



Manuel d'utilisation

# FORERUNNER® 310XT

APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT GPS MULTISPORT



Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
Etats-Unis  
Tél. : +1 913 397 8200 ou  
+1 800 800 1020  
Fax : +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounsdown Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR (Royaume-Uni)  
Tél. : +44 (0) 870 850 1241 (hors du Royaume-Uni)  
ou au 0808 2380000 (depuis le Royaume-Uni)  
Fax : +44 (0) 870 850 1251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2nd Road,  
Shijr, Taipei County,  
Taïwan  
Tél. : 886/2 2642 9199  
Fax : 886/2 2642 9099

Tous droits réservés. Sauf stipulation contraire expresse dans le présent document, aucun élément de ce manuel ne peut être reproduit, copié, transmis, diffusé, téléchargé ni stocké sur un support quelconque dans quelque but que ce soit sans l'accord exprès écrit préalable de Garmin. Garmin autorise le téléchargement d'un seul exemplaire du présent manuel sur un disque dur ou tout autre support de stockage électronique pour la consultation à l'écran, ainsi que l'impression d'un exemplaire du présent manuel et de ses révisions éventuelles, à condition que cet exemplaire électronique ou imprimé du manuel contienne l'intégralité du texte de la présente mention relative aux droits d'auteur, toute distribution commerciale non autorisée de ce manuel ou de ses révisions étant strictement interdite.

Les informations contenues dans le présent document sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au présent contenu sans obligation d'en avertir quelque personne ou quelle entité que ce soit. Visitez le site Web Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) pour obtenir les dernières mises à jour et des informations complémentaires sur l'utilisation et le fonctionnement de tous les produits Garmin.

Garmin®, le logo Garmin, Forerunner®, Dynastream®, Auto Pause®, Auto Lap® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 et USB ANT Stick™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Firstbeat et Analyzed by Firstbeat sont des marques déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Ledit produit est couvert par les brevets américains et les équivalents étrangers suivants :

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) et U20080279. WO03099114 (A1) (brevet en instance), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (brevet en instance), EP1545310 (A1) (brevet en instance), U20080279 (brevet en instance)

Les autres marques et noms commerciaux sont ceux de leurs propriétaires respectifs.

**AVERTISSEMENT :** consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. 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 sur le produit.

## Introduction

Merci d'avoir choisi la montre sport équipée d'un GPS Garmin® Forerunner® 310XT.

## Enregistrement du produit

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne. Visitez le site Web à l'adresse suivante : <http://my.garmin.com>. Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

## Pour contacter Garmin

Contactez le service d'assistance produit de Garmin pour toute question concernant l'utilisation du Forerunner. Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) ou contactez Garmin USA par téléphone, au (913) 397 8200 ou au (800) 800 1020.

Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone, au 0808 2380000.

En Europe, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), puis cliquez sur **Contact Support** (Contacter le support) pour obtenir une assistance par pays. Vous pouvez également contacter Garmin (Europe) Ltd. par téléphone en appelant au +44 (0) 870 850 1241.

## Table des Matières

|                                                                          |          |
|--------------------------------------------------------------------------|----------|
| <b>Introduction.....</b>                                                 | <b>i</b> |
| Enregistrement du produit .....                                          | i        |
| Pour contacter Garmin .....                                              | i        |
| Entretien du Forerunner .....                                            | iv       |
| Logiciel gratuit .....                                                   | iv       |
| Informations supplémentaires .....                                       | iv       |
| <b>Mise en route .....</b>                                               | <b>1</b> |
| Boutons .....                                                            | 1        |
| Rétroéclairage du Forerunner .....                                       | 2        |
| Etape 1 : chargement de la batterie .....                                | 3        |
| Etape 2 : mise sous tension du Forerunner .....                          | 4        |
| Etape 3 : acquisition des signaux satellites .....                       | 6        |
| Etape 4 : couplage du moniteur de fréquence cardiaque (facultatif) ..... | 6        |
| Etape 5 : personnalisation de vos paramètres sportifs (facultatif) ..... | 8        |
| Etape 6 : prêt, partez ! .....                                           | 8        |

|                                                                        |           |
|------------------------------------------------------------------------|-----------|
| Etape 7 : téléchargement du logiciel gratuit .....                     | 9         |
| Etape 8 : envoi des données d'entraînement vers votre ordinateur ..... | 9         |
| Réinitialisation du Forerunner .....                                   | 9         |
| <b>Entraînement.....</b>                                               | <b>10</b> |
| A propos de la page d'entraînement .....                               | 10        |
| Mode sport .....                                                       | 10        |
| Auto Lap® .....                                                        | 10        |
| Auto Pause® .....                                                      | 11        |
| Défilement automatique .....                                           | 12        |
| Fréquence cardiaque .....                                              | 12        |
| Virtual Partner® .....                                                 | 13        |
| Alarmes .....                                                          | 14        |
| Entraînements .....                                                    | 15        |
| Parcours .....                                                         | 18        |
| Entraînements multisports .....                                        | 19        |
| Entraînements multisports automatiques .....                           | 20        |

|                                               |           |                                                               |           |
|-----------------------------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Historique.....</b>                        | <b>22</b> | Détails du vélo.....                                          | 39        |
| Affichage et suppression de l'historique..... | 22        | Mesureur de puissance.....                                    | 39        |
| Affichage et suppression des totaux.....      | 23        | GSC 10.....                                                   | 40        |
| Suppression de l'historique.....              | 23        | <b>Annexes.....</b>                                           | <b>41</b> |
| <b>Navigation.....</b>                        | <b>24</b> | Réinitialisation du Forerunner.....                           | 41        |
| Affichage de la carte.....                    | 24        | Suppression des données utilisateur.....                      | 41        |
| Marquage de positions.....                    | 24        | Mise à jour du logiciel du Forerunner via Garmin Connect..... | 41        |
| Retour au départ.....                         | 26        | Informations sur la batterie.....                             | 42        |
| Affichage d'informations GPS.....             | 27        | Caractéristiques techniques.....                              | 42        |
| <b>Paramètres.....</b>                        | <b>28</b> | Contrat de licence du logiciel.....                           | 44        |
| Champs de données.....                        | 28        | Déclaration de conformité.....                                | 44        |
| Système.....                                  | 31        | Dépannage.....                                                | 45        |
| Profil utilisateur.....                       | 33        | Tableau des zones de fréquence cardiaque.....                 | 46        |
| ANT+.....                                     | 33        | <b>Index.....</b>                                             | <b>47</b> |
| <b>Utilisation des accessoires.....</b>       | <b>35</b> |                                                               |           |
| Couplage des accessoires.....                 | 35        |                                                               |           |
| Moniteur de fréquence cardiaque.....          | 36        |                                                               |           |
| Accéléromètre.....                            | 37        |                                                               |           |

**AVERTISSEMENT :** ce produit contient une batterie lithium-ion non remplaçable. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage, pour prendre connaissance d'importantes consignes de sécurité concernant la batterie.

## Entretien du Forerunner

Nettoyez le Forerunner ou le moniteur de fréquence cardiaque fourni en option avec un chiffon humecté d'un détergent non abrasif, puis essuyez. Évitez les nettoyeurs chimiques et les solvants qui risquent d'endommager les parties en plastique.

N'exposez jamais le Forerunner à des températures extrêmes (en le rangeant dans le coffre d'une voiture, par exemple), car il pourrait subir des dommages irréversibles.

Les informations utilisateur, comme l'historique, les positions et les trajets, restent indéfiniment dans la mémoire de l'appareil sans exiger d'alimentation externe. Faites une copie de secours de vos données utilisateur importantes en les transférant vers Garmin Connect. Reportez-vous à la [page 9](#).

## Logiciel gratuit

Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/products/forerunner310xt](http://www.garmin.com/products/forerunner310xt) pour en savoir plus sur le logiciel Web Garmin Connect™. Ce logiciel vous permet d'enregistrer et d'analyser vos données d'entraînement.

## Informations supplémentaires

Pour plus d'informations sur les accessoires, visitez le site Web <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin.

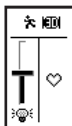
# Mise en route

## Boutons



### 1 Marche/Arrêt

- Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre le Forerunner sous tension et l'arrêter.
- Appuyez sur ce bouton pour activer le rétroéclairage et le régler. Une page d'état s'affiche.



### 2 mode

- Appuyez sur ce bouton pour afficher la page Chronomètre et la page Menu. La page Carte et la page Compas s'affichent également si elles sont actives.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter un menu ou une page. Vos paramètres sont enregistrés.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour passer d'un mode sport à un autre.

### 3 lap/reset

- Appuyez sur ce bouton pour créer un circuit.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro.

### 4 start/stop

Appuyez sur ce bouton pour mettre en marche ou arrêter le chronomètre.

### 5 enter

Appuyez sur ce bouton pour sélectionner les options et pour accuser réception des messages.

## 6 flèches (vers le haut/vers le bas)



- Appuyez sur ces flèches pour parcourir les menus et les paramètres.



**ASTUCE :** maintenez les flèches ▲▼ enfoncées pour faire défiler rapidement les paramètres.

- Appuyez pour faire défiler les pages d'entraînement pendant un entraînement.
- Sur la page Virtual Partner®, maintenez les flèches enfoncées pour régler l'allure du Virtual Partner.

## Rétroéclairage du Forerunner

Appuyez sur  pour activer le rétroéclairage pendant 15 secondes. Utilisez les flèches ▲▼ pour régler le niveau de rétroéclairage. Cette fenêtre affiche également plusieurs icônes d'état.

### Icônes

|                                                                                   |                                                                   |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
|  | Le GPS est activé et le Forerunner reçoit les signaux satellites. |
|  | Le GPS est désactivé pour une utilisation en intérieur.           |
|  | Le chronomètre fonctionne.                                        |
|  | Le capteur de fréquence cardiaque est actif.                      |
|  | L'accéléromètre est actif.                                        |
|  | Le capteur de vitesse et de cadence est actif.                    |
|  | Le capteur de puissance est actif.                                |
|  | Niveau de charge de la batterie.                                  |
|  | La batterie est en cours de chargement.                           |



## Etape 1 : chargement de la batterie



**REMARQUE :** pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement les contacts de recharge et la surface environnante avant de charger l'appareil.



**ASTUCE :** le Forerunner ne se charge pas lorsque la température est inférieure à 0 °C et supérieure à 50 °C (32 °F – 122 °F).

1. Branchez le connecteur USB situé sur le câble du clip de chargement à l'adaptateur secteur.
2. Branchez l'adaptateur secteur sur une prise murale standard.
3. Alignez les bornes du clip de chargement avec les contacts présents au dos du Forerunner.



4. Fixez le chargeur sur le cadran du Forerunner à l'aide du clip.



Une batterie complètement chargée dispose d'une autonomie de 20 heures, en fonction de l'utilisation.

## Etape 2 : mise sous tension du Forerunner

Appuyez sur  et maintenez votre pression pour mettre le Forerunner sous tension.

Le Forerunner utilise les informations personnelles que vous avez saisies pour calculer les calories que vous brûlez.

### Pour configurer le Forerunner :

Le Forerunner se base sur votre profil utilisateur pour calculer précisément les calories. Reportez-vous à la [page 5](#) pour obtenir des informations sur les niveaux d'activité physique et sur les athlètes professionnels.

1. Suivez les instructions à l'écran pour configurer le Forerunner et définir votre profil utilisateur.
2. Utilisez les flèches ▲ ▼ pour afficher les options proposées et modifier la sélection par défaut.
3. Appuyez sur **enter** pour valider un choix.

Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque ANT+, sélectionnez **Oui** lors de la configuration pour permettre le couplage (la connexion) du moniteur de fréquence cardiaque avec le Forerunner. Reportez-vous à la [page 6](#) pour plus d'informations.

Lorsque vous mettez en marche le Forerunner pour la première fois et que vous procédez à la configuration avec l'assistant, utilisez le tableau ci-dessous pour définir votre niveau d'activité physique. Indiquez si vous êtes un athlète professionnel.

Un athlète professionnel est une personne qui s'entraîne de façon intense depuis plusieurs années (à l'exception de petites interruptions dues à des blessures) et qui a une fréquence cardiaque au repos inférieure ou égale à 60 battements par minute (bpm).

**Tableau des niveaux d'activité physique**

|    | Description de l'entraînement        | Fréquence de l'entraînement       | Durée d'entraînement hebdomadaire |
|----|--------------------------------------|-----------------------------------|-----------------------------------|
| 0  | Aucun entraînement                   | -                                 | -                                 |
| 1  | Occasionnel, exercices peu intensifs | Une fois toutes les deux semaines | Moins de 15 minutes               |
| 2  |                                      |                                   | De 15 à 30 minutes                |
| 3  |                                      | Une fois par semaine              | Environ 30 minutes                |
| 4  | Entraînements et exercices réguliers | 2 à 3 fois par semaine            | Environ 45 minutes                |
| 5  |                                      |                                   | De 45 minutes à 1 heure           |
| 6  |                                      |                                   | De 1 à 3 heures                   |
| 7  |                                      | 3 à 5 fois par semaine            | De 3 à 7 heures                   |
| 8  | Entraînement quotidien               | Pratiquement quotidien            | De 7 à 11 heures                  |
| 9  |                                      | Quotidien                         | De 11 à 15 heures                 |
| 10 |                                      |                                   | Plus de 15 heures                 |

Tableau des niveaux d'activité physique proposé par Firstbeat Technologies Ltd. et élaboré grâce aux données fournies par Jackson et al. Prediction of functional aerobic capacity without exercise testing. Medicine and Science in Sports & Exercise 22:863-870, 1990.

## Etape 3 : acquisition des signaux satellites

La procédure d'acquisition des signaux satellites peut prendre de 30 à 60 secondes. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Pour optimiser la réception, assurez-vous que le devant du Forerunner est orienté vers le ciel.

Lorsque le Forerunner capte les signaux satellites, l'icône de satellite (☼) s'affiche en haut de la page d'entraînement.



---

**REMARQUE :** par défaut, les paramètres de votre Forerunner mettent à jour l'heure et le fuseau horaire automatiquement en fonction des données satellites.

---

## Etape 4 : couplage du moniteur de fréquence cardiaque (facultatif)

Lorsque vous essayez de coupler votre moniteur de fréquence cardiaque avec votre Forerunner pour la première fois, tenez-vous à 10 m de tout autre moniteur de fréquence cardiaque.

### Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données. Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place durant votre parcours.

1. Accrochez une extrémité de la sangle au module du moniteur de fréquence cardiaque.
2. Humidifiez les deux électrodes au dos de la sangle du moniteur de fréquence cardiaque pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



**Module du moniteur de fréquence cardiaque (avant)**

*Fermeurs*



**Module du moniteur de fréquence cardiaque (arrière)**

*Electrodes*



**Sangle du moniteur de fréquence cardiaque (arrière)**

3. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et accrochez-la à l'autre côté du module.
5. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres parcours** > **Fréquence cardiaque** > **FC ANT+** > **Oui**.



**REMARQUE** : le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.

4. Approchez le Forerunner à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.



**REMARQUE** : si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle autour de votre poitrine ou chauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.

## Paramètres de fréquence cardiaque

Afin d'obtenir des données plus précises sur les calories, définissez votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Vous pouvez définir cinq zones de fréquence cardiaque pour vous aider à mesurer et à augmenter votre résistance cardiovasculaire. Si vous avez configuré votre appareil avec l'assistant de configuration pour intégrer un moniteur de fréquence cardiaque, passez à l'étape suivante.

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres parcours** > **Fréquence cardiaque** > **Zones FC**.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.



**REMARQUE :** maintenez le bouton **mode** enfoncé et modifiez les paramètres sportifs. Suivez les étapes 1 et 2 pour configurer vos paramètres de fréquence cardiaque pour le cyclisme et les autres modes sport.

## Etape 5 : personnalisation de vos paramètres sportifs (facultatif)

1. Maintenez le bouton **mode** enfoncé pour changer de mode sport.
2. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** et le paramètre sportif de votre choix.

Sélectionnez **Champs de données** pour personnaliser jusqu'à quatre pages de données pour votre activité. Reportez-vous à la [page 28](#).

## Etape 6 : prêt, partez !

1. Appuyez sur **mode** pour afficher la page d'entraînement.
2. Appuyez sur le bouton **start** pour lancer le chronomètre.
3. Une fois votre activité terminée, appuyez sur le bouton **stop**.

## Etape 7 : téléchargement du logiciel gratuit

1. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/forerunner310xt/owners](http://www.garmin.com/forerunner310xt/owners).
2. Cliquez sur **Garmin Connect** et créez un compte myGarmin™ gratuit.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Etape 8 : envoi des données d'entraînement vers votre ordinateur



**REMARQUE :** vous devez télécharger le logiciel comme indiqué à l'étape 7 afin que les pilotes USB requis soient installés avant de connecter la clé USB ANT Stick™ à l'ordinateur.

1. Connectez la clé USB ANT Stick à un port USB libre de votre ordinateur.



2. Approchez le Forerunner à portée de l'ordinateur (moins de 5 m).

3. Suivez les instructions présentées à l'écran.
4. Vérifiez que le couplage est activé.
5. Utilisez Garmin Connect pour afficher et analyser vos données.

## Réinitialisation du Forerunner

Si votre Forerunner ne fonctionne pas correctement, appuyez simultanément sur **mode** et sur **lap/reset** jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran. Cela n'efface pas les données ni les paramètres.

## Entraînement



**REMARQUE :** consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Utilisez votre Forerunner pour configurer des alarmes, vous entraîner avec un Virtual Partner™, programmer des entraînements fractionnés ou personnalisés, ainsi que des parcours élaborés à partir de l'historique existant. Le Forerunner propose plusieurs fonctions d'entraînement et des paramètres en option.

### A propos de la page d'entraînement

Appuyez sur **mode** pour afficher la page d'entraînement. Utilisez les flèches ▲▼ pour faire défiler les pages disponibles.



Pour personnaliser les champs de données sur les pages d'entraînement, reportez-vous à la [page 28](#).

## Mode sport

Maintenez le bouton **mode** enfoncé pour changer de mode sport. Tous les paramètres sont spécifiques au mode sport sélectionné.

### Auto Lap®

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique ou après avoir parcouru une distance spécifique. Ce paramètre est utile pour comparer votre performance sur différentes parties d'un parcours (tous les 3 kilomètres ou pour chaque pente raide, par exemple).

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > choisissez les paramètres sportifs (ces derniers varient selon le mode sport sélectionné) > sélectionnez **Auto Lap**.



2. Dans le champ Déclencheur Auto Lap, sélectionnez **Par distance** pour saisir une valeur ou **Par position** pour choisir une option :
  - **Appuyer sur circuit seul** : marque un circuit dès que vous appuyez sur le bouton **lap** ou que vous repassez à l'un de ces endroits.
  - **Départ et circuit** : marque un circuit à la position GPS où vous avez appuyé sur le bouton **start** et à tout endroit du parcours où vous appuyez sur le bouton **lap**.
  - **Marque et circuit** : marque un circuit à la position GPS que vous marquez lorsque vous sélectionnez cette option ainsi qu'à tout endroit du parcours où vous appuyez sur le bouton **lap**.



**REMARQUE** : lorsque vous définissez un parcours (reportez-vous à la [page 18](#)), utilisez **Par Position** pour marquer des circuits sur toutes les positions marquées durant le parcours.

## Auto Pause®

Auto Pause est utile si votre entraînement inclut des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la [page 10](#).
2. Choisissez **Auto Pause**.
3. Sélectionnez l'une des options suivantes :
  - **Désactivé**
  - **Si arrêté** : met automatiquement le chronomètre en pause lorsque vous cessez de bouger.
  - **Allure personnalisée** : met automatiquement le chronomètre en pause lorsque votre vitesse passe sous une valeur spécifiée.

### Défilement automatique

Utilisez la fonction de défilement automatique pour parcourir automatiquement toutes les pages de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la [page 10](#).
2. Sélectionnez **Défilement automatique**.
3. Sélectionnez une vitesse d'affichage : **Lent**, **Moyen** ou **Rapide**.

### Fréquence cardiaque

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la [page 10](#).
2. Sélectionnez **Fréquence cardiaque**.

**FC ANT+** : activez ou désactivez le couplage avec le moniteur de fréquence cardiaque disponible en option.

**Zones FC** : permet de lancer l'assistant de configuration des zones de fréquence cardiaque. Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Zones de fréquence cardiaque



**ATTENTION** : consultez votre médecin pour déterminer les zones/cibles de fréquence cardiaque appropriées à vos capacités et condition physique.

De nombreux athlètes utilisent des zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Le Forerunner définit les zones de fréquence cardiaque (reportez-vous au tableau de la [page 47](#)) en fonction de votre fréquence cardiaque maximum et de votre fréquence cardiaque au repos, que vous avez déterminées dans votre profil utilisateur (voir [page 33](#)).

Vous pouvez personnaliser vos zones de fréquence cardiaque à partir de votre profil utilisateur dans Garmin Connect, puis transférer vos données sur votre Forerunner.

### En quoi les zones de fréquence cardiaque affectent-elles vos objectifs physiques ?

La connaissance de vos zones de fréquence cardiaque 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 zones de fréquence cardiaque, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

## Virtual Partner®

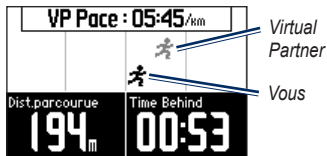
1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la [page 10](#).
2. Sélectionnez **Virtual Partner** > **Activé**.

Votre Virtual Partner est un outil unique conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. Vous vous mesurez au Virtual Partner chaque fois que vous courez avec le chronomètre.

Si vous modifiez l'allure ou la vitesse du Virtual Partner avant de déclencher le chronomètre, ces modifications sont enregistrées. Si vous apportez des modifications au Virtual Partner pendant le parcours et que le chronomètre est déclenché, les modifications ne sont pas enregistrées lorsque ce dernier est remis à zéro. Si vous apportez des modifications pendant un parcours, le Virtual Partner utilise la nouvelle allure depuis la position où vous vous trouvez.

### Pour modifier l'allure du Virtual Partner (VP) :

1. Appuyez sur **mode** pour afficher la page d'entraînement.
2. Utilisez les flèches ▲▼ pour afficher la page Virtual Partner.



3. Maintenez les flèches ▲▼ enfoncées pour augmenter ou diminuer l'allure du VP.
4. Pour enregistrer les modifications, appuyez sur **mode** pour quitter ou attendez que la page disparaisse.

## Alarmes

Utilisez votre Forerunner pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance et fréquence cardiaque. Vous pouvez configurer différentes alarmes pour chaque mode sport.



**REMARQUE** : les alarmes ne fonctionnent pas pendant les entraînements fractionnés ou personnalisés.

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Entraînement** > sélectionnez l'option d'alarme sportive choisie (cette dernière varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la [page 10](#).
2. Utilisez les flèches ▲▼ et appuyez sur **enter** pour saisir les informations relatives aux alarmes suivantes :
  - **Alarme temps** : vous avertit lorsque vous vous êtes entraîné pendant une certaine durée.
  - **Alarme de distance** : vous avertit lorsque vous avez parcouru une certaine distance.
  - **Alarme calories** : vous avertit lorsque vous avez brûlé un certain nombre de calories.
  - **Alarme FC** : vous avertit lorsque votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou au-dessous d'un certain nombre de battements par minute (bpm).



**REMARQUE :** pour utiliser les alarmes FC, vous devez être équipé d'un Forerunner 310XT et d'un moniteur de fréquence cardiaque.

- **Alarme cadence :** vous avertit lorsque votre cadence passe au-dessus ou au-dessous d'un nombre spécifique de tours de manivelle par minute (tr/min).



**REMARQUE :** pour utiliser les alarmes de cadence, vous devez être équipé d'un Forerunner 310XT, ainsi que d'un accéléromètre ou d'un capteur de cadence de vélo.

- **Alarme puissance :** vous avertit lorsque votre puissance est supérieure ou inférieure à une valeur spécifique en watts.



**REMARQUE :** pour utiliser les alarmes de puissance, vous devez être équipé d'un Forerunner 310XT et d'un mesureur de puissance.

## Entraînements

Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** pour choisir le type d'entraînement qui vous convient.



**REMARQUE :** lors d'un entraînement, utilisez les flèches ▲ ▼ pour afficher d'autres pages de données.

Une fois toutes les étapes de votre entraînement terminées, le message « Entraînement terminé ! » s'affiche.

## Entraînements fractionnés

Vous pouvez créer un entraînement fractionné basé sur le temps ou la distance du parcours et sur les portions de repos de l'entraînement. Vous pouvez créer un seul entraînement fractionné à la fois. Si vous créez un nouvel entraînement fractionné, l'entraînement précédent est supprimé.

### Pour créer un entraînement fractionné :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Intervalle**.

## Entraînement

---

2. Sélectionnez le **type** d'entraînement fractionné.
3. Saisissez la valeur de durée.
4. Sélectionnez le **type de repos**.
5. Saisissez la valeur de durée.
6. Sélectionnez **Plus** et saisissez la valeur **Répétitions**.
7. Sélectionnez **Echauffement Oui** et **Etirements Oui** (facultatif).
8. Sélectionnez **Effectuer entraînement**.
9. Appuyez sur **start**.

### Pour terminer un entraînement avant la fin :

1. Appuyez sur **stop**.
2. Maintenez le bouton **reset** enfoncé.

Si vous pratiquez un échauffement ou une récupération, appuyez sur **lap** à la fin de votre circuit d'échauffement pour démarrer votre premier intervalle. Le Forerunner démarre automatiquement un circuit de récupération à la fin du premier intervalle. Une fois la récupération terminée, appuyez sur le bouton **lap** pour terminer votre entraînement.

Avant la fin de chaque intervalle, une alarme indique le temps restant jusqu'à l'intervalle suivant. Pour terminer un intervalle avant la fin, appuyez sur le bouton **lap/reset**.

## Entraînements personnalisés

Les entraînements personnalisés peuvent inclure des objectifs pour chaque étape d'entraînement ainsi que des valeurs variables de distance, temps et calories. Utilisez Garmin Connect pour créer et modifier des entraînements, puis les transférer sur votre Forerunner. Vous pouvez également programmer des entraînements via Garmin Connect. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer dans le Forerunner.



---

**REMARQUE** : pour plus d'informations sur le transfert de données sur votre Forerunner, reportez-vous à la [page 9](#).

---

### Pour créer un entraînement personnalisé avec le Forerunner :

1. Appuyez sur **mode** > **Entraînement** > **Entraînements** > **Personnel**.

2. Sélectionnez **Nouveau**.
3. Saisissez un nom d'entraînement dans le champ supérieur.
4. Sélectionnez **1. Ne pas ouvrir de cible**, puis sélectionnez **Modifier étape**.
5. Dans le champ **Durée**, sélectionnez la durée d'étape de votre choix. Si vous sélectionnez **Ouverte**, vous pouvez mettre fin à l'étape durant votre entraînement en appuyant sur le bouton **lap**.
6. En dessous de **Durée**, saisissez la valeur correspondant à la fin de l'étape souhaitée.
7. Dans le champ **Cible**, sélectionnez votre objectif durant l'étape (vitesse, fréquence cardiaque, cadence, puissance ou aucun).
8. En dessous de **Cible**, saisissez une valeur pour l'objectif de cette étape (le cas échéant) Par exemple, si votre objectif est la fréquence cardiaque, sélectionnez une zone de fréquence cardiaque ou saisissez une plage personnalisée.
9. Lorsque vous avez effectué cette étape, appuyez sur **mode**.
10. Pour ajouter une autre étape, sélectionnez **<Ajout nouvelle étape>**. Répétez les étapes 5 à 9.
11. Si vous souhaitez qu'une étape devienne une phase de récupération, sélectionnez l'étape correspondante. Choisissez ensuite **Marquer comme étape récupération** dans le menu. Les phases de récupération sont affichées dans l'historique de vos entraînements.

#### Pour répéter les étapes :

1. Sélectionnez **<Ajout nouvelle étape>**.
2. Dans le champ **Durée**, sélectionnez **Répéter**.
3. Dans le champ **Retour à l'étape**, sélectionnez l'étape à laquelle vous voulez retourner.
4. Dans le champ **Nombre de répétitions**, saisissez le nombre de répétitions.
5. Appuyez sur **mode** pour continuer.

#### Pour lancer un entraînement personnalisé :

1. Appuyez sur **mode > Entraînement > Entraînements > Personnel**.
2. Sélectionnez l'entraînement.
3. Sélectionnez **Effectuer entraînement**.
4. Appuyez sur **start**.

Une fois que vous avez commencé un entraînement personnalisé, le Forerunner affiche chaque étape de l'entraînement,

## Entraînement

y compris le nom de l'étape, l'objectif (le cas échéant) et les données d'entraînement actuelles.

Avant la fin de chaque étape, une alarme indique le temps restant jusqu'à l'étape suivante.

### Pour terminer une étape d'entraînement personnalisé avant la fin :

Appuyez sur **lap/reset**.

### Pour supprimer un entraînement personnalisé :

1. Appuyez sur **mode** > **Entraînement** > **Entraînements** > **Personnel**.
2. Sélectionnez l'entraînement.
3. Sélectionnez **Supprimer entraînement** > **Oui**.

## Parcours

Il est également possible d'utiliser le Forerunner pour un entraînement personnalisé en suivant des parcours en fonction d'une activité préalablement enregistrée. Vous pouvez suivre le parcours en essayant d'atteindre ou de dépasser vos performances. Vous pouvez également

faire la course contre le Virtual Partner lorsque vous vous entraînez en réalisant des parcours.

## Création de parcours

Utilisez Garmin Connect pour créer des parcours et des points de parcours, puis les transférer sur votre Forerunner.



**REMARQUE** : pour plus d'informations sur le transfert de données sur votre Forerunner, reportez-vous à la [page 9](#).

### Pour créer un parcours avec le Forerunner :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Parcours** > **Nouveau**.
2. Depuis la page Historique, sélectionnez une entrée sur laquelle baser votre parcours.
3. Saisissez un nom pour votre parcours.
4. Appuyez sur **mode** pour quitter.

### Pour commencer un parcours :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
2. Sélectionnez un parcours dans la liste.
3. Sélectionnez **Effectuer parcours**.



4. Appuyez sur **start**. L'historique est enregistré même si vous n'êtes pas sur le parcours.

Pour terminer manuellement un parcours, appuyez sur : **stop** et maintenez le bouton **reset** enfoncé.

### Lancement d'un parcours

Vous pouvez insérer un échauffement avant de commencer le parcours. Appuyez sur **start** pour commencer le parcours, puis procédez à votre échauffement. Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement. Lorsque vous êtes prêt à commencer, dirigez-vous vers votre parcours. Dès que vous vous trouvez sur le parcours, le Forerunner affiche un message pour vous le signaler.

Lorsque vous démarrez un parcours, votre Virtual Partner part en même temps que vous. Si vous vous échauffez en dehors du parcours lors de sa première utilisation, votre Virtual Partner redémarre le parcours depuis la position où vous vous trouvez.

Si vous vous éloignez du parcours, le Forerunner affiche un message pour vous le signaler. Utilisez la page de navigation pour être guidé jusqu'au parcours.

### Pour supprimer un parcours :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
2. Sélectionnez un parcours dans la liste.
3. Sélectionnez **Supprimer parcours**.
4. Sélectionnez **Oui** pour supprimer le parcours.
5. Appuyez sur **mode** pour quitter.

## Entraînements multisports

Les triathlètes, biathlètes et autres compétiteurs multisports apprécieront les entraînements multisports du Forerunner. Lorsque vous programmez un entraînement multisport, vous pouvez passer d'un mode sport à l'autre tout en affichant votre durée et distance totales pour tous les sports pratiqués. Par exemple, vous pouvez passer du mode Vélo au mode Course à pied et

## Entraînement

---

afficher votre durée et distance totales pour la séance de vélo et de course à pied tout au long de votre entraînement.

Le Forerunner enregistre les entraînements multisports dans l'historique avec la durée et la distance totales, la fréquence cardiaque moyenne et les calories brûlées pour tous les sports pratiqués pendant l'entraînement. Des informations détaillées et spécifiques à chaque sport sont également enregistrées.

Vous pouvez utiliser les entraînements multisports manuellement ou vous pouvez les programmer pour des compétitions ou d'autres événements sportifs.

### Utilisation manuelle de la fonction Multisport

Vous pouvez créer un entraînement multisport manuellement en changeant de mode sport lors de votre entraînement sans passer par la réinitialisation du chronomètre. Lorsque vous changez de mode sport, utilisez les flèches ▲ ▼ pour afficher la page du chronomètre multisport.

### Pour créer un entraînement multisport manuellement :

1. Commencez un entraînement dans n'importe quelle discipline. Appuyez sur **stop** pour arrêter votre entraînement mais ne réinitialisez pas le chronomètre.
2. Maintenez le bouton **mode** enfoncé jusqu'à ce que le menu Changer de sport s'affiche.
3. Sélectionnez un autre sport.
4. Appuyez sur **start** pour commencer votre entraînement dans une nouvelle discipline sportive.

### Entraînements multisports automatiques

Si vous participez à une compétition ou une autre manifestation sportive, vous pouvez définir un entraînement multisport automatique qui intègre chaque sport pratiqué dans le cadre de l'événement. Vous pouvez également inclure un temps de transition entre les sports. Pour passer d'un sport à l'autre en toute simplicité, il vous suffit d'appuyer sur le bouton lap.

**Pour créer un entraînement multisport automatique :**

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Multisport automatique**.
2. Pour modifier un mode sport figurant dans la liste, choisissez le sport de votre choix.
3. Sélectionnez une option dans le menu. **Modifier le segment** permet de passer à un autre mode sport, tandis que l'option **Insérer un segment** permet d'insérer un autre mode sport avant le sport sélectionné. Grâce à l'option **Supprimer le segment**, vous pouvez supprimer le mode sport sélectionné de la liste.
4. Pour ajouter un mode sport à la fin de la liste, sélectionnez **<Ajouter sport>**.
5. Pour intégrer un temps de transition entre chaque mode sport, sélectionnez **Inclure la transition**.
6. Pour commencer l'entraînement, choisissez **Commencer multisport**.

Pour passer d'un mode sport à l'autre, appuyez sur le bouton **lap**. Si vous avez intégré un temps de transition, appuyez sur le bouton **lap** pour lancer la transition lorsque vous avez terminé l'un des sports.

Appuyez de nouveau sur le bouton **lap** pour arrêter le temps de transition et commencer l'autre sport.

**Pour arrêter la fonction Multisport automatique :**

Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Entraînement** > **Arrêter multisport**. Vous pouvez également effacer un entraînement multisport en appuyant sur **stop**, puis en maintenant le bouton **reset** enfoncé pour réinitialiser le chronomètre.

**Natation avec le Forerunner**

L'étanchéité de la montre Forerunner est garantie pour la pratique de la natation. Utilisez le chronomètre pour enregistrer votre temps de natation. Les données GPS ne peuvent pas être enregistrées lorsque vous nagez.



---

**ATTENTION** : si vous vous pratiquez la plongée sous-marine avec le Forerunner, le produit risque d'être endommagé et la garantie ne pourra pas couvrir les dommages encourus.

---

## Historique

Votre Forerunner enregistre automatiquement l'historique lorsque vous déclenchez le chronomètre. Le Forerunner peut enregistrer 1 000 circuits et environ 20 heures de données de suivi détaillées (à raison d'un point de tracé toutes les 4 secondes). Les données de suivi comprennent votre position GPS (le cas échéant) et des données accessoires comme la fréquence cardiaque.

Lorsque la mémoire du Forerunner est saturée, un message d'erreur s'affiche. Téléchargez régulièrement votre historique sur Garmin Connect pour assurer le suivi de toutes vos données (reportez-vous à la [page 8](#)).



**REMARQUE :** votre Forerunner ne supprime ou n'efface pas automatiquement vos données. Pour plus d'informations sur la suppression des données relatives aux circuits, reportez-vous à la [page 23](#).

## Affichage et suppression de l'historique

Vous pouvez afficher les données suivantes sur votre Forerunner : temps, distance, allure/vitesse moyenne, calories, fréquence cardiaque moyenne et cadence moyenne.

### Pour afficher l'historique des activités :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Historique** > **Activités**.
2. Utilisez les flèches ▲ ▼ pour faire défiler les activités. Sélectionnez **Afficher plus** pour faire apparaître les valeurs moyennes et maximales. Sélectionnez **Afficher plus** > **Afficher circuits** pour afficher le récapitulatif des circuits.

### Pour supprimer l'historique des activités :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Historique** > **Supprimer**.
2. Sélectionnez une option :
  - **Activités individuelles** : supprime les activités individuelles.
  - **Toutes les activités** : supprime toutes les activités de l'historique.

- **Anciennes activités** : supprime les activités enregistrées plus d'un mois auparavant.
- **Totaux** : réinitialise tous vos totaux.

## Affichage et suppression des totaux

Le Forerunner enregistre la distance totale parcourue et la durée de votre entraînement avec le Forerunner.

Pour afficher l'historique, appuyez sur **mode**, puis sélectionnez **Historique** > **Totaux** > le sport de votre choix.

## Suppression de l'historique

Après avoir transféré votre historique sur Garmin Connect, vous pouvez le supprimer de votre Forerunner.

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Historique** > **Supprimer**.

2. Sélectionnez une option :

- **Activités individuelles**
- **Toutes les activités** : supprime toutes les activités de l'historique.
- **Anciennes activités** : supprime les activités enregistrées plus d'un mois auparavant.
- **Totaux** : réinitialise tous vos totaux.

# Navigation

Utilisez les fonctions de navigation GPS de votre Forerunner pour afficher votre trajet sur une carte, enregistrer des positions à ne pas oublier et connaître le chemin du retour.

## Affichage de la carte

Avant d'utiliser les fonctions de navigation, nous vous invitons à configurer le Forerunner pour afficher la page Carte.

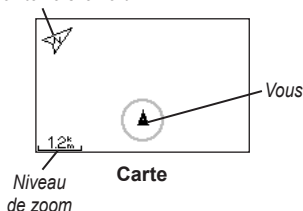
### Pour ajouter la page Carte :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Carte**.
2. Dans le champ Afficher carte, sélectionner **Oui**.

Appuyez sur **mode** pour afficher les pages Chronomètre, Carte et Menu principal. Lorsque vous démarrez le chronomètre et commencez à bouger, un trait fin en pointillés apparaît sur la carte, vous montrant exactement le trajet parcouru. Ce trait en pointillés correspond au trajet.

Pour effectuer un zoom avant ou arrière sur la page Carte, utilisez les flèches ▲▼.

Pointe vers le nord



## Marquage de positions

Une position est un point que vous enregistrez dans la mémoire. Si vous souhaitez vous rappeler d'un monument ou retourner à un certain endroit, marquez une position à cet emplacement. Chaque position s'affiche sur la carte, avec un nom et un symbole. Vous pouvez rechercher, afficher des positions et vous y rendre à tout moment.

### Pour marquer votre position :

1. Rendez-vous à l'endroit dont vous voulez marquer la position.

- Appuyez sur **mode** > sélectionnez **GPS** > **Enregistrer la position**.

002

Position: N 38°51.407' W 094°47.988'

Elevation: 329<sub>m</sub>

Suppr. Carte OK

- Saisissez un nom dans le champ supérieur.
- Sélectionnez **OK**.

#### Pour marquer une position à l'aide de coordonnées de latitude/longitude :

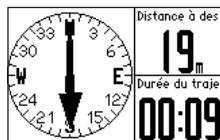
- Appuyez sur **mode** > sélectionnez **GPS** > **Enregistrer la position**.
- Sélectionnez le champ **Position**. Saisissez la latitude et la longitude de la position à marquer.
- Apportez d'autres modifications si nécessaire, puis sélectionnez **OK**.

#### Pour rechercher une position et s'y rendre :

- Appuyez sur **mode** > **GPS** > **Aller à la position**.
- Toutes les positions enregistrées s'affichent.

- Utilisez les flèches ▲ ▼ pour rechercher une position dans la liste et appuyez sur **enter** pour la sélectionner.
- Choisissez **Rallier**. Suivez la ligne sur la carte jusqu'à la position.

Lorsque vous vous rendez à une position, les pages Carte et Compas sont automatiquement ajoutées. Appuyez sur **mode** pour afficher ces pages. Sur la page Compas, la flèche pointe vers la position. Suivez la direction indiquée par la flèche pour vous rendre à la position. La page Compas indique également la distance et le temps nécessaires pour rejoindre la position.



Compas

#### Pour interrompre un trajet vers une position :

Appuyez sur **mode** > sélectionnez **GPS** > **Arrêter ralliement**.

## Navigation

---

### Pour modifier ou supprimer une position :

1. Appuyez sur **mode** > **GPS** > **Aller à la position**.
2. Sélectionnez la position à modifier.
3. Modifiez les informations selon votre choix. Pour supprimer la position, sélectionnez **Supprimer**.

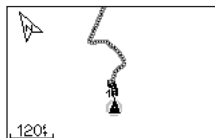
### Retour au départ

Si vous voulez revenir au point de départ, le Forerunner peut vous guider en vous indiquant le chemin emprunté à l'aller grâce à l'option Retour au départ.

### Pour revenir à votre point de départ :

Appuyez sur **mode** > **GPS** > **Retour au départ**.

Une ligne s'affiche sur la carte entre votre position actuelle et votre point de départ.



*Suivez la ligne pour revenir à votre point de départ.*



## Affichage d'informations GPS

La page Satellites affiche des informations sur les signaux GPS reçus par le Forerunner. Appuyez sur **mode** > **GPS** > **Satellites** pour afficher la page Satellites.

Chaque satellite GPS dans l'espace est doté d'un numéro spécifique. Les numéros de plusieurs satellites GPS apparaissent dans le graphique circulaire. Le numéro correspond à la position actuelle du satellite dans l'espace. Chaque numéro mis en surbrillance sur le graphique correspond à un satellite qui transmet des signaux au Forerunner.

Utilisez les flèches ▲▼ sur la page Satellites pour afficher des informations relatives à la puissance des signaux satellites. Les barres noires représentent la puissance de chaque signal satellite reçu (le numéro du satellite s'affiche en-dessous de chaque barre).

## Paramètres

Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres**.



**ASTUCE** : après avoir sélectionné les options ou saisi les valeurs sur votre Forerunner, appuyez sur **mode** pour enregistrer la configuration.

## Champs de données

Vous pouvez afficher ou masquer les pages suivantes et personnaliser jusqu'à quatre champs de données sur quatre pages de sport.



**REMARQUE** : vous pouvez afficher uniquement les pages correspondant au mode sport sélectionné (voir [page 10](#)).

### Pour définir des champs de données :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné). Reportez-vous à la [page 10](#).
2. Sélectionnez **Champs de données**.
3. Sélectionnez l'une des pages d'entraînement.

4. Utilisez les flèches ▲▼ pour choisir le nombre de champs de données.

### Options pour les champs de données

- \* Désigne un champ de données en milles terrestres ou en unités métriques.
- \*\* Nécessite un accessoire en option.

| Champ de données     | Description                                         |
|----------------------|-----------------------------------------------------|
| Cadence **           | Pas par minute ou tours de manivelle par minute.    |
| Cadence moyenne **   | Cadence moyenne pour la durée du parcours en cours. |
| Cadence - Circuit ** | Cadence moyenne pour le circuit en cours.           |
| Calories             | Nombre de calories brûlées.                         |
| Distance *           | Distance parcourue sur le parcours en cours.        |
| Distance - Circuit * | Distance parcourue sur le circuit en cours.         |

| Champ de données    | Description                                                                                                                                                |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Distance - Nautique | Distance en miles marins.                                                                                                                                  |
| Altitude *          | Distance au-dessus/au-dessous du niveau de la mer.                                                                                                         |
| Précision GPS *     | Marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 5,7 m.                                                        |
| Pente               | Calcul de la montée sur la distance. Par exemple, si à chaque mètre que vous gravissez (altitude), vous parcourez 20 m (distance), votre pente est de 5 %. |
| FC **               | Fréquence cardiaque en bpm.                                                                                                                                |
| FC - % max. **      | Pourcentage de la fréquence cardiaque maximum.                                                                                                             |

| Champ de données       | Description                                                                                                                                                |
|------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FC -% RFC **           | Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximum et la fréquence cardiaque au repos).                        |
| FC moyenne **          | Fréquence cardiaque moyenne pour le parcours.                                                                                                              |
| FC - % moy. max. **    | Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximum pour le parcours.                                                                                      |
| FC - % moy. RFC **     | Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximum et la fréquence cardiaque au repos) pour le parcours. |
| FC – Circuit **        | Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit.                                                                                                               |
| FC % max. – Circuit ** | Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximum pour le circuit.                                                                                       |

## Paramètres

| Champ de données      | Description                                                                                                                                                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| FC % RFC - Circuit ** | Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximum et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit.                             |
| Graphique FC **       | Graphique linéaire représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle (1-5).                                                                                                     |
| Zone FC **            | Zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur, votre fréquence cardiaque maximum et votre fréquence cardiaque au repos. |
| Cap                   | Direction dans laquelle vous vous déplacez.                                                                                                                                           |
| Circuits              | Nombre de circuits effectués.                                                                                                                                                         |
| Allure *              | Allure actuelle.                                                                                                                                                                      |

| Champ de données          | Description                                                                |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| Allure - Moyenne *        | Allure moyenne du parcours.                                                |
| Allure - Circuit *        | Allure moyenne sur le circuit en cours.                                    |
| Vitesse *                 | Vitesse actuelle.                                                          |
| Vitesse moyenne *         | Vitesse moyenne sur le parcours.                                           |
| Vitesse - Nautique        | Vitesse en nœuds.                                                          |
| Vitesse - Circuit *       | Vitesse moyenne sur le circuit en cours.                                   |
| Puissance **              | Puissance de sortie actuelle en watts ou % FTP.                            |
| Puissance - Moyenne **    | Puissance moyenne pour la durée du parcours en cours.                      |
| Puissance - kilojoules ** | Puissance totale (cumul) en sortie d'alimentation, exprimée en kilojoules. |
| Puissance - Circuit **    | Puissance de sortie moyenne sur le circuit en cours.                       |

| Champ de données      | Description                                                                                                                           |
|-----------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Puissance - Max. **   | Puissance maximale atteinte pendant le parcours en cours.                                                                             |
| Zone puissance **     | Plage de puissance de sortie actuelle (1–7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés. |
| Lever soleil          | Heure du lever du soleil en fonction de votre position GPS.                                                                           |
| Coucher soleil        | Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.                                                                         |
| Temps                 | Temps du chronomètre.                                                                                                                 |
| Temps - Circuit moyen | Temps moyen parcouru sur le circuit jusqu'à présent.                                                                                  |
| Temps - Circuit       | Temps du circuit en cours.                                                                                                            |

| Champ de données          | Description                                                                                                                                                                           |
|---------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Temps - Parcours effectué | Durée totale de l'activité (comprenant les pauses et les arrêts).                                                                                                                     |
| Heure                     | Heure correspondant aux paramètres de l'heure (reportez-vous à la <a href="#">page 33</a> ). Le paramètre par défaut met automatiquement à jour les informations relatives à l'heure. |

## Système

Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système**.

**Langue** : changez la langue du texte d'écran. Le changement de langue n'a aucun impact sur les données saisies par l'utilisateur, telles que les noms de parcours.

Pour télécharger une langue qui ne figure pas sur votre appareil, rendez-vous sur le

## Paramètres

---

site : [www.garmin.com/forerunner310xt/owners](http://www.garmin.com/forerunner310xt/owners) et cliquez sur Garmin Connect.

Votre appareil ne peut contenir qu'une seule langue téléchargée à la fois.

### Pour activer ou désactiver les tonalités des messages ou les alertes vibration :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Tonalités et vibration**.
2. Sélectionnez l'une des options suivantes :
  - **Touches sonores** : activez ou désactivez les sons associés aux boutons.
  - **Tonalités des messages** : activez ou désactivez les tonalités des messages.
  - **Vibration message** : activez ou désactivez les vibrations des messages.

### Pour modifier les paramètres d'affichage :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Affichage**.

2. Sélectionnez l'une des options suivantes :

- **Temporisation rétroéclairage** : sélectionnez la durée d'activité du rétroéclairage. Utilisez une courte durée de rétroéclairage pour économiser la batterie.
- **Contraste** : sélectionnez le degré de contraste de l'écran.

### Pour modifier les paramètres de la carte :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Carte**.
2. Pour modifier l'orientation de la carte, appuyez sur **enter** et sélectionnez une option.
  - **Nord en haut** : affiche la carte avec le nord en haut de l'écran.
  - **Tracé en haut** : affiche la carte avec la direction dans laquelle vous vous déplacez en haut de l'écran.
3. Pour afficher ou masquer des waypoints sur la carte, sélectionnez **Affichage** ou **Masquer** dans le champ **Positions de l'utilisateur**.

4. Pour afficher la page Carte dans les pages qui défilent, sélectionnez **Oui** dans le champ **Afficher carte**.

**A propos de Forerunner** : affichez la version logicielle, la version GPS et l'ID de l'appareil.

**Unités** : sélectionnez **Terrestre** ou **Métrique** pour les unités de mesure.

#### Pour modifier les unités de mesure :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Unités**.
2. Choisissez les unités de mesure pour la distance, l'altitude, le poids et la hauteur, l'allure et la vitesse, et la position.

#### Pour modifier les paramètres de l'heure :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Heure**.
2. Choisissez un format d'heure et un fuseau horaire.

## Profil utilisateur

Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Profil utilisateur**. Le Forerunner utilise les informations que

vous saisissez sur vous-même pour calculer les calories que vous brûlez. L'assistant de configuration vous aide à configurer votre profil avant votre première utilisation du Forerunner.

La technologie d'analyse de la dépense calorique et de la fréquence cardiaque est fournie par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy\\_Expenditure\\_Estimation](http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation).

## ANT+

La technologie ANT+ relie votre moniteur de fréquence cardiaque à un appareil de remise en forme afin que vous puissiez surveiller votre fréquence cardiaque sur la console de l'appareil. Recherchez le logo ANT+ Link Here sur les appareils de remise en forme compatibles. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/antplus](http://www.garmin.com/antplus) pour plus d'informations sur la connexion.



### Accessoires

Pour obtenir des informations sur les accessoires, reportez-vous à la [page 35](#).

### Ordinateur

Eloignez (de 10 m) le Forerunner de tout autre accessoire ANT+ lors de la première tentative de couplage à l'ordinateur.

1. Vérifiez que l'ordinateur est configuré pour le téléchargement des données et que le couplage est activé dans ANT Agent. Reportez-vous à la [page 9](#).
2. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Transfert de données** > **Ordinateur**.
3. Sélectionnez **Couplage** > **Activé**.
4. Approchez votre Forerunner à portée de l'ordinateur (moins de 3 m).
5. Lorsque l'application ANT Agent détecte votre Forerunner, elle affiche le numéro d'identification (ID) de l'appareil et vous demande si vous souhaitez procéder au couplage. Sélectionnez **oui**.
6. Le numéro affiché par ANT Agent doit s'afficher également sur votre Forerunner. Si c'est le cas, sélectionnez **oui** sur votre Forerunner pour terminer le couplage.



**REMARQUE** : afin d'éviter tout transfert de données vers ou depuis un ordinateur, y compris un ordinateur couplé, appuyez sur **mode** >

**Paramètres** > **Système** > **Transfert de données** > **Ordinateur** > **Activé** > **Non**.

---

### Envoi de toutes les données

Par défaut, votre Forerunner envoie uniquement les nouvelles données à votre ordinateur. Pour transférer de nouveau toutes les données vers votre ordinateur, appuyez sur **mode** > **Historique** > **Configurer pour tout envoyer** > **Oui**.



## Utilisation des accessoires

Les accessoires ANT+ suivants sont compatibles avec le Forerunner 310XT :

- Moniteur de fréquence cardiaque
- Accéléromètre
- Capteur de vitesse et de cadence de vélo GSC™ 10
- Clé USB ANT Stick (reportez-vous aux [pages 9](#) et [page 33](#))
- Mesureur de puissance ANT+

Pour acheter des accessoires, rendez-vous sur <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin.

## Couplage des accessoires

Si vous avez acheté un accessoire équipé de la technologie sans fil ANT+, vous devez le coupler avec votre Forerunner.

Le couplage consiste à connecter les accessoires ANT+, comme le moniteur de fréquence cardiaque, à votre Forerunner. Le processus de couplage ne prend que

quelques secondes lorsque les accessoires sont activés et fonctionnent correctement. Une fois couplé, votre Forerunner reçoit uniquement les données de votre accessoire, même si vous vous trouvez près d'autres accessoires.

Après le premier couplage, le Forerunner reconnaît automatiquement votre accessoire à chaque fois qu'il est activé.



**ASTUCE :** l'accessoire doit transmettre des données pour mettre un terme au processus de couplage. Vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque, faire un pas en étant équipé de l'accéléromètre ou pédaler sur votre vélo avec le GSC 10.

### Ikônes d'état

Appuyez brièvement sur le bouton  pour afficher les ikônes d'état.

|                                                                                   |                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------|
|  | Moniteur de fréquence cardiaque actif  |
|  | Capteur de vitesse et de cadence actif |
|  | Accéléromètre actif                    |
|  | Capteur de puissance actif             |

### Moniteur de fréquence cardiaque

Pour plus d'informations sur l'installation du moniteur de fréquence cardiaque, reportez-vous à la [page 6](#).

#### Conseils sur le moniteur de fréquence cardiaque

Si les données de fréquence cardiaque sont inexactes ou irrégulières, reportez-vous aux conseils suivants.

- Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien plaqué contre votre corps.
- Réappliquez de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode sur les électrodes.

- Nettoyez les électrodes. Les traces de saleté et de sueur sont susceptibles de provoquer des interférences avec les signaux de fréquence cardiaque.
- Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible. Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.
- Eloignez-vous des champs électromagnétiques puissants et de certains capteurs sans fil de 2,4 GHz qui peuvent causer des interférences dans votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources fréquentes d'interférence, on retrouve les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

#### Pile du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur.



**REMARQUE :** contactez votre déchetterie locale pour plus d'informations sur la mise au rebut des piles.

### Pour remplacer la pile :

1. Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
2. Retirez le cache et la batterie. Patientez pendant 30 secondes. Insérez la nouvelle batterie en positionnant le pôle positif vers le haut.



**REMARQUE :** veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

3. Remettez en place le cache et les quatre vis.



## Entretien du moniteur de fréquence cardiaque



**REMARQUE :** détachez le module avant de nettoyer la sangle.

Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, rincez la sangle après chaque utilisation.

Lavez la sangle à la main à l'aide d'un détergent doux dilué dans de l'eau froide toutes les cinq utilisations. Ne lavez pas la sangle à la machine à laver et n'utilisez pas de sèche-linge.

## Accéléromètre

Votre Forerunner est compatible avec l'accéléromètre. Vous pouvez utiliser l'accéléromètre pour transmettre des données à votre Forerunner lors d'un entraînement en salle, si votre signal GPS est faible ou en cas de perte des signaux satellites. L'accéléromètre est en veille et prêt à envoyer des données (tout comme le moniteur de fréquence cardiaque). Vous devez coupler l'accéléromètre à votre Forerunner.

### Etalonnage de l'accéléromètre

L'étalonnage de l'accéléromètre est facultatif, mais il améliore la précision de l'appareil. Il existe trois modes de réglage de l'étalonnage : Distance, GPS et Manuel.

#### Etalonnage en mode Distance

Pour des résultats optimaux, l'accéléromètre doit être étalonné en utilisant le couloir intérieur d'un tracé de régulation. Un tracé de régulation (2 circuits = 800 m) est plus précis qu'une course sur tapis roulant.

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres du sport** > **Accéléromètre**.
2. Sélectionnez **Oui** dans le champ « Capteur accéléromètre présent ? ».
3. Sélectionnez **Etalonnage**.
4. Sélectionnez **Par distance**.
5. Sélectionnez une distance.
6. Sélectionnez **Continuer**.
7. Appuyez sur le bouton **start** pour commencer l'enregistrement.
8. Courez ou marchez sur la distance.
9. Appuyez sur **stop**.

#### Etalonnage en mode GPS

Vous devez disposer de signaux GPS pour étalonner l'accéléromètre en utilisant le GPS.

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres du sport** > **Accéléromètre**.
2. Sélectionnez **Oui** dans le champ « Capteur accéléromètre présent ? ».
3. Sélectionnez **Etalonnage**.
4. Sélectionnez **GPS**.
5. Saisissez une distance dans le champ « Sélectionnez distance ».
6. Sélectionnez **Continuer**.
7. Appuyez sur **Démarrer**.
8. Courez ou marchez. Le Forerunner vous informe que vous avez parcouru une distance suffisante.

#### Etalonnage manuel

Si la distance affichée par votre accéléromètre vous semble un peu plus faible ou plus élevée lorsque vous courez, vous pouvez régler manuellement le facteur d'étalonnage.

Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres parcours** >

**Accéléromètre > Facteur étalonnage.**

Réglez le facteur d'étalonnage. Augmentez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop faible ; réduisez-le si elle est trop élevée.



**REMARQUE :** le paramètre automatique par défaut du champ « Dimensions roue » calcule la dimension de vos roues automatiquement grâce à la distance GPS.

## Détails du vélo

Pour saisir des informations relatives à votre vélo afin d'étalonner vos capteurs avec une précision optimale, suivez les étapes suivantes :

1. Maintenez le bouton **mode** enfoncé pour sélectionner le mode Vélo.
2. Appuyez sur **mode** > **Paramètres** > **Paramètres vélo** > nom du vélo > **Détails du vélo**.
3. Modifiez les informations dans les champs « Nom », « Poids » et « Odomètre ».
4. Vous pouvez sélectionner Personnalisé dans le champ « Dimensions roue » pour saisir manuellement la taille de vos roues.

## Mesureur de puissance

Pour obtenir une liste de mesureurs de puissance tiers compatibles, consultez le site [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

### Etalonnage de puissance

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > nom du vélo > **Puissance ANT+**.
2. Choisissez **Oui** dans le champ « Mesureur puissance présent ? ».
3. Sélectionnez **Etalonner**.

Pour obtenir des instructions d'étalonnage spécifiques à votre mesureur de puissance, reportez-vous aux instructions du fabricant.

### Zones de puissance

1. Maintenez le bouton **mode** enfoncé pour sélectionner le mode Vélo.
2. Choisissez **Paramètres > Paramètres vélo > nom du vélo > Zones de puissance**.

Vous pouvez définir sept zones de puissance personnalisées (1 = la plus faible, 7 = la plus élevée). Si vous connaissez votre FTP (seuil fonctionnel de puissance), vous pouvez le saisir et permettre ainsi à votre appareil de calculer automatiquement vos zones de puissance. Vous pouvez saisir manuellement vos zones de puissance.

### GSC 10

Le Forerunner est compatible avec le capteur de vitesse et de cadence de vélo GSC 10. Vous devez coupler le GSC 10 à votre Forerunner.

### Étalonnage du capteur de vélo

L'étalonnage du capteur de vélo est facultatif, mais il peut améliorer la précision de l'appareil.

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > nom du vélo > Vitesse/cadence ANT+**.
2. Choisissez **OUI** dans le champ « Capteurs vélo présents ? ».
3. Pour une configuration avancée du capteur, appuyez sur **Plus**.

## Annexes

### Réinitialisation du Forerunner

Si votre Forerunner ne fonctionne pas correctement, maintenez les boutons **mode** et **lap/reset** enfoncés simultanément jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran (environ 7 secondes) afin de réinitialiser votre Forerunner. Cela n'efface pas les données ni les paramètres.

### Suppression des données utilisateur



**ATTENTION** : cette fonction supprime toutes les informations saisies par l'utilisateur, y compris l'historique.

1. Éteignez le Forerunner.
2. Maintenez les boutons **mode** et  enfoncés jusqu'à l'apparition du message.
3. Sélectionnez **Oui** pour effacer toutes les données utilisateur.

### Mise à jour du logiciel du Forerunner via Garmin Connect

Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/products/forerunner310xt](http://www.garmin.com/products/forerunner310xt) pour en savoir plus sur les mises à jour logicielles du Forerunner et le logiciel Web Garmin Connect.

Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, Garmin Connect vous invite à mettre le Forerunner à jour. Pour ce faire, suivez les instructions. Vérifiez que votre appareil est à portée de l'ordinateur avant de lancer le processus de mise à jour.

### Informations sur la batterie

L'autonomie de la batterie dépend de l'utilisation des éléments suivants : GPS, rétroéclairage et connexion informatique ANT+.

Lorsque la batterie est complètement chargée, l'autonomie du Forerunner est de 20 heures maximum, GPS activé.

### Caractéristiques techniques

#### Forerunner

**Dimensions de la montre (sans le bracelet) :** (L × H × P) 54 × 56 × 19 mm (2,13 × 2,20 × 0,75 po)

**Poids :** 72 g (2,5 oz)

**Ecran :** 33 × 21 mm (1,3 × 0,8 po), résolution de 160 × 100 pixels avec rétroéclairage à DEL.

**Résistance à l'eau :** natation

**Stockage de données :** environ 20 heures de données (à raison d'un point de tracé enregistré toutes les 4 secondes).

**Mémoire :** 1 000 circuits ; 100 positions de l'utilisateur (waypoints).

**Interface informatique :** clé USB ANT Stick

**Type de batterie :** batterie lithium-ion rechargeable de 700 mA

**Autonomie de la batterie :** jusqu'à 20 heures (utilisation normale).

**Plage de températures de fonctionnement :** de -20 °C à 60 °C (-4 °F à 140 °F)

**Plage de températures de chargement :** de 0 °C à 50 °C (de 32 °F à 122 °F)

**Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/protocole de communications sans fil Dynastream ANT+

**Antenne GPS :** antenne à plaque interne

**Récepteur GPS :** récepteur GPS intégré haute sensibilité



**Clé USB ANT Stick**

**Dimensions :** (L × H × P) 59 × 18 × 7 mm  
(2,32 × 0,71 × 0,28 po)

**Poids :** 6 g (0,01 lb)

**Portée de transmission :** environ  
5 m (16,4 pi)

**Plage de températures de  
fonctionnement :** de -10 °C à 50 °C  
(de 14 °F à 122 °F)

**Fréquences radio/protocole :**  
2,4 GHz/protocole de communications  
sans fil Dynastream ANT+

**Alimentation :** USB

**Moniteur de fréquence cardiaque**

**Dimensions (module) :** L × H × P :  
62 × 34 × 11 mm (2,4 × 1,3 × 0,4 po)

**Longueur de la sangle :** étirable de  
533,4 mm à 749,3 mm (de 21 po à 29,5 po)

**Poids :** 45 g (1,6 oz)

**Résistance à l'eau :** 30 m



**REMARQUE :** ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque à votre GPS lorsque vous nagez.

**Portée de transmission :** environ 3 m  
(9,8 pi)

**Pile :** CR2032 remplaçable par l'utilisateur  
(3 volts)

Présence de perchlorate – Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Visitez le site [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

**Autonomie :** 4,5 ans environ  
(à raison d'une heure par jour)

**Plage de températures :** de -5 °C à 50 °C  
(de 23 °F à 122 °F)

**Fréquences radio/protocole :** 2,4 GHz/  
protocole de communications sans fil ANT

**Compatibilité système :** ANT+

## **Contrat de licence du logiciel**

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

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

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et qu'il est protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d'Amérique et les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissez également que la structure, l'organisation et le code du Logiciel constituent d'importants secrets de fabrication de Garmin et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin.

Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, assembler à rebours, effectuer l'ingénierie à rebours ou transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni de réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l'exportation des Etats-Unis d'Amérique.

## **Déclaration de conformité**

Par la présente, Garmin déclare que ce produit, Forerunner, est conforme aux principales exigences et autres clauses pertinentes de la directive européenne 1999/5/CE.

Pour prendre connaissance de l'intégralité de la déclaration de conformité relative à votre produit Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

## Dépannage

| Problème                                                                                                        | Solution/Réponse                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Mon Forerunner ne reçoit aucun signal satellite.                                                                | Appuyez sur <b>mode</b> > sélectionnez <b>GPS</b> > <b>Etat du système GPS</b> . Assurez-vous que le GPS est activé. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Restez immobile pendant quelques minutes.                                                                                                                                                                                                           |
| La jauge de la batterie semble manquer de précision.                                                            | Déchargez, puis chargez complètement la batterie du Forerunner (sans interrompre le cycle de charge).                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
| Le moniteur de fréquence cardiaque, l'accéléromètre ou le GSC 10 ne parviennent pas à se coupler au Forerunner. | Tenez-vous à au moins 10 m de tout autre accessoire ANT+ pendant le couplage. Approchez le Forerunner à portée (3 m) du capteur pendant le couplage. Redémarrez la recherche de l'accessoire (reportez-vous à la <a href="#">page 35</a> ). Vérifiez que l'accessoire transmet des données (par exemple, vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque). Si le problème persiste, changez la pile de l'accessoire. |
| Les données de fréquence cardiaque sont inexactes.                                                              | Reportez-vous à la <a href="#">page 36</a> .                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
| La sangle du moniteur de fréquence cardiaque est trop grande.                                                   | Une sangle élastique plus petite est vendue séparément. Visitez le site Web <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> .                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| Certaines de mes données n'apparaissent pas sur mon Forerunner.                                                 | Le Forerunner cesse d'enregistrer les données si vous ne les transférez pas sur votre ordinateur. Transférez régulièrement vos données pour éviter de les perdre.                                                                                                                                                                                                                                                         |

**Tableau des zones de fréquence cardiaque**

|          | <b>Pourcentage de fréquence cardiaque maximum ou de fréquence cardiaque au repos</b> | <b>Effort perçu</b>                                                              | <b>Avantages</b>                                                            |
|----------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------|
| <b>1</b> | 50 à 60 %                                                                            | Allure tranquille et détendue ; respiration rythmée                              | Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant ; réduit le stress         |
| <b>2</b> | 60 à 70 %                                                                            | Allure confortable ; respiration légèrement plus profonde, conversation possible | Entraînement cardio-vasculaire de base ; récupération rapide                |
| <b>3</b> | 70 à 80 %                                                                            | Allure modérée ; plus difficile de tenir une conversation                        | Capacité cardiovasculaire améliorée ; entraînement cardiovasculaire optimal |
| <b>4</b> | 80 à 90 %                                                                            | Allure accélérée et légèrement inconfortable ; respiration profonde              | Capacité et seuil anaérobiques améliorés ; vitesse augmentée                |
| <b>5</b> | 90 à 100 %                                                                           | Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps ; respiration difficile | Endurance anaérobie et musculaire ; puissance augmentée                     |

## Index

### A

accéléromètre 37  
    étalonnage 38  
accessoires 35–40  
alarmes 14  
alertes vibration 32  
aller à la position 25  
altitude, champs de  
    données 29  
assistance produit [i](#)  
Auto Lap 10  
Auto Pause 11

### B

batterie  
    chargement 3  
    informations 42  
boutons, montre 1

### C

cadence, champs de  
    données 28  
calories 28

caractéristiques  
    techniques 42  
carte 24  
champs de données 28  
circuit 1  
clé USB ANT Stick 9  
compas 25  
configurer pour tout  
    envoyer 34  
contraste de l'écran 32  
contrat de licence 44

### D

défilement automatique 12  
dépannage 45  
distance, champs de  
    données 28  
données, envoi 34  
données, suppression 41  
données utilisateur,  
    suppression 41

### E

éclairage 32  
enregistrement [i](#)  
entraînement 10

entraînements 15  
    fractionné 15  
    multisports 19–21  
    personnalisé 16  
envoi de toutes les  
    données 34  
étalonnage  
    accéléromètre 38  
    capteur de vélo  
        (GSC 10) 40  
état, icônes 36

### F

Firstbeat Technologies  
    Ltd 33  
fractionnés,  
    entraînements 15  
fréquence cardiaque  
    champs de données 29  
    paramètres 8  
    zones 12, 46  
fuseau horaire,  
    modification 33

## G

Garmin, assistance

produit [i](#)

Garmin Connect [iv](#), [9](#),  
[32](#), [41](#)

GPS [24–27](#)

GSC 10 [40](#)

## H

heure, champs de  
données [31](#)

historique [22](#)

suppression [23](#)

## I

icônes [36](#)

ID de l'appareil [33](#)

informations,

suppression [41](#)

## L

langue [31](#)

lithium-ion, batterie [42](#)

logiciel

contrat de licence [44](#)

mise à jour [41](#)

## M

mise à jour du logiciel [41](#)

mode sport [10](#)

moniteur de fréquence

cardiaque [36](#)

conseils [36](#)

pile [36](#)

Multisport,

automatique [20](#)

## N

navigation [24–27](#)

nettoyage du

Forerunner [iv](#)

niveau d'activité

physique [5](#)

## P

page Satellites [27](#)

parcours [18](#)

lancement [18](#)

suppression [19](#)

pente [29](#)

positions

marquage [24](#)

recherche [25](#)

suppression [26](#)

produit, enregistrement [i](#)

profil utilisateur [33](#)

puissance

étalonnage [39](#)

mesureur [39](#)

zones [40](#)

## R

rétroéclairage [32](#)

## S

signaux satellites

acquisition [6](#)

suppression

entraînements

avancés [18](#)

historique [23](#)

parcours [19](#)

**T**

téléchargements de

logiciel [iv, 9](#)

tonalités [32](#)

totaux [23](#)

**U**

unités [33](#)

**V**

Vélo

mode [19](#)

version du logiciel [33](#)

Virtual Partner [13, 14, 18](#)

vitesse, champs de

données [30](#)

**W**

waypoints, *voir* positions

**Z**

zones

puissance [40](#)

zones de fréquence

cardiaque [12](#)

**Pour obtenir gratuitement les dernières mises à jour logicielles (à l'exclusion des données cartographiques) tout au long de la vie de vos produits Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : [www.garmin.com](http://www.garmin.com).**



© 2009 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, Etats-Unis

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounslow Business Park, Southampton,  
Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

[www.garmin.com](http://www.garmin.com)