page 93).
3. Chargez l'appareil (*Chargement de la montre*, page 118).
4. Démarrez une activité (*Démarrage d'une activité*, page 5).

Présentation de l'appareil

① Ecran tactile

- appuyez pour choisir une option dans un menu.
- Maintenez les données du cadran de montre enfoncées pour ouvrir le résumé de widget ou la fonction.

  REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible sur tous les cadrans de montre.
- Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour parcourir les résumés de widget et les menus.
- Faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.
- Couvrez l'écran avec votre paume pour revenir au cadran de la montre et réduire la luminosité de l'écran.

② LIGHT

- appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil.
- Appuyez sur ce bouton pour réduire la luminosité de l'écran.
- Appuyez rapidement deux fois pour allumer la lampe torche.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu des commandes.

③ UP·MENU

- appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widget et les menus.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu.

④ **DOWN**

- appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widget et les menus.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher les commandes de la musique à partir de n'importe quel écran.

⑤ **START·STOP**

- appuyez pour choisir une option d'un menu.
- Appuyez pour afficher la liste des activités et démarrer ou arrêter une activité.

⑥ **BACK·LAP**

- appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.
- Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit, une période de repos ou une transition au cours d'une activité multisport.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le cadran de montre à partir de n'importe quel écran.

Activation et désactivation de l'écran tactile

- Maintenez enfoncés **DOWN** et **START**.
- Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé et sélectionnez .
- Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, sélectionnez **Système** > **Tactile** et sélectionnez une option.

Utilisation de la montre

- Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes (*Commandes*, page 68).

  Le menu des commandes fournit un accès rapide aux fonctions fréquemment utilisées, comme activer le mode Ne pas déranger, enregistrer une position et arrêter la montre.
- Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler la série des résumés de widget (*Résumés de widget*, page 46).
- À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START** pour démarrer une activité ou ouvrir une application (*Activités et applications*, page 5).
- Maintenez le bouton **MENU** enfoncé pour personnaliser le cadran de la montre (*Personnalisation du cadran de montre*, page 45), régler les paramètres (*Paramètres système*, page 114), coupler des capteurs sans fil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81), et bien plus encore.

Horloges

Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes.

1. À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Horloges** > **ALARMES** > **Ajouter une alarme**.
3. Entrez l'heure de l'alarme.

Modification d’une alarme

1. À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Horloges** > **ALARMES** > **Modifier**.
3. Sélectionnez une alarme.
4. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alarme.
   - Pour changer l'heure de l'alarme, sélectionnez **Heure**.
   - Pour activer la répétition de l'alarme, sélectionnez **Répéter**, puis sélectionnez le moment où l'alarme doit se déclencher à nouveau.
   - Pour choisir le type de notification d'alarme, sélectionnez **Son et vibration**.
   - Pour choisir une description de l'alarme, sélectionnez **Etiquette**.
   - Pour supprimer l'alarme, sélectionnez **Supprimer**.

Démarrage du compte à rebours

1. À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Horloges** > **MINUTEURS**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour régler et enregistrer un compte à rebours pour la première fois, entrez la durée, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Enregistrer le minuteur**.
   - Pour régler et enregistrer d'autres comptes à rebours, sélectionnez **Ajouter un compte à rebours**, puis entrez la durée.
   - Pour définir un compte à rebours sans l'enregistrer, sélectionnez **Compte à rebours rapide**, puis entrez la durée.
4. Si nécessaire, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Heure** pour modifier la durée.
   - Sélectionnez **Redémarrer** > **Activé** pour relancer automatiquement le compte à rebours après expiration.
   - Sélectionnez **Son et vibration**, puis sélectionnez un type de notification.
5. Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.

Suppression d’un minuteur

1. À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Horloges** > **MINUTEURS** > **Modifier**.
3. Sélectionnez un minuteur.
4. Sélectionnez **Supprimer**.

Utilisation du chronomètre

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2 Sélectionnez **Horloges** > **CHRONOMÈTRE**.
3 Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.
4 Appuyez sur **LAP** pour redémarrer le compteur de circuit ①.

Le temps total du chronomètre ② continue de s'écouler.
5 Appuyez sur le bouton **STOP** pour arrêter les deux compteurs.
6 Sélectionner une option :
- Pour réinitialiser les deux chronomètres, appuyez sur **DOWN**.
- Pour enregistrer le temps du chronomètre comme activité, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Enregistrer l'activité**.
- Pour réinitialiser les minuteurs et quitter le chronomètre, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Terminé**.
- Pour afficher les compteurs de circuit, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Consulter**.

  REMARQUE : l'option **Consulter** ne s'affiche que si vous avez fait plusieurs circuits.
- Pour revenir au cadran de montre sans réinitialiser les minuteurs, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Retourner au cadran**.
- Pour activer ou désactiver l'enregistrement des circuits, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Touche Lap**.

Ajout d'un autre fuseau horaire

Vous pouvez afficher l'heure actuelle dans d'autres fuseaux horaires dans le résumé Autres fuseaux horaires. Vous pouvez ajouter jusqu'à quatre autres fuseaux horaires.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé Autres fuseaux horaires à votre série de résumés (*Personnalisation de la série*, page 49).

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2 Sélectionnez **Horloges** > **AUTRES FUS. HOR.** > **Aj. autre fus. hor.**.
3 Sélectionnez un fuseau horaire.
4 Si besoin, renommez la zone.

Modification des autres fuseaux horaires

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2 Sélectionnez **Horloges** > **AUTRES FUS. HOR.** > **Modifier**.
3 Sélectionnez un fuseau horaire.
4 Sélectionner une option :
   - Pour saisir un nom personnalisé pour le fuseau horaire, sélectionnez **Renommer la zone**.
   - Pour changer de fuseau horaire, sélectionnez **Changer de zone**.
   - Pour modifier la position du fuseau horaire dans le résumé de widget, sélectionnez **Réorganiser les fuseaux horaires**.
   - Pour supprimer le fuseau horaire, sélectionnez **Supprimer une zone**.

Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre montre pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre des données de capteur. Vous pouvez créer des activités personnalisées ou de nouvelles activités sur la base des activités disponibles par défaut (*Création d'une activité personnalisée*, page 27). Une fois vos activités terminées, vous pouvez les enregistrer et les partager avec la communauté Garmin Connect™.

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ™ à votre montre via l'application Connect IQ (*Fonctions Connect IQ*, page 97).

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

Démarrage d'une activité

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

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

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

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

Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité (*Chargement de la montre*, page 118).
- Appuyez sur **LAP** pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres écrans de données.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas pour afficher des écrans de données supplémentaires.
- Maintenez **MENU** enfoncé et sélectionnez **Mode alimentation** pour utiliser un mode d'alimentation afin de prolonger l'autonomie de la batterie (*Personnalisation des modes d'alimentation*, page 113).

Arrêt d’une activité

1 Appuyez sur **STOP**.

2 Sélectionner une option :

- Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
- Pour enregistrer l'activité et afficher les détails, sélectionnez **Enregistrer**, appuyez sur **START**, puis sélectionnez une option.

  REMARQUE : une fois l'activité enregistrée, vous pouvez saisir les données d'auto-évaluation (*Évaluation d'une activité*, page 6).
- Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre +tard**.
- Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.
- Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **Retour au départ** > **TracBack**.

  REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
- Pour revenir au point de départ de votre activité de la manière la plus directe, sélectionnez **Retour au départ** > **Itinéraire**.

  REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
- Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **FC récupération**, et patientez pendant le compte à rebours.
- Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer**.

REMARQUE : après l'arrêt de l'activité, la montre l'enregistre automatiquement au bout de 30 minutes.

Évaluation d’une activité

Avant de pouvoir évaluer une activité, vous devez activer le paramètre d'auto-évaluation sur votre montre epix (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27).

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

1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez **Enregistrer** (*Arrêt d'une activité*, page 6).

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

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

3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.

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

Course

Course sur piste

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

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

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

    Après 3 tours, votre montre enregistre les dimensions de la piste et étalonne la distance.
13. Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit

- Attendez que l'indicateur d'état du GPS soit vert avant de commencer votre course.
- Lors de votre première course sur un circuit inconnu, faites au moins 3 tours pour étalonner la distance du circuit.

  Vous devez courir légèrement au-delà de votre point de départ pour terminer le tour.
- Effectuez chaque tour sur la même voie.

  REMARQUE : la distance Auto Lap® par défaut est de 1 600 m, soit 4 tours autour du circuit.
- Si vous utilisez un autre couloir que le couloir 1, définissez le numéro de couloir dans les paramètres de l'activité.

Utilisation de la fonction de course virtuelle

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

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

Étalonnage de la distance sur tapis de course

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

1. Démarrez une activité de tapis de course (*Démarrage d'une activité*, page 5).
2. Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre montre enregistre au moins 1,5 km (1 mi.) de données.
3. Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
4. Sélectionner une option :
   - Pour le premier étalonnage de la distance sur tapis de course, sélectionnez **Enregistrer**.

     L'appareil vous invite à terminer l'étalonnage sur tapis de course.
   - Pour étalonner manuellement la distance sur tapis de course après le premier étalonnage, sélectionnez **Étalonner et enr.** > **Oui**.
5. Vérifiez la distance parcourue sur tapis de course affichée et saisissez la distance sur votre montre.

Enregistrement d'une activité d'ultrafond

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Ultrafond**.
3. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
4. Commencez à courir.
5. Appuyez sur **LAP** pour enregistrer un circuit et démarrer le minuteur de repos.

   REMARQUE : vous pouvez configurer le paramètre Touche Lap pour enregistrer un circuit et démarrer le chrono de repos, démarrer le chrono de repos uniquement ou enregistrer un circuit uniquement (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27).
6. Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur **LAP** pour recommencer à courir.
7. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
8. Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Natation

AVIS

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

REMARQUE : la montre intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation. La montre est aussi compatible avec les accessoires HRM-Pro™, HRM-Swim™ et HRM-Tri™. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque à la ceinture sont disponibles, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

Terminologie de la natation

Longueur : un aller dans le bassin.

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

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

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

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

Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de mouvement est identifié à la fin d'une longueur. Les différents types de mouvements s'affichent dans votre historique de natation et sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisé (*Personnalisation des écrans de données*, page 26).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices (*Entraînements avec le journal d'entraînement*, page 10)

Astuces pour les activités de natation

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

  La montre mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine. La prochaine fois que vous démarrerez une activité de natation en piscine, la montre utilisera cette taille de piscine. Vous pouvez maintenir le bouton MENU enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner Taille de la piscine pour modifier la taille.
- Pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur dans la piscine sans changer de type de nage. Mettez le chronomètre d'activité en pause lorsque vous vous reposez.
- Appuyez sur **LAP** pour enregistrer une pause pendant la natation en piscine (*Repos automatique et repos manuel*, page 9).

  L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.
- pour aider l'appareil à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.
- Lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre d'activité en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices (*Entraînements avec le journal d'entraînement*, page 10).

Repos automatique et repos manuel

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

La fonction de repos automatique est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre montre détecte automatiquement les moments de repos et affiche l'écran de repos. Si vous vous reposez plus de 15 secondes, la montre crée automatiquement un intervalle de repos. Quand vous recommencez à nager, la montre démarre automatiquement un nouvel intervalle de natation. Vous pouvez activer la fonction de repos automatique dans les options de l'activité (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27).

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

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

Entraînements avec le journal d'entraînement

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

1. Au cours de votre séance de piscine, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de journal d'entraînement.
2. Appuyez sur **LAP** pour démarrer le chronomètre d'entraînement.
3. Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur **LAP**.

   Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.
4. Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.

   Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
5. Sélectionner une option :
   - Pour débuter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur **LAP**.
   - Pour débuter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

Multisport

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

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

Entraînement au triathlon

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Triathlon**.
3. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
4. Appuyez sur **LAP** au début et à la fin de chaque transition.

   La fonction de transition est activée par défaut et le temps de transition est enregistré séparément du temps d'activité. La fonction de transition peut être activée ou désactivée dans les paramètres d'activité de triathlon. Si les transitions sont désactivées, appuyez sur LAP pour changer de sport.
5. Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Création d'une activité multisport

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Ajouter** > **Multisport**.
3. Sélectionnez un type d'activité multisport ou entrez un nom personnalisé.

   Les noms d'activité en double contiennent un chiffre. Par exemple, Triathlon(2).
4. Sélectionnez deux activités ou plus.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Vous pouvez, par exemple, choisir d'inclure ou non les transitions.
   - Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité multisport.
6. Sélectionnez **Oui** pour ajouter l'activité à la liste de vos favoris.

Activités en salle

La montre convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27).

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

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

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

Health Snapshot™

La fonction Health Snapshot est une activité sur votre montre qui enregistre plusieurs mesures de santé quand vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire.

Enregistrement d'une activité de musculation

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Musculation**.
3. Sélectionnez un entraînement.
4. Appuyez sur **DOWN** pour afficher une liste des étapes de l'entraînement (facultatif).

   ASTUCE : à partir de la vue des étapes de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur START, puis DOWN pour voir une animation de l'exercice sélectionné, si disponible.
5. Lorsque vous avez terminé de consulter les étapes de l'entraînement, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Faire entraînement**.
6. Appuyez sur **START** et choisissez **Démar. entraîn.**.
7. Commencez votre première série.

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

   ASTUCE : la montre ne peut compter que les répétitions d'un seul mouvement pour chaque série. Lorsque vous souhaitez modifier les mouvements, vous devez terminer la série et en démarrer une nouvelle.
8. Appuyez sur **LAP** pour terminer la série et passer à l'exercice suivant, le cas échéant.

   La montre affiche le total des répétitions pour la série.
9. Si besoin, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour changer le nombre de répétitions.

   ASTUCE : vous pouvez aussi modifier le poids utilisé pour une série.
10. Si besoin, appuyez sur **LAP** lorsque vous avez terminé de vous reposer pour commencer votre prochaine série.
11. Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.
12. Après votre dernière série, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Arrêter entraîn.**.
13. Sélectionnez **Enregistrer**.

Enregistrement d'une activité HIIT

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **HIIT**.
3. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une activité HIIT ouverte et non structurée.
   - Sélectionnez **Minuteurs HIIT** > **AMRAP** pour enregistrer autant de répétitions que possible pendant une période définie.
   - Sélectionnez **Minuteurs HIIT** > **EMOM** pour enregistrer un nombre défini de mouvements en une minute maximum, toutes les minutes.
   - Sélectionnez **Minuteurs HIIT** > **Tabata** pour alterner entre des intervalles de 20 secondes d'effort maximal et 10 secondes de repos.
   - Sélectionnez **Minuteurs HIIT** > **Person.** pour définir la durée de l'exercice, le temps de repos, le nombre de mouvements et le nombre de répétitions.
   - Sélectionnez **Entraînements** pour suivre un entraînement enregistré.
4. Si nécessaire, suivez les instructions présentées à l'écran.
5. Appuyez sur **START** pour démarrer votre première activité.

   La montre affiche un compte à rebours et votre fréquence cardiaque actuelle.
6. Si nécessaire, appuyez sur **LAP** pour passer manuellement à l'activité suivante ou au temps de repos.
7. Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
8. Sélectionnez **Enregistrer**.

Utilisation d'un home trainer ANT+®

Avant de pouvoir utiliser un home trainer ANT+ compatible, vous devez le coupler à votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Vélo salle**.
3. Appuyez sur **MENU**.
4. Sélectionnez **Options du Smart Trainer**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionner **Freeride** et commencez votre séance de vélo.
   - Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré (*Parcours*, page 109).
   - Sélectionnez **Suivre l'entraînement** pour suivre un entraînement enregistré (*Entraînements*, page 34).
   - Sélectionner **Régler la puissance** pour régler la valeur de la puissance cible.
   - Sélectionner **Définir la pente** pour régler la valeur de la pente simulée.
   - Selectionner **Régler résistance** pour régler la force de résistance à appliquer au trainer.
6. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

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

Sports de grimpe

Enregistrement d’une activité d’escalade en salle

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Escalade salle**.
3. Sélectionnez **Oui** pour enregistrer des statistiques sur la voie.
4. Sélectionnez le système de cotation.

   REMARQUE : la prochaine fois que vous démarrerez une activité d'escalade en salle, l'appareil utilisera ce système de cotation. Vous pouvez maintenir le bouton MENU enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner Système de classement pour changer de système.
5. Sélectionnez le niveau de difficulté de la voie.
6. Appuyez sur **START**.
7. Démarrez votre première voie.

   REMARQUE : l'appareil verrouille automatiquement les boutons lorsque le chronomètre de voie est en marche afin d'éviter que vous appuyiez dessus par mégarde. Vous pouvez maintenir n'importe quel bouton enfoncé pour déverrouiller la montre.
8. Une fois l'itinéraire terminé, descendez jusqu'au sol.

   Le chronomètre du temps de repos démarre automatiquement lorsque vous êtes au sol.

   REMARQUE : si besoin, vous pouvez appuyer sur LAP pour terminer l'itinéraire.
9. Sélectionner une option :
   - Pour enregistrer une voie réussie, sélectionnez **Terminé**.
   - Pour enregistrer une voie non réussie, sélectionnez **Essayé**.
   - Pour supprimer une voie, sélectionnez **Ignorer**.
10. Saisissez le nombre d'échecs pour la voie.
11. Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur **LAP** pour démarrer la voie suivante.
12. Répétez ce processus pour chaque voie jusqu'à la fin de votre activité.
13. Appuyez sur **STOP**.
14. Sélectionnez **Enregistrer**.

Enregistrement d'une activité d'escalade sur bloc

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Escalade bloc**.
3. Sélectionnez le système de cotation.

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

Démarrage d'une Expédition

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

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

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

Enregistrement manuel d'un point de tracé

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

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

Affichage des points de tracé

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

Pêche

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Pêche**.
3. Appuyez sur **START** > **Démarrer pêche**.
4. Appuyez sur **START** et choisissez une option :
   - Pour ajouter une prise au total des poissons attrapés et enregistrer la position, sélectionnez **Enregistrer prise**.
   - Pour enregistrer votre position actuelle, sélectionnez **Enregis. la position**.
   - Pour définir un chronomètre à intervalle, une heure de fin et un rappel d'heure de fin pour l'activité, sélectionnez **Chrono de pêche**.
   - Pour revenir au point de départ de votre activité, sélectionnez **Retour au départ**, puis choisissez une option.
   - Pour voir vos positions enregistrées, sélectionnez **Positions enregistrées**.
   - Pour naviguer jusqu'à une destination, sélectionnez **Navigation**, puis sélectionnez une option.
   - Pour modifier les paramètres d'activité, sélectionnez **Paramètres**, puis sélectionnez une option (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27).
5. Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Arrêter de pêcher**.

Ski

Affichage des données de vos activités à ski

Votre montre enregistre le détail de chaque descente à ski ou en snowboard à l'aide de la fonction de descente automatique. Cette fonction est activée par défaut pour les activités de snowboard et de ski alpin. Elle enregistre automatiquement les nouvelles descentes à ski en fonction de vos mouvements. Le chronomètre d'activité se met en pause lorsque vous arrêtez la descente et lorsque vous êtes dans le télésiège. Le chronomètre d'activité reste en pause pendant toute la durée de la montée. Commencez à descendre la piste pour redémarrer le chronomètre d'activité. Vous pouvez afficher ces données depuis l'écran mis en pause ou lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

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

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

Enregistrement d'une activité de ski de randonnée nordique

L'activité de ski de randonnée nordique vous permet de basculer manuellement entre les modes de suivi en montée et en descente afin que vous puissiez suivre avec précision vos statistiques.

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

Données de puissance pour le ski de fond

Vous pouvez coupler votre appareil epix compatible avec l'accessoire HRM-Pro afin de recevoir des données en temps réel sur vos performances en ski de fond.

REMARQUE : l'accessoire HRM-Pro doit être couplé à l'appareil epix via la technologie ANT®.

La puissance correspond à la force générée pendant que vous skiez. Elle est mesurée en watts. Les facteurs qui influencent la puissance sont la vitesse, les changements d'altitude, le vent et les conditions d'enneigement. Vous pouvez vous aider des données de puissance pour mesurer et améliorer vos performances de ski.

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

Golf

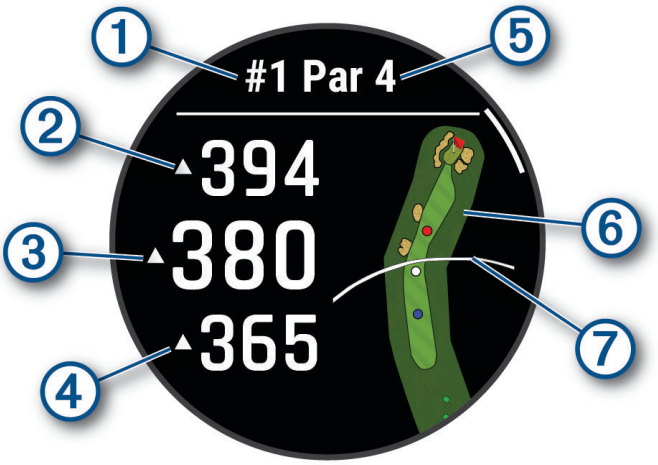
Partie de golf

Avant de jouer au golf, il est recommandé de charger la montre (*Chargement de la montre*, page 118).

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **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. Si besoin, définissez la distance du driver.
5. Sélectionnez ✔ pour que le score soit enregistré.

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



1	Numéro du trou en cours
2	Distance jusqu'au fond du green
3	Distance jusqu'au milieu du green
4	Distance jusqu'au début du green
5	Par pour le trou
6	Carte du green
7	Distance du driver à partir de la zone de départ

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

7 Sélectionner une option :

- Appuyez sur les distances jusqu'au début, au milieu et au fond du green pour afficher la distance PlaysLike (*Icônes de distance PlaysLike*, page 23).
- Touchez la carte pour afficher plus de détails ou mesurer la distance de la cible (*Mesure de la distance de la cible*, page 20).
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher la position et la distance jusqu'à un layup ou jusqu'au début ou à la fin d'un obstacle.
- Appuyez sur **START** pour ouvrir le menu Golf (*Menu golf*, page 19).

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

Menu golf

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

Terminer partie : met fin à la partie en cours.

Changer de trou : permet de changer manuellement de trou.

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

Afficher le green : permet de déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance (*Déplacement du drapeau*, page 19).

Caddie virtuel : permet de demander une recommandation de club au caddie virtuel (*Virtual Caddie*, page 19).

Mesurer coup : affiche la distance du tir précédent enregistré avec la fonction Garmin AutoShot™ (*Affichage des coups mesurés*, page 20). Vous pouvez aussi enregistrer un coup manuellement (*Mesure manuelle des tirs*, page 21).

Carte de score : permet d'ouvrir la carte de score pour la partie (*Sauvegarde du score*, page 21).

Odomètre : affiche la durée, la distance et le nombre de pas enregistrés. L'odomètre débute et s'arrête automatiquement au départ ou à la fin d'une partie. Vous pouvez réinitialiser l'odomètre au cours d'une partie.

Vent : permet d'afficher un pointeur qui indique la direction et la vitesse du vent par rapport au piquet (*Affichage de la vitesse et de la direction du vent*, page 22).

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

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

Cibles perso : permet d'enregistrer une position pour le trou joué, par exemple celle d'un objet ou d'un obstacle (*Enregistrement de cibles personnalisées*, page 22).

Statistiques clubs : affiche vos statistiques avec chaque club de golf, telles que la distance et la précision. S'affiche lorsque vous couplez des capteurs Approach® CT10 et activez le paramètre Invite de club.

Paramètres : permet de personnaliser les paramètres des activités de golf (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27).

Déplacement du drapeau

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

1. Depuis l'écran d'informations sur le trou, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Afficher le green**.
3. Appuyez sur ou faites glisser l'icône pour déplacer l'emplacement du trou.
4. Sélectionnez la touche **START**.

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

Virtual Caddie

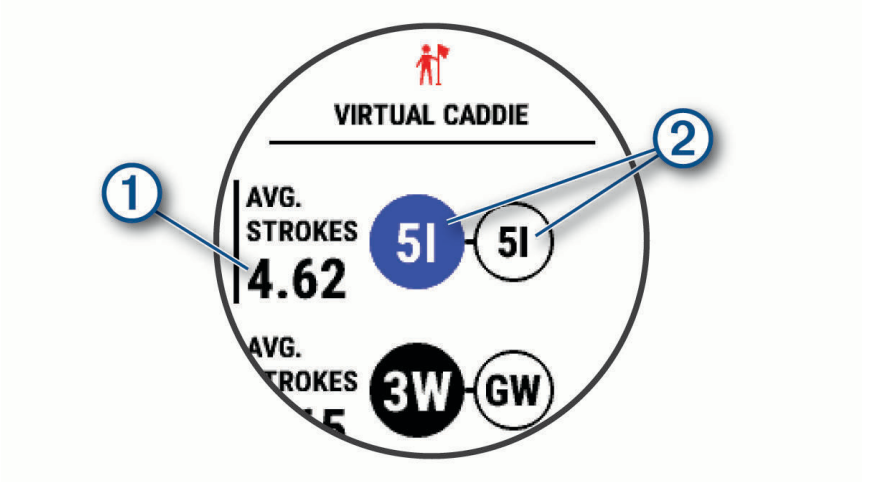
Avant de pouvoir utiliser le caddie virtuel, vous devez jouer cinq parties avec les capteurs Approach CT10 ou activer le paramètre Invite de club (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27), puis télécharger vos cartes de score. Pour chaque partie, vous devez vous connecter à un smartphone couplé avec l'application Garmin Golf™. Le caddie virtuel fournit une direction de club et de visée recommandée en fonction du trou, des données relatives au vent et de vos performances passées avec chaque club.

Modification des recommandations de club

1 Sélectionnez la touche **START**.

2 Sélectionnez **Caddie virtuel**.

L'appareil affiche le nombre moyen de coups calculés ① pour les clubs recommandés ②.



3 Sélectionnez une recommandation de club différente.

La carte se met à jour pour afficher la nouvelle direction à viser pour votre coup.

REMARQUE : L'appareil recalcule automatiquement la recommandation de club à mesure que vous avancez sur le parcours. Vous pouvez sélectionner **Recalculer** pour mettre à jour manuellement la recommandation de club.

Mesure de la distance de la cible

Pendant une partie, vous pouvez utiliser l'option Mesurer la distance de la cible pour mesurer la distance jusqu'à n'importe quel point sur la carte.

1 Lorsque vous jouez au golf, appuyez sur la carte.

2 Appuyez ou faites glisser votre doigt pour placer la cible ⌖.

Vous pouvez voir la distance entre votre position actuelle et la cible, ainsi que de la cible à l'emplacement du trou.

3 Si nécessaire, appuyez sur ✚ ou ━ pour effectuer un zoom avant ou un zoom arrière.

Affichage des coups mesurés

Pour que l'appareil puisse détecter et mesurer automatiquement vos coups, vous devez activer le suivi du score.

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

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

1 Pendant une partie de golf, appuyez sur **START**.

2 Sélectionnez **Mesurer coup**.

La distance de votre dernier coup s'affiche.

REMARQUE : la distance se réinitialise automatiquement quand vous frappez à nouveau la balle, faites un putt sur le green ou passez au trou suivant.

3 Appuyez sur **DOWN**.

4 Sélectionnez **Coups précédents** pour afficher toutes les distances enregistrées.

Mesure manuelle des tirs

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

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

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

Sauvegarde du score

1. Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Carte de score**.

   La carte de score apparaît lorsque vous êtes sur le green.
3. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.
4. Appuyez sur **START** pour sélectionner un trou.
5. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler le score.

   Votre score total est mis à jour.

Enregistrement de statistiques

Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27).

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

   REMARQUE : le nombre de putts joués est utilisé uniquement pour le suivi des statistiques et n'augmente pas votre score.
4. Sélectionnez une option, si nécessaire :

   REMARQUE : si vous jouez un par 3, les informations sur le fairway ne s'affichent pas.
   - Si votre balle atteint le fairway, sélectionnez **Sur le fairway**.
   - Si votre balle a manqué le fairway, sélectionnez **Raté à droite** ou **Raté à gauche**.
5. Si besoin, saisissez le nombre de coups de pénalité.

A propos de l'attribution de score Stableford

Lorsque vous sélectionnez la méthode d'attribution de score Stableford (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27), les points sont attribués en fonction du nombre de coups utilisés par rapport au par. A la fin d'une partie, le score le plus élevé est gagnant. L'appareil attribue les points conformément aux règles de la United States Golf Association.

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

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

Affichage de la vitesse et de la direction du vent

La fonction Vent est un pointeur qui indique la vitesse du vent et sa direction par rapport au piquet. Pour utiliser la fonction Vent, vous devez vous connecter à l'application Garmin Golf.

1. Appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Vent**.

   La flèche pointe dans la direction du vent par rapport au piquet.

Affichage de la direction vers le trou

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

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

1. Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **PinPointer**.

   Une flèche indique l'emplacement du trou.

Enregistrement de cibles personnalisées

Pendant une partie, vous pouvez enregistrer jusqu'à cinq cibles personnalisées pour chaque trou. Cette fonction est utile pour enregistrer des objets ou des obstacles qui ne figurent pas sur la carte. Vous pouvez afficher la distance jusqu'à ces cibles à partir de l'écran des obstacles et layups (*Partie de golf*, page 17).

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

   REMARQUE : vous ne pouvez pas enregistrer une cible éloignée du trou sélectionné.
2. Depuis l'écran d'informations sur le trou, appuyez sur **START**.
3. Sélectionnez **Cibles perso**.
4. Sélectionnez un type de cible.

Icônes de distance PlaysLike

La fonction de distance PlaysLike prend en compte les dénivelés sur le parcours et affiche la distance exacte par rapport au green. Au cours d'une partie, vous pouvez appuyer sur une distance par rapport au green afin d'afficher la distance PlaysLike.

▲ : la distance de jeu est plus longue que prévu en raison du dénivelé du terrain.

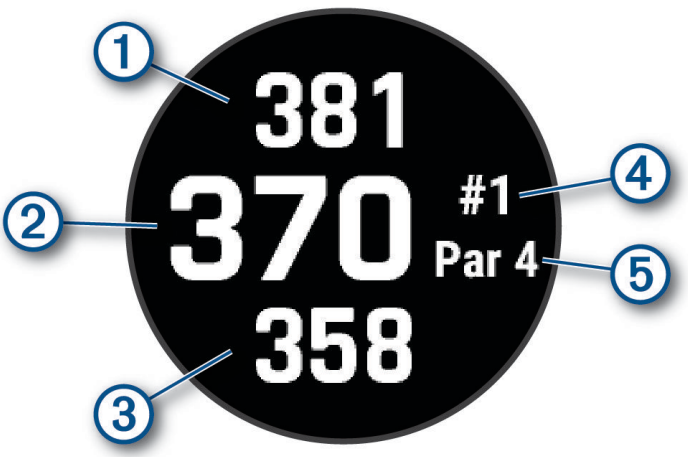
■ : la distance de jeu est conforme à ce qui est prévu.

▼ : la distance de jeu est plus courte que prévu en raison du dénivelé du terrain.

Mode Grands chiffres

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

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, sélectionnez les paramètres de l'activité, puis sélectionnez **Grands chiffres**.



1	La distance jusqu'à l'arrière du green
2	La distance qui vous sépare du milieu du green ou de la position sélectionnée du trou
3	La distance jusqu'à l'avant du green
4	Le numéro du trou que vous jouez actuellement
5	Le par pour le trou que vous jouez actuellement

Jumpmaster

⚠ AVERTISSEMENT

La fonction Jumpmaster s'adresse uniquement aux parachutistes confirmés. La fonction Jumpmaster ne doit pas être utilisée comme altimètre principal pour le parachutisme. Si vous n'entrez pas les informations de saut appropriées, vous risquez des blessures graves voire mortelles.

La fonction jumpmaster est conforme aux réglementations militaires relatives au calcul du point de largage à haute altitude (HARP). La montre détecte automatiquement lorsque vous avez sauté pour commencer à naviguer vers le point d'impact souhaité (DIP) à l'aide du baromètre et du compas électronique.

Planification d’un saut

1 Sélectionnez un type de saut (*Types de saut*, page 24).

2 Renseignez les informations de saut (*Saisie des informations de saut*, page 24).

L'appareil calcule le HARP.

3 Sélectionnez **Aller au HARP** pour lancer la navigation vers le HARP.

Types de saut

La fonctionnalité Jumpmaster vous permet de régler trois types de saut : HAHO, HALO ou Statique. Les informations de configuration complémentaires requises sont liées au type de saut sélectionné. Pour tous les types de saut, les altitudes de saut et les altitudes d'ouverture sont mesurées en pieds au-dessus du sol (AGL).

HAHO : haute altitude, haute ouverture. Le jumpmaster saute à très haute altitude et ouvre le parachute à haute altitude. Vous devez régler un DIP et une altitude de saut de 1 000 pieds minimum. Ici, l'altitude de saut est considérée comme identique à l'altitude d'ouverture. En général, les valeurs d'altitude de saut oscillent entre 12 000 et 24 000 pieds AGL.

HALO : haute altitude, basse ouverture. Le jumpmaster saute à très haute altitude et ouvre le parachute à basse altitude. Les informations requises sont identiques à celles d'un saut de type HAHO auxquelles s'ajoute une altitude d'ouverture. L'altitude d'ouverture ne doit pas dépasser l'altitude de saut. En général, les valeurs d'altitude d'ouverture oscillent entre 2 000 et 6 000 pieds AGL.

Statique : ici, la vitesse de vent et sa direction sont considérées comme constantes pendant toute la durée du saut. L'altitude de saut doit être égale à 1 000 pieds minimum.

Saisie des informations de saut

1 Sélectionnez la touche **START**.

2 Sélectionnez **Jumpmaster**.

3 Sélectionnez un type de saut (*Types de saut*, page 24).

4 Pour renseigner vos informations de saut, effectuez une ou plusieurs des opérations suivantes :

- Sélectionnez **DIP** pour marquer un waypoint à la position d'atterrissage voulue.
- Sélectionnez **Altitude du saut** pour régler l'altitude de saut (en pieds AGL) quand le jumpmaster quitte l'appareil.
- Sélectionnez **Altitude d'ouverture** pour régler l'altitude d'ouverture (en pieds AGL) quand le jumpmaster ouvre le parachute.
- Sélectionnez **Projection avant** pour régler la distance horizontale parcourue (en mètres) en raison de la vitesse de l'appareil.
- Sélectionnez **Parcours vers le HARP** pour régler la direction parcourue (en degrés) en raison de la vitesse de l'appareil.
- Sélectionnez **Vent** pour régler la vitesse du vent (en nœuds) et sa direction (en degrés).
- Sélectionnez **Constantes** pour affiner des informations sur le saut prévu. Suivant le type de saut, vous pouvez sélectionner **Pourcentage maximum**, **Facteur de sécurité**, **K-Ouverture**, **K-Chute libre** ou **K-Statique** et renseigner des informations complémentaires (*Paramètres constants*, page 25).
- Sélectionnez **Auto vers DIP** pour activer automatiquement la navigation vers le DIP après avoir sauté.
- Sélectionnez **Aller au HARP** pour lancer la navigation vers le HARP.

Saisie des informations de vent pour des sauts HAHO et HALO

1. Sélectionnez la touche **START**.
2. Sélectionnez **Jumpmaster**.
3. Sélectionnez un type de saut (*Types de saut*, page 24).
4. Sélectionnez **Vent** > **Ajouter**.
5. Sélectionnez une altitude.
6. Saisissez une vitesse de vent en nœuds et sélectionnez **Terminé**.
7. Saisissez une direction de vent en degrés et sélectionnez **Terminé**.

   La valeur de vent est ajoutée à la liste. Seules les valeurs de vent apparaissant dans la liste sont utilisées dans les calculs.
8. Répétez les étapes 5 à 7 pour chaque altitude disponible.

Réinitialisation des informations de vent

1. Sélectionnez la touche **START**.
2. Sélectionnez **Jumpmaster**.
3. Sélectionnez **HAHO** ou **HALO**.
4. Sélectionnez **Vent** > **Réinitialiser**.

Toutes les valeurs de vent sont retirées de la liste.

Saisie des informations de vent pour un saut statique

1. Sélectionnez la touche **START**.
2. Sélectionnez **Jumpmaster** > **Statique** > **Vent**.
3. Saisissez une vitesse de vent en nœuds et sélectionnez **Terminé**.
4. Saisissez une direction de vent en degrés et sélectionnez **Terminé**.

Paramètres constants

Sélectionnez Jumpmaster, sélectionnez un type de saut puis Constantes.

Pourcentage maximum : permet de régler la plage de saut de tous les types de saut. Un paramètre inférieur à 100 % diminue la distance de dérive par rapport au DIP et un paramètre supérieur à 100 % augmente cette distance. Les instructeurs plus expérimentés sont invités à utiliser des valeurs inférieures et les parachutistes moins confirmés à utiliser des valeurs supérieures.

Facteur de sécurité : permet de régler la marge d'erreur d'un saut (HAHO uniquement). Les facteurs de sécurité sont en général des valeurs entières égales ou supérieures à 2 et sont déterminés par le jumpmaster suivant les caractéristiques du saut.

K-Chute libre : permet de régler la valeur de résistance du vent d'un parachute lors d'une chute libre, suivant la classe de voilure du parachute (HALO uniquement). Chaque parachute doit comporter une valeur K.

K-Ouverture : permet de régler la valeur de résistance du vent d'un parachute ouvert, suivant la classe de voilure du parachute (HAHO et HALO). Chaque parachute doit comporter une valeur K.

K-Statique : permet de régler la valeur de résistance du vent d'un parachute lors d'un saut statique, suivant la classe de voilure du parachute (Statique uniquement). Chaque parachute doit comporter une valeur K.

Personnalisation des activités et des applications

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

Ajout ou suppression d'une activité favorite

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.

   Vos activités favorites s'affichent en haut de la liste.
3. Sélectionner une option :
   - Pour ajouter une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Définir comme favori**.
   - Pour supprimer une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Supprimer des favoris**.

Déplacement d'une activité dans la liste des applications

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

Personnalisation des écrans de données

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.
3. Sélectionnez l'activité à personnaliser.
4. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5. Sélectionnez **Écrans de données**.
6. Sélectionnez un écran de données à personnaliser.
7. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
   - Sélectionnez **Champs de données**, puis sélectionnez un champ pour modifier les données qui s'affichent dans ce champ.

     ASTUCE : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à *Champs de données*, page 126. Certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.
   - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
   - Sélectionnez **Retirer** pour supprimer l'écran de données de la série.
8. Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter un écran de donnée à la série.

   Vous pouvez ajouter un écran de données personnalisé ou sélectionner un écran de données prédéfini.

Ajout d'une carte à une activité

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

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

Création d'une activité personnalisée

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

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.

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

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

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

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

Ajouter une activité : permet de personnaliser une activité multisport.

Alarmes : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité (*Alertes d'activité*, page 30).

Ascension automatique : permet de détecter automatiquement les modifications de l'altitude à l'aide de l'altimètre intégré (*Activation de l'ascension automatique*, page 32).

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

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

Repos automatique : permet à la montre de détecter automatiquement vos temps de repos et de créer un intervalle de repos (*Repos automatique et repos manuel*, page 9).

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

Défilement auto : permet de régler la montre pour que ses écrans de données d'activité défilent automatiquement lorsque la minuterie d'activité est en cours.

Série automatique : permet à votre montre de démarrer et d'arrêter des séries d'exercices automatiquement pendant une activité de musculation.

Grands chiffres : permet de changer la taille des nombres sur l'écran d'information du trou de golf (*Mode Grands chiffres*, page 23).

Diffusion de la FC : active la diffusion automatique des données de fréquence cardiaque lorsque vous démarrez l'activité (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 74).

ClimbPro : permet d'afficher des écrans de planification d'ascensions et de surveillance des changements d'altitude pendant la navigation (*Utilisation du ClimbPro*, page 32).

Invite de club : permet d'afficher une invite pour saisir le club de golf que vous avez utilisé après chaque tir détecté pour enregistrer les statistiques de votre club (*Enregistrement de statistiques*, page 21).

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

Écrans de données : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données*, page 26).

Distance du driver : définit la distance moyenne parcourue par la balle lorsque vous utilisez votre driver pendant une partie de golf.

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

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

Vitesse du vent pour le golf : permet de définir l'unité de mesure utilisée pour la vitesse du vent pendant une partie de golf.

Système de classement : permet de définir le système de cotation à utiliser pour évaluer la difficulté de la voie lors d'une activité d'escalade.

Score par handicap : permet d'activer le score par handicap pendant vos parties de golf. L'option Handicap local vous permet de saisir le nombre de coups à soustraire de votre score total. L'option Index\Slope vous permet de saisir votre handicap et le Slope du parcours afin que la montre puisse calculer votre handicap pour le parcours. Quand vous activez l'une ou l'autre option d'attribution du score avec handicap, vous pouvez régler la valeur de votre handicap.

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

Touche Lap : permet d'activer ou de désactiver le bouton LAP pour l'enregistrement d'un circuit ou d'une pause au cours d'une activité.

Verrouiller l'appareil : permet de verrouiller l'écran tactile et les boutons pendant une activité multisport pour éviter toute pression involontaire sur les boutons et les balayages de l'écran tactile.

Carte : permet de configurer les préférences d'affichage de l'écran des données cartographiques pour l'activité (*Paramètres cartographiques de l'activité*, page 31).

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

Vitesse nautique : permet de choisir entre les unités nautiques et les unités de mesure du système pour l'affichage de la vitesse sur la montre.

Pénalités : permet d'activer le suivi des coups de pénalité pendant une partie de golf (*Enregistrement de statistiques*, page 21).

PlaysLike : active la fonction de distance PlaysLike pendant une partie de golf. Cette fonction prend en compte les dénivelés sur le parcours et affiche la distance ajustée jusqu'au green (*Icônes de distance PlaysLike*, page 23).

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

Puissance moyenne : permet de choisir si la montre inclut les valeurs nulles pour les données de puissance générées lorsque vous ne pédalez pas.

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

Att avt mode éco éner : permet de définir la durée de temporisation pour l'économie d'énergie sur la durée pendant laquelle votre montre reste en mode d'entraînement, par exemple lorsque vous attendez le début d'une course. L'option Normal permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité. L'option Prolongée permet de passer en mode montre à faible consommation après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.

Enregistrer l'activité : active l'enregistrement des fichiers d'activité FIT pour les activités de golf. Les fichiers FIT enregistrent des informations sportives spécialement adaptées à Garmin Connect.

Enregistrer la température : active l'enregistrement de la température pendant l'activité.

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

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

Enregistrer la VO2 max. : permet l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités de trail et d'ultrafond.

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

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

Répéter : permet d'utiliser l'option Répéter pour les activités multisports. Vous pouvez par exemple utiliser cette option pour les activités incluant plusieurs transactions, comme le swimrun.

Rest. régl. défaut : vous permet de réinitialiser les paramètres de l'activité.

Statistiques de la voie : permet de suivre les statistiques de la voie pour les activités d'escalade en salle.

Définition d'itinéraires : permet de définir les préférences de calcul des itinéraires pour l'activité (*Paramètres de définition d'itinéraires*, page 31).

Satellites : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites*, page 33).

Attrib. score : permet d'activer ou de désactiver le suivi automatique du score lorsque vous commencez une partie de golf. L'option Toujours demander s'affiche lorsque vous commencez une partie.

Méth. attrib. score : permet de sélectionner la méthode d'attribution du score Stroke Play ou Stableford pendant une partie de golf.

Alertes de segment : permet d'activer les messages vous alertant des segments en approche (*Segments*, page 40).

Auto-évaluation : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité (*Évaluation d'une activité*, page 6).

SpeedPro : permet des mesures de vitesse avancées pour les courses de planche à voile.

Suivi des statistiques : permet d'activer le suivi des statistiques pendant une partie de golf (*Enregistrement de statistiques*, page 21).

Détection des mouvements : permet d'activer la détection des mouvements pour la natation en piscine.

Swimrun - Chg. sport auto : permet de passer automatiquement de la partie natation à la partie course d'une activité multisport de swimrun.

Tactile : permet d'activer ou de désactiver l'écran tactile pendant une activité.

Mode tournois : permet de désactiver les fonctions interdites lors des tournois officiels.

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

Alertes vibration : permet d'activer des alertes qui vous indiquent quand inspirer et expirer pendant une activité de respiration.

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

Alertes d'activité

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

Alerte d'événement : une alerte d'événement 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 définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque est inférieure à 60 battements par minute (bpm) ou supérieure à 210 bpm.

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

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Evénement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Personnalisé	Evénement, 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.
Altitude	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'altitude minimale et maximale.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone. Voir *A propos des zones de fréquence cardiaque*, page 99 et *Calcul des zones de fréquence cardiaque*, page 101.
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Allure	Récurrente	Vous pouvez définir une allure de nage cible.
Alimentation	Limite	Vous pouvez définir un niveau de puissance bas ou élevé.
Proximité	Evénement	Vous pouvez définir un rayon à partir d'une position enregistrée.
Course/Marche	Récurrente	vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Evénement, récurrente	vous pouvez définir un intervalle de temps.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.

Configuration d'une alerte

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2 Sélectionnez **Activités et applications**.
3 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5 Sélectionnez **Alarmes**.
6 Sélectionner une option :
- Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
- Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.

7 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
8 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
9 Si nécessaire, activez l'alerte.

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

Paramètres cartographiques de l'activité

Vous pouvez personnaliser l'apparence de l'écran des données cartographiques pour chaque activité.

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

Configurer les cartes : permet d'afficher ou de masquer les données des produits cartographiques installés.

Thème de la carte : permet de régler la carte de manière à ce qu'elle affiche des données optimisées pour votre type d'activité. L'option Système utilise les préférences des paramètres cartographiques du système (*Thèmes de la carte*, page 89).

Utiliser param. sys. : permet à la montre d'utiliser les préférences des paramètres système de la carte (*Paramètres de la carte*, page 88). Lorsque ce paramètre est désactivé, vous pouvez personnaliser les paramètres de carte pour l'activité.

Restaurer le thème : permet de restaurer des paramètres par défaut de thèmes de carte ou des thèmes supprimés de la montre.

Paramètres de définition d'itinéraires

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

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

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

Activité : permet de définir l'activité faisant l'objet de la définition d'itinéraires. La montre calcule des itinéraires optimisés en fonction de votre type d'activité.

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

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

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

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

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

Utilisation du ClimbPro

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.
3. Sélectionnez une activité.
4. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5. Sélectionnez **ClimbPro** > **État** > **Lors de la navigation**.
6. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Champ de données** pour modifier le champ de données qui apparaît sur l'écran ClimbPro.
   - Sélectionnez **Alarme** pour définir des alertes au début d'une ascension ou à une certaine distance d'une ascension.
   - Sélectionnez **Descentes** pour activer ou désactiver les descentes pour les activités de course.
   - Sélectionnez **Détection des montées** pour choisir le type de montée détecté pendant les activités de cyclisme.
7. Examinez les montées et les détails du parcours (*Affichage ou modification des détails d'un parcours*, page 111).
8. Commencez à suivre un parcours enregistré (*Navigation vers une destination*, page 107).

Activation de l'ascension automatique

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.
3. Sélectionnez une activité.

   REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
4. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5. Sélectionnez **Ascension automatique** > **État**.
6. Sélectionnez **Toujours** ou **Hors navigation**.
7. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Écran course à pied** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance de course à pied.
   - Sélectionnez **Écran ascension** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance d'escalade.
   - Sélectionnez **Couleurs inversées** pour inverser les couleurs d'affichage lorsque vous changez de mode.
   - Sélectionnez **Vitesse verticale** pour configurer la vitesse de montée progressive.
   - Sélectionnez **Bascule. mode** pour configurer la vitesse de basculement de mode de l'appareil.

   REMARQUE : l'option Écran actuel vous permet de basculer automatiquement sur le dernier écran que vous avez consulté avant le passage au mode ascension automatique.

Paramètres des satellites

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

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

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

Désactivé : désactive les systèmes satellites pour l'activité.

Utili. param. par défaut : permet à la montre d'utiliser les paramètres système par défaut pour les satellites (*Paramètres système*, page 114).

GPS uniquement : active le système satellite GPS.

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

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

REMARQUE : n'est pas disponible sur tous les modèles.

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

REMARQUE : n'est pas disponible sur tous les modèles.

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

Entraînement

Entraînement pour une course

Votre montre peut vous suggérer des entraînements quotidiens pour vous aider à vous entraîner pour une course, si vous avez fait une estimation de VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 52).

1. Sur votre smartphone ou votre ordinateur, accédez à votre calendrier Garmin Connect.
2. Sélectionnez le jour de l'événement et ajoutez la course.

   Vous pouvez rechercher un événement dans votre région ou en créer un.

   REMARQUE : vous pouvez ajouter et afficher des courses cyclistes, mais les suggestions quotidiennes d'entraînements ne sont pas disponibles.
3. Ajoutez des détails sur l'événement et ajoutez le parcours s'il est disponible.
4. Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.
5. Sur votre montre, faites défiler les options jusqu'au résumé de widget Événement principal pour voir un compte à rebours jusqu'à votre course principale.
6. Sur le cadran de la montre, appuyez sur **START**, puis sélectionnez une activité de course.

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

Calendrier des courses et course principale

Lorsque vous ajoutez une course à votre calendrier Garmin Connect, vous pouvez l'afficher sur votre montre en ajoutant le résumé du widget Course principale (*Résumés de widget*, page 46). La date de l'événement doit être dans les 365 prochains jours. La montre affiche un compte à rebours jusqu'à l'événement, votre objectif de temps ou l'estimation de votre temps final (courses uniquement), ainsi que des informations météorologiques.

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

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

En fonction des données de parcours disponibles pour votre événement, vous pouvez afficher les données sur l'altitude, la carte du parcours et ajouter un programme PacePro (*Entraînement PacePro*, page 37).

Entraînements

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

Vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements avec Garmin Connect ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, puis les transférer sur votre montre.

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

Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 96).

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

Début d'un entraînement

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements**.
5. Sélectionnez un entraînement.

   REMARQUE : seuls les entraînements compatibles avec l'activité sélectionnée apparaissent dans la liste.
6. Sélectionnez **Afficher** pour afficher la liste des étapes de l'entraînement (facultatif).

   ASTUCE : à partir de la vue des étapes de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur START pour voir une animation de l'exercice sélectionné, si disponible.
7. Sélectionnez **Faire entraînement**.
8. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

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

Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Pour que la montre puisse suggérer un entraînement quotidien, vous devez avoir un statut d'entraînement et une estimation de VO2 max. (*Statut d'entraînement*, page 61).

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Course** ou **Vélo**.

   L'entraînement quotidien suggéré s'affiche.
3. Sélectionnez **START** et choisissez une option :
   - Pour effectuer l'entraînement, sélectionnez **Faire entraînement**.
   - Pour supprimer l'entraînement, sélectionnez **Ignorer**.
   - Pour afficher un aperçu des étapes de l'entraînement, sélectionnez **Étapes**.
   - Pour mettre à jour le paramètre d'objectif d'entraînement, sélectionnez **Type d'objectif**.
   - Pour désactiver les notifications d'entraînement suivantes, sélectionnez **Désactiver invites**.

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

Personnalisation d'un entraînement fractionné

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

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

Lancement d'un entraînement fractionné

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

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

Suivi d'entraînement de natation en piscine

Votre montre peut vous guider dans plusieurs étapes de l'entraînement de natation. La création et l'envoi d'un entraînement de natation en piscine sont similaires aux deux procédures suivantes : *Entraînements*, page 34 et *Entraînement de Garmin Connect*, page 34.

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Nat. piscine**.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Entraînements** pour faire les entraînements téléchargés depuis Garmin Connect.
   - Sélectionnez **Vitesse nage critique** pour enregistrer un test de vitesse de nage critique (CSS) ou saisissez une valeur CSS manuellement (*Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique*, page 36).
   - Sélectionnez **Calendrier d'entraîn.** pour faire ou afficher vos entraînements planifiés.
6. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Nat. piscine**.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Vitesse nage critique** > **Faire test vitesse de nage critique**.
5. Appuyez sur **DOWN** pour voir un aperçu des étapes de l'entraînement.
6. Sélectionnez la touche **START**.
7. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Modification du résultat de la vitesse de nage critique

Vous pouvez modifier la valeur de la vitesse de nage critique manuellement ou entrer un nouveau temps.

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Nat. piscine**.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Vitesse nage critique** > **Vitesse nage critique**.
5. Entrez le nombre de minutes.
6. Entrer le nombre de secondes.

A propos du calendrier d'entraînement

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

Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement, vous devez créer un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 96), puis coupler votre montre epix avec un téléphone compatible.

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

Programmes Adaptive Training

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

Entraînement PacePro

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

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

Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement PacePro depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 96).

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

Création d'un programme PacePro sur votre montre

Avant de pouvoir créer un programme PacePro sur votre montre, vous devez créer un parcours (*Création et suivi d'un parcours sur votre appareil*, page 110).

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité de course en plein air.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Navigation** > **Parcours**.
5. Sélectionnez un parcours.
6. Sélectionnez **PacePro** > **Créer nouveau**.
7. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Objectif d'allure**, puis entrez votre objectif pour l'allure.
   - Sélectionnez **Objectif de temps**, puis entrez votre objectif de temps.

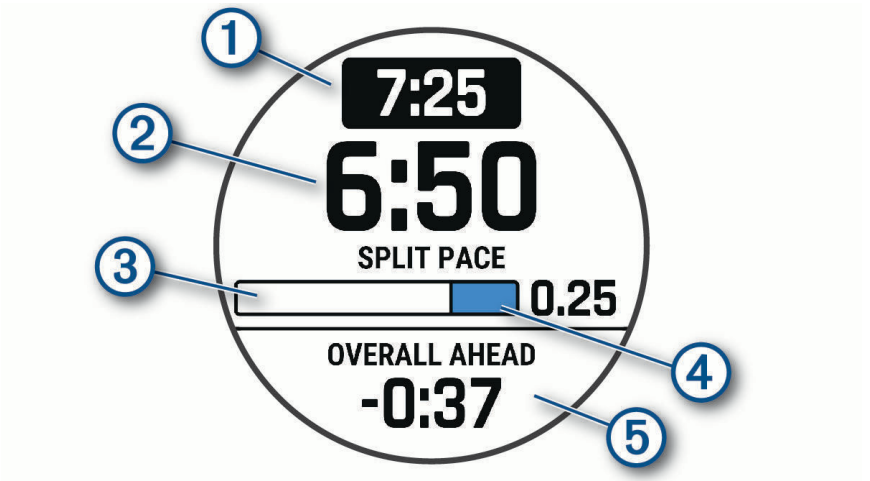
   La montre affiche votre bracelet d'allure personnalisé.
8. Sélectionnez la touche **START**.
9. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Accepter progr.** pour démarrer le programme.
   - Sélectionnez **Afficher les splits** pour prévisualiser les intervalles.
   - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour afficher le profil d'altitude du parcours.
   - Sélectionnez **Carte** pour afficher le parcours sur la carte.
   - Sélectionnez **Retirer** pour ignorer le programme.

Démarrage d'un programme PacePro

Avant de pouvoir débuter un programme PacePro, vous devez en télécharger un depuis votre compte Garmin Connect.

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité de course en plein air.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Prog. PacePro**.
5. Sélectionnez une formule.
6. Sélectionnez la touche **START**.

   ASTUCE : vous pouvez prévisualiser les intervalles, le profil d'altitude et la carte avant d'accepter le programme PacePro.
7. Sélectionnez **Accepter progr.** pour lancer le programme.
8. Si besoin, sélectionnez **Oui** pour activer la navigation pour le parcours.
9. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.



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

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

Power Guide

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

L'une des étapes les plus importantes dans la planification d'une stratégie Power Guide réussie consiste à choisir votre niveau d'effort. Le fait de choisir un niveau d'effort plus important dans le parcours augmentera les recommandations de puissance, tandis que choisir un niveau d'effort plus facile les réduira (*Création et utilisation d'un Power Guide*, page 40). L'objectif principal d'un Power Guide est de vous aider à terminer le parcours en fonction de ce que l'on sait de vos capacités, et non d'atteindre un temps cible spécifique. Vous pouvez ajuster le niveau d'effort pendant votre activité.

Les Power Guides sont toujours associés à un parcours et ne peuvent pas être utilisés avec des entraînements ou des segments. Vous pouvez afficher et modifier votre stratégie dans Garmin Connect et la synchroniser avec les appareils Garmin compatibles. Cette fonction nécessite un capteur de puissance, qui doit être couplé avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Champs de données*, page 126).

Création et utilisation d'un Power Guide

Pour pouvoir créer un Power Guide, vous devez coupler un capteur de puissance à votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité de vélo en extérieur.
3. Maintenez enfoncé **MENU**.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Guide de puissance** > **Créer nouveau**.
5. Sélectionnez un parcours (*Parcours*, page 109).
6. Sélectionnez une position de conduite.
7. Sélectionnez un poids d'entraînement.
8. Appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Utiliser le plan**.

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

Segments

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

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

Segments Strava™

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

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

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

Affichage des détails d'un segment

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez une activité.
3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4 Sélectionnez **Entraînement** > **Segments**.
5 Sélectionnez un segment.
6 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Temps de course** pour afficher le temps et la vitesse moyenne ou l'allure moyenne du leader sur ce segment.
   - Sélectionnez **Carte** pour afficher le segment sur la carte.
   - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour afficher le profil d'altitude du segment.

Course contre un segment

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

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

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez une activité.
3 Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme.
   Lorsque vous approchez d'un segment, un message s'affiche et vous pouvez démarrer le segment.
4 Commencez à concourir contre le segment.

Un message s'affiche lorsque le segment est terminé.

Configuration d'un segment pour réglage automatique

Vous pouvez configurer votre appareil pour qu'il définisse automatiquement l'objectif de temps de course d'un segment en fonction de vos performances au cours de celui-ci.

REMARQUE : ce paramètre est activé par défaut pour tous les segments.

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez une activité.
3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4 Sélectionnez **Entraînement** > **Segments** > **Effort automatique**.

Utilisation du Virtual Partner®

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

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

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

Configuration d'un objectif d'entraînement

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

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

   L'écran d'objectif d'entraînement s'affiche et indique votre temps final estimé. Cette estimation est basée sur vos performances actuelles et sur le temps restant.
6. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

   ASTUCE : vous pouvez maintenir le bouton MENU enfoncé et sélectionner **Annuler la cible** > **Oui** pour annuler la cible d'entraînement.

Course contre une activité antérieure

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

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Se mesurer à acti.**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **A partir de l'historique** pour choisir une activité précédemment enregistrée dans votre appareil.
   - Sélectionnez **Téléchargées** pour choisir une activité que vous avez téléchargée depuis votre compte Garmin Connect.
6. Sélectionnez l'activité qui vous intéresse.

   L'écran Virtual Partner apparaît et indique votre temps final estimé.
7. Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
8. Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Historique

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

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

Utilisation de l'historique

L'historique contient les précédentes activités que vous avez enregistrées sur votre montre.

Cette montre inclut un résumé de l'historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité (*Résumés de widget*, page 46).

1. À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique** > **Activités**.
3. Sélectionnez une activité.
4. Sélectionnez la touche **START**.
5. Sélectionner une option :
   - Pour afficher des informations complémentaires sur l'activité, sélectionnez **Ttes les stats**.
   - Pour afficher l'impact de l'activité sur votre capacité cardio-respiratoire et anaérobie, sélectionnez **Training Effect** (*A propos de la fonction Training Effect*, page 64).
   - Pour afficher le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque, sélectionnez **Fréquence cardia.**.
   - Pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux, sélectionnez **Circuits**.
   - Pour sélectionner une descente à ski ou en snowboard et afficher des informations supplémentaires sur chaque descente, sélectionnez **Descentes**.
   - Pour sélectionner une série d'exercices et consulter des informations complémentaires sur chacune d'entre elles, sélectionnez **Séries**.
   - Pour afficher l'activité sur une carte, sélectionnez **Carte**.
   - Pour voir un profil d'altitude pour l'activité, sélectionnez **Profil d'altitude**.
   - Pour supprimer l'activité sélectionnée, sélectionnez **Supprimer**.

Historique multisport

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

Records personnels

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

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

Consultation de vos records personnels

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

Restauration d'un record personnel

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

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

   REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression des records personnels

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

   REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Affichage des totaux de données

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

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

Utilisation de l'odomètre

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

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

Suppression de l'historique

1. À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique** > **Options**.
3. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Supprimer toutes les activités** pour supprimer toutes les activités de l'historique.
   - Sélectionnez **Réinitialiser les totaux** pour réinitialiser toutes les données de distance et de temps.

     REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Aspect

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

Paramètres de cadran de montre

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

Personnalisation du cadran de montre

Avant d'activer un cadran de montre Connect IQ, installez-en un à partir de la boutique Connect IQ (*Fonctions Connect IQ*, page 97).

Vous pouvez personnaliser les informations et l'aspect du cadran de montre ou activer un cadran de montre Connect IQ installé.

1. À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Cadran de montre**.
3. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour prévisualiser les options du cadran de montre.
4. Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour créer un cadran de montre numérique ou analogique personnalisé.
5. Sélectionnez la touche **START**.
6. Sélectionner une option :
   - Pour activer le cadran, sélectionnez **Appliquer**.
   - Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Cadran**.
   - Pour modifier le type d'aiguilles sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Aiguilles**.
   - Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Disposition**.
   - Pour modifier le style des secondes sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Secondes**.
   - Pour modifier les données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Données**.
   - Pour ajouter ou modifier une couleur de nuance pour le cadran de montre, sélectionnez **Nuance de couleur**.
   - Pour modifier la couleur des données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Couleur données**.
   - Pour supprimer le cadran de montre, sélectionnez **Supprimer**.

Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés qui fournissent des informations rapides (*Affichage de la série de résumés de widget*, page 49). Certains résumés de widget nécessitent une connexion Bluetooth® à un téléphone compatible.

Certains résumés de widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter manuellement à la série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série*, page 49).

Nom	Description
ABC	Affiche des informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.
Autres fuseaux horaires	Affiche l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires (*Ajout d'un autre fuseau horaire*, page 4).
Acclimatation en altitude	Aux altitudes supérieures à 800 m (2 625 pieds), affiche des graphiques indiquant les valeurs de SpO2 moyenne corrigées en fonction de l'altitude, la fréquence respiratoire et la fréquence cardiaque au repos au cours des sept derniers jours.
Altimètre	Affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression.
Baromètre	Affiche les données de pression environnementale en fonction de l'altitude.
Body Battery™	Si vous portez la montre toute la journée, ce résumé de widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures (*Body Battery*, page 50).
Calendrier	Affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre téléphone.
Calories	Affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.
Compas	affiche un compas électronique.
Niveau en cyclisme	Affiche votre type de conduite, votre endurance aérobie, votre capacité aérobie et votre capacité anaérobie (*Affichage du niveau en cyclisme*, page 66).
Suivi de chien	Affiche les informations sur la position de votre chien lorsque vous disposez d'un appareil de suivi de chien compatible et couplé à votre montre epix.
Étages gravis	Enregistre les étages que vous avez gravis et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Coach Garmin	Affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement adaptatif d'un coach Garmin sur votre compte Garmin Connect. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course.
Golf	Affiche les scores de golf et les statistiques de votre dernière partie.
Health Snapshot	Démarre une session Health Snapshot sur votre montre qui enregistre plusieurs métriques clés quand vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Affiche les résumés de vos sessions Health Snapshot enregistrées (*Health Snapshot™*, page 11).
Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.
Historique	Affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées.
État HRV	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit (*État de variabilité de la fréquence cardiaque*, page 55).
Minutes intensives	Suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
inReach® Commandes	Permet d'envoyer des messages sur votre appareil inReach couplé (*Utilisation de la télécommande inReach*, page 84).

Nom	Description
Dernière activité	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Dernière activité de vélo Dernière course Dernière nage	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée et de l'historique du sport en question.
Fonctions musique	Fournit les commandes du lecteur audio pour votre téléphone ou pour la musique stockée sur la montre.
Notifications	Vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre téléphone (*Activation des notifications Bluetooth*, page 93).
Performances	Affiche les mesures de performance qui vous aident à suivre et à comprendre vos activités d'entraînement et vos performances en course (*Mesures des performances*, page 51).
Course principale	Affiche l'événement de course que vous avez défini comme course principale dans votre calendrier Garmin Connect (*Calendrier des courses et course principale*, page 34).
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 (*Obtention d'un relevé de SpO2*, page 76). Si vous bougez trop pour que la montre puisse effectuer la mesure de votre SpO2 correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Calendrier des courses	Affiche les événements de course à venir inscrits dans votre calendrier Garmin Connect (*Calendrier des courses et course principale*, page 34).
Commandes de la caméra RCT	Permet de prendre manuellement une photo et d'enregistrer un clip vidéo (*Utilisation des commandes de la caméra Varia*, page 84).
Respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.
Sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente.
Etapes	Suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.
Bourse	Affiche une liste personnalisable d'actions (*Ajout d'une action*, page 67).
Stress	Affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre. Si vous bougez trop pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Lever et coucher du soleil	Affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.
Température	Affiche les données de température du capteur de température interne.
Préparation à l'entraînement	Affiche un score et un court message qui vous aide à déterminer chaque jour votre niveau de préparation à l'entraînement (*Préparation à l'entraînement*, page 65).
Statut d'entraînement	Affiche le statut actuel de votre entraînement et la charge d'entraînement, ce qui vous indique de quelle manière votre entraînement impacte votre condition physique et vos performances (*Statut d'entraînement*, page 61).

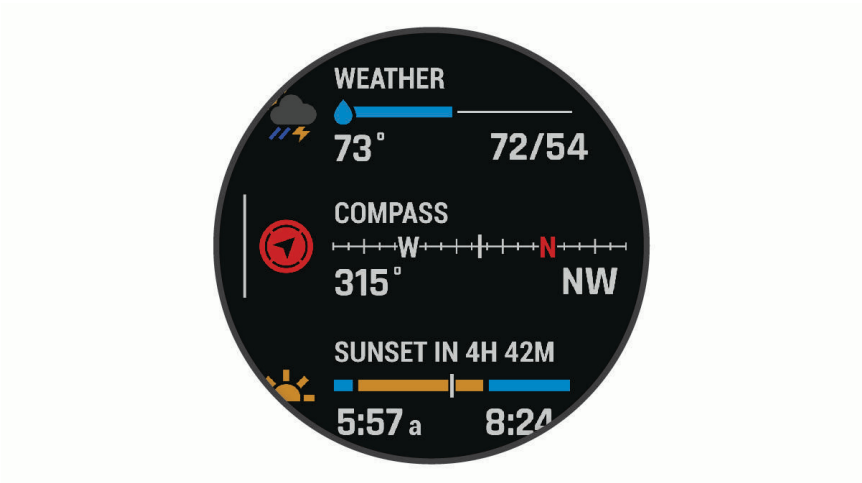
Nom	Description
VIRB® Commandes	Permet de contrôler la caméra lorsque vous disposez d'un appareil VIRB couplé à votre montre epix (*Télécommande VIRB*, page 84).
Météo	affiche la température actuelle et les prévisions météo.
Xero®appareil	Affiche les informations relatives à la position du laser lorsqu'un appareil Xero compatible est couplé à votre montre epix (*Paramètres de position par laser Xero*, page 86).

Affichage de la série de résumés de widget

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

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

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



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

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

3 Sélectionner une option :

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

Personnalisation de la série

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Aspect** > **Aperçu rapide**.

3 Sélectionner une option :

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

  ASTUCE : vous pouvez sélectionner **CRÉER UN DOSSIER** pour créer des dossiers contenant plusieurs résumés (*Création de dossiers de résumés de widget*, page 50).

Création de dossiers de résumés de widget

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

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

   REMARQUE : si les résumés de widget se trouvent déjà dans la série de résumés de widget, vous pouvez les déplacer ou les copier dans le dossier.
4. Sélectionnez ou saisissez un nom pour le dossier.
5. Sélectionnez une icône pour le dossier.
6. Sélectionnez une option, si nécessaire :
   - Pour modifier le dossier, faites défiler la liste jusqu'au dossier dans la série de résumés de widget et maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
   - Pour modifier les résumés de widget dans le dossier, ouvrez le dossier et sélectionnez **Modifier** (*Personnalisation de la série*, page 49).

Body Battery

Votre montre analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau de Body Battery va de 0 à 100, où un score de 0 à 25 correspond à une faible réserve d'énergie, un score de 26 à 50 une réserve moyenne, un score de 51 à 75 une réserve haute et enfin un score de 76 à 100 une très haute réserve.

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires (*Conseils pour améliorer les données de Body Battery*, page 50).

Conseils pour améliorer les données de Body Battery

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

Mesures des performances

Les mesures de performances sont des estimations vous permettant de suivre et de comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course. Ces mesures impliquent que vous fassiez quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Pour obtenir la mesure de vos performances de cyclisme, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

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

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

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 52).

Prévisions de temps de course : la montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle (*Affichage de vos prévisions de temps de course*, page 54).

Etat du HRV : la montre analyse votre fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) en fonction de vos moyennes VFC personnelles à long terme (*État de variabilité de la fréquence cardiaque*, page 55).

Condition physique : votre condition est évaluée en temps réel après une activité de 6 à 20 minutes. En l'ajoutant à vos champs de données, vous pouvez vérifier votre condition physique pendant le reste de votre activité. Votre appareil compare votre condition en temps réel à votre niveau physique moyen (*Condition de performances*, page 56).

Seuil fonctionnel de puissance (FTP) : la montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre FTP. Pour une évaluation plus précise, vous pouvez effectuer un test guidé (*Récupération de l'estimation de votre FTP*, page 57).

Seuil lactique : pour obtenir votre seuil lactique, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque pectoral. Le seuil lactique est le moment où vos muscles commencent à fatiguer rapidement. Votre montre mesure votre niveau de seuil lactique en se basant sur les données de votre fréquence cardiaque et votre vitesse (*Seuil lactique*, page 58).

Endurance : la montre utilise votre estimation de VO2 max. et les données de votre fréquence cardiaque pour fournir des estimations de votre endurance en temps réel. Elles peuvent être ajoutées à votre écran de données afin d'afficher votre Stamina potentiel et actuel pendant votre activité (*Affichage de votre Stamina en temps réel*, page 60).

Courbe de puissance (cyclisme) : la courbe de puissance affiche le niveau de puissance que vous pouvez tenir dans le temps. Vous pouvez afficher votre courbe de puissance pour le mois précédent, les trois derniers mois ou les douze derniers mois (*Affichage de votre courbe de puissance*, page 60).

A propos des estimations de la VO2 max

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

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

Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Mauvais

Les données de VO2 max. sont fournies par Firstbeat Analytics. Les analyses de la VO2 max. sont fournies avec l'autorisation de The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Notes standard de la VO2 max.*, page 142) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

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

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 98) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 100). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27).

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

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

Cette fonction nécessite un capteur de puissance et un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Le capteur de puissance doit être couplé à votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81). Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre.

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 98) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 100). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

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

Affichage de l'âge physique

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

REMARQUE : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 98).

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

Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 98) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 100).

Votre montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 52) et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible. La montre analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

ASTUCE : si vous disposez de plusieurs appareils Garmin, vous pouvez activer la fonction TrueUp™ pour les données physiologiques, qui permet à votre montre de synchroniser des activités, un historique et des données à partir d'autres appareils (*Synchronisation des activités et des mesures de performance*, page 117).

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé des performances.
2. Appuyez sur **START** pour afficher les détails du résumé.
3. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher une prévision de temps de course.

4. Appuyez sur **START** pour afficher les prévisions d'autres distances.

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

État de variabilité de la fréquence cardiaque

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

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

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

Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort

Le niveau d'effort est calculé au terme d'un test de trois minutes effectué au repos, pendant lequel l'appareil epix analyse la variabilité de la fréquence cardiaque afin de déterminer votre niveau d'effort global. L'entraînement, le sommeil, l'alimentation et le niveau de stress global ont tous une incidence sur les performances d'un coureur. Le niveau d'effort varie de 1 à 100 ; 1 indique un niveau d'effort très faible et 100 un niveau d'effort très élevé. Votre niveau d'effort vous aide à déterminer si votre corps est prêt pour un entraînement intensif ou pour une séance de yoga.

Affichage de la variabilité de la fréquence cardiaque et du niveau d'effort

Cette fonctionnalité nécessite une ceinture cardio-fréquencemètre textile Garmin. Avant de pouvoir afficher le niveau d'effort d'après la variabilité de votre fréquence cardiaque, vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).

ASTUCE : Garmin vous recommande de mesurer votre niveau d'effort quotidiennement, à peu près à la même heure et dans les mêmes conditions.

1. Si besoin, appuyez sur **START** et sélectionnez **Ajouter** > **Effort VFC** pour ajouter l'application de calcul d'effort à la liste des applications.
2. Sélectionnez **Oui** pour ajouter l'application à la liste de vos favoris.
3. À partir du cadran de montre, appuyez sur **START**, sélectionnez **Effort VFC**, puis appuyez sur **START**.
4. Restez immobile et reposez-vous pendant 3 minutes.

Condition de performances

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

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

REMARQUE : l'appareil doit être utilisé plusieurs fois avec un moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir des valeurs précises de l'estimation de la VO2 max. et déterminer votre aptitude à la course à pied ou au cyclisme (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 52).

Affichage de votre condition physique

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

1. Ajoutez votre **Condition physique** à un écran de données (*Personnalisation des écrans de données*, page 26).
2. Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme.

   Après 6 à 20 minutes, votre condition physique s'affiche.
3. Naviguez jusqu'à l'écran de données pour afficher votre condition physique tout au long de la course ou du parcours à vélo.

Récupération de l'estimation de votre FTP

Avant de pouvoir bénéficier d'une estimation de votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler une ceinture cardio-fréquencemètre textile et un capteur de puissance à votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81), puis calculer une estimation de votre VO2 max. (*Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo*, page 53).

La montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial et l'estimation de votre VO2 max. pour estimer votre FTP. La montre détecte automatiquement votre FTP pendant vos parcours lorsque vous pédalez régulièrement et rapidement et que vous êtes équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

1. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé des performances.
2. Appuyez sur **START** pour afficher les détails du résumé.
3. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher vos estimations FTP.

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

Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Débutant

Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Evaluations du FTP*, page 142).

REMARQUE : lorsqu'une notification de performance vous signale un nouveau FTP, vous pouvez sélectionner Accepter pour enregistrer ce nouveau FTP ou Refuser pour conserver votre FTP actuel.

Exécution d’un test de FTP

Avant de pouvoir effectuer un test pour déterminer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler une ceinture cardio-fréquencemètre textile et un capteur de puissance à votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81), puis obtenir une estimation de votre VO2 max. (*Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo*, page 53).

REMARQUE : le test pour déterminer votre FTP est un entraînement soutenu d'environ 30 minutes. Choisissez un itinéraire facilement praticable et majoritairement plat pour que vous puissiez pédaler en augmentant vos efforts de façon régulière, comme lors d'une épreuve chronométrée.

1. A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
2. Sélectionnez une activité de cyclisme.
3. Maintenez enfoncé le bouton **MENU**.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Test guidé de FTP**.
5. Suivez les instructions présentées à l'écran.

   Une fois que vous commencez un parcours, l'appareil affiche la durée de chaque étape, l'objectif et les données de puissance en cours. Un message s'affiche lorsque le test est terminé.
6. Une fois le test guidé terminé, effectuez l'étape de récupération, arrêtez le chronomètre et enregistrez l'activité.

   Votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.
7. Sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Accepter** pour enregistrer le nouveau FTP.
   - Sélectionnez **Refuser** pour conserver le FTP actuel.

Seuil lactique

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

Si vous connaissez déjà la valeur de la fréquence cardiaque de votre seuil lactique, vous pouvez l'entrer dans vos paramètres de profil utilisateur (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 100).Vous pouvez activer la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité.

Test guidé visant à déterminer votre seuil lactique

Cette fonctionnalité nécessite une ceinture cardio-fréquencemètre textile Garmin. Avant de réaliser un test guidé, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial et l'estimation de votre VO2 max. pour estimer votre seuil lactique. L'appareil détecte automatiquement votre seuil lactique pendant une course régulière et rapide où vous êtes équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque.

ASTUCE : l'appareil doit enregistrer plusieurs courses avec une ceinture cardio-fréquencemètre textile pour obtenir des valeurs précises sur la fréquence cardiaque maximale et l'estimation de la VO2 max. Si vous avez du mal à obtenir l'estimation de votre seuil lactique, essayez de diminuer manuellement la valeur de votre fréquence cardiaque maximale.

1. A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
2. Sélectionnez une activité de course en plein air.

   Vous devez disposer d'un GPS pour réaliser le test.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Entraînement** > **Test guidé de seuil lactique**.
5. Démarrez le chrono et suivez les instructions à l'écran.

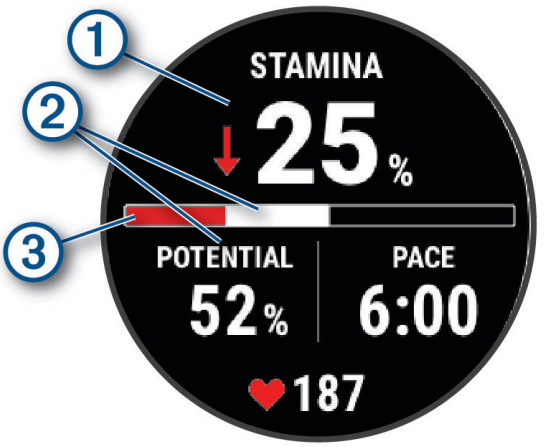
   Une fois que vous avez commencé à courir, l'appareil affiche la durée de chaque pas, l'objectif et les données de fréquence cardiaque actuelles. Un message s'affiche lorsque le test est terminé.
6. Une fois le test guidé terminé, arrêtez le chrono et enregistrez l'activité.

   S'il s'agit de votre première estimation de seuil lactique, l'appareil vous demande de mettre à jour vos zones de fréquence cardiaque en fonction de votre fréquence cardiaque au seuil lactique. Pour chaque nouvelle estimation du seuil lactique, l'appareil vous demande d'accepter ou de refuser l'estimation.

Affichage de votre Stamina en temps réel

Votre montre peut fournir des estimations de Stamina en temps réel basées sur vos données de fréquence cardiaque et sur une estimation de VO2 max (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 52).

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.
3. Sélectionnez une activité de course ou de vélo.
4. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5. Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajouter nouv.** > **Stamina**.
6. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour modifier la position de l'écran de données (facultatif).
7. Appuyez sur **START** pour modifier le champ de données de Stamina principal (facultatif).
8. Démarrez votre activité (*Démarrage d'une activité*, page 5).
9. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler jusqu'à l'écran de données.



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

Affichage de votre courbe de puissance

Avant de pouvoir afficher votre courbe de puissance, vous devez enregistrer un parcours d'au moins une heure en utilisant un capteur de puissance au cours des 90 derniers jours (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).

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

Dans le menu de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Courbe de puissance**.

Statut d'entraînement

Les mesures sont des estimations qui peuvent vous aider à suivre et comprendre vos entraînements. Ces mesures impliquent que vous fassiez quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Pour obtenir la mesure de vos performances de cyclisme, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

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

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

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

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 52). Votre montre affiche des valeurs de VO2 max. corrigées en fonction de la chaleur et de l'altitude quand vous vous acclimatez à des environnements très chauds ou à des altitudes élevées (*Acclimatation à la chaleur et à l'altitude*, page 63).

Charge aiguë : la charge aiguë correspond à la somme pondérée des résultats récents de votre charge d'exercice, y compris la durée et l'intensité de l'exercice. (*Charge aiguë*, page 63).

Objectif de la charge d'entraînement : votre montre analyse votre charge d'entraînement et la classe dans différentes catégories en fonction de l'intensité et de la structure de chaque activité enregistrée. L'objectif de la charge d'entraînement inclut la charge totale accumulée par catégorie ainsi que l'objectif de l'entraînement. Votre montre affiche la répartition de votre charge au cours des 4 dernières semaines (*Objectif de la charge d'entraînement*, page 63).

Préparation à l'entraînement : la montre utilise diverses données, notamment l'entraînement, la récupération et le sommeil, pour fournir un score de préparation vous permettant de déterminer s'il s'agit du meilleur moment pour faire un entraînement intensif ou pour vous reposer (*Préparation à l'entraînement*, page 65).

Niveau en cyclisme : le niveau de cyclisme utilise votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre VO2 max. et les données de courbe de puissance pour déterminer votre type de pilote et analyser votre niveau (*Affichage du niveau en cyclisme*, page 66).

Temps de récupération : le temps de récupération indique dans combien de temps vous serez en mesure de réaliser votre prochaine séance (*Temps de récupération*, page 66).

Niveaux du statut d'entraînement

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

Aucun statut : la montre nécessite au moins une activité par semaine, avec des résultats de VO2 max. pour la course à pied ou le vélo, afin de déterminer votre statut d'entraînement.

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

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

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

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

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

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

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

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

Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement

La fonction de statut d'entraînement dépend des évaluations mises à jour de votre condition physique, notamment d'une mesure de la VO2 max. par semaine au minimum. L'estimation de votre VO2 max. est mise à jour après les courses ou sessions de vélo en extérieur (avec un capteur de puissance) durant lesquelles votre fréquence cardiaque atteint au moins 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant plusieurs minutes. Les activités de course en intérieur ne génèrent pas d'estimation de la VO2 max. afin de ne pas influencer l'évaluation de votre condition physique. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27).

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

- Au moins une fois par semaine, courez ou pédalez en extérieur avec un capteur de puissance et essayez d'atteindre plus de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 10 minutes.

  Après une utilisation de la montre pendant une semaine, votre statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.
- Enregistrez toutes vos activités sportives sur cette montre ou activez la fonction Physio TrueUp qui permet à votre montre d'apprendre des informations sur vos performances (*Synchronisation des activités et des mesures de performance*, page 117).
- Portez la montre de manière constante pendant que vous dormez pour continuer à générer un statut VFC à jour. Le fait de disposer d'un statut VFC valide peut vous aider à maintenir un état d'entraînement valide lorsque vous n'avez pas autant d'activités avec des mesures de VO2 max.

Acclimatation à la chaleur et à l'altitude

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

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

Charge aiguë

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

Objectif de la charge d'entraînement

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

En dessous des objectifs : votre charge d'entraînement est inférieure à la valeur optimale dans toutes les catégories d'intensité. Essayez d'augmenter la durée ou la fréquence de vos entraînements.

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

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

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

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

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

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

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

Au-dessus des objectifs : votre charge d'entraînement est supérieure à la valeur optimale et vous devriez diminuer la durée et la fréquence de vos entraînements.

A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre condition aérobie et votre condition anaérobie. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur de Training Effect augmente. Le Training Effect est déterminé par les informations de votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité. Il existe sept étiquettes de Training Effect qui décrivent le bénéfice principal de votre activité. Chaque étiquette a un code couleur et correspond à l'objectif de votre charge d'entraînement (*Objectif de la charge d'entraînement*, page 63). À chaque commentaire, comme « Fort impact sur la VO2 max. », correspond une description dans les détails de votre activité Garmin Connect.

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

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

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

Training Effect	Avantage aérobie	Avantage anaérobie
De 0,0 à 0,9	Aucun avantage.	Aucun avantage.
De 1,0 à 1,9	Faible amélioration.	Faible amélioration.
De 2,0 à 2,9	Entretient votre capacité cardio-respiratoire.	Maintient votre condition anaérobie.
De 3,0 à 3,9	A un impact sur votre condition aérobie.	A un impact sur votre condition anaérobie.
De 4,0 à 4,9	A un fort impact sur votre condition aérobie.	A un fort impact sur votre condition anaérobie.
5,0	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.

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

Préparation à l'entraînement

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

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

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

Pour consulter les tendances de votre préparation à l'entraînement au fil du temps, allez dans votre compte Garmin Connect.

Affichage du niveau en cyclisme

Pour pouvoir visualiser votre niveau en cyclisme, vous devez disposer d'un historique d'entraînement de 7 jours, de données VO2 max. enregistrées dans votre profil utilisateur (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 52) et des données de courbe de puissance d'un capteur de puissance couplé (*Affichage de votre courbe de puissance*, page 60).

Le niveau en cyclisme est une mesure de votre performance dans trois catégories : endurance aérobie, capacité aérobie et capacité anaérobie. Le niveau en cyclisme inclut votre type de conduite actuel, par exemple grimpeur. Les informations que vous entrez dans votre profil utilisateur, telles que votre poids, permettent également de déterminer votre type de conduite (*Définition de votre profil utilisateur*, page 98).

1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du niveau en cyclisme.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre série de résumés (*Personnalisation de la série*, page 49).

2 Appuyez sur **START** pour afficher votre type de conduite actuel.

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

Temps de récupération

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

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

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

Fréquence cardiaque de récupération

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

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

Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement

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

Vous pouvez reprendre votre statut d'entraînement lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement. Pour de meilleurs résultats, vous avez besoin d'au moins deux mesures de la VO2 max. par semaine (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 52).

1. Pour mettre en pause votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :
   - Depuis le résumé du widget du statut d'entraînement, maintenez le **MENU**, et sélectionnez **Options** > **Suspendre statut d'entraînement**.
   - Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Statut d'entraînement** > ⋮ > **Suspendre le statut d'entraînement**.
2. Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.
3. Pour reprendre votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :
   - Depuis le résumé du widget du statut d'entraînement, maintenant le **MENU**, et sélectionnez **Options** > **Reprendre statut d'entraînement**.
   - Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Statut d'entraînement** > ⋮ > **Reprendre le statut d'entraînement**.
4. Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

Ajout d'une action

Pour pouvoir personnaliser la liste des actions, vous devez ajouter le résumé d'actions à la série de résumés de widget (*Personnalisation de la série*, page 49).

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur le **UP** ou le **DOWN** pour afficher le résumé d'actions.
2. Sélectionnez la touche **START**.
3. Sélectionnez **Ajouter une action**.
4. Saisissez le nom de la société ou le symbole de l'action que vous souhaitez ajouter, puis sélectionnez ✓.
   La montre affiche les résultats de la recherche.
5. Sélectionnez l'action que vous souhaitez ajouter.
6. Sélectionnez une action pour afficher plus d'informations.
   ASTUCE : pour afficher l'action dans la série de résumés de widget, vous pouvez appuyer sur START, puis sélectionner Définir comme favori.

Commandes

Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 70).

Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.

Icône	Nom	Description
	Mode Avion	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le mode Avion afin de désactiver toutes les communications sans fil.
	Réveil	Sélectionnez cette option pour ajouter ou modifier une alarme (*Définition d'une alarme*, page 2).
	Altimètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Altimètre.
	Autres fuseaux horaires	Sélectionnez cette option pour afficher l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires (*Ajout d'un autre fuseau horaire*, page 4).
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance (*Demande d'assistance*, page 103).
	Baromètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Baromètre.
	Économie d'énergie	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver la fonction d'économie d'énergie (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie*, page 113).
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran (*Modification des paramètres d'écran*, page 116).
	Diffusion de la FC	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 74).
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges et régler une alarme, un minuteur, un chronomètre ou afficher d'autres fuseaux horaires (*Horloges*, page 2).
	Compas	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Compas.
	Affichage	Éteint l'écran pour les alertes, les gestes et le mode Affichage en continu (*Modification des paramètres d'écran*, page 116).
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Rechercher mon téléphone	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth. La force de signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre epix et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre téléphone.
	Lampe de poche	Sélectionnez cette option pour allumer l'écran et utiliser votre montre comme lampe de poche.
	Verrouiller l'appareil	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Commandes musicales	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique sur votre montre ou téléphone.
	Téléphone	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver la technologie Bluetooth et votre connexion à votre téléphone couplé.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.

Icône	Nom	Description
	Point de référence	Sélectionnez cette option pour définir un point de référence pour la navigation (*Réglage d'un point de référence*, page 107).
	Enregis. la position	Sélectionnez cette option pour enregistrer votre position actuelle afin d'y revenir plus tard.
	Mode sommeil	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le Mode sommeil (*Personnalisation du mode sommeil*, page 116).
	Chronomètre	Sélectionnez cette option pour démarrer le chronomètre (*Utilisation du chronomètre*, page 4).
	LEV./COUCH. SOL.	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
	Synchronisation	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec votre téléphone couplé.
	Synchronisation heure	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.
	Minuteurs	Sélectionnez cette option pour définir un compte à rebours (*Démarrage du compte à rebours*, page 3).
	Tactile	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver les commandes de l'écran tactile.
	Portefeuille	Sélectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay™ et payer vos achats avec votre montre (*Garmin Pay*, page 71).
	Wi-Fi	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver les communications Wi-Fi®.

Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Commandes*, page 68).

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

Utilisation de l'écran Lampe

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

1. Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
2. Sélectionnez .
3. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler la luminosité et la couleur.

   ASTUCE : vous pouvez appuyer deux fois rapidement sur LIGHT pour conserver ce paramètre au prochain allumage de la lampe.

Garmin Pay

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

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

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

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

Règlement des achats avec votre montre

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

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

1. Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
2. Sélectionnez ▬.
3. Entrez votre code à quatre chiffres.

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

   Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.
4. Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, balayez pour changer de carte (facultatif).
5. Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, sélectionnez **DOWN** pour changer de carte (facultatif).
6. Dans les 60 secondes qui suivent, maintenez votre montre près du lecteur de paiement, face à lui.

   La montre vibre et affiche une coche lorsqu'elle a terminé de communiquer avec le lecteur.
7. Si nécessaire, suivez les instructions sur le lecteur de carte pour terminer la transaction.

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

Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay

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

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

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

Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

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

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

Modification de votre code Garmin Pay

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

1. Sur la page de l'appareil epix dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **Garmin Pay** > **Changer de code**.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

La prochaine fois que vous payez à l'aide de votre montre epix, vous devez saisir le nouveau code.

Capteurs et accessoires

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

FC au poignet

Votre montre est équipée d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet, et vous pouvez afficher vos données de fréquence cardiaque sur le résumé de la fréquence cardiaque (*Affichage de la série de résumés de widget*, page 49).

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

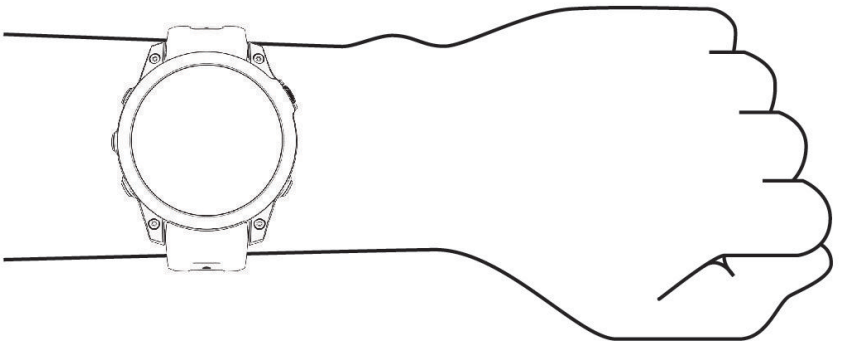
Port de la montre

⚠ ATTENTION

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

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

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



  REMARQUE : le capteur optique est situé à l'arrière de la montre.
- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 73 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir *Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 76 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site garmin.com/fitandcare.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer la montre.
- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous la montre.
- Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre.
- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os. La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
- Attendez que l'icône ♥ soit pleine avant de débuter votre activité.
- Echauffez-vous 5 à 10 minutes et attendez que la fréquence cardiaque soit détectée avant de commencer votre activité.

  REMARQUE : dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.
- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.
- Pour vos entraînements, utilisez un bracelet en silicone.

Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

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

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

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

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

Alertes de FC anormale : permet à la montre de vous alerter lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible ou descend en dessous de celle-ci (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale*, page 74).

Diffusion de la FC : permet de commencer à diffuser vos données de fréquence cardiaque vers un appareil couplé (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 74).

Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

⚠ ATTENTION

Cette fonction émet une alerte uniquement lorsque votre fréquence cardiaque dépasse le nombre de battements par minute que vous avez défini ou descend en dessous de cette valeur après une certaine période d'inactivité. Cette fonction ne vous signale pas d'éventuels problèmes cardiaques et n'a pas été conçue pour traiter ni diagnostiquer une maladie ou un problème médical. En cas de problème cardiaque, consultez toujours votre médecin.

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

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

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

Diffusion de données de fréquence cardiaque

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

ASTUCE : vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 27). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un appareil Edge® lorsque vous pédalez.

1. Sélectionner une option :
   - Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **FC au poignet** > **Diffusion de la FC**.
   - Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour ouvrir le menu des commandes, puis sélectionnez .

     REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 70).
2. Sélectionnez la touche **START**.

   La montre commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.
3. Couplez votre montre avec votre appareil compatible.

   REMARQUE : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.
4. Appuyez sur **STOP** pour arrêter la diffusion de vos données de fréquence cardiaque.

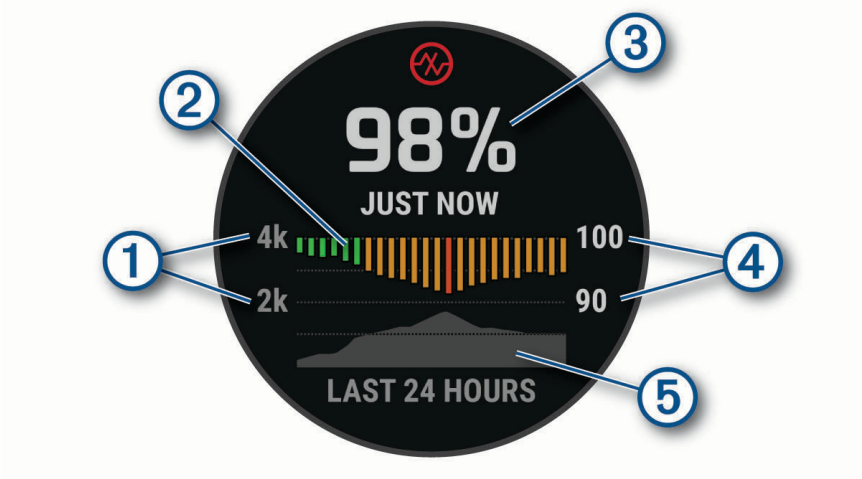
Oxymètre de pouls

Votre montre est dotée d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer la saturation en oxygène dans les capillaires sanguins (SpO2). Lorsque vous prenez de l'altitude, le taux d'oxygène dans votre sang peut diminuer. La saturation en oxygène dans votre sang vous permet de savoir comment votre corps s'habitue à l'altitude lors de vos activités et de vos aventures en haute montagne.

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls (*Obtention d'un relevé de SpO2*, page 76). Vous pouvez aussi activer les relevés en continu (*Réglage du mode oxymètre de pouls*, page 76). Si vous ouvrez le résumé de l'oxymètre de pouls lorsque vous n'êtes pas actif, votre montre mesure l'oxygénation de votre sang et votre altitude. Le profil d'altitude vous indique l'évolution des relevés de l'oxymètre de pouls par rapport à l'altitude.

Sur votre montre, les relevés de votre oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage d'oxygène et d'un graphique coloré. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les relevés de l'oxymètre de pouls, y compris une tendance sur plusieurs jours.

Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.



1	L'échelle de l'altitude.
2	Un graphique représentant la moyenne des relevés de votre taux d'oxygène pour les dernières 24 heures.
3	Le relevé de saturation en oxygène le plus récent.
4	L'échelle de pourcentage de la saturation en oxygène.
5	Un graphique représentant vos données d'altitude pour les dernières 24 heures.

Obtention d'un relevé de SpO2

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls. Le résumé affiche votre taux d'oxygène dans le sang le plus récent, un graphique présentant la moyenne de vos relevés horaires pour les 24 dernières heures et un graphique indiquant l'altitude pendant les 24 dernières heures.

REMARQUE : la première fois que vous voyez le résumé de l'oxymètre de pouls, la montre doit acquérir des signaux satellites pour déterminer votre altitude. Si possible, sortez et patientez pendant que la montre recherche les satellites.

1. Pendant que vous êtes assis ou inactif, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de l'oxymètre de pouls.
2. Appuyez sur **START** pour afficher des détails sur le résumé et lancer un relevé de SpO2.
3. Ne bougez pas pendant 30 secondes.

   REMARQUE : si vous êtes trop actif pour que la montre puisse effectuer un relevé de SpO2, un message s'affiche au lieu d'un pourcentage. Vous pouvez réessayer après quelques minutes d'inactivité. Pour optimiser les résultats, positionnez le bras auquel vous portez la montre au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
4. Appuyez sur **DOWN** pour consulter un graphique présentant les relevés de l'oxymètre de pouls pour les sept derniers jours.

Réglage du mode oxymètre de pouls

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Oxymètre de pouls** > **Mode oxymètre de pouls**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour désactiver les mesures automatiques, sélectionnez **Vérification manuelle**.
   - Pour activer les mesures en continu pendant que vous dormez, sélectionnez **Pendant le sommeil**.

     REMARQUE : si vous prenez une position inhabituelle pendant votre sommeil, vos relevés de SpO2 peuvent être anormalement bas.
   - Pour activer les mesures lorsque vous êtes inactif pendant la journée, sélectionnez **Toute la journée**.

     REMARQUE : si vous activez le mode **Toute la journée**, vous réduisez l'autonomie de la batterie.

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

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

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

Compas

La montre intègre un compas électronique 3 axes à étalonnage automatique. Les fonctions et apparence du compas changent suivant votre activité, l'activation ou non du GPS, et si vous naviguez jusqu'à une destination. Vous pouvez modifier manuellement les paramètres du compas (*Paramètres du compas*, page 77).

Configuration du cap du compas

1 À partir du résumé du compas, appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez **Verrouiller le cap**.
3 Dirigez le haut de la montre vers votre cap et appuyez sur **START**.
Lorsque vous déviez de votre cap, le compas affiche la direction du cap et de degré d'écart.

Paramètres du compas

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

Étalonner : permet d'étalonner manuellement le capteur du compas (*Etalonnage manuel du compas*, page 77).

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

Référence nord : définit la référence nord du compas (*Définition de la référence nord*, page 77).

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

Etalonnage manuel du compas

AVIS

Etalonnez le compas électronique en extérieur. Pour améliorer la précision du cap, éloignez-vous de toute interférence éventuelle avec le champ magnétique terrestre, qui peut provenir des véhicules, des bâtiments ou des lignes électriques aériennes.

Votre montre a été étalonnée en usine et s'étalonne automatiquement par défaut. Vous pouvez étalonner manuellement le compas si vous observez un comportement irrégulier de celui-ci, par exemple après avoir parcouru de longues distances ou après d'importantes variations de température.

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Compas** > **Étalonner** > **Démarrer**.
3 Suivez les instructions présentées à l'écran.
ASTUCE : faites un petit mouvement en forme de 8 avec votre poignet jusqu'à ce qu'un message s'affiche.

Définition de la référence nord

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

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

Altimètre et baromètre

La montre est munie d'un altimètre et d'un baromètre internes. La montre recueille des données d'altitude et de pression en continu, même en mode de faible consommation. L'altimètre affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression. Le baromètre affiche des données de pression environnementale à partir de l'altitude fixe enregistrée lors du dernier étalonnage de l'altimètre (*Paramètres de l'altimètre*, page 78).

Paramètres de l'altimètre

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

Étalonner : permet d'étalonner manuellement l'altimètre.

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

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

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

Etalonnage de l'altimètre barométrique

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Altimètre**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonnage automatique**, puis choisissez une option.
   - Pour entrer l'altitude actuelle manuellement, sélectionnez **Étalonner** > **Saisir manuellement**.
   - Pour saisir l'altitude actuelle à partir du modèle Digital Elevation Model, sélectionnez **Étalonner** > **Utiliser le MNT**.
   - Pour saisir l'altitude actuelle à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonner** > **Utiliser le GPS**.

Paramètres du baromètre

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

Étalonner : permet d'étalonner manuellement le baromètre.

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

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

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

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

Étalonnage du baromètre

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Baromètre** > **Étalonner**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour entrer les valeurs actuelles d'altitude et de pression au niveau de la mer (facultatif), sélectionnez **Saisir manuellement**.
   - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir du modèle numérique de terrain, sélectionnez **Utiliser le MNT**.
   - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Utiliser le GPS**.

Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs ANT+ ou Bluetooth sans fil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 26). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

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

Type de capteur	Description
Capteurs de club	Vous pouvez utiliser les capteurs de club de golf Approach CT10 pour suivre automatiquement vos tirs, y compris leur distance, leur position et le type de club utilisé.
DogTrack	Permet de recevoir des données d'un appareil portable de suivi de chien (Dog Tracking) compatible.
Vélo électrique	Vous pouvez utiliser votre montre avec votre vélo électrique et afficher les données du vélo, telles que la batterie et les informations de changement de vitesse, pendant vos trajets.
Écran étendu	Vous pouvez utiliser le mode Écran étendu pour afficher des écrans de données de votre montre epix sur un appareil Edge compatible pendant une sortie à vélo ou un triathlon.
Moniteur de FC externe	Vous pouvez utiliser un moniteur de fréquence cardiaque externe, tel que le HRM-Pro ou le HRM-Dual™, et afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités. Certains moniteurs de fréquence cardiaque peuvent également stocker des données ou fournir des informations sur les dynamiques de course (*Dynamiques de course à pied*, page 83).
Accéléromètre	Vous pouvez utiliser un accéléromètre plutôt que le GPS pour enregistrer votre allure et la distance parcourue lorsque vous vous entraînez en salle ou que le signal de votre GPS est faible.
Casque	Vous pouvez utiliser un casque Bluetooth pour écouter la musique chargée sur votre montre epix (*Branchement du casque Bluetooth*, page 92).
inReach	La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre appareil inReach à l'aide de votre montre epix (*Utilisation de la télécommande inReach*, page 84).
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia™ pour améliorer votre connaissance de la situation.
Oxygène musculaire	Vous pouvez utiliser un capteur d'oxygène musculaire pour afficher les données relatives à l'hémoglobine et à la saturation en oxygène musculaire pendant votre entraînement.
Puissance	Vous pouvez utiliser un capteur de puissance, tel que Rally™ et Vector™, pour afficher vos données de puissance sur votre montre. Vous pouvez ajuster vos zones de puissance en fonction de vos objectifs et de vos capacités (*Définition des zones de puissance*, page 101), ou utiliser des alertes de portée pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Configuration d'une alerte*, page 31).
Radar	Vous pouvez utiliser un radar arrière pour vélo Varia pour améliorer la vigilance et envoyer des alertes sur les véhicules en approche. Un radar caméra feu arrière Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité (*Utilisation des commandes de la caméra Varia*, page 84).
RD Pod	Vous pouvez utiliser un Running Dynamics Pod pour enregistrer des données de dynamiques de course et les afficher sur votre montre (*Dynamiques de course à pied*, page 83).
Changement	Il est possible d'utiliser les commandes électroniques pour afficher les informations de changement de vitesse pendant un trajet. La montre epix affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.
Shimano Di2	Il est possible d'utiliser les commandes électroniques Shimano® Di2™ pour afficher les informations de changement de vitesse pendant un trajet. La montre epix affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.
Smart Trainer	Vous pouvez utiliser votre montre avec un Smart Trainer pour vélo d'intérieur afin de simuler la résistance lors du suivi d'un parcours, d'une activité ou d'un entraînement (*Utilisation d'un home trainer ANT+®*, page 12).

Type de capteur	Description
Vitesse/Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue (*Dimensions et circonférence des roues*, page 143).
Tempe	Vous pouvez fixer le capteur de température tempe™ sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température.
VIRB	La fonction de télécommande VIRB vous permet de contrôler votre action CAM VIRB à l'aide de votre montre (*Télécommande VIRB*, page 84).
Positions du laser XERO	Vous pouvez afficher et partager les informations de position du laser à partir d'un appareil Xero (*Paramètres de position par laser Xero*, page 86).

Couplage de vos capteurs sans fil

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

1 Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque, installez-le.

Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.

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

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

3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

4 Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Ajouter nouv.**.

5 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Recherche de tous les capteurs**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé. Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 26).

Allure et distance de course HRM-Pro

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

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

Étalonnage automatique : le paramètre par défaut de votre montre est **Etalonner automati.**. L'accessoire HRM-Pro s'étalonne chaque fois que vous courez à l'extérieur pendant qu'il est connecté à votre montre epix compatible.

REMARQUE : l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les profils d'activité en intérieur, la course trail et l'ultrafond (*Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course*, page 82).

Étalonnage manuel : vous pouvez sélectionner **Étalonner et enr.** après une course sur tapis avec votre accessoire HRM-Pro connecté (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 8).

Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course

- Mettez à jour le logiciel de votre montreepix (*Mises à jour produit*, page 121).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM-Pro connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Etalonner automati.**.
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 8).
- Si les étalonnages automatiques et manuels ne vous semblent pas précis, accédez aux paramètres du capteur et sélectionnez **Allure et distance HRM** > **Réinitialiser les données d'étalonnage**.

  REMARQUE : vous pouvez essayer de désactiver **Etalonner automati.**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 8).

Puissance de course

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

Vous pouvez personnaliser les champs de données de puissance de course pour afficher votre puissance et apporter des modifications à votre entraînement (*Champs de données*, page 126). Vous pouvez définir des alarmes de puissance pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Alertes d'activité*, page 30).

Les zones de puissance de course sont similaires aux zones de puissance à vélo. Les valeurs pour les zones sont des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect (*Définition des zones de puissance*, page 101).

Dynamiques de course à pied

Vous pouvez utiliser votre appareil epix compatible couplé avec l'accessoire HRM-Pro ou un autre accessoire de dynamiques de course pour obtenir un retour en temps réel sur votre technique de course.

L'accessoire de dynamiques de course dispose d'un accéléromètre permettant de mesurer les mouvements de votre buste afin de calculer six données de course différentes.

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

Oscillation verticale : l'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.

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

REMARQUE : le temps de contact avec le sol et l'équilibre au temps de contact au sol ne sont pas calculés lorsque vous marchez.

Equilibre du temps de contact au sol : l'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple, 53,2 avec une flèche pointant vers la gauche ou vers la droite.

Longueur de foulée : la longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.

Rapport vertical : Le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.

Entraînement avec dynamiques de course

Avant de pouvoir accéder aux dynamiques de course, vous devez porter un accessoire de dynamiques de course, comme l'accessoire HRM-Pro, et le coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Activités et applications**.
3. Sélectionnez une activité.
4. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
5. Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajouter nouv.**.
6. Sélectionnez un écran de dynamiques de course.

   REMARQUE : l'écran de dynamiques de course n'est pas disponible pour toutes les activités.
7. Allez courir (*Démarrage d'une activité*, page 5).
8. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour ouvrir l'écran de dynamiques de course et voir vos métriques.

Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

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

- Assurez-vous de disposer d'un accessoire de dynamiques de course, comme un accessoire HRM-Pro.

  Les accessoires dotés des dynamiques de course sont signalés par le logo sur la face avant du module.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire de dynamiques de course avec votre montre, en suivant les instructions.
- Si vous utilisez l'accessoire HRM-Pro, couplez-le avec votre montre à l'aide de la technologie ANT+ plutôt qu'à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que l'accessoire est porté dans le bon sens.

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

Utilisation des commandes de la caméra Varia

AVIS

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

Avant d'utiliser les commandes de la caméra Varia, l'accessoire doit être couplé avec votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).

1. Ajoutez le résumé du widget **Caméra RCT** à votre montre (*Résumés de widget*, page 46).
2. Depuis le résumé du widget **Caméra RCT**, sélectionnez une option :
   - Sélectionnez ⋮ pour afficher les paramètres de la caméra.
   - Sélectionnez pour prendre une photo.
   - Sélectionnez ▶ pour enregistrer un clip.

Télécommande inReach

La fonction Télécommande inReach vous permet de contrôler votre appareil inReach à l'aide de votre appareil epix. Rendez-vous sur le site buy.garmin.com pour acheter un appareil inReach compatible.

Utilisation de la télécommande inReach

Pour pouvoir utiliser la fonction Télécommande inReach, vous devez ajouter le résumé inReach à la série de résumés (*Personnalisation de la série*, page 49).

1. Allumez l'appareil inReach.
2. Sur votre montre epix, appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de montre afin d'afficher le résumé inReach.
3. Appuyez sur **START** pour rechercher votre appareil inReach.
4. Appuyez sur **START** pour coupler votre appareil inReach.
5. Appuyez sur **START** et choisissez une option :
   - Pour envoyer un message de SOS, sélectionnez **Démarrer l'envoi d'un SOS**.

     REMARQUE : n'utilisez la fonction SOS qu'en cas d'urgence.
   - Pour envoyer un message texte, sélectionnez **Messages** > **Nouveau message**, sélectionnez les destinataires, puis entrez le texte du message ou sélectionnez une option de message rapide.
   - Pour envoyer un message prérédigé, sélectionnez **Env. msg prérédigé**, puis sélectionnez un message dans la liste.
   - Pour afficher le chronomètre et la distance parcourue pendant une activité, sélectionnez **Suivi**.

Télécommande VIRB

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

Contrôle d'une caméra embarquée VIRB

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

1. Mettez votre caméra VIRB sous tension.
2. Couplez votre caméra VIRB avec votre montre epix (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).
   Le résumé VIRB est automatiquement ajouté à la série.
3. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de la montre afin d'afficher le résumé VIRB.
4. Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
5. Sélectionner une option :
   - Pour enregistrer de la vidéo, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.
     Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra epix.
   - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
   - Pour arrêter l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.
   - Pour prendre une photo, sélectionnez **Prendre une photo**.
   - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
   - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
   - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.
   - Pour modifier les paramètres de vidéo et de photo, sélectionnez **Paramètres**.

Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité

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

1. Mettez votre caméra VIRB sous tension.
2. Couplez votre caméra VIRB avec votre montre epix (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).
   Quand la caméra est couplée, un écran de données VIRB est automatiquement ajouté aux activités.
3. Pendant une activité, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de données VIRB.
4. Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
5. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
6. Sélectionnez **VIRB**.
7. Sélectionner une option :
   - Pour contrôler la caméra à l'aide du chronomètre d'activité, sélectionnez **Paramètres** > **Mode enregistrement** > **Dém./arrêt chrono**.
     REMARQUE : l'enregistrement vidéo démarre et s'arrête automatiquement au démarrage et à l'arrêt d'une activité.
   - Pour contrôler la caméra à l'aide des options du menu, sélectionnez **Paramètres** > **Mode enregistrement** > **Manuel**.
   - Pour enregistrer une vidéo manuellement, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.
     Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra epix.
   - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
   - Pour arrêter manuellement l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.
   - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
   - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
   - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.

Paramètres de position par laser Xero

Avant de pouvoir personnaliser les paramètres de position par laser, vous devez coupler un appareil Xero compatible (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 81).

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

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

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

Carte

Votre montre peut afficher plusieurs types de données cartographiques Garmin, y compris les contours topographiques, les points d'intérêt à proximité, les cartes de station de ski et les parcours de golf. Vous pouvez utiliser le Gestionnaire de cartes pour télécharger des cartes supplémentaires et gérer le stockage des cartes.

Pour acheter des données cartographiques supplémentaires et accéder à des informations sur la compatibilité, rendez-vous sur garmin.com/maps.

Le symbole ▲ représente votre position sur la carte. Lorsque vous naviguez vers une destination, votre itinéraire est indiqué par une ligne sur la carte.

Affichage de la carte

1. Sélectionnez une option pour ouvrir la carte :
   - Appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Carte** pour afficher la carte sans démarrer d'activité.
   - Sortez, démarrez une activité avec GPS (*Démarrage d'une activité*, page 5), puis appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler l'écran jusqu'à la carte.
2. Si besoin, patientez pendant que la montre recherche des satellites.
3. Choisissez une option pour recadrer la carte ou zoomer :
   - Si vous voulez utiliser l'écran tactile, appuyez sur la carte et déplacez le réticule avec votre doigt, puis appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire un zoom avant ou arrière.
   - Si vous voulez utiliser les boutons, maintenez enfoncé **MENU**, sélectionnez **Zoom/Cadrage**, et appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire un zoom avant ou arrière.

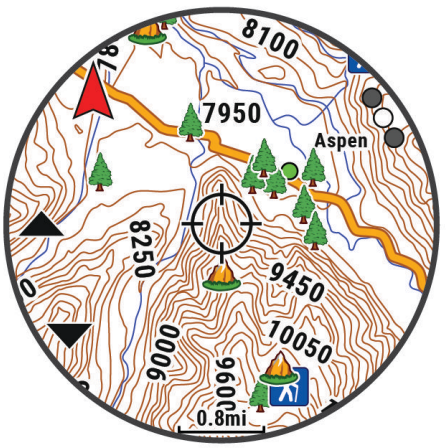
     REMARQUE : vous pouvez appuyer sur **START** pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom.
4. Maintenez le bouton **START** enfoncé pour sélectionner le point indiqué par le réticule.

Enregistrement d’une position sur la carte ou navigation jusqu’à une position

Vous pouvez choisir la position de votre choix sur la carte. Vous pouvez enregistrer cette position ou lancer la navigation jusqu'à celle-ci.

1 Depuis la carte, sélectionnez une option :
   - Si vous voulez utiliser l'écran tactile, appuyez sur la carte et déplacez le réticule avec votre doigt, puis appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire un zoom avant ou arrière.
   - Si vous voulez utiliser les boutons, maintenez enfoncé **MENU**, sélectionnez **Zoom/Cadrage**, et appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire un zoom avant ou arrière.

     REMARQUE : vous pouvez appuyer sur **START** pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom.



2 Recadrez la carte et zoomez de sorte à la centrer sur la position figurant dans la cible.
3 Maintenez le bouton **START** enfoncé pour sélectionner le point indiqué par le réticule.
4 Si besoin, sélectionnez un point d'intérêt à proximité.
5 Sélectionner une option :
   - Pour lancer la navigation vers la position, sélectionnez **Aller**.
   - Pour enregistrer la position, sélectionnez **Enregis. la position**.
   - Pour afficher des informations sur la position, sélectionnez **Consulter**.

Navigation à l'aide de la fonction « Autour de moi »

Vous pouvez utiliser la fonction « Autour de moi » pour naviguer vers des points d'intérêt ou des waypoints à proximité de votre position.

REMARQUE : les données cartographiques installées sur la montre doivent inclure des points d'intérêt pour que vous puissiez naviguer jusqu'à ces derniers.

1. Sur la carte, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Autour de moi**.

   Des icônes indiquant les points d'intérêt ou les waypoints s'affichent sur la carte.
3. Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour mettre en évidence une section de la carte.
4. Sélectionnez la touche **START**.

   Une liste de points d'intérêt ou waypoints présents dans la section de carte sélectionnée s'affiche.
5. Sélectionnez une position.
6. Sélectionner une option :
   - Pour lancer la navigation vers la position, sélectionnez **Aller**.
   - Pour afficher la position sur la carte, sélectionnez **Carte**.
   - Pour enregistrer la position, sélectionnez **Enregis. la position**.
   - Pour afficher des informations sur la position, sélectionnez **Consulter**.

Paramètres de la carte

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

REMARQUE : si besoin, vous pouvez personnaliser les paramètres de la carte pour certaines activités en particulier au lieu d'utiliser les paramètres système (*Paramètres cartographiques de l'activité*, page 31).

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Carte**.

Gestionnaire de cartes : affiche les versions des cartes téléchargées et vous permet de télécharger des cartes supplémentaires (*Gestion des cartes*, page 89).

Thème de la carte : permet de régler la carte de manière à ce qu'elle affiche des données optimisées pour votre type d'activité (*Thèmes de la carte*, page 89).

Thème Couleur : définit les couleurs de la carte sur un fond blanc ou noir pour la voir de jour ou de nuit. L'option Auto règle les couleurs de la carte en fonction de l'heure.

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

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

Segments : permet d'afficher ou de masquer les segments sur la carte sous la forme d'une ligne colorée.

Contours : permet d'afficher ou de masquer les lignes de contour sur la carte.

Journal de suivi : affiche ou masque votre journal de suivi ou le trajet que vous venez de parcourir sous forme de ligne de couleur sur la carte.

Couleur de tracé : permet de modifier la couleur du journal de suivi.

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

Verrouillage sur route : permet de verrouiller l'icône de position, qui représente votre position sur la carte, sur la route la plus proche.

Détail : définit le niveau de détail de la carte. L'affichage d'un grand nombre de détails ralentit le tracé de la carte.

Marine : permet d'afficher des données sur la carte en mode Marine (*Paramètres de la carte marine*, page 89).

Restaurer le thème : permet de restaurer des paramètres par défaut de thèmes de carte ou des thèmes supprimés de la montre.

Gestion des cartes

Lorsque vous connectez votre montre à un réseau Wi-Fi, vous pouvez télécharger des cartes pour d'autres régions. Vous pouvez également supprimer des cartes pour libérer de l'espace de stockage sur l'appareil.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Carte** > **Gestionnaire de cartes**.
3. Sélectionnez une catégorie de carte.
4. Sélectionner une option :
   - Pour télécharger une carte, sélectionnez **Ajouter carte**, choisissez une carte, appuyez sur **START**, puis sur **Télécharger**.

     REMARQUE : pour éviter de vider la batterie, la montre met le téléchargement de la carte en attente pour plus tard et le téléchargement commence lorsque vous connectez la montre à une source d'alimentation externe.
   - Pour supprimer une carte, sélectionnez une carte, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Supprimer**.

Thèmes de la carte

Vous pouvez modifier le thème de la carte afin d'afficher les données optimisées pour votre type d'activité.

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Carte** > **Thème de la carte**.

Aucun(e) : utilise les préférences des paramètres cartographiques du système, sans thème supplémentaire.

Marine : permet d'afficher des données sur la carte en mode maritime.

Contraste élevé : permet d'afficher les données sur la carte avec un niveau de contraste élevé, pour améliorer la visibilité dans les environnements difficiles.

Sombre : permet d'afficher les données sur la carte avec un arrière-plan sombre, pour améliorer la visibilité pendant la nuit.

Popularité : met en évidence les routes ou pistes les plus populaires sur la carte.

Ski en station : permet de configurer la carte de manière à ce qu'elle affiche clairement les données de ski les plus pertinentes.

Paramètres de la carte marine

Vous pouvez personnaliser l'affichage de la carte en mode Marine.

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Carte** > **Marine**.

Sondages sur place : active la mesure de la profondeur sur la carte.

Secteurs de feux : permet d'afficher et de configurer l'aspect des secteurs de feux sur la carte.

Jeu de symboles : permet de définir les symboles de la carte en mode Marine. L'option NOAA affiche les symboles de carte de la National Oceanic and Atmospheric Administration. L'option International affiche les symboles de carte de l'International Association of Lighthouse Authorities.

Affichage et masquage de données cartographiques

Si plusieurs cartes sont installées sur l'appareil, vous pouvez limiter l'affichage à certaines données cartographiques de votre choix.

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Carte**.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez les paramètres cartographiques.
5. Sélectionnez **Carte** > **Configurer les cartes**.
6. Sélectionnez une carte pour activer le commutateur qui affiche ou masque les données cartographiques.

Musique

REMARQUE : trois options de lecture de la musique sont disponibles sur votre montre epix.

- Musique d'une source tierce
- Contenu audio personnel
- Musique stockée sur votre téléphone

Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre montre epix à partir de votre ordinateur ou d'une source tierce. Ainsi, vous pouvez écouter votre musique même lorsque votre smartphone n'est pas à portée de main. Pour écouter les pistes audio stockées sur votre montre, vous pouvez connecter un casque Bluetooth.

Connexion à une source tierce

Avant de pouvoir télécharger de la musique ou d'autres fichiers audio sur votre montre à partir d'une source tierce prise en charge, vous devez connecter la source en question à votre montre.

Certaines sources de musique tierces sont déjà installées sur votre montre.

Pour plus d'options, vous pouvez télécharger l'application Connect IQ sur votre smartphone (*Téléchargement d'objets Connect IQ*, page 98).

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez **Boutique Connect IQ™**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour installer une source de musique tierce.
4. Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
5. Sélectionnez la source de musique.

   REMARQUE : si vous souhaitez sélectionner une autre source, maintenez MENU enfoncé, sélectionnez Sources de musique et suivez les instructions à l'écran.

Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio auprès d'une source tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 95).

1. Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
2. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
3. Sélectionnez **Sources de musique**.
4. Sélectionnez une source connectée.
5. Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur la montre.
6. Si besoin, appuyez sur **BACK** jusqu'à ce que vous soyez invité à synchroniser votre montre au service.

REMARQUE : le téléchargement de contenu audio peut vider la batterie. Si le niveau de la batterie est faible, vous devrez peut-être connecter la montre à une source d'alimentation externe.

Téléchargement de contenu audio personnel

Avant de pouvoir envoyer de la musique personnelle sur votre montre, vous devez installer l'application Garmin Express™ sur votre ordinateur (garmin.com/express).

Vous pouvez charger vos fichiers audio personnels, notamment au format .mp3 et .m4a, sur une montre epix à partir de votre ordinateur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur garmin.com/musicfiles.

1. Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.
2. Sur votre ordinateur, ouvrez l'application Garmin Express, sélectionnez votre montre, puis sélectionnez **Musique**.

   ASTUCE : sur un ordinateur Windows®, vous pouvez sélectionner et accéder au dossier contenant vos fichiers audio. Sur un ordinateur Apple®, l'application Garmin Express utilise votre bibliothèque iTunes®.
3. Dans la liste **Ma musique** ou **Bibliothèque iTunes**, sélectionnez une catégorie de fichier audio, comme chansons ou listes de chansons.
4. Cochez la case des fichiers audio, puis sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.
5. Si besoin, dans la liste epix, sélectionnez une catégorie, cochez les cases, puis sélectionnez **Supprimer de l'appareil** pour supprimer des fichiers audio.

Ecoute de musique

1. Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.
2. Si nécessaire, connectez votre casque Bluetooth (*Branchement du casque Bluetooth*, page 92).
3. Maintenez enfoncé **MENU**.
4. Sélectionnez **Sources de musique** et choisissez une option :
   - Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique** (*Téléchargement de contenu audio personnel*, page 91).
   - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone, sélectionnez **Contrôler tél.**.
   - Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source, puis choisissez une liste de chansons.
5. Sélectionnez ▶.

Commandes du lecteur audio

REMARQUE : les commandes du lecteur audio peuvent varier selon la source de musique sélectionnée.

	Sélectionnez cette icône pour voir d'autres commandes du lecteur audio.
	Sélectionnez cette icône pour parcourir les fichiers audio et les listes de chansons de la source sélectionnée.
	Sélectionnez cette touche pour régler le volume.
	Sélectionnez cette touche pour lire et mettre en pause le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour passer au fichier suivant dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour faire avance rapide dans le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour redémarrer le fichier audio en cours. Sélectionnez deux fois cette touche pour passer au fichier audio précédent dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour revenir en arrière dans le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de répétition.
	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de lecture aléatoire.

Branchement du casque Bluetooth

Pour écouter la musique chargée sur votre montre epix, vous devez connecter un casque Bluetooth.

1. Placez votre casque à moins de 2 m (6,6 pi) de votre montre.
2. Activez le mode de couplage sur les écouteurs.
3. Maintenez enfoncé **MENU**.
4. Sélectionnez **Musique** > **Casque** > **Ajouter nouv.**.
5. Sélectionnez vos écouteurs pour terminer le couplage.

Changement du mode Audio

Vous pouvez basculer entre le mode de lecture de musique mono et stéréo.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Musique** > **Audio**.
3. Sélectionnez une option.

Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la couplez avec votre téléphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 93). Des fonctions supplémentaires sont disponibles lorsque vous connectez votre montre à un réseau Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 95).

Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du téléphone sont disponibles pour votre montre epix lorsque vous la couplez avec l'application Garmin Connect (*Couplage du téléphone*, page 93).

- Fonctions de l'application Garmin Connect, de l'application Connect IQ et plus encore (*Applications de téléphone et applications d'ordinateur*, page 95)
- Résumés (*Résumés de widget*, page 46)
- Fonctions du menu des commandes (*Commandes*, page 68)
- Fonctions de sécurité et de suivi (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 102)
- Interactions téléphoniques, comme les notifications (*Activation des notifications Bluetooth*, page 93)

Couplage du téléphone

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

1. Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect.
2. Sélectionnez une option pour activer le mode couplage sur votre montre :
   - Pendant la configuration initiale, sélectionnez **Oui** lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre téléphone.
   - Si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, maintenez enfoncé **MENU**, puis sélectionnez **Connectivité** > **Coupler un téléphone**.
3. Pour ajouter votre montre à votre compte, sélectionnez une option :
   - Si c'est le premier appareil que vous couplez avec l'application Garmin Connect, suivez les instructions à l'écran.
   - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect, accédez au menu ☰ ou •••, puis sélectionnez **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** et suivez les instructions à l'écran.

Activation des notifications Bluetooth

Avant d'activer des notifications, vous devez coupler la montre avec un téléphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 93).

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

Affichage des notifications

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

Réception d'un appel téléphonique entrant

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

- Pour accepter l'appel, sélectionnez .

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

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

Réponse à un message texte

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

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

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

1. Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget des notifications.
2. Appuyez sur **START**, puis sélectionnez une notification de message texte.
3. Sélectionnez la touche **START**.
4. Sélectionnez **Répondre**.
5. Sélectionnez un message dans la liste.

   Votre téléphone envoie le message sélectionné en tant que message texte SMS.

Gestion des notifications

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

Sélectionner une option :

- Si vous utilisez un iPhone®, accédez aux paramètres des notifications iOS® pour sélectionner les éléments à afficher sur la montre.
- Si vous utilisez un téléphone Android, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres** > **Notifications**.

Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth

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

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 70).

1. Maintenez **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
2. Sélectionnez pour désactiver la Bluetooth connexion au téléphone sur votre montre epix.

   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 epix pour vous alerter lorsque votre téléphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth.

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

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

Lecture de notifications sonores pendant une activité

Vous pouvez activer la lecture de messages d'état motivants sur votre montre epix pendant vos séances de course ou autres activités. Les notifications sonores sont transmises à votre casque Bluetooth connecté, le cas échéant. Sinon, les messages audio sont lus sur votre smartphone couplé via l'application Garmin Connect. Lorsqu'un signal sonore se déclenche, les autres sons de la montre ou du smartphone se désactivent pendant la lecture de l'annonce.

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

1. Maintenez enfoncé **MENU**.
2. Sélectionnez **Signaux sonores**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour entendre une notification pour chaque circuit, sélectionnez **Alarme de circuit**.
   - Pour personnaliser les notifications en fonction des informations sur votre allure et votre vitesse, sélectionnez **Alarme d'allure/vitesse**.
   - Pour personnaliser les notifications en fonction des informations sur votre fréquence cardiaque, sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**.
   - Pour personnaliser les notifications en fonction de vos données de puissance, sélectionnez **Alarme puissance**.
   - Pour entendre des notifications lorsque vous démarrez et arrêtez le chronomètre d'activité, notamment la fonction Auto Pause, sélectionnez **Événements du chronomètre**.
   - Pour que les alertes d'entraînement soient lues comme des notifications sonores, sélectionnez **Alertes d'entraînement**.
   - Pour que les alertes d'activité soient lues comme des notifications sonores, sélectionnez **Alertes d'activité** (*Alertes d'activité*, page 30).
   - Pour entendre un son juste avant une alerte ou une invite, sélectionnez **Tonalités audio**.
   - Pour changer la langue ou le dialecte du guidage vocal, sélectionnez **Dialecte**.

Fonctions de connectivité Wi-Fi

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

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

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

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

Connexion à un réseau Wi-Fi

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Connectivité** > **Wi-Fi** > **Mes réseaux** > **Ajouter un réseau**.

   La montre affiche une liste des réseaux Wi-Fi à proximité.
3. Sélectionnez un réseau.
4. Si besoin, saisissez le mot de passe du réseau.

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

Applications de téléphone et applications d’ordinateur

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

Garmin Connect

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

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

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

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

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

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

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

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

Utilisation de l'application Garmin Connect

Une fois que vous avez couplé votre montre avec votre téléphone (*Couplage du téléphone*, page 93), vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect.

1. Vérifiez que l'application Garmin Connect s'exécute sur votre téléphone.
2. Rapprochez votre montre à moins de 10 m (33 pi) de votre téléphone.

   Votre montre synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect et votre compte Garmin Connect.

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de la montre avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler la montre avec un smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 93).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect*, page 96).

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

Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express connecte votre montre à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre montre. Vous pouvez aussi ajouter de la musique sur votre montre (*Téléchargement de contenu audio personnel*, page 91). Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ.

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

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

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

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

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

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

Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 70).

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

Fonctions Connect IQ

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

Cadrans de montre : permet de personnaliser l'apparence de l'horloge.

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

Champs de données : permet de télécharger de nouveaux champs de données qui proposent de nouvelles façons d'afficher les données de capteur, d'activité et d'historique. Vous pouvez ajouter des champs de données Connect IQ aux objets et pages intégrés.

Musique : ajoutez des sources de musique à votre montre.

Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre montre epix avec votre téléphone (*Couplage du téléphone*, page 93).

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

Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

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

Garmin Explore™

Le site Web et l'application mobile Garmin Explore vous permettent de planifier des trajets et de stocker vos waypoints, itinéraires et pistes dans le cloud. Ils vous fournissent des outils de planification avancés en ligne et hors ligne pour que vous puissiez partager et synchroniser vos données sur votre appareil Garmin compatible. Vous pouvez utiliser l'application mobile pour télécharger des cartes à consulter hors ligne et naviguer où bon vous semble, sans recourir aux services cellulaires.

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

Application Garmin Golf

L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Garmin compatible et d'afficher des statistiques détaillées ainsi que les analyses des coups. Les golfeurs peuvent s'affronter sur différents parcours à l'aide de l'application Garmin Golf. Plus de 42 000 cours ont des classements auxquels tout le monde peut participer. Vous pouvez créer un tournoi et inviter d'autres joueurs à se mesurer à vous. Avec un abonnement Garmin Golf, vous pouvez afficher les données de contour du green sur votre téléphone et votre appareil Garmin compatible.

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).

Profil utilisateur

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

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres sexe, date de naissance, taille, poids, largeur de poignet, zone de fréquence cardiaque, zone de puissance et vitesse de nage critique (CSS) (*Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique*, page 36). La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

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

Affichage de l'âge physique

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

REMARQUE : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 98).

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

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Objectifs physiques

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

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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque*, page 101) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

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

Définition de zones de fréquence cardiaque

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Profil utilisateur** > **Zones de fréquence cardiaque et de puissance** > **Fréquence cardia.**.
3. Sélectionnez **FC max**, puis entrez votre fréquence cardiaque maximale.

   Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 101).
4. Sélectionnez **FC seuil lactique**, puis entrez votre fréquence cardiaque au seuil lactique.

   Vous pouvez effectuer un test guidé pour estimer votre seuil lactique (*Seuil lactique*, page 58). Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 101).
5. Sélectionnez **FC au repos** > **Régler sur valeurs personnalisées**, puis saisissez votre fréquence cardiaque au repos.

   Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre montre ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.
6. Sélectionner **Zones** > **À partir de**.
7. Sélectionner une option :
   - Sélectionner **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
   - Sélectionnez **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous la forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
   - Sélectionner **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
   - Sélectionnez **% FC au seuil lactique** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au seuil lactique.
8. Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
9. Sélectionnez **FC pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).
10. Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre

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

- Assurez que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects (*Définition de votre profil utilisateur*, page 98).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Testez quelques programmes d'entraînement de votre fréquence cardiaque dans votre compte Garmin Connect.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

Définition des zones de puissance

Les zones de puissance utilisent des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Si vous connaissez votre seuil fonctionnel de puissance (valeur FTP) ou votre seuil de puissance (valeur TP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi au logiciel de calculer automatiquement vos zones de puissance. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Profil utilisateur** > **Zones de fréquence cardiaque et de puissance** > **Puissance**.
3. Sélectionnez une activité.
4. Sélectionnez **À partir de**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
   - Sélectionnez **% FTP** ou **% seuil de puissance**pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil de puissance.
6. Sélectionnez **FTP** ou **Seuil de puissance**, puis saisissez votre valeur.

   Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil de puissance pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 101).
7. Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
8. Si besoin, sélectionnez **Minimum** et saisissez une valeur de puissance minimum.

Détection automatique des mesures de performances

La fonction Détection automatique est activée par défaut. La montre peut détecter automatiquement votre fréquence cardiaque maximale et votre seuil lactique pendant une activité. Lorsqu'elle est couplée avec un capteur de puissance compatible, la montre peut détecter automatiquement votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) lors d'une activité.

REMARQUE : la montre détecte une fréquence cardiaque maximale uniquement lorsque votre fréquence cardiaque est supérieure à la valeur définie dans votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 98).

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Profil utilisateur** > **Zones de fréquence cardiaque et de puissance** > **Détection automatique**.
3. Sélectionnez une option.

Fonctions de suivi et de sécurité

⚠ ATTENTION

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

AVIS

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

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

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

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

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

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

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

GroupTrack : vous permet de suivre vos contacts en temps réel sur votre écran à l'aide de LiveTrack.

Ajout de contacts d'urgence

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

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

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

Ajout de contacts

Vous pouvez ajouter jusqu'à 50 contacts dans l'application Garmin Connect. Les adresses e-mail des contacts peuvent être utilisées avec la fonction LiveTrack. Vous pouvez définir trois de ces contacts en tant que contacts d'urgence (*Ajout de contacts d'urgence*, page 102).

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

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre appareil epix (*Utilisation de l'application Garmin Connect*, page 96).

Activation et désactivation de la détection d'incident

⚠ ATTENTION

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

AVIS

Avant de pouvoir activer la détection d'incident sur votre montre, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence*, page 102). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

1. À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Sécurité et suivi** > **Détection d'incident**.
3. Sélectionnez une activité de GPS.

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

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

Demande d'assistance

⚠ ATTENTION

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

AVIS

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence*, page 102). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

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

   L'écran du compte à rebours s'affiche.

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

Démarrage d'une session GroupTrack

Avant de lancer une session GroupTrack, vous devez coupler la montre avec un smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 93).

REMARQUE : votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données.

Ces instructions servent à démarrer une session GroupTrack avec une montre epix. Si certains de vos contacts disposent de modèles compatibles différents, vous pouvez les voir sur la carte. Les autres appareils ne pourront peut-être pas afficher les cyclistes GroupTrack sur la carte.

1. Sur la montre epix, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Sécurité et suivi** > **GroupTrack** > **Afficher sur la carte** pour afficher vos contacts sur l'écran de la carte.
2. Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Sécurité et suivi** > **LiveTrack** > ⋮ > **Paramètres** > **GroupTrack**.
3. Sélectionnez **Toutes les connexions** ou **Sur invitation** et sélectionnez vos contacts.
4. Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.
5. Sur la montre, démarrez une activité en extérieur.
6. Faites défiler l'écran jusqu'à la carte pour voir vos connexions.

   ASTUCE : depuis la carte, vous pouvez maintenir le bouton **MENU** enfoncé et sélectionner **Connexions à proximité** pour afficher la distance, la direction, l'allure ou la vitesse de vos contacts dans la session GroupTrack.

Astuces pour les sessions GroupTrack

La fonction GroupTrack vous permet de suivre les autres personnes de votre groupe en utilisant LiveTrack directement sur l'écran. Tous les membres du groupe doivent faire partie de vos contacts sur votre compte Garmin Connect.

- Démarrez votre activité à l'extérieur avec le GPS.
- Couplez votre appareil epix avec votre téléphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Contacts** pour mettre à jour la liste des contacts pour votre session GroupTrack.
- Assurez-vous que tous vos contacts couplent leur smartphone et démarrent une session LiveTrack dans l'application Garmin Connect.
- Assurez-vous que tous vos contacts sont à portée (40 km ou 25 mi.).
- Pendant une session GroupTrack, faites défiler la carte pour afficher vos contacts (*Ajout d'une carte à une activité*, page 26).

Paramètres GroupTrack

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Sécurité et suivi** > **GroupTrack**.

Afficher sur la carte : permet de visualiser des contacts sur l'écran de la carte pendant une session GroupTrack.

Types d'activité : permet de sélectionner les types d'activité à afficher sur l'écran de la carte pendant une session GroupTrack.

Paramètres de santé et de bien-être

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

Fréquence cardia. : permet de personnaliser les paramètres du moniteur de fréquence cardiaque (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 74).

Mode oxymètre de pouls : permet de sélectionner un mode oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls*, page 76).

Alarme invitant à bouger : active ou désactive la fonction Alarme invitant à bouger (*Utilisation de l'alarme invitant à bouger*, page 105).

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

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

Objectif automatique

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

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

Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, Bougez ! et la barre de mouvement s'affichent. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système*, page 114).

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

Minutes intensives

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

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

Gain de minutes intensives

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

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

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

REMARQUE : les siestes ne sont pas intégrées à vos statistiques de sommeil. Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes (*Commandes*, page 68).

Utilisation du suivi du sommeil automatique

1. Portez l'appareil sur vous lorsque vous dormez.
2. Téléchargez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect*, page 96).

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

   Vous pouvez voir les informations de sommeil de la nuit précédente sur votre appareil epix (*Résumés de widget*, page 46).

Navigation

Affichage et modification de vos positions enregistrées

ASTUCE : vous pouvez enregistrer un emplacement à partir du menu des commandes (*Commandes*, page 68).

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

Enregistrement d'une position sur la grille double

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

1. Personnalisez un bouton ou une combinaison de boutons pour la fonction **Grille double** (*Personnalisation des boutons de direction*, page 116).
2. Maintenez le bouton ou la combinaison de boutons que vous avez personnalisé(e) enfoncé(e) pour enregistrer un emplacement de grille double.
3. Patientez pendant que la montre recherche des satellites.
4. Appuyez sur **START** pour enregistrer la position.
5. Si nécessaire, sélectionnez **DOWN** pour modifier les détails de la position.

Réglage d’un point de référence

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

1 Sélectionner une option :
   - Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.

     ASTUCE : vous pouvez définir un point de référence pendant l'enregistrement d'une activité.
   - À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez **Point de référence**.
3 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.
4 Appuyez sur **START** et choisissez **Ajouter un point**.
5 Sélectionnez une position ou un relèvement à utiliser comme point de référence pour la navigation.

   La flèche du compas et la distance jusqu'à votre destination s'affichent.
6 Dirigez le haut de la montre vers votre cap.

   Lorsque vous déviez de votre cap, le compas affiche la direction du cap et de degré d'écart.
7 Si besoin, appuyez sur **START** et sélectionnez **Changer de point** pour définir un autre point de référence.

Navigation vers une destination

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

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez une activité.
3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4 Sélectionnez **Navigation**.
5 Sélectionnez une catégorie.
6 Répondez aux invites à l'écran pour choisir une destination.
7 Sélectionnez **Rallier**.

   Les informations de navigation s'affichent.
8 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

Navigation vers un point d’intérêt

Si les données cartographiques installées sur votre montre incluent des points d'intérêt, vous pouvez naviguer jusqu'à ces derniers.

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez une activité.
3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4 Sélectionnez **Navigation** > **Points d'intérêt**, puis sélectionnez une catégorie.

   La liste des points d'intérêt situés à proximité de votre position actuelle s'affiche.
5 Sélectionnez une option, si nécessaire :
   - Pour effectuer une recherche près d'une autre position, sélectionnez **Proche de** et sélectionnez une position.
   - Pour rechercher un point d'intérêt par nom, sélectionnez **Rechercher par nom** et saisissez un nom.
   - Pour rechercher des points d'intérêt à proximité, sélectionnez **Autour de moi** (*Navigation à l'aide de la fonction « Autour de moi »*, page 88).
6 Sélectionnez un point d'intérêt dans les résultats de recherche.
7 Sélectionnez **Aller**.

   Les informations de navigation s'affichent.
8 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

Navigation jusqu'au point de départ d'une activité enregistrée

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

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez une activité.
3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4 Sélectionnez **Navigation** > **Activités**.
5 Sélectionnez une activité.
6 Sélectionnez **Retour au départ** et choisissez une option :
   - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
   - Si vous n'avez pas de carte prise en charge ou si vous utilisez un itinéraire direct, sélectionnez **Itinéraire** pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite.
   - Si vous n'utilisez pas un itinéraire direct, sélectionnez **Itinéraire** pour revenir au point de départ de votre activité en suivant les indications de direction.

   Le guidage vocal vous aide à retourner au point de départ de la dernière activité enregistrée si vous avez une carte prise en charge ou si vous suivez un itinéraire direct. Une ligne s'affiche sur la carte entre votre position actuelle et le point de départ de la dernière activité enregistrée, si vous ne suivez pas un itinéraire direct.

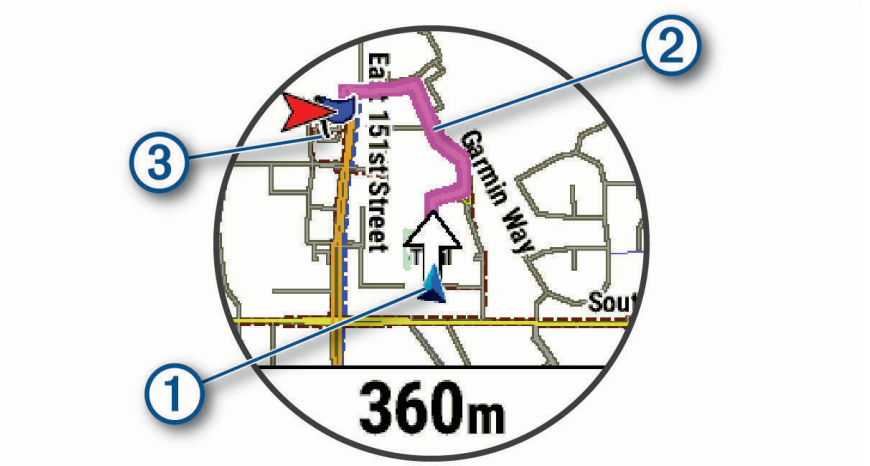
   REMARQUE : vous pouvez démarrer le chrono pour éviter que l'appareil ne passe en mode montre au bout du délai de temporisation.
7 Appuyez sur **DOWN** pour afficher le compas (facultatif).

   La flèche pointe vers votre point de départ.

Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité

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

1 Pendant une activité, appuyez sur **STOP**.
2 Sélectionnez **Retour au départ** et choisissez une option :
   - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
   - Si vous n'avez pas de carte prise en charge ou si vous utilisez un itinéraire direct, sélectionnez **Itinéraire** pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite.
   - Si vous n'utilisez pas un itinéraire direct, sélectionnez **Itinéraire** pour revenir au point de départ de votre activité en suivant les indications de direction.



Votre position actuelle ①, le tracé à suivre ② et votre destination ③ apparaissent sur la carte.

Affichage des instructions d'un itinéraire

Vous pouvez afficher la navigation détaillée d'un itinéraire.

1. Lorsque vous suivez un itinéraire, maintenez enfoncée la touche **MENU**.
2. Sélectionnez **Guidage détaillé**.
   Une liste d'instructions de navigation détaillées s'affiche.
3. Appuyez sur **DOWN** pour voir d'autres instructions.

Navigation à l'aide de Voir & rallier

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Navigation** > **Voir & rallier**.
5. Dirigez le haut du cadran de montre vers un objet et appuyez sur **START**.
   Les informations de navigation s'affichent.
6. Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

Marquage et démarrage de la navigation vers un point MOB

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

ASTUCE : vous pouvez personnaliser la fonction d'appui long des boutons pour accéder à la fonction MOB/homme à la mer (*Personnalisation des boutons de direction*, page 116).

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Navigation** > **Dernier MOB**.
   Les informations de navigation s'affichent.

Arrêt de la navigation

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

Parcours

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

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

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

Création et suivi d'un parcours sur votre appareil

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

Création d'un parcours aller-retour

L'appareil peut créer un parcours aller-retour en fonction d'une distance spécifiée et d'une direction de navigation.

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2 Sélectionnez **Course** ou **Vélo**.
3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4 Sélectionnez **Navigation** > **Déf. itin. en boucle**.
5 Entrez la distance totale du parcours.
6 Sélectionnez une direction.
L'appareil peut créer jusqu'à trois parcours. Vous pouvez appuyer sur **DOWN** pour afficher les parcours.
7 Appuyez sur **START** pour sélectionner un parcours.
8 Sélectionner une option :
- Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Aller**.
- Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer la carte ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
- Pour afficher la liste des changements de direction du parcours, sélectionnez **Guidage détaillé**.
- Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
- Pour enregistrer le parcours, sélectionnez **Enregistrer**.
- Pour afficher la liste des montées sur le parcours, sélectionnez **Afficher les montées**.

Création d'un parcours sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un parcours dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 96).

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ☰ ou •••.
2 Sélectionnez **Entraînement** > **Parcours** > **Créer un parcours**.
3 Sélectionnez un type de parcours.
4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
5 Sélectionnez **Terminé**.
REMARQUE : vous pouvez envoyer ce parcours sur votre appareil (*Envoi d'un trajet sur votre appareil*, page 111).

Envoi d'un trajet sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un itinéraire que vous avez créé dans l'application Garmin Connect (*Création d'un parcours sur Garmin Connect*, page 110).

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

Affichage ou modification des détails d'un parcours

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

1. À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
2. Sélectionnez une activité.
3. Maintenez enfoncé **MENU**.
4. Sélectionnez **Navigation** > **Parcours**.
5. Appuyez sur **START** pour sélectionner un parcours.
6. Sélectionner une option :
   - Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Effectuer parcours**.
   - Pour créer un bracelet d'allure personnalisé, sélectionnez **PacePro**.
   - Pour créer ou afficher une analyse de vos efforts pour le parcours, sélectionnez **Guide de puissance**.
   - Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
   - Pour démarrer le parcours en sens inverse, sélectionnez **Parcours en sens inverse**.
   - Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
   - Pour modifier le nom du parcours, sélectionnez **Nom**.
   - Pour modifier le tracé du parcours, sélectionnez **Modifier**.
   - Pour afficher la liste des montées sur le parcours, sélectionnez **Afficher les montées**.
   - Pour supprimer le parcours, sélectionnez **Supprimer**.

Projection d'un waypoint

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

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

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

Le waypoint projeté est enregistré avec un nom par défaut.

Paramètres de navigation

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

Personnalisation des écrans de données de navigation

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2 Sélectionnez **Navigation** > **Écrans de données**.
3 Sélectionner une option :
- Sélectionnez **Carte** > **État** pour activer ou désactiver la carte.
- Sélectionnez **Carte** > **Champ de données** pour activer ou désactiver un champ de données qui affiche les informations d'itinéraire sur la carte.
- Sélectionnez **À venir** pour activer ou désactiver les informations sur les points de parcours à venir.
- Sélectionnez **Guide** pour activer ou désactiver un écran de guide affichant le cap ou le parcours à suivre lors de la navigation.
- Sélectionnez **Profil d'altitude** pour activer ou désactiver le profil d'altitude.
- Sélectionnez un écran à ajouter, supprimer ou personnaliser.

Configuration d'un indicateur de cap

Vous pouvez configurer un indicateur de cap qui s'affiche sur vos pages de données lorsque vous naviguez. L'indicateur pointe dans la direction de votre cap cible.

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2 Sélectionnez **Navigation** > **Indicateur du cap suivi**.

Réglage des alertes de navigation

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

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

4 Si besoin, sélectionnez **État** pour activer l'alerte.
5 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps, puis sélectionnez ✔.

Paramètres du gestionnaire de l'alimentation

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

Économie d'énergie : permet de personnaliser les paramètres du système afin de prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie*, page 113).

Modes d'alimentation : permet de personnaliser les paramètres du système, les paramètres d'activité et les paramètres GPS pour prolonger l'autonomie de la batterie pendant une activité (*Personnalisation des modes d'alimentation*, page 113).

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

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

Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie

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

Vous pouvez activer la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes (*Commandes*, page 68).

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Gestionnaire alimentation** > **Économie d'énergie**.
3. Sélectionnez **État** pour activer la fonction d'économie d'énergie.
4. Sélectionnez **Modifier** et choisissez une option :
   - Sélectionnez **Cadran de montre** pour activer un cadran de montre à faible consommation d'énergie qui s'actualise une fois par minute.
   - Sélectionnez **Musique** pour désactiver l'écoute de la musique depuis votre montre.
   - Sélectionnez **Téléphone** pour déconnecter votre téléphone couplé.
   - Sélectionnez **Wi-Fi** pour vous déconnecter d'un réseau Wi-Fi.
   - Sélectionnez **FC au poignet** pour désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet.
   - Sélectionnez **Oxymètre de pouls** pour désactiver le capteur de l'oxymètre de pouls.
   - Sélectionnez l'option **Affichage en continu** pour éteindre l'écran lorsqu'il n'est pas utilisé.
   - Sélectionnez **Luminosité** pour réduire la luminosité de l'écran.

   La montre affiche les heures d'autonomie de la batterie que vous pouvez économiser avec chaque changement de paramètre.
5. Sélectionnez **Alerte de batterie faible** pour recevoir une alerte lorsque la batterie est faible.

Changement de mode d'alimentation

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

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

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

Personnalisation des modes d'alimentation

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Gestionnaire alimentation** > **Modes d'alimentation**.
3. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez un mode d'alimentation à personnaliser.
   - Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour créer un mode d'alimentation personnalisé.
4. Saisissez un nom personnalisé, si nécessaire.
5. Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'alimentation spécifiques.

   Par exemple, vous pouvez modifier le paramètre GPS ou déconnecter votre téléphone couplé.

   La montre affiche les heures d'autonomie de la batterie que vous pouvez économiser avec chaque changement de paramètre.
6. Si besoin, sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser le mode d'alimentation personnalisé.

Restauration d’un mode d’alimentation

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

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

Paramètres système

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

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

Heure : permet de régler les paramètres d'heure (*Paramètres de l'heure*, page 115).

Affichage : permet de régler les paramètres de l'écran (*Modification des paramètres d'écran*, page 116).

Tactile : permet d'activer ou de désactiver l'écran tactile pendant l'utilisation générale, les activités ou le sommeil.

Satellites : définit le système satellite par défaut à utiliser pour les activités. Si nécessaire, vous pouvez personnaliser les paramètres satellite pour chaque activité (*Paramètres des satellites*, page 33).

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

Mode sommeil : vous permet de définir vos heures de sommeil et vos préférences en matière de mode Sommeil (*Personnalisation du mode sommeil*, page 116).

Ne pas déranger : permet d'activer le mode Ne pas déranger. Vous pouvez modifier vos préférences pour l’écran, les alertes et les mouvements du poignet.

Boutons raccourcis : permet de définir des raccourcis pour les boutons (*Personnalisation des boutons de direction*, page 116).

Verrouillage automatique : permet de verrouiller automatiquement les boutons et l'écran tactile pour éviter toute pression accidentelle sur les boutons et les balayages de l'écran tactile. Utilisez l'option Lors d'une activité pour verrouiller les boutons et l'écran tactile pendant une activité chronométrée. Utilisez l'option En dehors d'une activité pour verrouiller les boutons et l'écran tactile si vous n'enregistrez pas d'activité chronométrée.

Format : permet de régler les préférences de format générales, comme l'unité de mesure, l'allure et la vitesse affichées pendant des activités, le début de la semaine et les options de format de position géographique et de datum (*Modification des unités de mesure*, page 116).

Physio TrueUp : permet la synchronisation des activités et des mesures de performances à partir de vos autres appareils Garmin (*Synchronisation des activités et des mesures de performance*, page 117).

Conditions physique : permet d'activer la fonction Condition de performances pendant une activité (*Condition de performances*, page 56).

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

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

Réinitialiser : permet de réinitialiser toutes les données utilisateur et tous les paramètres (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut*, page 123).

Mise à jour logiciel : vous permet d'insatller les mises à jour logicielles téléchargées, d'activer les mises à jour automatiques ou de rechercher manuellement les mises à jour (*Mises à jour produit*, page 121). Vous pouvez sélectionner Quoi de neuf ? pour afficher la liste des nouvelles fonctions de la dernière mise à jour logicielle installée.

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

Paramètres de l'heure

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

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

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

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

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

Alarmes : permet de configurer des alarmes horaires ou des alarmes de lever et de coucher du soleil qui sonneront plusieurs minutes ou heures (selon vos réglages) avant l'heure de lever ou de coucher effective du soleil (*Réglage des alarmes temps*, page 115).

Synchronisation heure : permet de synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver (*Synchronisation de l'heure*, page 115).

Réglage des alarmes temps

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Système** > **Heure** > **Alarmes**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le coucher du soleil, sélectionnez **Jusq. cou sol** > **État** > **Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
   - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le lever du soleil, sélectionnez **Jusqu'au lever du soleil** > **État** > **Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
   - Pour configurer une alarme qui sonne toutes les heures, sélectionnez **Horaire** > **Activé**.

Synchronisation de l'heure

À chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites ou chaque fois que vous ouvrez l'application Garmin Connect sur votre téléphone couplé, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Système** > **Heure** > **Synchronisation heure**.
3. Patientez pendant que l'appareil se connecte à votre téléphone couplé ou acquiert des signaux satellites (*Acquisition des signaux satellites*, page 124).

   ASTUCE : vous pouvez appuyer sur DOWN pour changer de source.

Modification des paramètres d’écran

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2 Sélectionnez **Système** > **Affichage**.
3 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Lors d'une activité**.
   - Sélectionnez **Utilisation générale**.
   - Sélectionnez **Pendant le sommeil**.
4 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Affichage en continu** pour que les données du cadran restent visibles et que la luminosité soit réduite. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie (*À propos de l'écran AMOLED*, page 117).
   - Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'écran.
   - Sélectionnez **Alarmes** pour activer l'écran en cas d'alerte.
   - Sélectionnez **Geste du poignet** pour activer l'écran lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
   - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé.

Personnalisation du mode sommeil

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2 Sélectionnez **Système** > **Mode sommeil**.
3 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Calendrier**, sélectionnez un jour, puis saisissez vos heures de sommeil habituelles.
   - Sélectionnez **Cadran de montre** pour utiliser le cadran sommeil.
   - Sélectionnez **Affichage** pour configurer la luminosité et la temporisation de l'affichage.
   - Sélectionnez **Tactile** pour activer ou désactiver l'écran tactile.
   - Sélectionnez **Ne pas déranger** pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger.
   - Sélectionnez **Économie d'énergie** pour activer ou désactiver le mode d'économie d'énergie (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie*, page 113).

Personnalisation des boutons de direction

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

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

Modification des unités de mesure

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

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

Synchronisation des activités et des mesures de performance

Vous pouvez synchroniser des activités et des mesures de performance à partir d'autres appareils Garmin vers votre montre epix via votre compte Garmin Connect. Ceci permet à votre montre de refléter plus précisément votre statut d'entraînement et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une activité avec un appareil Edge, puis afficher les détails de l'activité et la charge d'entraînement globale sur votre montre epix.

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Système** > **Physio TrueUp**.

Lorsque vous synchronisez votre montre avec votre téléphone, les activités récentes et les mesures de performance issues de vos autres appareils Garmin s'affichent sur votre montre epix.

Affichage des informations sur l'appareil

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

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Système** > **Infos produit**.

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

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

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Dans le menu système, sélectionnez **Infos produit**.

Informations sur l'appareil

À propos de l'écran AMOLED

Par défaut, les paramètres de la montre sont réglés pour optimiser l'autonomie de la batterie et les performances (*Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie*, page 123).

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 epix s'éteint une fois écoulé le temps défini (*Modification des paramètres d'écran*, page 116). Vous pouvez tourner votre poignet vers vous, appuyer sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver la montre.

Chargement de la montre

⚠ AVERTISSEMENT

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

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage (*Entretien du*, page 119).

1 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre montre.

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

Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	10 ATM[1]
Plage de températures de stockage et de fonctionnement	De -20 à 45 °C (de -4 à 113 °F)
Plage de températures de chargement USB	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences sans fil de l'Union européenne (UE) (alimentation)	2,4 GHz à 16,15 dBm maximum
Valeurs DAS UE	0,32 W/kg torse, 0,28 W/kg membre

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

Informations concernant la pile

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur votre montre, qu'il s'agisse du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, des notifications du smartphone, du GPS, des capteurs internes ou des capteurs connectés.

maintien de cap	Autonomie de la batterie avec Affichage en continu	Autonomie de la batterie avec Geste du poignet
Mode smartwatch	Jusqu'à 6 jours	Jusqu'à 16 jours
Mode montre, économie d'énergie	Ne s'applique pas	Jusqu'à 21 jours
Mode GPS uniquement	Jusqu'à 30 heures	Jusqu'à 42 heures
Mode Tous les systèmes de positionnement par satellites	Jusqu'à 24 heures	Jusqu'à 32 heures
Mode Tous les systèmes de positionnement par satellites plus mode Multibande	Jusqu'à 15 heures	Jusqu'à 20 heures
Mode Tous les systèmes de positionnement par satellites plus mode Musique	Jusqu'à 9 heures	Jusqu'à 10 heures
Mode GPS batterie maximum	Ne s'applique pas	Jusqu'à 75 heures
Mode GPS expédition	Ne s'applique pas	Jusqu'à 14 jours

Entretien du

AVIS
N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.
Évitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.
Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.
Évitez d'appuyer sur les boutons lorsque l'appareil est sous l'eau.
Nettoyez votre bracelet en cuir et évitez de le mouiller. Évitez de nager ou de vous doucher avec le bracelet en cuir. Le contact avec l'eau ou la sueur peut endommager ou décolorer le bracelet en cuir. Vous pouvez aussi utiliser des bracelets en silicone.
Evitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.
N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irrémédiables.

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.

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

Après le nettoyage, laissez sécher la montre entièrement.

ASTUCE : pour plus d'informations, rendez-vous sur garmin.com/fitandcare.

Nettoyage des bracelets en cuir

1 Essuyez les bracelets en cuir à l'aide d'un chiffon sec.
2 Utilisez du baume pour cuir pour nettoyer les bracelets en cuir.

Changement des bracelets QuickFit®

1 Faites glisser le clip de verrouillage sur le bracelet QuickFit et retirez le bracelet de la montre.

2 Alignez le nouveau bracelet avec la montre.
3 Appuyez sur le bracelet pour le mettre en place.

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

4 Répétez les étapes 1 à 3 pour changer l'autre moitié du bracelet.

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.

   REMARQUE : les systèmes d'exploitation Mac offrent une prise en charge limitée du mode de transfert de fichiers MTP. Vous devez ouvrir le lecteur Garmin sur un Windows système d'exploitation. Vous devez utiliser l'application Garmin Express pour supprimer des fichiers de musique de votre appareil.

Dépannage

Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour quand il est connecté au Bluetooth ou au Wi-Fi. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système (*Paramètres système*, page 114). Sur votre ordinateur, installez Garmin Express (www.garmin.com/express). Sur votre téléphone, installez l'application Garmin Connect.

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

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

Informations complémentaires

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

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

  Cet appareil n'est pas un appareil médical.

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

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

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

Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?

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

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

Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

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

- Éteignez votre téléphone et votre montre, puis rallumez-les.
- Activez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Connect.
- Supprimez votre montre de l'application Garmin Connect et des paramètres Bluetooth sur votre téléphone pour tenter à nouveau le processus de couplage.
- Si vous avez acheté un nouveau téléphone, supprimez votre montre de l'application Garmin Connect sur votre ancien téléphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pieds) de la montre.
- Sur votre téléphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez ☰ ou •••, puis sélectionnez **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- From the watch face, hold **MENU**, and select **Connectivité** > **Téléphone** > **Coupler un téléphone**.

Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

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

1. Maintenez enfoncé **MENU**.
2. Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Ajouter nouv.**.
3. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Recherche de tous les capteurs**.
   - Sélectionnez votre type de capteur.

   Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 26).

Mon casque ne se connecte pas à la montre

Si votre casque était connecté à votre smartphone via la technologie Bluetooth, il peut se reconnecter automatiquement à votre smartphone au lieu de se connecter à votre montre. Pour pallier ce problème, testez les astuces suivantes.

- Désactivez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.

  Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre téléphone.
- Tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) de votre smartphone lorsque vous connectez votre casque à votre montre.
- Couplez votre casque à votre montre (*Branchement du casque Bluetooth*, page 92).

Ma musique se coupe ou mon casque ne reste pas connecté

Lors de l'utilisation d'une montre epix connectée à un casque Bluetooth, le signal est plus fort s'il n'y a pas d'obstacle entre la montre et l'antenne du casque.

- Si le signal passe à travers votre corps, il peut être perdu ou votre casque peut se déconnecter.
- Si vous portez votre montre epix sur votre poignet gauche, assurez-vous que l'antenne Bluetooth du casque est sur votre oreille gauche.
- Le casque étant différent d'un modèle à l'autre, vous pouvez essayer de placer votre montre à l'autre poignet.
- Si vous utilisez des bracelets de montre en métal ou en cuir, vous pouvez passer aux bracelets en silicone pour améliorer la puissance du signal.

Redémarrage de votre montre

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

Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

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

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

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2 Sélectionnez **Système** > **Réinitialiser**.
3 Sélectionner une option :
   - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinit. param. par défaut**.
   - Pour supprimer toutes les activités de l'historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
   - Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
   - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Sup. donn. et réin. par.**.

     REMARQUE : si vous avez configuré un portefeuille Garmin Pay cette option supprime également le portefeuille de votre montre. Si vous avez stocké de la musique sur votre montre, cette option supprime la musique stockée.

Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie

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

- Changez de mode d'alimentation pendant une activité (*Changement de mode d'alimentation*, page 113).
- Activez la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes (*Commandes*, page 68).
- Réduisez la temporisation de l'écran (*Modification des paramètres d'écran*, page 116).
- Désactivez l'option **Affichage en continu** de temporisation de l'écran et sélectionnez un délai plus court pour l'extinction (*Modification des paramètres d'écran*, page 116).
- Réduisez la luminosité de l'écran (*Modification des paramètres d'écran*, page 116).
- Utilisez le mode satellite UltraTrac pour votre activité (*Paramètres des satellites*, page 33).
- Désactivez la technologie Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Commandes*, page 68).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre +tard** (*Arrêt d'une activité*, page 6).
- Utilisez un cadran de montre qui n'est pas actualisé chaque seconde.

  Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse (*Personnalisation du cadran de montre*, page 45).
- Limitez le nombre de notifications affichées par la montre (*Gestion des notifications*, page 94).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils couplés (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 74).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 74).

  REMARQUE : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.
- Activez les relevés manuels de l'oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls*, page 76).

Acquisition des signaux satellites

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

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

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

Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment la montre avec votre compte Garmin :
  - Connectez votre montre à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
  - Connectez votre montre à l'application Garmin Connect à l'aide de votre téléphone compatible Bluetooth.
  - Connectez votre montre à votre compte Garmin via le réseau sans fil Wi-Fi.

  Lorsqu'elle est connectée à votre compte Garmin, la montre télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.
- Placez-vous à l'extérieur avec votre montre dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

Les données de température ne sont pas exactes

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

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

Suivi des activités

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

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 mon appareil 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 appareil.

1 Sélectionner une option :
   - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur*, page 97).
   - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect *Utilisation de l'application Garmin Connect*, page 96.
2 Patientez pendant que l'appareil synchronise vos données.

   La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

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

Le nombre d'étages gravis semble erroné

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

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

Annexes

Champs de données

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

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

Champs de cadence

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

Graphiques

Nom	Description
Carte du baromètre	Une carte affichant l'évolution de la pression barométrique au fil du temps.
Carte de l'altitude	Une carte affichant l'évolution de l'altitude au fil du temps.
Graphique de la FC	Une carte affichant votre fréquence cardiaque tout au long d'une activité.
Graphique d'allure	Une carte affichant votre allure tout au long d'une activité.
Graphique de vitesse	Une carte affichant votre vitesse tout au long d'une activité.

Champs compas

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

Champs de distance

Nom	Description
Distance	Distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.
Distance intervalle	Distance parcourue pour l'intervalle en cours.
Distance circuit	Distance parcourue pour le circuit en cours.
Distance dernier circuit	Distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.
Distance nautique	Distance parcourue en mètres marins ou en pieds marins.

Champs de distance

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

Champs liés aux étages

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

Vitesses

Nom	Description
Batterie du Di2	Niveau de charge de la batterie restant d'un capteur Di2.
Batterie du vélo électrique	Niveau de charge de la batterie d'un vélo électrique.
Autonomie du vélo électrique	Estimation de la distance restante sur laquelle le vélo électrique pourra vous assister.
Avant	Plateau avant de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Batterie capteur vitesse	État de la batterie d'un capteur de position de plateau.
Combinaison	Combinaison actuelle des plateaux d'après un capteur de position de plateau.
Vitesses	Plateaux avant et arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Rapport transmission	Nombre de dents des plateaux avant et arrière de vélo, tel que détecté par un capteur de position de plateau.
Arrière	Plateau arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

Graphique

Nom	Description
Widgets coups d'œil	Course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.
JAUGE DU COMPAS	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.
Jauge d'équilibre TCS	Un indicateur coloré qui montre l'équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Jauge TCS	Un indicateur coloré qui montre le temps passé avec le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez (en millisecondes).
Jauge de FC	Une jauge colorée représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle.
Rapport des zones de FC	Un indicateur coloré qui montre la part de temps passée dans chaque zone de fréquence cardiaque.
Jauge PacePro	Course à pied. Votre allure actuelle pour l'intervalle et votre allure cible pour l'intervalle.
JAUGE DE PUISSANCE	Un indicateur coloré qui montre votre zone de puissance actuelle.
Indic. stamina (distance)	Un indicateur montrant le Stamina actuel restant en distance.
Indic. stamina (temps)	Un indicateur montrant le Stamina actuel restant en temps.
Jauge asc./desc. totale	Les distances verticales totales parcourues en montant et en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.
Jauge de Training Effect	L'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.
Jauge oscill. verticale	Un indicateur coloré qui montre le rebond quand vous courez.
Jauge rapport vertical	Un indicateur coloré qui montre le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

Champs de FC

Nom	Description
Réserve FC en pourcent	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
Training Effect aérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
Training Effect anaérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
Réserve FC en % moyen	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque moy	Fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
FC moyenne %Max.	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
Fréquence cardia.	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
FC %Max.	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
Zone de FC	Plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).
%RFC moyen pour l'intervalle	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne %Max. intervalle	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne pour l'intervalle	Fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.
%RFC max pour l'intervalle	Pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
% max. FC max. pour l'intervalle	Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC max. pour l'intervalle	Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
% FC réserve pour le circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.
FC - Circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
FC %Max. circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.
% RFC dernier circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.
FC dernier circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Nom	Description
FC %max. dernier circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

Champs longueurs

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

Champs O2 musculaire

Nom	Description
% saturation O2 musculaire	Estimation du pourcentage de saturation de l'oxygène musculaire pour l'activité en cours.
Hémoglobine totale	Estimation de la concentration totale d'hémoglobine musculaire.

Champs de navigation

Nom	Description
Relèvement	Direction entre votre position actuelle et votre destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Parcours	Direction entre votre position de départ et votre destination. Le parcours peut être affiché comme un itinéraire planifié ou défini. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
point de destination	Position de votre destination finale.
Waypoint de destination	Dernier point sur l'itinéraire avant la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Distance restante	Distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Distance au suivant	Distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Distance totale estimée	Distance estimée entre le point de départ et la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETA	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETA au suivant	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETE	Estimation du temps restant avant d'atteindre la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Taux plané à destination	Taux plané nécessaire pour descendre de votre position actuelle jusqu'à l'altitude de la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Nom	Description
Latitude/Longitude	Position actuelle en latitude et en longitude, quel que soit le paramètre de format de position sélectionné.
Position	Position actuelle selon le paramètre de format de position utilisé.
Waypoint suivant	Prochain point sur l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
H. par.	Distance vers la gauche ou la droite de laquelle vous vous êtes écarté de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Temps au suivant	Estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Vitesse corrigée	Vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Déniv jusq pt dest	Altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Vitesse vert. vers cible	Vitesse de montée/descente vers une altitude déterminée. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Autres champs

Nom	Description
Calories actives	Calories brûlées pendant l'activité.
Pression ambiante	Pression environnementale non étalonnée.
Pression barométrique	Pression environnementale actuellement étalonnée.
Heures de batterie	Nombre d'heures restant avant que la batterie ne soit déchargée.
% de batterie restant	Pourcentage restant de batterie.
Cap suivi	Direction réelle, quelles que soient les variations de temps ou de parcours.
Constance	Mesure du maintien constant de la vitesse et de la régularité dans les virages pour l'activité actuelle.
GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Difficulté	Mesure de la difficulté pour l'activité en cours en fonction de l'altitude, la pente et les changements rapides de direction.
Constance sur le circuit	Score de constance global pour le circuit en cours.
Difficulté du circuit	Score de difficulté global pour le circuit en cours.
Circuits	Nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
Charge	Charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.
Condition physique	Le score de condition de performances est une évaluation en temps réel de votre condition.
Répétitions	Pour une activité de musculation, nombre de répétitions dans une série.

Nom	Description
Fréquence respiratoire	Votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
Courses	Nombre de courses pour l'activité.
Pas	Nombre de pas pendant l'activité en cours.
Stress	Votre niveau d'effort actuel.
Lever soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
Coucher du soleil	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Heure	Heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
Heure (secondes)	Heure, avec les secondes.
Calories totales	Quantité totale de calories brûlées sur la journée.

Champs d'allure

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

Champs PacePro

Nom	Description
Distance du prochain split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle suivant.
Allure cible du prochain split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle suivant.
Global. avance/retard	Course à pied. Temps global en avance ou en retard sur l'allure cible.
Distance du split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle en cours.
Dist. restante pour le split	Course à pied. Distance restante pour l'intervalle en cours.
Allure du split	Course à pied. Allure pour l'intervalle en cours.
Allure cible du split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle en cours.

Chps données puiss

Nom	Description
% FTP	Puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.
Équilibre 3 s	Moyenne de déplacement de 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 3s	Moyenne de déplacement de 3 secondes de la puissance.
Équilibre 10 s	Moyenne de déplacement de 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 10s	Moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance.
Équilibre 30 s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 30s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.
Équilibre moyen	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.
Phase puiss. gauche moy.	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
Puissance moyenne	Puissance moyenne pour l'activité en cours.
Phase puissance moy. D	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour l'activité en cours.
PPP moyen à gauche	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
DCP moyen	Répartition de la puissance sur la surface pour l'activité en cours.
PPP moyen à droite	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour l'activité en cours.
Équilibre	Équilibre de puissance gauche/droite actuel.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pour l'activité en cours.
Équilibre circuit	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.
PPP gauche pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
Phase puiss. gauche circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
Normalized Power circuit	Normalized Power™ moyenne pour le circuit en cours.
DCP pour le circuit	Répartition de la puissance sur la surface pour le circuit en cours.
Puissance circuit	Puissance moyenne pour le circuit en cours.
PPP droite pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour le circuit en cours.
Phase puiss. droite circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour le circuit en cours.
Puis. max. dernier circuit	Puissance maximale pour le dernier circuit réalisé.

Nom	Description
Normalized Po-wer der. circuit	Normalized Power moyen pour le dernier circuit réalisé.
Puissance dernier circuit	Puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Pic phase de puiss. gauche	Angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
Phase puiss. à gauche	Angle actuel de phase de puissance pour la jambe gauche. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
Puissance max. circuit	Puissance maximale pour le circuit en cours.
Puissance maximale	Puissance maximale pour l'activité en cours.
Normalized Power	Normalized Power pour l'activité en cours.
Fluidité du coup de pédale	Mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.
Décal. centre de plate-forme	Répartition de la puissance sur la surface. Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où la force est exercée.
Puissance	Cyclisme. Puissance actuelle en watts.
Puissance	Ski. Puissance actuelle en watts. Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
Rapports poids/puiss.	Puissance actuelle en watts par kilogramme.
Zone de puissance	Zone de puissance actuelle (1 à 7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.
Pic phase de puiss. droite	Angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe droite. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
Phase puissance droite	Angle actuel de phase de puissance pour la jambe droite. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de puissance.
Temps assis	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour l'activité en cours.
Temps assis sur circuit	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour le circuit en cours.
Temps en danseuse	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour l'activité en cours.
Tps danseuse sur circuit	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour le circuit en cours.
Training Stress Score	Training Stress Score™ pour l'activité en cours.
Efficacité du pédalage	Mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.
Énergie	Activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.

Champs données repos

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

Dynamiques de course

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

Champs de vitesse

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

Champs de stamina

Nom	Description
Actuel	Stamina actuel restant.
Distance restante	Stamina actuel restant (en distance) au niveau d'effort actuel.
Potentielle	Stamina potentiel restant.
Temps restant	Stamina actuel restant (en temps) au niveau d'effort actuel.

Champs mouvements

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

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

Champs SWOLF

Nom	Description
Swolf moyenne	Score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation*, page 8). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.
Swolf intervalle	Score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.
SWOLF pour le circuit en cours	Score SWOLF pour le circuit en cours.
SWOLF pour le dernier circuit	Score SWOLF pour le dernier circuit réalisé.
Swolf dernière longueur	Score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Champs liés à la température

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

Champs de chrono

Nom	Description
Durée moy. circuit	Durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
Temps écoulé	Temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre d'activité et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.
Temps intervalle	Temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.
Temps circuit	Temps du chronomètre pour le circuit en cours.
Temps dernier circuit	Temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
Temps de déplacement	Temps total en déplacement pour l'activité en cours.
Temps multisport	Temps total pour tous les sports d'une activité à plusieurs sports, y compris les transitions.
Chronomètre Série	Pour une activité de musculation, temps passé sur une série.
Temps d'arrêt	Temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.
Temps de nage	Temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.
Chrono	Heure actuelle du compte à rebours.

Champs d'entraînement

Nom	Description
Répétition	Nombre de répétitions restantes dans l'entraînement.
Distance étape	Distance parcourue durant l'étape de l'entraînement.
Allure étape	Allure actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Vitesse étape	Vitesse actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Temps étape	Temps écoulé pour l'étape de l'entraînement.

Jauges de couleur et données de dynamique de course

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Données d'oscillation verticale et de rapport vertical

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

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

Notes standard de la VO2 max.

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

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

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

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

Evaluations du FTP

Ces tableaux regroupent des classifications d'estimations de seuil fonctionnel de puissance (FTP) par sexe.

Hommes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	5,05 et plus
Excellent	De 3,93 à 5,04
Bon	De 2,79 à 3,92
Bien	De 2,23 à 2,78
Débutant	Moins de 2,23

Femmes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	4,30 et plus
Excellent	De 3,33 à 4,29
Bon	De 2,36 à 3,32
Bien	D'1,90 à 2,35
Débutant	Moins de 1,90

Les évaluations du FTP se basent sur des recherches menées par les docteurs Hunter Allen et Andrew Coggan, dans *Training and Racing with a Power Meter (Entraînement et compétition avec un capteur de puissance)* (Boulder, CO : VeloPress, 2010).

Dimensions et circonférence des roues

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

Les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Ceci n'est pas une liste exhaustive. Vous pouvez aussi mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Dimensions des pneus	Dimensions des roues (mm)
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubulaire	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1,75	1 890
24 × 1-1/4	1 905
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1-1,0	1 913
26 × 1	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 1-3/8	2 068
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 1-1/2	2 100
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
29 x 2,1	2288

Dimensions des pneus	Dimensions des roues (mm)
29 x 2,2	2298
29 x 2,3	2326
650 × 20C	1938
650 × 23C	1944
650 × 35A	2 090
650 × 38B	2 105
650 × 38A	2 125
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700C tubulaire	2 130
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2146
700 × 32C	2 155
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2200
700 × 44C	2235
700 × 45C	2242
700 × 47C	2268

Définition des symboles

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

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

Août 2022

GUID-E5C62F3F-DCE3-4I97-8CA5-E4I9B2A55DI2 v3