

# VÍVOFIT® JR. 2

---

## Manuel d'utilisation

© 2017 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin et vivofit® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™ et Toe-to-Toe™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple® est une marque commerciale d'Apple Inc, déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

N/M : A03380

Downloaded from [www.vandenborre.be](http://www.vandenborre.be)

# Table des matières

|   |          |
|---|----------|
| <b>Introduction</b> .....   | <b>1</b> |
| Utilisation de l'appareil .....   | 1        |
| Couplage avec votre smartphone .....  | 1        |
| Application vívofit jr. ....  | 1        |
| Garmin Connect .....  | 1        |
| Icônes .....  | 1        |
| Options du menu .....   | 2        |
| Barre d'activité .....  | 2        |
| Suivi du sommeil .....  | 2        |
| <b>Historique</b> .....   | <b>2</b> |
| Envoi manuel de données à votre smartphone .....  | 3        |
| <b>Personnalisation de l'appareil</b> .....   | <b>3</b> |
| Paramètres de l'application vívofit jr. ....  | 3        |
| <b>Informations sur l'appareil</b> .....  | <b>3</b> |
| Caractéristiques techniques .....   | 3        |
| Mise à jour du logiciel .....   | 3        |
| Affichage des informations sur l'appareil .....   | 3        |
| Entretien du .....  | 3        |
| Piles remplaçables par l'utilisateur .....  | 3        |
| Remplacement du bracelet .....  | 4        |
| <b>Dépannage</b> .....  | <b>4</b> |
| Le nombre de mes pas semble erroné .....  | 4        |
| Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte .....   | 4        |
| Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ? .....                                      | 4        |
| Couplage de plusieurs appareils portables .....   | 4        |
| Comment faire pour coupler un appareil supplémentaire avec<br>l'application vívofit jr. ? ..... | 5        |
| Réinitialisation de l'appareil .....  | 5        |
| Mon appareil ne veut pas s'allumer .....  | 5        |
| <b>Annexe</b> .....   | <b>5</b> |
| Informations complémentaires .....  | 5        |
| <b>Index</b> .....  | <b>6</b> |

Downloaded from [www.vandenborre.be](http://www.vandenborre.be)



# 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.

## Utilisation de l'appareil



- Appuyez sur la touche ① pour faire défiler les fonctions de l'appareil (*Icônes*, page 1).
- Maintenez la touche enfoncée pendant une seconde pour afficher le menu  (*Options du menu*, page 2).
- Appuyez sur la touche pour faire défiler les options du menu.




- Appuyez sur la touche pendant une seconde pour sélectionner des options de menu.
  - Appuyez sur la touche moins d'une seconde pour activer le rétroéclairage.
- Le rétroéclairage se désactive automatiquement.

## Couplage avec votre smartphone

Pour pouvoir coupler votre appareil Vívofit jr. 2 avec un smartphone, l'un des parents ou responsables doit disposer d'un compte Garmin Connect™ (*Garmin Connect*, page 1).

Votre appareil doit être couplé directement via l'application Vívofit jr. et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Vívofit jr..
- 2 Connectez-vous à l'aide de votre nom d'utilisateur et de votre mot de passe Garmin Connect.
- 3 Suivez les instructions indiquées dans l'application pour enregistrer les membres de votre famille et ajouter chaque enfant.
- 4 Sur l'appareil Vívofit jr. 2, maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que  s'affiche.  
L'appareil passe en mode couplage.
- 5 Suivez les instructions dans l'application pour terminer la procédure de configuration.

**REMARQUE** : vous pouvez coupler plusieurs appareils mobiles, comme une tablette ou le smartphone de l'autre parent (*Couplage de plusieurs appareils portables*, page 4).

## Application Vívofit jr.

L'application gratuite Vívofit jr. vous permet de suivre les activités quotidiennes de vos enfants et l'avancement des tâches que vous leur avez attribuées.

**Suivi des activités** : vous permet de suivre le nombre quotidien de pas, les minutes actives et les données de sommeil de vos enfants.

**Avancement des corvées** : vous permet de créer et de gérer des corvées, d'accorder des pièces en guise de récompense une fois qu'elles sont terminées, mais également d'échanger ces pièces contre des récompenses personnalisées.

**Carte d'aventure** : vous permet de suivre vos enfants jusqu'à ce qu'ils atteignent leur objectif quotidien de 60 minutes d'activité et qu'ils débloquent une nouvelle étape de leur aventure numérique.

**Classement** : permet de comparer le nombre de pas de toute la famille et de vos contacts de la communauté Garmin Connect.







**Paramètres** : vous permet de personnaliser votre appareil et les paramètres utilisateur, notamment les sonneries d'alertes, les icônes et les photos de profil.

## Garmin Connect

L'un des parents au moins doit posséder un compte Garmin Connect pour que l'application Vívofit jr. soit utilisable. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com). Votre compte Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos proches. Enregistrez vos activités et prenez part à des challenges en famille en connectant un tracker d'activité compatible à votre compte Garmin Connect.

## Icônes

Les icônes représentent les fonctions de l'appareil. Vous pouvez appuyer sur la touche pour faire défiler les fonctions.

|   |   |
|---|---|
|  | La date actuelle. L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous envoyez des données à votre smartphone. |
|  | Nombre total de pas effectués dans la journée.  |
|  | Nombre total de minutes d'activité de la journée et progression vers l'objectif d'activité fixé à 60 minutes.           |
|  | Nombre de corvées attribuées et terminées pour la journée.  |
|  | Nombre de pièces obtenues.  |
|  | Nouveau niveau. Vous pouvez avancer sur la carte d'aventure et accomplir de nouvelles missions.                         |

## Objectif d'activité

Pour améliorer la santé des enfants, des organismes tels que le CDC (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) recommandent une activité physique minimale de 60 minutes par jour. Cette recommandation peut inclure une activité d'intensité modérée, comme la marche rapide, ou une activité d'intensité soutenue, comme la course à pied.

L'appareil encourage les enfants à se dépenser physiquement en affichant leur progression vers l'objectif d'activité fixé à 60 minutes par jour.

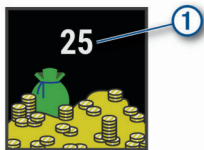
## Avancement des corvées

Vous pouvez utiliser l'application Vívofit jr. pour créer et assigner des tâches ménagères, puis mettre à jour la progression de vos enfants. Lorsque votre appareil Vívofit jr. 2 est connecté à un smartphone, l'appareil affiche le nombre actuel de corvées terminées ① et assignées ② pour la journée.



## Points gagnés

Avec l'application vivofit jr., vous pouvez octroyer des points pour chaque tâche ménagère accomplie. Lorsque votre appareil vivofit jr. 2 est connecté à un smartphone, il affiche le nombre actuel de points gagnés ①.









Les points gagnés peuvent être échangés contre des récompenses dans l'application vivofit jr. Dans l'application, vous pouvez créer des récompenses personnalisées et définir leur valeur en nombre de points. Lorsque vous échangez des points dans l'application et que vous connectez votre appareil à un smartphone, l'appareil affiche le nombre de points total mis à jour.

## Options du menu


Vous pouvez appuyer sur la touche pendant une seconde et la relâcher pour afficher le menu .

**ASTUCE** : vous pouvez appuyer sur la touche pour faire défiler les options de menu.

|  |   |
|--|---|
|    | Envoie des données à votre smartphone compatible Bluetooth. |
|    | Affiche les options des chronos des tâches.                 |
|    | Démarre le chronomètre.                                     |
|    | Démarre un défi Toe-to-Toe™.                                |
|    | Permet d'afficher les informations relatives à l'appareil.  |
|  | Pour revenir à l'écran précédent.                           |

## Utilisation des chronos des tâches

Vous pouvez utiliser votre appareil pour démarrer un compte à rebours.

- 1 Maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.
- 2 Maintenez enfoncé le bouton .
- 3 Appuyez sur la touche pour faire défiler les options des chronos des tâches.
- 4 Maintenez la touche enfoncée pour sélectionner et démarrer un chrono.

L'appareil émet un signal sonore, le compte à rebours démarre et l'appareil envoie une notification au smartphone couplé le plus proche. Lorsqu'il reste 3 secondes, l'appareil sonne jusqu'à expiration du chrono.

**ASTUCE** : vous pouvez maintenir la touche enfoncée pour arrêter le chrono.



## Options de chronos des tâches



Votre appareil est équipé de chronos des tâches qui peuvent être utilisés pour vos activités courantes. Vous pouvez par exemple utiliser le chrono réglé sur deux minutes pour vous brosser les dents ou pour effectuer une autre tâche d'une durée équivalente. La durée de chaque tâche est réglée sur un nombre prédéfini de minutes.


| Durée  | Exemples d'activités                     |
|--------|--|
| 2 min  | Brossage de dents                        |
| 5 min  | Partage de jouets                        |
| 10 min | Fin du repas                             |
| 15 min | Lecture                                  |
| 20 min | Leçon ou entraînement                    |
| 30 min | Ordinateur/téléphone/tablette/télévision |

## Démarrage d'un défi de marche Toe-to-Toe

Vous pouvez démarrer un défi Toe-to-Toe de 2 minutes avec vous-même ou un ami pour voir qui fera le plus de pas.

**REMARQUE** : cette procédure décrit un défi de marche  pour deux joueurs et les deux joueurs doivent lancer un défi sur leur appareil vivofit jr. 2. Si vous lancez un défi pour un joueur, le chronomètre démarre lorsque vous maintenez  enfoncé.

- 1 Maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.
- 2 Maintenez enfoncé le bouton .
- 3 Sélectionnez  pour vous mesurer à un autre joueur vivofit jr. 2 à portée (3 m).

- 4 Une fois que le nom du joueur s'affiche, maintenez  enfoncé.

Un décompte de 3 secondes se lance avant le démarrage du chronomètre.

- 5 Marchez pendant 2 minutes.





Lorsqu'il reste 3 secondes, l'appareil sonne jusqu'à écoulement total du temps.

- 6 Rapprochez les appareils jusqu'à ce qu'ils soient à portée (3 m).

Les appareils affichent les pas de chaque joueur, ainsi que leur classement.

Les joueurs peuvent alors démarrer un nouveau défi ou quitter le menu.

## Utilisation du chronomètre

- 1 Maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.
- 2 Maintenez enfoncé le bouton .
- 3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre.
- 4 Appuyez sur  pour arrêter le chronomètre.
- 5 Si besoin, appuyez sur  pour réinitialiser le chronomètre.
- 6 Maintenez la touche enfoncée pour quitter le chronomètre.

## Barre d'activité

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir des conséquences néfastes sur le métabolisme. La barre d'activité est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, la barre d'activité ① apparaît. Des segments ② apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité supplémentaire.



Vous pouvez réinitialiser la barre d'activité en marchant quelques instants.

## Suivi du sommeil

L'appareil enregistre vos mouvements lorsque vous dormez. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres de l'application vivofit jr. . Vous pouvez consulter vos statistiques de sommeil dans l'application vivofit jr. .

## Historique



Votre appareil enregistre vos activités de la journée ainsi que des statistiques de sommeil. L'historique peut être envoyé vers l'application vivofit jr. .

Votre appareil conserve vos données d'activité pendant une durée maximale de 4 semaines. Lorsque l'espace de stockage

des données est saturé, l'appareil supprime les fichiers les plus anciens pour libérer de la place pour les nouvelles données.

## Envoi manuel de données à votre smartphone

Votre appareil envoie régulièrement des données de manière automatique à l'appareil Bluetooth couplé le plus proche. Vous pouvez également envoyer manuellement des données à tout moment. Vous pouvez ainsi afficher les activités, les tâches et les points obtenus dans l'application *vívofit jr.*

- 1 Approchez votre appareil de votre smartphone.
- 2 Ouvrez l'application *vívofit jr.*
- 3 Sur l'appareil *vívofit jr. 2*, maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu .  
L'icône  s'affiche lorsque l'appareil envoie des données.
- 4 Sur votre smartphone, faites glisser votre doigt vers le bas pour actualiser l'application.

## Personnalisation de l'appareil

### Paramètres de l'application *vívofit jr.*

Vous pouvez personnaliser les paramètres de l'appareil, de l'utilisateur et de l'application dans l'application *vívofit jr.*

Dans l'application *vívofit jr.*, sélectionnez Plus.

**Paramètres de la famille** : permet de personnaliser les paramètres de la famille. Par exemple, vous pouvez modifier votre nom de famille ou inviter d'autres parents ou responsables.

**Paramètres de l'application** : permet de personnaliser les paramètres de l'application et d'afficher les informations légales.

**Aide** : inclut des conseils pour l'entretien de l'appareil, des vidéos et d'autres informations utiles.

### Paramètres pour enfant

Dans l'application *vívofit jr.*, sélectionnez votre enfant, puis sélectionnez Paramètres.

**Paramètres** : permet de modifier les paramètres de l'appareil. Par exemple, vous pouvez activer ou désactiver le son des alertes, modifier l'icône des pas et personnaliser le texte qui s'affiche sur l'appareil.

**Enregistrer un bracelet** : permet d'enregistrer un bracelet et de débloquer une nouvelle carte d'aventure.

## Informations sur l'appareil

### Caractéristiques techniques


|   |   |
|---|---|
| Type de batterie                        | Batterie CR1632 remplaçable par l'utilisateur                 |
| Autonomie de la batterie                | Jusqu'à un an.  |
| Plage de températures de fonctionnement | De -10 à 45 °C (de 14 à 113 °F)                               |
| Fréquences radio/protocole              | Technologie sans fil Bluetooth Smart, 2,4 GHz à 2 dBm nominal |
| Résistance à l'eau                      | 5 ATM*  |

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

### Mise à jour du logiciel


Lorsqu'une mise à jour est disponible, votre appareil télécharge automatiquement la mise à jour au moment où vous envoyez

des données vers votre smartphone (*Envoi manuel de données à votre smartphone*, page 3).

Une barre de progression et l'icône  s'affichent sur l'appareil *vívofit jr. 2* pendant le processus de mise à jour. La mise à jour peut durer plusieurs minutes. Pendant ce temps, vous devez laisser votre appareil près de votre smartphone. A la fin de la mise à jour, votre appareil redémarre.

### Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher l'ID de l'appareil et la version du logiciel.

- 1 Maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.
- 2 Maintenez enfoncé le bouton .

### Entretien du

#### AVIS

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

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

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

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.

Ne placez pas l'appareil dans des environnements où la température est très élevée, comme un sèche-linge.

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

### Nettoyage de l'appareil

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

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

**ASTUCE** : pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Piles remplaçables par l'utilisateur

#### ⚠ 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.

### Remplacement de la pile

L'appareil fonctionne avec une pile CR1632.

- 1 Retirez l'appareil du bracelet.



- 2 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière de l'appareil.
- 3 Retirez le boîtier arrière et la pile.



- 4 Placez la pile neuve à l'intérieur, le pôle négatif vers l'intérieur.
  - 5 Vérifiez que le joint n'est pas endommagé et qu'il est bien enfoncé dans le boîtier arrière.
  - 6 Remettez en place le boîtier arrière et les quatre vis.
  - 7 Serrez bien les quatre vis uniformément.
  - 8 Introduisez l'appareil dans le bracelet en silicone souple en étirant le bracelet autour de l'appareil.
- La flèche sur l'appareil doit être alignée avec la flèche sur le bracelet.



## Remplacement du bracelet

Le bracelet élastique est conçu pour convenir à la plupart des enfants âgés de 4 à 7 ans. Le bracelet réglable est conçu pour convenir aux enfants âgés de 6 ans et plus. Vous pouvez contacter le service client Garmin® pour obtenir des informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange. L'appareil amovible est compatible avec les bracelets Vívofit 3 et Vívofit jr.

### Remplacement du bracelet

Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option.

- 1 Retirez l'appareil du bracelet.



- 2 Introduisez l'appareil dans le bracelet en silicone souple en étirant le bracelet autour de l'appareil.
- La flèche sur l'appareil doit être alignée avec la flèche sur le bracelet.



## Dépannage

### Le nombre de mes pas semble erroné

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

- Rendez-vous sur <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Portez l'appareil sur votre poignet non dominant.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

**REMARQUE :** l'appareil peut interpréter certaines actions répétitives comme des pas, par exemple taper dans ses mains ou se laver les dents.

### Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte

L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous envoyez des données à votre smartphone. Vous devez envoyer manuellement des données vers votre smartphone pour afficher l'heure correcte lorsque vous changez de fuseau horaire et pour mettre à jour l'heure d'été.

- 1 Vérifiez que votre smartphone ou appareil portable affiche l'heure locale correcte.
- 2 Envoyez des données vers votre smartphone (*Envoi manuel de données à votre smartphone*, page 3).

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

### Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

L'appareil Vívofit jr. 2 est compatible avec les smartphones Android™ et les appareils mobiles numériques Apple® dotés de la technologie sans fil Bluetooth Smart.

### Couplage de plusieurs appareils portables


Une fois le réglage initial terminé (*Couplage avec votre smartphone*, page 1), vous pouvez coupler votre appareil Vívofit jr. 2 avec jusqu'à deux autres appareils mobiles, comme une tablette ou le smartphone de l'autre parent.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone ou tablette, installez et ouvrez l'application Vívofit jr. .
- 2 Connectez-vous à l'aide de votre nom d'utilisateur et de votre mot de passe Garmin Connect.
- 3 Suivez les instructions de l'application pour rejoindre une famille existante.
- 4 Approchez l'appareil mobile à moins de 3 m (10 pi) de votre appareil Vívofit jr. 2 .

**REMARQUE :** tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) d'autres appareils mobiles pendant le couplage.

- 5 Si besoin, désactivez la technologie sans fil Bluetooth sur les appareils mobiles déjà couplés.
- 6 Sur l'appareil Vívofit jr. 2, maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.



- 7 Maintenez la touche  enfoncée pour activer le mode couplage.
- 8 Suivez les instructions dans l'application pour terminer la procédure de couplage.
- 9 Si nécessaire, répétez les étapes 1 à 8 pour chaque appareil portable supplémentaire.

## Comment faire pour coupler un appareil supplémentaire avec l'application vívofit jr. ?

Si vous avez déjà couplé un appareil avec l'application vívofit jr., vous pouvez ajouter un nouvel appareil et un nouvel enfant dans le menu Enfant. Vous pouvez coupler jusqu'à huit appareils.

**REMARQUE** : un appareil seulement peut-être associé à chaque enfant.

- 1 Ouvrez l'application vívofit jr..
- 2 Sélectionnez +.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Réinitialisation de l'appareil

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

**REMARQUE** : en réinitialisant l'appareil, vous réinitialisez aussi la barre de mouvement.

- 1 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pendant 15 secondes.
- 2 Relâchez le bouton de l'appareil.  
L'écran s'éteint, l'appareil se réinitialise et l'écran se rallume.

## Mon appareil ne veut pas s'allumer

Si votre appareil ne s'allume plus, vous devez peut-être remplacer les piles.

Reportez-vous à la section (*Remplacement de la pile*, page 3).

# Annexe

## Informations complémentaires

- Rendez-vous sur [support.garmin.com](http://support.garmin.com) pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).
- Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

# Index

## A

accessoires **3, 5**  
applications **1**

## B

batterie, remplacement **3**  
bracelets **3, 4**

## C

caractéristiques techniques **3**  
chrono **2**  
chronomètre **2**  
couplage, smartphone **4**

## D

défis **2**  
dépannage **4, 5**  
données **1**  
    transfert **1, 2**

## G

Garmin Connect **1, 3**

## H

heure du jour **4**  
historique **2, 3**

## I

icônes **1, 2**  
ID de l'appareil **3**

## L

logiciel  
    mise à jour **3**  
    version **3**

## M

menu **1**  
mises à jour, logiciel **3**  
mode sommeil **2**

## N

nettoyage de l'appareil **3**

## O

objectifs **1**

## P

paramètres **3**  
personnalisation de l'appareil **3**  
pièces de rechange **4**

## R

réinitialisation de l'appareil **5**  
remplacement de la pile **3**

## S

smartphone **1, 3, 4**  
    couplage **4**  
suivi des activités **1, 2**

## T

technologie Bluetooth **4**  
touches **1, 2**



