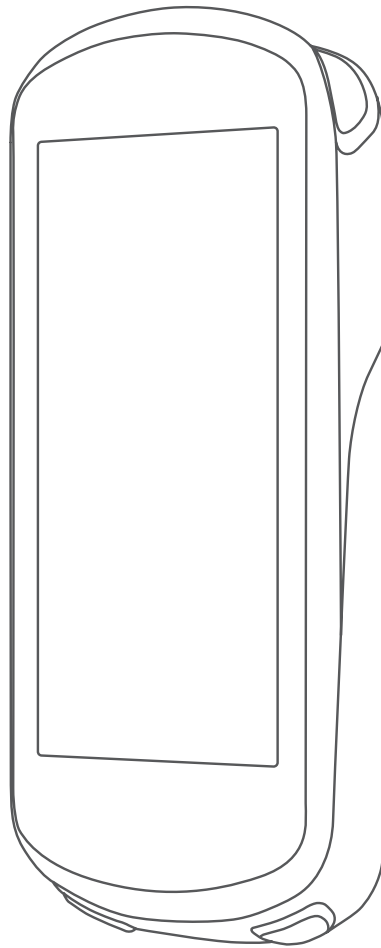


GARMIN®



EDGE® 1030

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 pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Varia™, Varia Vision™ et Vector™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Analyses avancées des battements du cœur par Firstbeat. Di2™ est une marque commerciale de Shimano, Inc. Shimano® est une marque déposée de Shimano, Inc. iOS® est une marque déposée de Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. Mac® est une marque commerciale d'Apple Inc., déposée aux Etats-Unis et dans d'autres pays. microSD® et le logo microSDHC sont des marques commerciales de SD-3C, LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF) et Normalized Power™ (NP) sont des marques commerciales de Peaksware, LLC. STRAVA et Strava™ sont des marques commerciales de Strava, Inc. Wi-Fi® est une marque déposée de Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

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

M/N: A03164

Table des matières

Introduction	1	Zones d'entraînement.....	9
Présentation de l'appareil.....	1	Navigation	9
Couplage de votre smartphone.....	1	Positions.....	9
Présentation de l'écran d'accueil.....	1	Marquage de votre position.....	9
Affichage des widgets.....	1	Enregistrement de positions à partir de la carte.....	9
Utilisation de l'écran tactile.....	1	Recherche d'une position.....	9
Verrouillage de l'écran tactile.....	2	Retour au départ.....	10
Chargement de l'appareil.....	2	Arrêt de la navigation.....	10
A propos de la batterie.....	2	Modification de positions.....	10
Installation du support de fixation standard.....	2	Suppression d'une position.....	10
Installation du support avant.....	2	Projection d'une position.....	10
Retrait de l'Edge.....	3	Parcours.....	10
Acquisition des signaux satellites.....	3	Planification et suivi d'un parcours.....	10
Entraînement	3	Suivre un parcours Garmin Connect.....	11
Prêt... Partez !.....	3	Création et suivi d'un parcours aller-retour.....	11
Segments.....	3	Astuces pour les entraînements avec des parcours.....	11
Strava™ Segments.....	3	Affichage des détails d'un parcours.....	11
Utilisation du widget Explorateur de segments Strava.....	3	Affichage d'un parcours sur la carte.....	11
Suivi d'un segment provenant du Web.....	3	Arrêt d'un parcours.....	11
Activation des segments.....	4	Suppression d'un parcours.....	11
Course contre un segment.....	4	Options de parcours.....	11
Affichage des détails d'un segment.....	4	Paramètres de la carte.....	12
Options de segment.....	4	Modification de l'orientation de la carte.....	12
Suppression d'un segment.....	4	Paramètres d'itinéraire.....	12
Entraînements.....	4	Sélection d'une activité pour le calcul de l'itinéraire.....	12
Création d'un entraînement.....	4	Fonctionnalités connectées	12
Répétition d'étapes d'entraînement.....	5	Fonctionnalités Bluetooth connectées.....	12
Modification d'un entraînement.....	5	Lectures d'alertes audio pendant votre activité.....	12
Suivi d'un entraînement provenant du Web.....	5	Démarrage d'une session GroupTrack.....	13
Début d'un entraînement.....	5	Astuces pour les sessions GroupTrack.....	13
Arrêt d'un entraînement.....	5	Transfert de fichiers vers un autre appareil Edge.....	13
Suppression d'un entraînement.....	5	Détection d'incident.....	13
A propos du calendrier d'entraînement.....	5	Configuration de la détection d'incident.....	13
Utilisation de plans d'entraînement Garmin Connect.....	5	Configuration des informations de parcours et des contacts d'urgence.....	14
Entraînement en salle.....	5	Activation et désactivation de la détection d'incident.....	14
Couplage de votre home trainer ANT+.....	5	Affichage de vos contacts d'urgence.....	14
Utilisation d'un home trainer ANT+.....	5	Annulation d'un message automatique.....	14
Réglage de la résistance.....	6	Envoi d'une mise à jour de statut après un incident.....	14
Réglage de la puissance cible.....	6	Fonctionnalités connectées Wi-Fi.....	14
Entraînements fractionnés.....	6	Configuration de la connectivité Wi-Fi.....	14
Création d'un entraînement fractionné.....	6	Paramètres Wi-Fi.....	14
Lancement d'un entraînement fractionné.....	6	Capteurs sans fil	14
Configuration d'un objectif d'entraînement.....	6	Installation du capteur de vitesse.....	14
Mes statistiques	6	Installation du capteur de cadence.....	14
Mesures des performances.....	6	A propos des capteurs de vitesse et de cadence.....	15
Statut d'entraînement.....	7	Moyenne de données pour la cadence ou la puissance.....	15
A propos des estimations de la VO2 max.....	7	Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	15
Consultation de l'estimation de votre VO2 max.....	7	Définition de zones de fréquence cardiaque.....	15
Astuces concernant les estimations de la VO2 max. pour le vélo.....	8	A propos des zones de fréquence cardiaque.....	15
Effort d'entraînement.....	8	Objectifs physiques.....	16
Estimation de votre charge d'entraînement.....	8	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	16
Temps de récupération.....	8	Couplage de vos capteurs sans fil.....	16
Affichage de votre temps de récupération.....	8	Entraînement avec des capteurs de puissance.....	16
Récupération de l'estimation de votre FTP.....	8	Définition des zones de puissance.....	16
Exécution d'un test de FTP.....	9	Étalonnage du capteur de puissance.....	16
Calcul automatique du FTP.....	9	Puissance à la pédale.....	16
Affichage de votre score d'effort.....	9	Dynamiques de cyclisme.....	17
Désactivation des notifications de performance.....	9	Utilisation des dynamiques de cyclisme.....	17
Records personnels.....	9	Mise à jour du logiciel Vector avec l'appareil Edge.....	17
Consultation de vos records personnels.....	9	Utilisation de commandes électroniques.....	17
Rétablissement d'un record personnel antérieur.....	9	Repérage.....	17
Suppression d'un record personnel.....	9	Historique	17
		Affichage de votre parcours.....	17

Affichage de votre temps dans chaque zone d'entraînement	17	Données de température	24
Affichage des totaux de données	18	Mon appareil n'est pas dans la bonne langue	24
Suppression d'un parcours	18	Joint toriques de remplacement	24
Garmin Connect	18	Affichage des informations sur l'appareil	24
Envoi de votre parcours à Garmin Connect	18	Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Connect Mobile	24
Enregistrement de données	18	Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express	25
Gestion de données	18	Mises à jour produit	25
Connexion de l'appareil à un ordinateur	18	Informations complémentaires	25
Transfert des fichiers sur votre appareil	18	Annexe	25
Suppression de fichiers	19	Champs de données	25
Déconnexion du câble USB	19	Notes standard de la VO2 max	27
Personnalisation de l'appareil	19	Evaluations du FTP	28
Fonctions Connect IQ téléchargeables	19	Calcul des zones de fréquence cardiaque	28
Profils	19	Dimensions et circonférence des roues	28
Définition de votre profil utilisateur	19	Exposition aux radiofréquences	29
A propos des athlètes professionnels	19	Index	30
A propos des paramètres d'entraînement	19		
Mise à jour de votre profil d'activité	19		
Ajout d'un écran de données	20		
Modification d'un écran de données	20		
Réorganisation des écrans de données	20		
Modification des paramètres de satellite	20		
Alarmes	20		
Réglage des plages d'alertes	20		
Réglage d'une alarme récurrente	20		
Auto Lap	20		
Marquage de circuits par position	20		
Marquage de circuits par distance	21		
Marquage de circuits en fonction du temps	21		
Utilisation de la veille automatique	21		
Utilisation d'Auto Pause	21		
Utilisation du défilement automatique	21		
Démarrage automatique du chrono	21		
Paramètres du téléphone	21		
Paramètres système	22		
Paramètres d'affichage	22		
Paramètres d'enregistrement de données	22		
Modification des unités de mesure	22		
Mise sous tension et arrêt de l'appareil	22		
Modification de la langue de l'appareil	22		
Fuseaux horaires	22		
Informations sur l'appareil	22		
Caractéristiques techniques	22		
Caractéristiques techniques de la Edge	22		
Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque	22		
Caractéristiques du capteur de vitesse et du capteur de cadence	22		
Entretien de l'appareil	22		
Nettoyage de l'appareil	23		
Entretien du moniteur de fréquence cardiaque	23		
Installation d'une carte mémoire	23		
Piles remplaçables par l'utilisateur	23		
Remplacement de la batterie du moniteur de fréquence cardiaque	23		
Remplacement de la pile du capteur de vitesse ou du capteur de cadence	23		
Dépannage	24		
Réinitialisation de l'appareil	24		
Restauration des paramètres par défaut	24		
Effacer les paramètres et les données utilisateur	24		
Optimisation de l'autonomie de la batterie	24		
Activation du mode Economie d'énergie	24		
Amélioration de la réception satellite GPS	24		
Définition de votre altitude	24		

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 sur le produit.

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

Présentation de l'appareil



①		Sélectionnez ce bouton pour activer et quitter le mode veille. Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre sous/hors tension l'appareil et verrouiller l'écran tactile.
②		Appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit.
③		Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chronomètre d'activité.
④	Lecteur de carte mémoire (sous le cache)	Installez une carte microSD® en option.
⑤	Contacts électroniques	Rechargez votre appareil à l'aide d'une batterie externe Edge.

REMARQUE : pour acheter des accessoires en option, rendez-vous sur le site buy.garmin.com.

Couplage de votre smartphone

Pour utiliser les fonctions connectées de l'appareil Edge 1030, il doit être couplé directement via l'application Garmin Connect™ Mobile et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.
- 2 Maintenez le bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.

Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, vous devez sélectionner la langue de l'appareil. L'écran suivant vous invite à le coupler avec votre smartphone.

ASTUCE : vous pouvez faire glisser l'écran d'accueil vers le bas pour afficher le widget des paramètres et sélectionner **Téléphone** > **Coupler un smartphone** pour passer manuellement en mode couplage.

- 3 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
 - Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect Mobile, suivez les instructions à l'écran.

- Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** dans le menu des paramètres et suivez les instructions à l'écran.

Une fois le couplage réussi, un message s'affiche et votre appareil se synchronise automatiquement avec votre smartphone.

Présentation de l'écran d'accueil

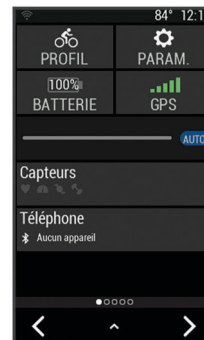
L'écran d'accueil vous permet d'accéder rapidement à toutes les fonctions de l'appareil Edge.

	Sélectionnez cette option pour commencer un parcours. Utilisez les flèches pour modifier votre profil d'activité.
Navigation	Sélectionnez cette option pour marquer une position, rechercher des positions et créer ou suivre un parcours.
Entraînement	Sélectionnez cette option pour accéder à vos segments, entraînements et autres options d'entraînement.
Historique	Sélectionnez cette option pour accéder à vos anciens parcours et totaux.
Mes stats	Sélectionnez cette option pour accéder à vos métriques de performance, à vos records personnels et à votre profil utilisateur.
	Sélectionnez cette option pour accéder aux fonctions connectées et aux paramètres.
IQ	Sélectionnez cette option pour accéder à vos applications, widgets et champs de données Connect IQ™.

Affichage des widgets

Si votre appareil est fourni préchargé avec plusieurs widgets, vous pouvez en télécharger d'autres lorsque vous coupez votre appareil avec un smartphone ou un autre appareil compatible.

- 1 Depuis l'écran d'accueil, faites glisser votre doigt vers le bas à partir du haut de l'écran.



Le widget des paramètres s'affiche. Une icône clignotante signifie que l'appareil est en train d'effectuer une recherche. Vous pouvez sélectionner n'importe quelle icône afin de modifier les paramètres.

- 2 Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour afficher plus de widgets.

La prochaine fois que vous ferez glisser votre doigt vers le bas pour afficher les widgets, le dernier widget consulté s'affichera.

Utilisation de l'écran tactile

- Lorsque le chrono est en marche, touchez l'écran pour afficher le recouvrement du chrono.
Le recouvrement du chrono vous permet de revenir à l'écran d'accueil lors d'un parcours.
- Sélectionnez pour revenir à l'écran d'accueil.
- Faites glisser votre doigt sur l'écran ou utilisez les flèches pour faire défiler l'écran.
- Sélectionnez pour revenir à la page précédente.
- Sélectionnez pour enregistrer vos modifications et fermer la page.

- Sélectionnez **X** pour fermer la page et revenir à la page précédente.
- Sélectionnez **@** pour effectuer une recherche à proximité d'une position.
- Sélectionnez **🗑️** pour supprimer un élément.
- Sélectionnez **ℹ️** pour plus d'informations.

Verrouillage de l'écran tactile

Vous pouvez verrouiller l'écran pour éviter les fausses manipulations.

- Maintenez la touche **☰** enfoncée, puis sélectionnez **Verrouill. écran**.
- Pendant une activité, appuyez sur **☰**.

Chargement de l'appareil

AVIS

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

L'appareil est alimenté par une batterie intégrée au lithium-ion que vous pouvez charger à l'aide d'une prise murale standard ou d'un port USB de votre ordinateur.

REMARQUE : l'appareil ne se charge pas lorsque la température est en dehors de la plage de températures approuvées (*Caractéristiques techniques de la Edge*, page 22).

- 1 Retirez le capuchon étanche ① du port USB ②.



- 2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port USB situé sur l'appareil.
- 3 Branchez la grande extrémité du câble USB sur un adaptateur secteur ou sur le port USB d'un ordinateur.
- 4 Branchez l'adaptateur secteur sur une prise murale standard. Lorsque vous connectez l'appareil à une source d'alimentation, l'appareil se met sous tension.
- 5 Chargez complètement l'appareil.

A propos de la batterie

⚠️ AVERTISSEMENT

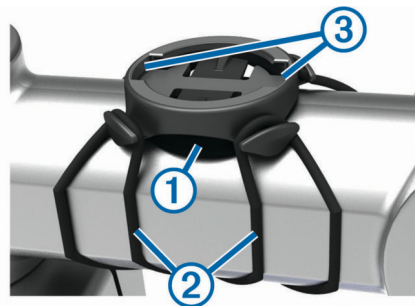
Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Installation du support de fixation standard

Pour une réception GPS optimale, placez le support pour vélo de sorte que l'avant de l'appareil soit orienté vers le ciel. Vous pouvez installer le support pour vélo sur le tube ou le guidon du vélo.

- 1 Pour installer l'appareil, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.
- 2 Placez le disque en caoutchouc ① à l'arrière du support pour vélo.

Deux disques en caoutchouc sont inclus pour que vous puissiez choisir celui qui convient le mieux à votre vélo. Les languettes en caoutchouc doivent être alignées sur l'arrière du support pour vélo de sorte que le support soit maintenu.



- 3 Placez le support pour vélo sur le tube du vélo.
- 4 Attachez solidement le support pour vélo à l'aide des deux courroies ②.
- 5 Alignez les languettes à l'arrière de l'appareil avec les encoches du support pour vélo ③.
- 6 Appuyez légèrement sur l'appareil et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.



Installation du support avant

- 1 Pour installer l'appareil Edge, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.
- 2 Utilisez la clé Allen pour retirer la vis ① du connecteur du guidon ②.



- 3 Placez le tampon en caoutchouc autour du guidon :
 - Si le diamètre du guidon est de 25,4 mm, utilisez le tampon le plus épais.
 - Si le diamètre du guidon est de 31,8 mm, utilisez le tampon le plus fin.
- 4 Placez le connecteur du guidon autour du tampon en caoutchouc.
- 5 Remettez et fixez les vis.

REMARQUE : Garmin® recommande de serrer les vis pour fixer fermement le support, en respectant un couple de serrage maximal de 7 po/lb (0,8 Nm). Il est recommandé de vérifier régulièrement le serrage des vis.
- 6 Alignez les languettes à l'arrière de l'appareil Edge avec les encoches du support pour vélo ③.



- Appuyez légèrement sur l'appareil Edge et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.

Retrait de l'Edge

- Faites pivoter l'Edge dans le sens des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller.
- Retirez l'Edge du support.

Acquisition des signaux satellites






Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel. L'heure et la date sont réglées automatiquement en fonction de la position GPS.

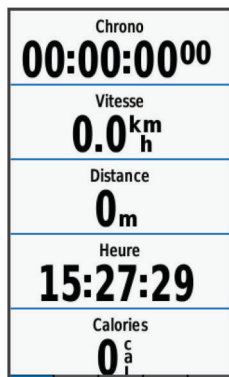
- Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.
- Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites. La procédure de recherche de signaux satellite peut prendre 30 à 60 secondes.

Entraînement



Prêt... Partez !

Si votre appareil était accompagné d'un capteur ANT+®, alors ils sont déjà couplés et peuvent être activés durant la configuration initiale.

- Maintenez le bouton  enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.
- Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites. Les barres des satellites deviennent vertes lorsque l'appareil est prêt.
- Sur l'écran d'accueil, appuyez sur  ou  pour sélectionner un profil d'activité.
- Sélectionnez .
- Sélectionnez  pour démarrer le chronomètre d'activité.



REMARQUE : l'historique est enregistré uniquement si le chronomètre d'activité est en marche.

- Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour afficher des écrans supplémentaires. Vous pouvez faire glisser votre doigt du haut vers le bas sur un écran de données pour afficher les widgets.
- Si nécessaire, touchez l'écran pour afficher le recouvrement du chrono.
- Sélectionnez  pour arrêter le chronomètre d'activité. **ASTUCE** : avant d'enregistrer ce parcours et de le partager sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez modifier le type de parcours. Il est important de disposer de données précises sur la sortie, afin de créer des parcours adaptés au vélo.
- Sélectionnez **Enregistrer Activité**.
- Sélectionnez .

Segments

Suivi d'un segment : vous pouvez envoyer des segments depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois qu'un segment est enregistré sur votre appareil, vous pouvez le suivre.

REMARQUE : lorsque vous téléchargez un parcours depuis votre compte Garmin Connect, tous les segments du parcours sont téléchargés automatiquement.

Course contre un segment : vous pouvez concourir contre un segment, essayer d'égaliser ou de dépasser votre record personnel ou d'autres cyclistes qui se sont lancés sur le segment.

Strava™ Segments




Vous pouvez télécharger des segments Strava sur votre appareil Edge 1030. Suivez des segments Strava pour comparer vos performances avec vos activités passées, vos amis et les experts qui ont parcouru le même segment.

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

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

Utilisation du widget Explorateur de segments Strava

Le widget Explorateur de segments Strava vous permet de voir et d'emprunter les segments Strava à proximité.

- À partir du widget Explorateur de segments Strava, sélectionnez un segment.
- Sélectionnez une option.
 - Sélectionnez  pour ajouter le segment aux favoris de votre compte Strava.
 - Sélectionnez **Télécharger > Aller** pour télécharger un segment sur votre appareil et le suivre.
 - Sélectionnez **Aller** pour suivre un segment téléchargé.
- Sélectionnez  ou  pour afficher votre temps sur ce segment, les meilleurs temps de vos amis et le temps du leader sur ce segment.

Suivi d'un segment provenant du Web

Avant de pouvoir télécharger et suivre un segment depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 18).

- Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB. **REMARQUE** : si vous utilisez des segments Strava, vos segments favoris sont transférés automatiquement sur votre appareil lorsque celui-ci est connecté à Garmin Connect Mobile ou à votre ordinateur.
- Rendez-vous sur le site connect.garmin.com.
- Créez un segment ou sélectionnez un segment existant.
- Sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.

- 5 Déconnectez l'appareil et mettez-le sous tension.
- 6 Sélectionnez **Entraînement > Segments**.
- 7 Sélectionnez le segment.
- 8 Sélectionnez **Carte > Aller**.

Activation des segments

Vous pouvez activer la course contre un segment et des messages qui vous alertent en cas de segments à proximité.

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Segments**.
- 2 Sélectionnez un segment.
- 3 Sélectionnez **Activer**.

REMARQUE : les invitations qui vous indiquent les segments à proximité de votre position apparaissent uniquement pour les segments activés.

Course contre un segment

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

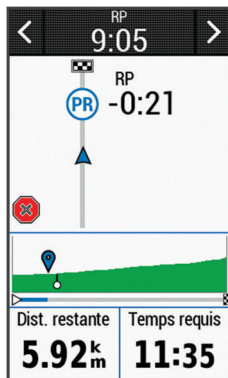
REMARQUE : si votre compte Garmin Connect et votre compte Strava sont liés, votre activité est automatiquement envoyée sur votre compte Strava, afin que vous puissiez voir la position du segment.

- 1 Sélectionnez ► pour démarrer le chronomètre d'activité, puis allez faire un tour à vélo.

Lorsque votre chemin croise un segment activé, vous pouvez vous lancer un défi sur le segment en question.

- 2 Commencez à concourir contre le segment.

L'écran de données du segment s'affiche automatiquement.



- 3 Si besoin, sélectionnez ◀ ou ▶ pour modifier votre objectif pendant votre course.

Vous pouvez vous mesurer au leader du segment, à l'un de vos temps précédents ou à d'autres cyclistes (le cas échéant). L'objectif est automatiquement ajusté en fonction de vos performances actuelles.

Un message s'affiche lorsque le segment est terminé.

Affichage des détails d'un segment

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Segments**.
- 2 Sélectionnez un segment.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Carte** pour afficher le segment sur la carte.
 - Sélectionnez **Altitude** pour afficher un profil d'altitude sur le segment.
 - Sélectionnez **Classement** pour afficher les temps de parcours et les vitesses moyennes du leader du segment, du leader du groupe ou de l'adversaire, ainsi que vos

meilleurs temps et votre vitesse moyenne, et les données d'autres coureurs (le cas échéant).

ASTUCE : vous pouvez choisir une entrée de classement pour modifier votre objectif sur le segment.

Options de segment

Sélectionnez **Entraînement > Segments > ☰**.

Indications détaillées : permet d'activer ou de désactiver les indications sur les changements de direction.

Rechercher : vous permet de rechercher des segments enregistrés par nom.

Activer/désactiver : permet d'activer ou de désactiver les segments actuellement chargés dans l'appareil.

Supprimer : vous permet de supprimer tous les segments enregistrés ou une partie d'entre eux de l'appareil.

Suppression d'un segment

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Segments**.
- 2 Sélectionnez un segment.
- 3 Sélectionnez ☒ > ✓.

Entraînements

Vous pouvez créer des entraînements personnalisés qui englobent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et pour des valeurs variables de distance, temps et calories. Vous pouvez créer des entraînements à l'aide de Garmin Connect, et les transférer sur votre appareil. Toutefois, vous pouvez également créer et enregistrer directement un entraînement sur votre appareil.

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

Création d'un entraînement

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Créer nouveau**.
- 2 Attribuez un nom à l'entraînement, puis sélectionnez ✓.
- 3 Sélectionnez **Type d'étape** pour définir le type de l'étape de l'entraînement.

Par exemple, sélectionnez Repos pour utiliser l'étape comme circuit de repos.

Pendant une étape de repos, le chronomètre continue de tourner et les données sont enregistrées.
- 4 Sélectionnez **Durée** pour indiquer la méthode de calcul de l'étape.


Par exemple, sélectionnez Distance pour mettre fin à l'étape après une distance donnée.
- 5 Si besoin, saisissez une valeur personnalisée pour la durée.
- 6 Sélectionnez **Cible** pour définir l'objectif durant l'étape.

Par exemple, sélectionnez Zone de fréquence card. pour conserver une fréquence cardiaque constante pendant l'étape.
- 7 Si nécessaire, sélectionnez une zone cible ou saisissez une plage personnalisée.



Par exemple, vous pouvez sélectionner une plage cardiaque. Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la fréquence cardiaque indiquée, l'appareil émet un signal sonore et affiche un message.
- 8 Sélectionnez ✓ pour enregistrer l'étape.
- 9 Sélectionnez **Ajouter étape** pour ajouter des étapes à l'entraînement.
- 10 Sélectionnez ✓ pour enregistrer l'entraînement.

Répétition d'étapes d'entraînement

Avant de pouvoir répéter une étape d'entraînement, vous devez créer un entraînement contenant au moins une étape.

- 1 Sélectionnez **Ajouter étape**.
- 2 Sélectionnez **Type d'étape**.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Répéter** pour répéter une étape une ou plusieurs fois. Par exemple, vous pouvez répéter dix fois une étape de 5 miles.
 - Sélectionnez **Répéter jusqu'à** pour répéter une étape pendant une durée donnée. Par exemple, vous pouvez répéter une étape de 5 miles pendant 60 minutes ou jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 160 bpm.
- 4 Sélectionnez **Retour à l'étape**, puis sélectionnez l'étape à répéter.
- 5 Sélectionnez  pour enregistrer l'étape.

Modification d'un entraînement

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements**.
- 2 Sélectionnez un entraînement.
- 3 Sélectionnez .
- 4 Sélectionnez une étape, puis sélectionnez **Modifier étape**.
- 5 Modifiez les attributs de l'étape, puis sélectionnez .
- 6 Sélectionnez  pour enregistrer l'entraînement.

Suivi d'un entraînement provenant du Web

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 18](#)).




- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
- 2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com.
- 3 Créez et enregistrez un nouvel entraînement.
- 4 Sélectionnez **Envoyer vers l'appareil** et suivez les instructions à l'écran.
- 5 Déconnectez l'appareil.

Début d'un entraînement




- 1 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements**.
- 2 Sélectionnez un entraînement.
- 3 Sélectionnez **Aller**.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, l'objectif (le cas échéant) et les données en cours. Une alarme sonore retentit juste avant la fin d'une étape d'entraînement. Un message s'affiche, avec le compte à rebours du temps ou de la distance jusqu'au début d'une nouvelle étape.

Arrêt d'un entraînement

- A tout moment, sélectionnez  pour mettre fin à une étape de l'entraînement et commencer l'étape suivante.
- À tout moment, vous pouvez balayer l'écran vers le haut et sélectionner **Redémarrer l'étape** pour terminer une étape de votre entraînement et la recommencer.
- À tout moment, sélectionnez  pour arrêter le chronomètre d'activité.
- À tout moment, vous pouvez balayer l'écran vers le bas et sélectionner **Arrêter entraînement > ** dans le widget de contrôle pour terminer l'entraînement.

Suppression d'un entraînement

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements**.
- 2 Sélectionnez un entraînement.
- 3 Sélectionnez  >  > .


A propos du calendrier d'entraînement

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

Utilisation de plans d'entraînement Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger et utiliser un plan d'entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 18](#)).

Vous pouvez explorer Garmin Connect pour rechercher un plan d'entraînement, programmer des entraînements et des parcours et télécharger le plan de votre choix sur votre appareil.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.
- 2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com.
- 3 Sélectionnez et programmez un plan d'entraînement.
- 4 Prenez connaissance du plan d'entraînement dans votre calendrier.
- 5 Sélectionnez  et suivez les instructions à l'écran.

Entraînement en salle

L'appareil inclut un profil d'activité en intérieur pour lequel le GPS est désactivé. Vous pouvez éteindre le GPS lorsque vous vous entraînez en salle ou pour préserver l'autonomie de la batterie.

REMARQUE : toute modification de paramètre GPS est enregistrée dans le profil actif.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Mode GPS > Désactivé**.

Lorsque le GPS est désactivé, la vitesse et la distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur en option qui envoie ces données à l'appareil.

Couplage de votre home trainer ANT+

- 1 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du home trainer ANT+.
- 2 Sélectionnez **Entraînement > Home trainer > Coupler H trainer ANT+**.
- 3 Sélectionnez le home trainer à coupler avec votre appareil.
- 4 Sélectionnez **Ajouter**.

Une fois le home trainer couplé à votre appareil, il s'affiche comme un capteur connecté. Vous pouvez personnaliser vos champs de données pour afficher les données de capteur.

Utilisation d'un home trainer ANT+

Avant de pouvoir utiliser un home trainer ANT+ compatible, vous devez installer votre vélo sur le trainer et le coupler avec votre appareil ([Couplage de votre home trainer ANT+, page 5](#)).

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

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Home trainer**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré ([Parcours, page 10](#)).

- Sélectionnez **Suivre une activité** pour suivre une activité enregistrée (*Prêt... Partez !*, page 3).
 - Sélectionnez **Suivre un entraînement** pour suivre un entraînement basé sur la puissance téléchargé depuis votre compte Garmin Connect (*Entraînements*, page 4).
- 3 Sélectionnez un parcours, une activité ou un entraînement.
 - 4 Sélectionnez **Aller**.
 - 5 Sélectionnez un profil d'activité.
 - 6 Sélectionnez ► pour démarrer le chrono.

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

Réglage de la résistance

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Home trainer > Régler résistance**.
- 2 Réglez la force de résistance à appliquer au trainer.
- 3 Sélectionnez un profil d'activité.
- 4 Commencez à pédaler.
- 5 Si nécessaire, vous pouvez régler la résistance au cours de votre activité.

Réglage de la puissance cible

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Home trainer > Définir puissance cible**.
- 2 Réglez la valeur de la puissance cible.
- 3 Sélectionnez un profil d'activité.
- 4 Commencez à pédaler.
La force de résistance appliquée au trainer est réglée de sorte à maintenir une puissance constante en fonction de votre vitesse.
- 5 Si nécessaire, vous pouvez modifier la puissance cible au cours de votre activité.

Entraînements fractionnés

Vous pouvez créer des entraînements fractionnés en vous basant sur la distance ou le temps. L'appareil enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à la création d'un nouvel entraînement fractionné. Vous pouvez utiliser des intervalles ouverts lorsque vous courez une distance connue. Quand vous sélectionnez ↻, l'appareil enregistre un intervalle et passe à un intervalle de récupération.

Création d'un entraînement fractionné

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Modifier > Intervalles > Type**.
- 2 Sélectionnez **Distance, Temps ou Ouvert**.
ASTUCE : vous pouvez créer un intervalle ouvert (sans fin) en réglant le type sur Ouvert.
- 3 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou d'intervalle de temps pour l'entraînement, puis sélectionnez ✓.
- 4 Sélectionnez **Repos**.
- 5 Sélectionnez **Distance, Temps ou Ouvert**.
- 6 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps pour l'intervalle de récupération, puis sélectionnez ✓.
- 7 Sélectionnez une ou plusieurs options :
 - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
 - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement > Activé**.
 - Pour ajouter un intervalle d'étirement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Etirements > Activé**.

Lancement d'un entraînement fractionné

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Intervalles > Faire entraînement**.

- 2 Sélectionnez ► pour démarrer le chrono.
- 3 Quand votre entraînement fractionné comporte un échauffement, sélectionnez ↻ pour débiter le premier intervalle.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Configuration d'un objectif d'entraînement

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

- 1 Sélectionnez **Entraînement > Fixer un objectif**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Distance uniquement** pour choisir une distance prédéfinie ou saisir une distance personnalisée.
 - Sélectionnez **Distance et temps** pour choisir un objectif de distance et de temps.
 - Sélectionnez **Distance et vitesse** pour choisir un objectif de distance et de vitesse.

L'écran d'objectif d'entraînement s'affiche et indique votre temps final estimé. Cette estimation est basée sur vos performances actuelles et sur le temps restant.

- 3 Sélectionnez ✓.
- 4 Sélectionnez ► pour démarrer le chronomètre d'activité.
- 5 Si besoin, faites défiler l'écran pour afficher l'écran Virtual Partner.
- 6 Une fois l'activité terminée, sélectionnez ► > **Enregistrer Activité**.

Mes statistiques

L'appareil Edge 1030 peut enregistrer vos statistiques personnelles et mesurer vos performances. Pour obtenir la mesure de vos performances, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance compatibles.

Mesures des performances

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

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat. Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/physio.



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

Statut d'entraînement : il vous montre comment votre entraînement affecte votre forme physique et vos performances. Il est basé sur les changements apportés à votre effort d'entraînement et votre VO2 max sur une longue période.

VO2 max. : La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances.

Temps de récupération : le temps de récupération indique dans combien de temps vous serez en mesure de réaliser votre prochaine séance.

Effort d'entraînement : l'effort d'entraînement représente la somme de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des 7 derniers jours. Il s'agit d'une estimation de la quantité d'énergie dont votre corps a besoin pour pouvoir récupérer après un exercice.

Test d'effort VFC : le test d'effort VFC (variabilité de fréquence cardiaque) nécessite un Garmin moniteur de fréquence cardiaque pectoral. L'appareil enregistre la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes immobile pendant 3 minutes. Il donne votre niveau d'effort global. Il s'inscrit sur une échelle de 1 à 100, et un score peu élevé indique un plus faible niveau d'effort.

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

Seuil fonctionnel de puissance (FTP) : l'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre FTP. Pour un résultat plus précis, vous pouvez réaliser un test guidé.

Statut d'entraînement

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

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

Productif : votre effort d'entraînement actuel vous permet d'améliorer votre niveau physique et vos performances. Il est

conseillé de prévoir des périodes de récupération pendant vos entraînements pour maintenir votre condition physique.

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

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

Non productif : votre effort d'entraînement est à un bon niveau, mais votre condition physique diminue. Votre corps a peut-être du mal à récupérer. Vous devriez faire attention à votre état de santé général, notamment à votre niveau de stress, à votre alimentation et à votre repos.

Désentraînement : le désentraînement est la conséquence d'une grosse baisse de fréquence de vos entraînements pendant une semaine ou plus. Il affecte votre niveau physique. Vous pouvez essayer d'augmenter votre effort d'entraînement pour voir des améliorations.

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

Aucun statut : l'appareil a besoin d'un historique d'entraînement d'une ou deux semaines, y compris d'activités avec VO2 max. de cyclisme ou de course à pied, pour déterminer votre statut d'entraînement.

A propos des estimations de la VO2 max

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. Les estimations de la VO2 max sont fournies et prises en charge par Firstbeat. Vous pouvez utiliser votre montre Garmin couplée à un moniteur de fréquence cardiaque et à un capteur de puissance compatibles afin de voir l'estimation de votre VO2 max spécifique au cyclisme.

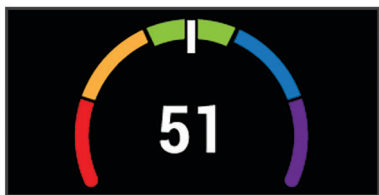
Consultation de l'estimation de votre VO2 max.

Avant de pouvoir obtenir une estimation de votre VO2 max., vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque, installer le capteur de puissance et les coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 16). si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 19) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 15).

REMARQUE : au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

- 1 Roulez à l'extérieur pendant au moins 20 minutes à une forte intensité et de manière constante.
- 2 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer Activité**.
- 3 Sélectionnez **Mes stats > Statut entraînem. > VO2max**.

L'estimation de votre VO2 max. apparaît sous la forme d'un chiffre et d'une position sur la jauge de couleur.



Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Mauvais

Les données et analyses de la VO2 max. sont fournies avec autorisation par The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Notes standard de la VO2 max., page 27*) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Astuces concernant les estimations de la VO2 max. pour le vélo

Le succès et la précision du calcul de la VO2 max. augmentent lorsque vous roulez à allure soutenue et constante, et lorsque la fréquence cardiaque et la puissance restent à des niveaux stables.

- Avant de monter sur votre vélo, vérifiez que votre appareil, le moniteur de fréquence cardiaque et le capteur de puissance fonctionnent correctement, sont couplés et disposent d'une autonomie suffisante.
- Sur un parcours de 20 minutes, roulez à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale.
- Sur un parcours de 20 minutes, fournissez une puissance constante.
- Privilégiez les routes plutôt que les chemins.
- Essayez de ne pas rouler en groupes, où le phénomène de drafting est important.

Effort d'entraînement

L'effort d'entraînement est une mesure du volume de vos entraînements pendant les sept derniers jours. Il correspond à la somme de vos mesures EPOC des sept derniers jours. La jauge indique si votre effort actuel est bas, élevé ou situé dans la plage optimale pour maintenir ou augmenter votre niveau physique. La plage optimale est déterminée sur la base de votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement. Cette plage s'ajuste en fonction de l'augmentation ou de la diminution du temps et de l'intensité de votre entraînement.

Estimation de votre charge d'entraînement

Avant de pouvoir obtenir une estimation de votre charge d'entraînement, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque, installer le capteur de puissance et les coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 16*). si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 19*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 15*).

REMARQUE : au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

- 1 Sortez pédaler au moins une fois sur une période de 7 jours.
- 2 Sélectionnez **Mes stats > Statut entraînem. > Charge entr.**
L'estimation de votre charge d'entraînement apparaît sous la forme d'un chiffre et d'une position sur la jauge de couleur.



Orange	Élevée
Vert	Optimale
Bleu	Basse

Temps de récupération

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

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

le temps de récupération s'affiche juste après une activité. Le temps défile jusqu'à ce qu'il soit optimal pour que vous vous lanciez dans un nouvel entraînement.

Affichage de votre temps de récupération

Avant de pouvoir utiliser la fonction de temps de récupération, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque et le coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 16*). si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur, page 19*) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 15*).

- 1 Sélectionnez **Mes stats > Récupération > Activer**.
- 2 Allez vous entraîner.
- 3 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer Activité**.

Le temps de récupération apparaît. Le temps maximal est de 4 jours, le temps minimal est de 6 heures.

Récupération de l'estimation de votre FTP



L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP). Pour une valeur de seuil fonctionnel de puissance plus précise, vous pouvez effectuer un test de FTP à l'aide d'un capteur de puissance et d'un moniteur de fréquence cardiaque couplés (*Exécution d'un test de FTP, page 9*).

Sélectionnez **Mes stats > FTP**.

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





Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon

Orange 	Bien
Rouge 	Débutant

Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Evaluations du FTP*, page 28).

Exécution d'un test de FTP

Avant de mener un test pour déterminer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez disposer d'un capteur de puissance couplé avec un moniteur de fréquence cardiaque (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 16).

- 1 Sélectionnez **Mes stats > FTP > Test FTP > Aller**.
- 2 Sélectionnez  pour démarrer le chrono.
Une fois que vous commencez un parcours, l'appareil affiche chaque étape du test, l'objectif et les données de puissance en cours. Un message s'affiche lorsque le test est terminé.
- 3 Sélectionnez  pour arrêter le chronomètre.
- 4 Sélectionnez **Enregistrer Activité**.
Votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.

Calcul automatique du FTP

Pour que l'appareil puisse calculer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez disposer d'un capteur de puissance couplé avec un moniteur de fréquence cardiaque (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 16).

- 1 Sélectionnez **Mes stats > FTP > Activer calcul automatique**.
- 2 Roulez à l'extérieur pendant au moins 20 minutes à une forte intensité et de manière constante.
- 3 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer Activité**.
- 4 Sélectionnez **Mes stats > FTP**.
Votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.

Affichage de votre score d'effort

Avant d'afficher votre score d'effort, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque pectoral et le coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 16).

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

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

- 1 Sélectionnez **Mes stats > Score d'effort > Mesurer**.
- 2 Restez immobile et reposez-vous pendant 3 minutes.

Désactivation des notifications de performance

Les notifications de performance sont activées par défaut. Certaines notifications de performance sont des alertes qui s'affichent à la fin d'une activité. Certaines notifications de performance s'affichent pendant une activité ou lorsque vous effectuez une nouvelle mesure de performance, comme une nouvelle estimation de votre VO2 max.

- 1 Sélectionnez **Mes stats > Notifications performance**.
- 2 Sélectionnez une option.

Records personnels

Lorsque vous terminez un parcours, l'appareil affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant ce parcours. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur une distance standard, le parcours le plus long, et l'ascension la plus raide effectuée lors d'un parcours.

Consultation de vos records personnels

Sélectionnez **Mes stats > Records personnels**.

Rétablissement d'un record personnel antérieur

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

- 1 Sélectionnez **Mes stats > Records personnels**.
- 2 Sélectionnez un record à restaurer.
- 3 Sélectionnez **Record précédent > ✓**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression d'un record personnel

- 1 Sélectionnez **Mes stats > Records personnels**.
- 2 Sélectionnez un record personnel.
- 3 Sélectionnez  > **✓**.

Zones d'entraînement

- Plages cardiaques (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 15)
- Zones de puissance (*Définition des zones de puissance*, page 16)

Navigation

Les fonctions et paramètres de navigation s'appliquent aussi aux parcours de navigation (*Parcours*, page 10) et aux segments (*Segments*, page 3).

- Positions et recherche de lieux (*Positions*, page 9)
- Planification d'un parcours (*Parcours*, page 10)
- Paramètres d'itinéraire (*Paramètres d'itinéraire*, page 12)
- Paramètres de carte (*Paramètres de la carte*, page 12)

Positions

Vous pouvez enregistrer et garder en mémoire des positions dans l'appareil.



Marquage de votre position

Avant de pouvoir marquer une position, vous devez rechercher les signaux satellites.

Si vous souhaitez conserver des points de repère ou retourner à un endroit précis, vous pouvez marquer une position.

- 1 Allez vous entraîner.
- 2 Sélectionnez **Navigation >  > Marquer position > ✓**.

Enregistrement de positions à partir de la carte


- 1 Sélectionnez **Navigation >  > Sélectionnez une zone de recherche > Un point de la carte**.
- 2 Recherchez la position sur la carte.
- 3 Sélectionnez la position.
Les informations de position s'affichent en haut de la carte.
- 4 Sélectionnez les informations de position.
- 5 Sélectionnez  > **✓**.

Recherche d'une position


- 1 Sélectionnez **Navigation**.


2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Parcourir la carte** pour rallier une position sur la carte.
- Sélectionnez **Rechercher** pour naviguer jusqu'à un point d'intérêt, une ville, une adresse, une intersection ou des coordonnées connues.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner  pour affiner votre zone de recherche.

- Sélectionnez **Positions enregistrées** pour naviguer jusqu'à une position enregistrée.

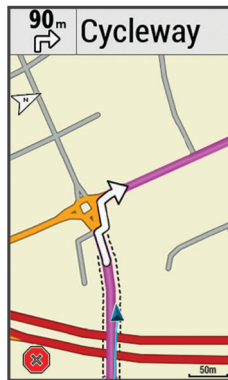
ASTUCE : vous pouvez sélectionner  pour entrer des informations de recherche spécifiques.

- Sélectionnez **Recherches récentes** pour naviguer jusqu'à une position parmi les 50 dernières positions trouvées.
- Sélectionnez  > **Sélectionnez une zone de recherche** pour réduire la zone de recherche.

3 Sélectionnez une position.


4 Sélectionnez Aller.

5 Suivez les instructions à l'écran pour naviguer jusqu'à votre destination.





Retour au départ



A tout moment de votre parcours, vous pouvez retourner au point de départ.

- 1 Commencez un parcours (*Prêt... Partez !*, page 3).
- 2 Pendant votre parcours, sélectionnez une zone à l'écran pour afficher le recouvrement du chrono.
- 3 Sélectionnez  > **Navigation** > **Retour au départ**.
- 4 Sélectionnez **Sur le même itinéraire** ou **Itinéraire le plus rapide**.
- 5 Sélectionnez **Aller**.
L'appareil vous ramène au point de départ de votre parcours.

Arrêt de la navigation

- 1 Faites défiler jusqu'à la carte.
- 2 Sélectionnez  > .

Modification de positions

- 1 Sélectionnez **Navigation** > **Positions enregistrées**.
- 2 Sélectionnez une position.
- 3 Sélectionnez la barre d'informations en haut de l'écran.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez un attribut.
Par exemple, sélectionnez Modifier l'altitude pour saisir une altitude connue pour la position.
- 6 Saisissez les nouvelles informations, puis sélectionnez .

Suppression d'une position

- 1 Sélectionnez **Navigation** > **Positions enregistrées**.

2 Sélectionnez une position.

3 Sélectionnez les informations de position en haut de l'écran.

4 Sélectionnez > **Supprimer la position** > .

Projection d'une position

Vous pouvez créer une position en projetant la distance et le relèvement d'une position marquée vers une nouvelle position.

1 Sélectionnez **Navigation** > **Positions enregistrées**.

2 Sélectionnez une position.

3 Sélectionnez les informations de position en haut de l'écran.

4 Sélectionnez > **Projeter position**.

5 Entrez le relèvement et la distance jusqu'à la position projetée.

6 Sélectionnez .

Parcours

Suivi d'une activité préalablement enregistrée : vous pouvez suivre un parcours enregistré simplement parce qu'il s'agit d'un bon itinéraire. Par exemple, vous pouvez enregistrer et suivre un trajet adapté aux vélos pour aller à votre travail.

Course contre une activité préalablement enregistrée : vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis. Par exemple, si le parcours d'origine a été terminé en 30 minutes, vous pourrez faire la course contre le Virtual Partner pour tenter de finir le parcours en moins de 30 minutes.

Suivi d'un parcours existant de Garmin Connect : vous pouvez envoyer un parcours depuis Garmin Connect vers votre appareil. Une fois le parcours enregistré sur votre appareil, vous pouvez le suivre ou tenter d'égaliser ou d'améliorer les temps précédemment établis.

Planification et suivi d'un parcours

Vous pouvez créer et suivre un parcours personnalisé. Un parcours est une séquence de waypoints ou de positions menant à votre destination finale.

1 Sélectionnez **Navigation** > **Parcours** > **Créateur de parcours** > **Ajouter une position de départ**.

2 Sélectionnez une option :

- Pour sélectionner votre position actuelle sur la carte, sélectionnez **Position actuelle**.
- Pour sélectionner une position enregistrée, sélectionnez **Enregistré**, puis choisissez une position.
- Pour sélectionner une position récemment recherchée, sélectionnez **Recherches récentes**, puis choisissez une position.
- Pour sélectionner une position sur la carte, sélectionnez **Utiliser carte**, puis choisissez une position.
- Pour rechercher et sélectionner un point d'intérêt, sélectionnez **Catégories de POI**, puis choisissez un point d'intérêt à proximité.
- Pour sélectionner une ville, sélectionnez **Villes**, puis choisissez une ville à proximité.
- Pour sélectionner une adresse, sélectionnez **Adresses**, puis entrez une adresse.
- Pour sélectionner une intersection, sélectionnez **Intersections**, puis entrez les noms de rues.
- Pour utiliser des coordonnées, sélectionnez **Coordonnées**, puis entrez des coordonnées.


3 Sélectionnez **Utiliser**.

4 Sélectionnez **Ajouter la position suivante**.

5 Répétez les étapes 2 à 4 jusqu'à ce que toutes les positions constituant votre itinéraire soient sélectionnées.

6 Sélectionnez **Afficher carte**.

L'appareil calcule votre itinéraire et une carte de cet itinéraire s'affiche.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner  pour afficher le profil d'altitude de votre itinéraire.

7 Sélectionnez **Aller**.

Suivre un parcours Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un parcours depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 18](#)).

1 Sélectionnez une option :

- Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.
- Rendez-vous sur connect.garmin.com.

2 Créez un parcours ou sélectionnez un parcours existant.

3 Sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.

4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

5 Sur l'appareil Edge, sélectionnez **Navigation > Parcours > Parcours enregistrés**.

6 Sélectionnez le parcours.

7 Sélectionnez **Aller**.

Création et suivi d'un parcours aller-retour

L'appareil peut créer un parcours aller-retour en fonction d'une distance spécifiée, d'une position de départ et d'une direction de navigation.

1 Sélectionnez **Navigation > Parcours > Déf. itin. en boucle**.

2 Sélectionnez **Distance** et saisissez la longueur totale du parcours.

3 Sélectionnez **Point de départ**.

4 Sélectionnez une option :

- Pour sélectionner votre position actuelle sur la carte, sélectionnez **Position actuelle**.
- Pour sélectionner une position sur la carte, sélectionnez **Utiliser carte**, puis choisissez une position.
- Pour sélectionner une position enregistrée, sélectionnez **Positions enregistrées**, puis choisissez une position.
- Pour rechercher et sélectionner un point d'intérêt, sélectionnez **Outils de recherche > Catégories de POI**, puis choisissez un point d'intérêt à proximité.
- Pour sélectionner une ville, sélectionnez **Outils de recherche > Villes**, puis sélectionnez une ville à proximité.
- Pour sélectionner une adresse, sélectionnez **Outils de recherche > Adresses**, puis entrez une adresse.
- Pour sélectionner une intersection, sélectionnez **Outils de recherche > Intersections**, puis entrez les noms de rues.
- Pour utiliser des coordonnées, sélectionnez **Outils de recherche > Coordonnées**, puis saisissez les coordonnées.

5 Sélectionnez **Direction de départ**, puis sélectionnez la direction dans laquelle aller.

6 Sélectionnez **Rechercher**.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner  pour renouveler la recherche.


7 Sélectionnez un parcours pour l'afficher sur la carte.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner  et  pour afficher les autres parcours.


8 Sélectionnez **Aller**.

Astuces pour les entraînements avec des parcours

- Utilisez les indications détaillées ([Options de parcours, page 11](#)).

- Si vous ajoutez un échauffement, sélectionnez  pour commencer le parcours, puis échauffez-vous normalement.
- Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement.

Lorsque vous êtes prêt, dirigez-vous vers votre parcours. Lorsque vous atteignez une quelconque partie de votre parcours, un message apparaît.

REMARQUE : dès que vous sélectionnez , le Virtual Partner commence le parcours sans attendre la fin de votre échauffement.

- Faites défiler jusqu'à la carte pour afficher la carte du parcours.

Si vous vous éloignez du parcours, un message apparaît.

Affichage des détails d'un parcours

1 Sélectionnez **Navigation > Parcours > Parcours enregistrés**.

2 Sélectionnez un parcours.

3 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Récapitulatif** pour afficher les informations relatives au parcours.
- Sélectionnez **Carte** pour afficher le parcours sur la carte.
- Sélectionnez **Altitude** pour afficher un profil d'altitude sur le parcours.
- Sélectionnez **Circuits** pour sélectionner un circuit et consulter des informations complémentaires sur chacun d'entre eux.

Affichage d'un parcours sur la carte

Vous pouvez configurer la façon dont chaque parcours enregistré sur l'appareil apparaît sur la carte. Par exemple, vous pouvez paramétrer votre trajet journalier pour qu'il apparaisse en jaune sur la carte. Vous pouvez définir un autre affichage de parcours en vert. Cela vous permet de voir les parcours pendant votre entraînement sans suivre un parcours particulier.

1 Sélectionnez **Navigation > Parcours > Parcours enregistrés**.

2 Sélectionnez le parcours.

3 Sélectionnez **Paramètres**.

4 Sélectionnez **Toujours afficher** pour faire apparaître le parcours sur la carte.

5 Sélectionnez **Couleur** et sélectionnez une couleur.

6 Sélectionnez **Points parcours** pour inclure des points de parcours sur la carte.

Lorsque vous roulez à proximité de ce parcours, il apparaîtra sur la carte.

Arrêt d'un parcours

1 Faites défiler jusqu'à la carte.

2 Sélectionnez > .

Suppression d'un parcours

1 Sélectionnez **Navigation > Parcours > Parcours enregistrés**.

2 Sélectionnez un parcours.

3 Sélectionnez > .

Options de parcours

Sélectionnez **Navigation > Parcours > Parcours enregistrés > **.

Indications détaillées : permet d'activer ou de désactiver les indications sur les changements de direction.

Avertissement hors parcours : vous avertit si vous vous éloignez du parcours.

Rechercher : vous permet de rechercher des parcours enregistrés par nom.

Filtrer : permet de filtrer les parcours par type, comme les parcours Strava.

Supprimer : vous permet de supprimer tous les parcours enregistrés ou une partie d'entre eux de l'appareil.

Paramètres de la carte

Sélectionnez  > **Profils d'activité**, sélectionnez un profil, puis sélectionnez **Navigation** > **Carte**.

Orientation : permet d'ajuster l'affichage de la carte sur la page.


Zoom auto : permet de sélectionner automatiquement un niveau de zoom pour la carte. Lorsque l'option Désactivé est sélectionnée, vous devez effectuer un zoom avant ou arrière manuellement.

Guidage textuel : paramètre l'affichage des instructions de navigation (nécessite des cartes de routes praticables).

Visualisation de la carte : permet de définir des éléments cartographiques avancés.

Information carte : permet d'activer ou de désactiver les cartes actuellement chargées dans l'appareil.

Modification de l'orientation de la carte

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Navigation** > **Carte** > **Orientation**.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Nord en haut** pour afficher le nord en haut de la page.
 - Sélectionnez **Tracé en haut** pour afficher votre direction actuelle en haut de la page.
 - Sélectionnez **Mode 3D** pour afficher la carte en trois dimensions.

Paramètres d'itinéraire

Sélectionnez  > **Profils d'activité**, sélectionnez un profil, puis sélectionnez **Navigation** > **Définition d'itinéraires**.

Itinéraire le + populaire : calcule des itinéraires en fonction des parcours les plus populaires de Garmin Connect.

Mode définit. itinéraires : définit un mode de transport pour optimiser votre itinéraire.

Méthode de calcul : définit la méthode utilisée pour calculer votre itinéraire.


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

Réglage du contournement : permet de définir les types de route à éviter lorsque vous suivez un itinéraire.

Nouveau calcul : calcule automatiquement un nouvel itinéraire lorsque vous déviez de l'itinéraire proposé.

Sélection d'une activité pour le calcul de l'itinéraire

Vous pouvez régler l'appareil pour qu'il calcule l'itinéraire en fonction d'un type d'activité.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Navigation** > **Définition d'itinéraires** > **Mode définit. itinéraires**.
- 4 Sélectionnez une option de calcul d'itinéraire.
Par exemple, vous pouvez sélectionner Cyclisme sur route pour une navigation sur route ou VTT pour une navigation tout-terrain.

Fonctionnalités connectées

Des fonctions connectées sont disponibles pour votre appareil Edge lorsque vous le connectez à un réseau Wi-Fi® ou à un smartphone compatible via la technologie sans fil Bluetooth.

Fonctionnalités Bluetooth connectées

L'appareil Edge propose des fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone ou votre appareil d'entraînement compatible. Certaines de ces fonctions nécessitent l'installation de Garmin Connect Mobile sur votre smartphone. Visitez le site www.garmin.com/intosports/apps pour plus d'informations.

REMARQUE : votre appareil doit être connecté à votre smartphone compatible Bluetooth pour que vous puissiez profiter de certaines fonctionnalités.

LiveTrack : permet à vos amis et à votre famille de suivre vos courses et vos entraînements en temps réel. Vous pouvez inviter des abonnés par e-mail ou sur les réseaux sociaux. Ils pourront ainsi consulter vos données en temps réel sur une page de suivi Garmin Connect.

GroupTrack : vous permet de suivre les autres cyclistes de votre groupe en temps réel sur votre écran à l'aide de LiveTrack. Vous pouvez envoyer des messages préédigés aux autres cyclistes participant à votre session GroupTrack, dès lors qu'ils disposent d'un appareil Edge compatible.

Téléchargements d'activité sur Garmin Connect : envoie automatiquement votre activité à Garmin Connect dès la fin de son enregistrement.

Téléchargements de parcours et d'entraînement depuis Garmin Connect : vous permet de rechercher des activités sur Garmin Connect à l'aide de votre smartphone et de les envoyer vers votre appareil.

Fonctions Connect IQ téléchargeables : permet de télécharger des fonctions Connect IQ à partir de l'application Garmin Connect Mobile.

Transferts d'appareil à appareil : vous permet de transférer des fichiers vers un autre appareil Edge compatible via une connexion sans fil.

Interactions avec les réseaux sociaux : vous permet de poster une mise à jour sur votre réseau social préféré lorsque vous téléchargez une activité sur Garmin Connect.

Bulletins météo : envoie les conditions météo en temps réel et des alertes à votre appareil.

Notifications : affiche des notifications et des messages liés à votre téléphone sur votre appareil.

Messages : permet de répondre à un appel entrant ou à un SMS à l'aide de messages préédigés. Cette fonction est disponible avec les smartphones Android™ ou Windows® compatibles.

Instructions audio : permet à l'application Garmin Connect Mobile de lire des annonces d'état sur votre smartphone pendant votre activité.

Détection d'incident : permet à l'application Garmin Connect d'envoyer un message à vos contacts d'urgence lorsque l'appareil Edge détecte un incident.

Lectures d'alertes audio pendant votre activité

Avant de pouvoir configurer des alertes audio, vous devez disposer d'un smartphone doté de l'application Garmin Connect Mobile couplé à votre appareil Edge.

Vous pouvez configurer l'application Garmin Connect Mobile pour qu'elle lise des annonces d'état motivantes sur votre smartphone pendant votre séance de course ou une autre activité. Les alertes audio incluent le numéro et le temps du circuit, l'allure ou la vitesse, ainsi que des données de capteur ANT+. Lorsqu'une alerte audio se déclenche, l'application



Garmin Connect Mobile désactive le son du smartphone pour lire l'annonce. Vous pouvez personnaliser le niveau du volume dans l'application Garmin Connect Mobile.

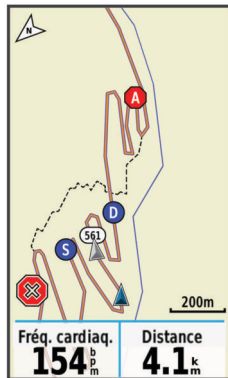
- 1 Dans les paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Si besoin, sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.
- 4 Sélectionnez **Signaux sonores**.

Démarrage d'une session GroupTrack

Avant de pouvoir démarrer une session GroupTrack, vous devez coupler un smartphone doté de l'application Garmin Connect Mobile avec votre appareil (*Couplage de votre smartphone, page 1*).

Pendant que vous pédalez, vous pouvez voir sur la carte les autres cyclistes participant à votre session GroupTrack.

- 1 Sur l'appareil Edge, sélectionnez  > **Fonctions connectées > GroupTrack** pour activer l'affichage des contacts sur l'écran de la carte.
- 2 Dans l'application Garmin Connect Mobile, dans le menu des paramètres, sélectionnez **LiveTrack > GroupTrack**.
- 3 Sélectionnez **Visible pour > Toutes les connexions**.
REMARQUE : si vous avez plus d'un appareil compatible, vous devez en sélectionner un pour la session GroupTrack.
- 4 Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.
- 5 Sur l'appareil Edge, sélectionnez  et allez faire un tour à vélo.
- 6 Faites défiler l'écran jusqu'à la carte pour voir vos connexions.



Vous pouvez appuyer sur une icône sur la carte pour afficher la position et les informations de cap des autres cyclistes de la session GroupTrack.

- 7 Faites défiler l'écran jusqu'à la liste GroupTrack.
Vous pouvez sélectionner un cycliste dans la liste et celui-ci s'affiche au centre de la carte.

Astuces pour les sessions GroupTrack



La fonction GroupTrack vous permet de suivre les autres cyclistes de votre groupe en utilisant LiveTrack directement sur l'écran. Tous les cyclistes du groupe doivent faire partie de vos contacts sur votre compte Garmin Connect.

- Sortez pédaler avec votre GPS.
- Coupez votre appareil Edge 1030 avec votre téléphone à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Contacts** pour mettre à jour la liste des cyclistes pour votre session GroupTrack.
- Assurez-vous que tous vos contacts couplent leur smartphone et démarrent une session LiveTrack dans l'application Garmin Connect Mobile.

- Assurez-vous que tous vos contacts sont à portée (40 km ou 25 mi.).
- Pendant une session GroupTrack, faites glisser l'écran jusqu'à la carte pour voir vos contacts.
- Arrêtez-vous avant d'essayer d'afficher la position et les informations de cap des autres cyclistes de la session GroupTrack.

Transfert de fichiers vers un autre appareil Edge

Vous pouvez transférer des parcours, segments et entraînements sans fil d'un appareil Edge compatible à un autre à l'aide de la technologie Bluetooth.

- 1 Allumez les deux appareils Edge et rapprochez-les à moins de 3 m.
- 2 Sur l'appareil qui contient les fichiers, sélectionnez  > **Fonctions connectées > Transferts entre appareils > Partager des fichiers**.
- 3 Sélectionnez le type de fichier à partager.
- 4 Sélectionnez un ou plusieurs fichiers à transférer.
- 5 Sur l'appareil qui reçoit les fichiers, sélectionnez  > **Fonctions connectées > Transferts entre appareils**.
- 6 Sélectionnez une connexion à proximité.
- 7 Sélectionnez un ou plusieurs fichiers à recevoir.

Un message s'affiche sur les deux appareils à la fin du transfert du fichier.

Détection d'incident

ATTENTION

La détection d'incident est une fonction complémentaire conçue principalement pour une utilisation sur route. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect Mobile ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

Lorsque votre appareil Edge avec GPS activé détecte un incident, l'application Garmin Connect Mobile peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS à vos contacts d'urgence.

Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 30 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.

Pour pouvoir activer la fonction de détection d'incident sur votre appareil, vous devez indiquer les informations de vos contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect Mobile. Votre smartphone couplé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

Configuration de la détection d'incident

- 1 Rendez-vous sur www.garmin.com/intosports/apps puis téléchargez l'application Garmin Connect Mobile sur votre smartphone.
- 2 Coupez votre smartphone à votre appareil (*Couplage de votre smartphone, page 1*).
- 3 Indiquez vos contacts d'urgence et vos informations de parcours dans l'application Garmin Connect Mobile (*Configuration des informations de parcours et des contacts d'urgence, page 14*).
- 4 Activez la détection d'incident sur votre appareil (*Activation et désactivation de la détection d'incident, page 14*).
- 5 Activez le GPS sur votre appareil (*Modification des paramètres de satellite, page 20*).

Configuration des informations de parcours et des contacts d'urgence

- 1 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile sur votre smartphone.
- 2 Dans les paramètres de l'application, sélectionnez **Délect. incident**.
- 3 Saisissez vos informations de parcours et vos contacts d'urgence.

Les contacts sélectionnés reçoivent un message leur indiquant leur rôle de contact d'urgence en cas de détection d'un incident.

Activation et désactivation de la détection d'incident

Sélectionnez **☰** > **Système** > **Délect. incident**.

Affichage de vos contacts d'urgence

Avant de pouvoir afficher vos contacts d'urgence sur votre appareil, vous devez configurer vos informations de parcours et vos contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect Mobile.

Sélectionnez **Contacts**.

Le nom et le numéro de téléphone de vos contacts d'urgence s'affichent.

Annulation d'un message automatique

Lorsque votre appareil détecte un incident, vous pouvez annuler le message d'urgence automatique sur votre appareil ou votre smartphone couplé avant qu'il ne soit envoyé aux contacts d'urgence.

Sélectionnez **Annuler** > ✓ avant la fin du compte à rebours de 30 secondes.

Envoi d'une mise à jour de statut après un incident

Avant de pouvoir envoyer une mise à jour de statut à vos contacts d'urgence, votre appareil doit détecter l'incident et envoyer un message d'urgence automatique à vos contacts d'urgence.

Vous pouvez envoyer une mise à jour de statut à vos contacts d'urgence pour les informer que vous n'avez pas besoin d'aide.

- 1 Balayez l'écran vers le bas, puis faites glisser votre doigt à gauche ou à droite pour afficher le widget de contrôle.
- 2 Sélectionnez **Incident détecté** > **Ça va**.

Un message est envoyé à tous les contacts d'urgence.

Fonctionnalités connectées Wi-Fi

L'appareil Edge 1030 présente des fonctionnalités connectées Wi-Fi. L'application Garmin Connect Mobile n'est pas requise pour utiliser la connectivité Wi-Fi.

REMARQUE : votre appareil doit être connecté à un réseau sans fil pour que vous puissiez profiter de ces avantages.

Téléchargements d'activité sur Garmin Connect : envoie automatiquement votre activité à Garmin Connect dès la fin de son enregistrement.

Entraînements et plans d'entraînement : les activités et programmes d'entraînement précédemment sélectionnés depuis Garmin Connect sont envoyés vers votre appareil via une connexion sans fil.

Mises à jour logicielles : votre appareil télécharge la dernière mise à jour logicielle via une connexion sans fil. La prochaine fois que vous mettez sous tension l'appareil, vous pourrez suivre les instructions à l'écran pour mettre à jour le logiciel.

Configuration de la connectivité Wi-Fi

- 1 Sélectionnez une option :
 - Téléchargez l'application Garmin Connect Mobile et coupez votre smartphone (**Couplage de votre smartphone, page 1**).

- Rendez-vous sur www.garmin.com/express et téléchargez l'application Garmin Express™.

- 2 Suivez les instructions à l'écran pour configurer le Wi-Fi.

Paramètres Wi-Fi

Sélectionnez **☰** > **Fonctions connectées** > **Wi-Fi**.

Wi-Fi : permet d'activer la technologie sans fil Wi-Fi.

REMARQUE : les autres paramètres Wi-Fi apparaissent uniquement lorsque Wi-Fi est activé.

Téléchargement automatique : permet de télécharger automatiquement des activités sur un réseau sans fil connu.

Ajouter un réseau : permet de connecter votre appareil à un réseau sans fil.

Capteurs sans fil

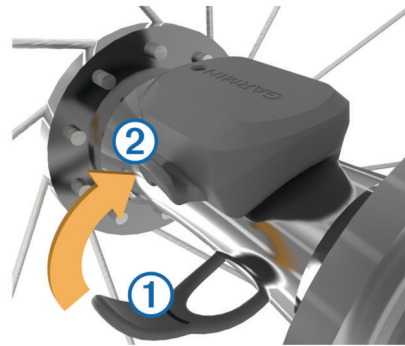
Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs sans fil ANT+ ou Bluetooth. Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs en option, visitez le site <http://buy.garmin.com>.

Installation du capteur de vitesse

REMARQUE : si vous ne possédez pas ce capteur, vous pouvez ignorer cette tâche.

ASTUCE : Garmin recommande de mettre votre vélo sur un support pendant l'installation du capteur.

- 1 Placez et tenez le capteur de vitesse au-dessus du moyeu.
- 2 Tirez sur la sangle ① autour du moyeu et fixez-la au crochet ② du capteur.



Il est possible d'incliner le capteur dans le cadre d'une installation sur un moyeu asymétrique. Cette configuration n'a aucune incidence sur le fonctionnement du système.

- 3 Faites tourner la roue pour vérifier le dégagement.

Le capteur ne doit pas toucher les autres pièces de votre vélo.

REMARQUE : le voyant LED clignote vert pendant cinq secondes pour signaler le bon fonctionnement après deux tours de roue.

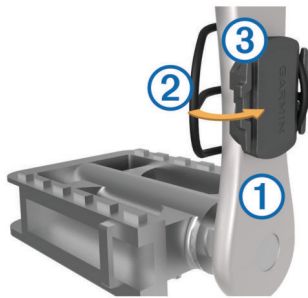
Installation du capteur de cadence

REMARQUE : si vous ne possédez pas ce capteur, vous pouvez ignorer cette tâche.

ASTUCE : Garmin recommande de mettre votre vélo sur un support pendant l'installation du capteur.

- 1 Sélectionnez une sangle dont les dimensions sont adaptées à une installation sûre sur votre manivelle ①.
Choisissez la sangle la plus petite possible pouvant être étirée sur la manivelle.
- 2 Sur le côté gauche du vélo, placez et tenez le côté plat du capteur de cadence sur la partie interne de la manivelle.

- 3 Tirez sur les sangles ② autour de la manivelle et fixez-les aux crochets ③ du capteur.



- 4 Faites tourner la manivelle pour vérifier le dégagement. Le capteur et les sangles ne doivent pas entrer en contact avec les pièces de votre vélo ou votre chaussure.

REMARQUE : le voyant DEL clignote vert pendant cinq secondes pour signaler le bon fonctionnement après deux tours de roue.

- 5 Faites un test en roulant 15 minutes et inspectez le capteur et les sangles pour vérifier qu'ils ne montrent aucun signe apparent de détérioration.

A propos des capteurs de vitesse et de cadence

Les données de cadence du capteur de cadence sont toujours enregistrées. Si aucun capteur de vitesse ou de cadence n'est couplé avec l'appareil, ce sont les données GPS qui sont utilisées pour calculer la vitesse et la distance.

La cadence est votre fréquence de pédalage ou rotation mesurée en fonction du nombre de tours de manivelle par minute (tr/min).

Moyenne de données pour la cadence ou la puissance

Le paramètre de moyenne sans les zéros est disponible si vous vous entraînez avec un capteur de cadence ou un capteur de puissance en option. Les valeurs nulles qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas sont exclues par défaut.

Vous pouvez modifier la valeur de ce paramètre (*Paramètres d'enregistrement de données, page 22*).

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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

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

- 1 Accrochez le module du moniteur de fréquence cardiaque ① à la sangle.



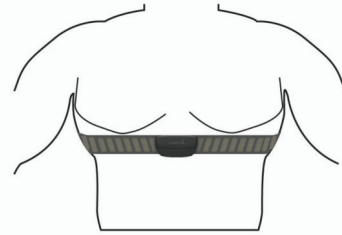
Les logos Garmin sur le module et sur la sangle doivent être placés sur la face avant.

- 2 Humidifiez les électrodes ② et les surfaces de contact ③ au dos de la sangle pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



- 3 Faites passer la sangle autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle ④ à la boucle ⑤.

REMARQUE : l'étiquette d'entretien ne doit pas être repliée.



Les logos Garmin doivent être placés sur la face avant.

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

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

ASTUCE : si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, reportez-vous aux conseils de dépannage (*Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes, page 16*).

Définition de zones de fréquence cardiaque

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos plages cardiaques. Vous pouvez ajuster manuellement les zones de fréquence cardiaque selon vos objectifs sportifs (*Objectifs physiques, page 16*). Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence cardiaque au repos et vos zones de fréquence cardiaque.

- 1 Sélectionnez **Mes stats > Zones d'entraînement > Zones de fréq. card.**
- 2 Saisissez les valeurs pour la fréquence cardiaque maximale, au seuil lactique et au repos.

Vous pouvez utiliser la fonction automatique pour détecter automatiquement votre fréquence cardiaque pendant une activité. Les valeurs de zone sont mises à jour automatiquement, mais vous pouvez toujours modifier chaque valeur manuellement.

- 3 Sélectionnez **Basé sur :**
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
 - Sélectionnez **% maximum** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
 - Sélectionnez **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
 - Sélectionnez **% seuil lact** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au seuil lactique.

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Objectifs physiques

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

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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 28*) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet. Certains centres de remise en forme et salles de sport peuvent proposer un test mesurant la fréquence cardiaque maximum. La fréquence cardiaque maximum par défaut correspond au chiffre 220 moins votre âge.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

- Humidifiez à nouveau les électrodes et les surfaces de contact (le cas échéant).
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Respectez les instructions d'entretien (*Entretien du moniteur de fréquence cardiaque, page 23*).
- Portez un tee-shirt en coton ou bien, humidifiez bien les deux faces de la sangle.

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 sources pouvant causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque.

Parmi les sources d'interférence, on trouve les champs électromagnétiques puissants, certains capteurs sans fil de 2,4 GHz, les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

Couplage de vos capteurs sans fil

Pour pouvoir effectuer un couplage, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque ou le capteur.

Le couplage est la connexion de capteurs sans fil ANT+ ou Bluetooth, par exemple, la connexion d'un moniteur de fréquence cardiaque à votre appareil Garmin.

- 1 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du capteur.

REMARQUE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) des capteurs des autres utilisateurs pendant le couplage.

- 2 Sélectionnez  > **Capteurs** > **Ajouter le capteur**.

- 3 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez un type de capteur.
- Sélectionnez **Tout rechercher** pour rechercher tous les capteurs à proximité de votre position.

Une liste des capteurs disponibles s'affiche.

- 4 Sélectionnez au moins un capteur à coupler avec votre appareil.

- 5 Sélectionnez **Ajouter**.

Lorsque le capteur et l'appareil sont couplés, le statut du capteur affiche **Connecté**. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher les données de capteur.

Entraînement avec des capteurs de puissance

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports pour obtenir une liste de capteurs ANT+ compatibles avec votre appareil (comme le Vector™).
- Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre capteur de puissance.
- Ajustez manuellement les zones de puissance en fonction de vos objectifs et capacités (*Définition des zones de puissance, page 16*).
- Utilisez les alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Réglage des plages d'alertes, page 20*).
- Personnalisez les champs de données de puissance (*Ajout d'un écran de données, page 20*).

Définition des zones de puissance


Les valeurs de ces zones sont des valeurs par défaut qui ne correspondent pas nécessairement à vos aptitudes personnelles. Vous pouvez ajuster manuellement les zones sur l'appareil à l'aide de Garmin Connect. Si vous connaissez votre seuil fonctionnel de puissance (valeur FTP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi au logiciel de calculer automatiquement vos zones de puissance.

- 1 Sélectionnez **Mes stats** > **Zones d'entraînement** > **Zones de puissance**.
- 2 Saisissez votre valeur FTP.
- 3 Sélectionnez **Basé sur** :
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
 - Sélectionnez **% FTP** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil fonctionnel de puissance.

Étalonnage du capteur de puissance

Avant de pouvoir être étalonné, le capteur de puissance doit être installé, couplé à votre appareil et enregistrer des données de manière active.

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

- 1 Sélectionnez  > **Capteurs**.
- 2 Sélectionnez votre capteur de puissance.
- 3 Sélectionnez **Étalonner**.
- 4 Pédalez pour maintenir votre capteur de puissance actif jusqu'à ce que le message apparaisse.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Puissance à la pédale

Le Vector mesure la puissance à la pédale.

Le Vector mesure la force exercée quelques centaines de fois par seconde. Le Vector calcule également votre cadence et la vitesse de rotation de la pédale. En calculant la force, la direction de la force, la rotation de la manivelle et le temps, le Vector peut déterminer la puissance exercée (en watts). Le Vector mesure la puissance développée par vos jambes gauche et droite de façon indépendante, et peut ainsi calculer votre équilibre de puissance gauche/droite.

REMARQUE : le système Vector S ne fournit pas l'équilibre de puissance gauche/droite.

Dynamiques de cyclisme

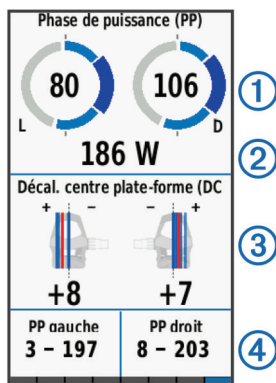
Les métriques de dynamiques de cyclisme mesurent la puissance que vous exercez tout au long du coup de pédale, et le point où vous l'appliquez sur la pédale. Vous définissez alors mieux votre style de pédalage. En connaissant comment et où vous exercez de la puissance, vous vous entraînez plus efficacement et vous connaissez votre condition physique de cycliste.

Utilisation des dynamiques de cyclisme

Avant de pouvoir utiliser les dynamiques de cyclisme, vous devez coupler le capteur de puissance Vector à votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil](#), page 16).

REMARQUE : l'enregistrement de dynamiques de cyclisme utilise davantage de mémoire.

- 1 Allez vous entraîner.
- 2 Faites défiler l'écran Dynamiques de cyclisme pour voir votre phase de puissance (pic) ①, votre phase de puissance totale ② et votre décalage par rapport au centre de la plate-forme ③.



- 3 Si nécessaire, maintenez un champ de données ④ enfoncé pour le modifier ([Ajout d'un écran de données](#), page 20).

REMARQUE : les deux champs de données au bas de l'écran sont personnalisables.

Vous pouvez envoyer le parcours dans votre compte Garmin Connect pour afficher des dynamiques de cyclisme supplémentaires ([Envoi de votre parcours à Garmin Connect](#), page 18).

Données de phase de puissance

La phase de puissance correspond à la zone du coup de pédale (entre l'angle de démarrage de manivelle et l'angle de fin de manivelle) où la puissance positive est exercée.

Décalage par rapport au centre de la plate-forme

Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où vous exercez de la force.

Personnalisation des fonctions du Vector

Avant de pouvoir personnaliser les fonctions du Vector, vous devez coupler un capteur de puissance Vector avec votre appareil.

- 1 Sélectionnez > **Capteurs**.
- 2 Sélectionnez le capteur de puissance Vector.
- 3 Sélectionnez **Détails du capteur** > **Fonctions du Vector**.
- 4 Sélectionnez une option.
- 5 Si besoin, sélectionnez les commutateurs pour activer ou désactiver l'efficacité du pédalage, la fluidité du coup de pédale et les dynamiques de cyclisme.

Mise à jour du logiciel Vector avec l'appareil Edge

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel, vous devez coupler votre appareil Edge avec votre système Vector.

- 1 Transférez vos données de parcours vers votre compte Garmin Connect ([Envoi de votre parcours à Garmin Connect](#), page 18).
Garmin Connect recherche automatiquement les mises à jour logicielles et les envoie sur votre appareil Edge.
- 2 Approchez votre appareil Edge à portée du capteur (3 m).
- 3 Faites tourner la manivelle plusieurs fois. L'appareil Edge vous invite à installer toutes les mises à jour logicielles disponibles.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Utilisation de commandes électroniques

Avant de pouvoir utiliser des commandes électroniques compatibles, comme les commandes Shimano® Di2™, vous devez les coupler avec votre appareil ([Couplage de vos capteurs sans fil](#), page 16). Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Ajout d'un écran de données](#), page 20). L'appareil Edge 1030 affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.

Repérage

Votre appareil Edge peut être utilisé avec l'appareil Varia Vision™, les feux intelligents Varia™ pour vélo et un radar arrière pour améliorer votre vigilance. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre appareil Varia.

REMARQUE : vous aurez peut-être besoin de mettre à jour le logiciel Edge avant de coupler des appareils Varia ([Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express](#), page 25).

Historique

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, la vitesse, les données de circuit, l'altitude et, éventuellement, les informations reçues du capteur ANT+.

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

Lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, un message s'affiche. L'appareil ne supprime ou n'écrase pas automatiquement votre historique. Téléchargez régulièrement votre historique sur Garmin Connect pour assurer le suivi de toutes vos données de parcours.

Affichage de votre parcours

- 1 Sélectionnez **Historique** > **Activités**.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionnez une option.

Affichage de votre temps dans chaque zone d'entraînement

Avant de voir votre temps dans chaque zone d'entraînement, vous devez coupler votre appareil avec un moniteur de fréquence cardiaque ou un capteur de puissance compatible, terminer une activité et l'enregistrer.

En visualisant votre temps dans chaque fréquence cardiaque et chaque zone de puissance, vous pouvez ajuster l'intensité de votre entraînement. Vous pouvez ajuster vos zones de puissance ([Définition des zones de puissance](#), page 16) et vos zones de fréquence cardiaque ([Définition de zones de fréquence cardiaque](#), page 15) en fonction de vos objectifs et de vos capacités. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher le temps passé dans les zones d'entraînement lors de votre activité ([Ajout d'un écran de données](#), page 20).

- 1 Sélectionnez **Historique** > **Activités**.
- 2 Sélectionnez un parcours.

3 Sélectionnez une option :

- Si vous disposez de données issues d'un capteur pour votre activité, sélectionnez **Temps dans zone de FC** ou **Temps dans zone de puissance**.
- Si vous disposez de données issues des deux capteurs pour votre activité, sélectionnez **Temps dans zone**, puis **Zones de fréq. card.** ou **Zones de puissance**.

Affichage des totaux de données

Vous pouvez afficher les données accumulées que vous avez enregistrées sur l'appareil, notamment le nombre de parcours, le temps, la distance et les calories brûlées.

Sélectionnez **Historique > Totaux**.

Suppression d'un parcours

- 1 Sélectionnez **Historique > Activités**.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionnez **☰ > Supprimer > ✓**.

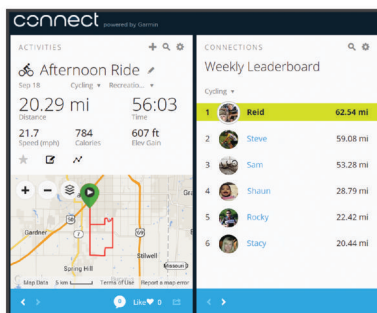
Garmin Connect

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

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

Analyse de vos données : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, y compris la durée, la distance, l'altitude, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la cadence, la carte vue du dessus, des graphiques d'allure et de vitesse, ainsi que des rapports personnalisables.

REMARQUE : certaines données nécessitent un accessoire en option, comme un moniteur de fréquence cardiaque.



Planification de vos entraînements : vous pouvez vous fixer un objectif à atteindre et charger l'un des programmes d'entraînement quotidiens.

Partage de vos activités : vous pouvez communiquer avec des amis et suivre leurs activités, ou poster des liens vers vos activités sur vos réseaux sociaux préférés.

Envoi de votre parcours à Garmin Connect

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essayez soigneusement le port USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

- 1 Retirez le capuchon étanche ① du port USB ②.



- 2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port USB situé sur l'appareil.
- 3 Branchez la grande extrémité du câble USB sur le port USB d'un ordinateur.
- 4 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Enregistrement de données

L'appareil utilise l'enregistrement intelligent. Il prélève les points clés où vous changez de direction, de vitesse ou de fréquence cardiaque.

Lorsque vous coupez un capteur de puissance, l'appareil enregistre des points toutes les secondes. L'enregistrement de points toutes les secondes permet d'établir un tracé très détaillé mais utilise davantage de mémoire.

Pour plus d'informations sur la moyenne de données pour la cadence ou la puissance, reportez-vous à la [Moyenne de données pour la cadence ou la puissance](#), page 15.

Gestion de données

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

Connexion de l'appareil à un ordinateur

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essayez soigneusement le port USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

- 1 Retirez le capuchon étanche du port USB.
- 2 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port USB.
- 3 Branchez la grande extrémité du câble USB sur le port USB d'un ordinateur.

Votre appareil apparaît en tant que lecteur amovible sur le Poste de travail sous Windows et en tant que volume installé sur les ordinateurs Mac.

Transfert des fichiers sur votre appareil

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.

Sur les ordinateurs Windows, l'appareil apparaît comme un lecteur amovible ou un appareil portable. Sur les ordinateurs Mac, l'appareil apparaît comme un volume installé.

REMARQUE : les lecteurs de l'appareil peuvent ne pas s'afficher correctement sur certains ordinateurs comprenant plusieurs lecteurs réseau. Reportez-vous à la documentation de votre système d'exploitation pour savoir comment mapper le lecteur.

- 2 Sur votre ordinateur, ouvrez le gestionnaire de fichiers.
- 3 Sélectionnez un fichier.
- 4 Sélectionnez **Edition > Copier**.
- 5 Ouvrez l'appareil portable, le lecteur ou le volume de l'appareil.
- 6 Naviguez jusqu'à un dossier.
- 7 Sélectionnez **Edition > Coller**.

Le fichier apparaît dans la liste de fichiers présents dans la mémoire de l'appareil.

Suppression de fichiers

AVIS

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

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

REMARQUE : si vous utilisez un ordinateur Apple®, vous devez vider la corbeille pour supprimer complètement les fichiers.

Déconnexion du câble USB

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

- 1 Effectuez l'une des actions suivantes :
 - Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Retirer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
 - Pour les ordinateurs Apple, sélectionnez l'appareil, puis **Fichier > Ejecter**.
- 2 Débranchez le câble de l'ordinateur.

Personnalisation de l'appareil

Fonctions Connect IQ téléchargeables

Vous pouvez ajouter des fonctions Connect IQ à votre appareil en les téléchargeant auprès de Garmin et d'autres fournisseurs à l'aide de l'application Garmin Connect Mobile. Vous pouvez aussi personnaliser votre appareil avec des champs de données, des widgets et des applications.

Champs de données : permet de télécharger de nouveaux champs de données qui proposent de nouvelles façons d'afficher les données de capteur, d'activité et d'historique. Vous pouvez ajouter des champs de données Connect IQ aux objets et pages intégrés.

Widgets : fournit des informations accessibles immédiatement, comme des données de capteur et des notifications.

Applications : ajoutez des fonctions interactives à votre appareil, comme de nouveaux types d'activités de plein air ou sportives.

Profils

Vous pouvez personnaliser l'Edge de plusieurs façons, notamment grâce aux profils. Les profils sont des ensembles de paramètres qui vous permettent d'optimiser le fonctionnement de votre appareil selon l'utilisation que vous en faites. Vous pouvez par exemple créer des paramètres et des affichages différents pour l'entraînement et pour le VTT.

Lorsque vous utilisez un profil et que vous modifiez des paramètres tels que des champs de données ou des unités de mesure, ceux-ci sont automatiquement enregistrés dans ce profil.

Profils d'activité : vous pouvez créer un profil d'activité pour chaque type d'activité cycliste. Par exemple, vous pouvez créer un profil d'activité distinct pour l'entraînement, la compétition et le VTT. Le profil d'activité inclut des pages de données personnalisées, les totaux des activités, des alertes, des zones d'entraînement (telles que la fréquence cardiaque

et la vitesse), des paramètres d'entraînement (comme Auto Pause® et Auto Lap®) et des paramètres de navigation.

Profil utilisateur : vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de poids, de taille et d'athlète professionnel. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données de parcours précises.

Définition de votre profil utilisateur

vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de poids, de taille et d'athlète professionnel. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données de parcours précises.

- 1 Sélectionnez **Mes stats > Profil utilisateur**.
- 2 Sélectionnez une option.

A propos des athlètes professionnels

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).

A propos des paramètres d'entraînement

Les options et paramètres décrits ci-dessous vous permettent de personnaliser l'appareil en fonction de vos besoins. Ces paramètres sont enregistrés dans un profil d'activité. Par exemple, vous pouvez définir des alertes temps pour votre profil course et un déclencheur de position Auto Lap pour votre profil VTT.

Mise à jour de votre profil d'activité

Vous pouvez personnaliser dix profils d'activité. Vous pouvez personnaliser les paramètres et les champs de données pour une activité ou un voyage particulier.

- 1 Sélectionnez **≡ > Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez un profil.
 - Sélectionnez **≡ > Ajouter**.
- 3 Au besoin, modifiez le nom et la couleur du profil.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Écrans de données** pour personnaliser les écrans de données et les champs de données (*Ajout d'un écran de données, page 20*).
 - Sélectionnez **Type d'activité par défaut** pour définir le type de sortie typique de ce profil d'activité, comme « trajets quotidiens ».








ASTUCE : après une sortie atypique, vous pouvez manuellement mettre à jour le type de sortie. Il est important de disposer de données précises sur la sortie, afin de créer des parcours adaptés au vélo.
 - Sélectionnez **Segments** pour afficher vos segments activés (*Activation des segments, page 4*).
 - Sélectionnez **Alarmes** pour personnaliser vos alertes d'entraînement (*Alarmes, page 20*).
 - Sélectionnez **Fonctions automatiques > Auto Lap** pour configurer le déclenchement des circuits (*Marquage de circuits par position, page 20*).
 - Sélectionnez **Fonctions automatiques > Auto Pause** pour configurer la mise en pause automatique du chronomètre d'activité (*Utilisation d'Auto Pause, page 21*).
 - Sélectionnez **Fonctions automatiques > Veille automatique** pour activer automatiquement le mode veille au bout de cinq minutes d'inactivité (*Utilisation de la veille automatique, page 21*).
 - Sélectionnez **Fonctions automatiques > Défilement automatique** pour configurer l'affichage des écrans de

données d'entraînement lorsque le chronomètre d'activité est enclenché (*Utilisation du défilement automatique, page 21*).






- Sélectionnez **Mode démar. du chrono** pour personnaliser la manière dont l'appareil détecte le début d'un parcours et démarre automatiquement le chronomètre d'activité (*Démarrage automatique du chrono, page 21*).
- Sélectionnez **Navigation** pour personnaliser les paramètres de la carte (*Paramètres de la carte, page 12*) et les paramètres des itinéraires (*Paramètres d'itinéraire, page 12*).
- Sélectionnez **Mode GPS** pour désactiver le GPS (*Entraînement en salle, page 5*) ou modifiez les paramètres de satellite (*Modification des paramètres de satellite, page 20*).
- Sélectionnez **Sensibilité tactile** pour régler la sensibilité de l'écran tactile.

Toutes les modifications sont enregistrées dans le profil d'activité.





Ajout d'un écran de données

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Écrans de données > Ajout. nouv. > Écran de données**.
- 4 Sélectionnez une catégorie, puis sélectionnez un ou plusieurs champs de données.
- 5 Sélectionnez .
- 6 Sélectionnez une option.
 - Sélectionnez une autre catégorie pour choisir davantage de champs de données.
 - Sélectionnez .
- 7 Sélectionnez  ou  pour changer de disposition.
- 8 Sélectionnez .
- 9 Sélectionnez une option.
 - Appuyez deux fois sur un champ de données pour le modifier.
 - Appuyez sur un champ de données, puis appuyez sur un autre pour les réorganiser.
- 10 Sélectionnez .

Modification d'un écran de données

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 4 Sélectionnez un écran de données.
- 5 Sélectionnez **Disp./chmps données**.
- 6 Sélectionnez  ou  pour changer de disposition.
- 7 Sélectionnez .
- 8 Sélectionnez une option.
 - Appuyez deux fois sur un champ de données pour le modifier.
 - Appuyez sur un champ de données, puis appuyez sur un autre pour les réorganiser.
- 9 Sélectionnez .


Réorganisation des écrans de données

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Écrans de données > **.
- 4 Sélectionnez un écran de données.
- 5 Sélectionnez  ou .

- 6 Sélectionnez .

Modification des paramètres de satellite

Pour obtenir de meilleures performances dans des environnements extrêmes et pour bénéficier d'une acquisition de position GPS plus rapide, vous pouvez activer l'option GPS +GLONASS. L'utilisation de l'option GPS+GLONASS réduit davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation du GPS seul.



- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Mode GPS**.
- 4 Sélectionnez une option.

Alarmes

Vous pouvez utiliser les alarmes pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, cadence et puissance. Les paramètres d'alarme sont enregistrés dans votre profil d'activité.

Réglage des plages d'alertes



Si vous possédez un moniteur de fréquence cardiaque, un capteur de cadence ou un capteur de puissance en option, vous pouvez configurer des alertes de limite. Une alerte de limite se déclenche lorsque les mesures calculées par l'appareil se trouvent en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez configurer l'appareil pour qu'il vous signale que votre cadence est inférieure à 40 tr/min et supérieure à 90 tr/min. Vous pouvez également utiliser une zone d'entraînement (*Zones d'entraînement, page 9*) pour l'alerte de limite.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Alarmes**.
- 4 Sélectionnez **Alarme fréq card, Alarme de cadence, ou Alarme puissance**.
- 5 Si nécessaire, activez l'alerte.
- 6 Sélectionnez les valeurs minimales et maximales ou sélectionnez des zones.
- 7 Si nécessaire, sélectionnez .

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées (*Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 22*).

Réglage d'une alarme récurrente

Une alarme récurrente se déclenche chaque fois que l'appareil enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alarme se déclenchant toutes les 30 minutes.

- 1 Sélectionnez  > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Alarmes**.
- 4 Sélectionnez un type alerte.
- 5 Activez l'alarme.
- 6 Saisissez une valeur.
- 7 Sélectionnez .

Lorsque vous atteignez la valeur de l'alarme, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées (*Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 22*).

Auto Lap

Marquage de circuits par position

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique. Cette

fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (lors d'ascensions longues ou de sprints d'entraînement par exemple). Pendant les parcours, utilisez l'option Par position pour déclencher des circuits à toutes les positions de circuit enregistrées dans le parcours.

- 1 Sélectionnez **≡** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Fonctions automatiques > Auto Lap > Déclencheur Auto Lap > Par position > Circuit à**.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Touche Lap uniquement** pour déclencher le compteur de circuit chaque fois que vous sélectionnez **↻** et chaque fois que vous franchissez les positions ainsi définies.
 - Sélectionnez **Départ et circuit** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez la position GPS où vous avez sélectionné **▶** et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez sélectionné **↻**.
 - Sélectionnez **Marque et circuit** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez une position GPS spécifique que vous avez marquée avant le parcours et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez sélectionné **↻**.
- 5 Au besoin, configurez les champs de données de circuit (*Ajout d'un écran de données, page 20*).

Marquage de circuits par distance

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une certaine distance. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (tous les 10 miles ou 40 kilomètres par exemple).

- 1 Sélectionnez **≡** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Fonctions automatiques > Auto Lap > Déclencheur Auto Lap > Par distance > Circuit à**.
- 4 Saisissez une valeur.
- 5 Au besoin, configurez les champs de données de circuit (*Ajout d'un écran de données, page 20*).

Marquage de circuits en fonction du temps

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement un circuit après un certain temps. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (toutes les 20 minutes par exemple).

- 1 Sélectionnez **≡** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Fonctions automatiques > Auto Lap > Déclencheur Auto Lap > Selon le temps > Circuit à**.
- 4 Saisissez une valeur.
- 5 Au besoin, configurez les champs de données de circuit (*Ajout d'un écran de données, page 20*).

Utilisation de la veille automatique

Vous pouvez utiliser la fonction Veille automatique pour activer automatiquement le mode veille au bout de 5 minutes d'inactivité. Au cours du mode veille, l'écran est éteint et les capteurs ANT+, le Bluetooth et la fonction GPS sont déconnectés.

Le Wi-Fi continue de fonctionner même quand l'appareil est en veille.

- 1 Sélectionnez **≡** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.

3 Sélectionnez **Fonctions automatiques > Veille automatique**.

Utilisation d'Auto Pause

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Pause pour mettre en pause automatiquement le chrono lorsque votre vitesse descend en-dessous d'une certaine valeur ou lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

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

- 1 Sélectionnez **≡** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Fonctions automatiques > Auto Pause**.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Si arrêté** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque vous vous arrêtez.
 - Sélectionnez **Vitesse personnalisée** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque votre vitesse descend en-dessous d'une certaine valeur.
- 5 Si nécessaire, personnalisez des champs de données de temps en option (*Ajout d'un écran de données, page 20*).

Utilisation du défilement automatique

Vous pouvez utiliser la fonction de Défilement automatique pour parcourir automatiquement tous les écrans de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

- 1 Sélectionnez **≡** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Fonctions automatiques > Défilement automatique**.
- 4 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

Démarrage automatique du chrono

Cette fonction détecte automatiquement si l'appareil a acquis des signaux satellites et s'il se déplace. Cette option démarre le chronomètre d'activité ou vous rappelle de le faire, afin que vous puissiez enregistrer vos données lors de votre sortie à vélo.

- 1 Sélectionnez **≡** > **Profils d'activité**.
- 2 Sélectionnez un profil.
- 3 Sélectionnez **Mode démar. du chrono**.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Manuel**, puis **▶** pour démarrer le chronomètre d'activité.
 - Sélectionnez **Averti** pour afficher un rappel visuel lorsque vous atteignez la vitesse d'avertissement de départ.
 - Sélectionnez **Auto** pour démarrer le chronomètre d'activité automatiquement lorsque vous atteignez la vitesse définie.

Paramètres du téléphone

Sélectionnez **≡** > **Fonctions connectées > Téléphone**.

Activer : permet d'activer la technologie sans fil Bluetooth.

REMARQUE : les autres paramètres Bluetooth apparaissent uniquement lorsque la technologie sans fil Bluetooth est activée.

Nom de l'appareil : permet de saisir un nom d'usage identifiant les appareils équipés de la technologie sans fil Bluetooth.

Coupler un smartphone : connecte votre appareil à un smartphone compatible Bluetooth. Ce paramètre vous permet d'utiliser les fonctions connectées Bluetooth, notamment LiveTrack et les chargements d'activités sur Garmin Connect.

Alertes appels et SMS : permet d'activer les notifications téléphoniques depuis votre smartphone compatible.

Appels manqués et SMS : affiche les notifications en cas d'appels manqués depuis votre smartphone compatible.

Paramètres système

Sélectionnez  > **Système**.

- Paramètres d'affichage (*Paramètres d'affichage, page 22*)
- Paramètres d'enregistrement de données (*Paramètres d'enregistrement de données, page 22*)
- Paramètres de l'appareil (*Modification des unités de mesure, page 22*)
- Paramètres de tonalité (*Mise sous tension et arrêt de l'appareil, page 22*)
- Paramètres de langue (*Modification de la langue de l'appareil, page 22*)

Paramètres d'affichage

Sélectionnez  > **Système** > **Affichage**.


Luminosité : permet de régler la luminosité du rétroéclairage.

Temporisat. rétroécl. : permet de définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.

Mode Couleur : permet de choisir l'affichage des couleurs jour ou nuit. Vous pouvez sélectionner l'option Auto pour laisser l'appareil régler automatiquement les couleurs en fonction de l'heure.

Capture d'écran : permet d'enregistrer l'image affichée sur l'écran de l'appareil.

Paramètres d'enregistrement de données

Sélectionnez  > **Système** > **Enregistrement de données**.

Enregistrer vers : définit l'emplacement de stockage des données sur l'espace de stockage interne ou sur une carte mémoire en option.

Intervalle enregistrem. : contrôle la façon dont l'appareil enregistre les données d'activité. L'option Intelligent enregistre les points clés où vous changez de direction, de vitesse ou de fréquence cardiaque. L'option 1 s enregistre des points toutes les secondes. Cela génère un enregistrement très détaillé de votre activité, mais augmente également la taille du fichier d'activité enregistré.


Cadence moyenne : contrôle si l'appareil inclut les valeurs nulles pour les données de cadence qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas (*Moyenne de données pour la cadence ou la puissance, page 15*).

Puissance moyenne : contrôle si l'appareil inclut les valeurs nulles pour les données de puissance qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas (*Moyenne de données pour la cadence ou la puissance, page 15*).

Enregistrer la VFC : permet à l'appareil d'enregistrer la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant une activité.

Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance et de vitesse, d'altitude, de température, de poids, ainsi que les formats de position et d'heure.

- 1 Sélectionnez  > **Système** > **Unités**.
- 2 Sélectionnez un type de mesure.
- 3 Sélectionnez une unité de mesure pour ce paramètre.

Mise sous tension et arrêt de l'appareil

Sélectionnez  > **Système** > **Tonalités**.

Modification de la langue de l'appareil

Sélectionnez  > **Système** > **Langue**.

Fuseaux horaires

A chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellitaires ou synchronisation avec votre smartphone, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques techniques

Caractéristiques techniques de la Edge

Type de batterie	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 20 heures
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	de 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences/Protocoles sans fil	ANT+ 2,4 GHz à 3 dBm nominal Bluetooth 2,4 GHz à 3 dBm nominal Wi-Fi 2,4 GHz à 18 dBm nominal
Résistance à l'eau	IEC 60529 IPX7*

*L'appareil résiste à une immersion accidentelle dans un mètre d'eau pendant 30 minutes. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque

Type de batterie	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Jusqu'à quatre ans et demi à raison d'1 heure/jour
Résistance à l'eau	3 ATM* REMARQUE : ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.
Plage de températures de fonctionnement	De -5 à 50 °C (de 23 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 30 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Caractéristiques du capteur de vitesse et du capteur de cadence

Type de batterie	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	12 mois environ (à raison d'1 heure par jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	1 ATM*

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

Entretien de l'appareil

AVIS

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

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

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

Fixez le capuchon étanche hermétiquement pour éviter d'endommager le port USB.

Nettoyage de l'appareil

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

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

Vous devez détacher et retirer le module avant de nettoyer la sangle.

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

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/HRMcare pour des instructions de lavage détaillées.
- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.
- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.

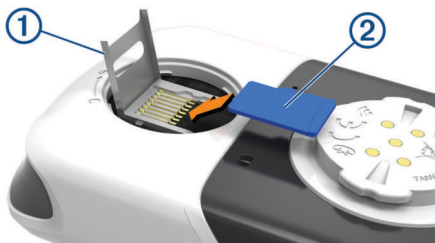
Installation d'une carte mémoire

Vous pouvez installer une carte mémoire pour disposer d'un espace de stockage supplémentaire ou pour installer des cartes préchargées. L'appareil prend en charge les cartes mémoire microSD ou microSDHC jusqu'à 2 To, au format FAT32.

- 1 Repérez le cache circulaire du logement pour carte mémoire à l'arrière de l'appareil.
- 2 Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le couvercle dans le sens antihoraire jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.



- 3 Retirez le cache.
- 4 Faites glisser le support de carte ① et soulevez-le.



- 5 Placez la carte mémoire ② dans le support de carte, les contacts dorés orientés vers le bas.

- 6 Fermez le support de carte et faites-le glisser pour le verrouiller.
- 7 Remplacez le cache en vous assurant que le marqueur pointe sur
- 8 Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre et en vous assurant que le marqueur pointe sur

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 sur le produit.

Remplacement de la batterie du moniteur de fréquence cardiaque

- 1 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
- 2 Retirez le cache et la batterie.



- 3 Patientez pendant 30 secondes.
- 4 Insérez la nouvelle batterie en positionnant le pôle positif vers le haut.
REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
- 5 Remettez en place le cache et les quatre vis.
REMARQUE : ne serrez pas outre mesure.

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

Remplacement de la pile du capteur de vitesse ou du capteur de cadence

Le voyant LED clignote rouge pour signaler que le niveau de la batterie est faible après deux tours de roue.

- 1 Repérez le cache circulaire du compartiment à pile ① à l'arrière du capteur.



- 2 Tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le marqueur pointe sur la position déverrouillée et que le cache soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.
- 3 Retirez le cache et la pile ②.

ASTUCE : vous pouvez utiliser un morceau d'adhésif ③ ou un aimant pour retirer la pile de son compartiment.




- 4 Patientez pendant 30 secondes.
- 5 Insérez la nouvelle pile en respectant la polarité.
REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
- 6 Tournez le cache dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le marqueur pointe sur la position verrouillée.
REMARQUE : le voyant LED clignote rouge et vert pendant quelques secondes après le changement de la pile. Quand le voyant LED clignote vert puis s'éteint, cela signifie que l'appareil est actif et prêt à envoyer des données.

Dépannage

Réinitialisation de l'appareil

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

Maintenez l'icône  enfoncée pendant 10 secondes.

L'appareil est réinitialisé et se rallume.

Restauration des paramètres par défaut

Vous pouvez restaurer les paramètres et profils d'activité par défaut. Cette opération ne supprimera pas l'historique ni les données d'activité comme les itinéraires à vélo, les entraînements et les parcours.

Sélectionnez  > **Système** > **Réinitialiser l'appareil** > **Restaurer para-mètres par défaut** > ✓.

Effacer les paramètres et les données utilisateur

Vous pouvez effacer toutes les données utilisateur et restaurer les paramètres d'origine de l'appareil. Cette opération supprime l'intégralité de votre historique et de vos données, comme vos itinéraires à vélo, vos entraînements et vos parcours, et réinitialise les paramètres et les profils d'activité. Cette opération ne supprime pas les fichiers que vous avez ajoutés sur votre appareil depuis votre ordinateur.

Sélectionnez  > **Système** > **Réinitialiser l'appareil** > **Effacer les données et les paramètres** > ✓.

Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Utilisez le mode **Mode économie de la batterie** (*Activation du mode Economie d'énergie, page 24*).
- Diminuez la luminosité du rétroéclairage ou réduisez la temporisation du rétroéclairage (*Paramètres d'affichage, page 22*).
- Sélectionnez l'intervalle d'enregistrement **Intelligent** (*Paramètres d'enregistrement de données, page 22*).
- Activez la fonction **Veille automatique** (*Utilisation de la veille automatique, page 21*).
- Désactivez la fonction sans fil **Téléphone** (*Paramètres du téléphone, page 21*).
- Sélectionnez le paramètre **GPS** (*Modification des paramètres de satellite, page 20*).
- Supprimez les capteurs sans fil que vous n'utilisez plus.

Activation du mode Economie d'énergie

Le mode Economie d'énergie ajuste automatiquement les paramètres afin d'augmenter l'autonomie de la batterie pour vos parcours les plus longs. Durant une activité, l'écran s'éteint. Vous pouvez activer les alertes automatiques et appuyez sur l'écran pour le sortir du mode veille. Le mode Economie d'énergie enregistre moins fréquemment les points de tracé GPS et les données de capteur. La précision des données de vitesse, de distance et de suivi est réduite.

REMARQUE : en mode Economie d'énergie, l'appareil n'enregistre l'historique que lorsque le chrono est lancé.

- 1 Sélectionnez  > **Mode économie de la batterie** > **Activer**.

- 2 Sélectionnez les alertes qui allument l'écran pendant une activité.

Amélioration de la réception satellite GPS


- Synchronisez fréquemment l'appareil avec votre compte Garmin Connect :
 - Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
 - Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile à l'aide de votre smartphone Bluetooth.
 - Connectez votre appareil à votre compte Garmin Connect à l'aide d'un réseau sans fil Wi-Fi.

Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin Connect, l'appareil télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.

- Placez-vous à l'extérieur avec votre appareil dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

Définition de votre altitude


Si vous disposez de données d'altitude précises pour votre position actuelle, vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre de votre appareil.

- 1 Sélectionnez **Navigation** >  > **Définir l'altitude**.
- 2 Entrez l'altitude, puis sélectionnez ✓.

Données de température

L'appareil peut afficher des données de température supérieures à la température réelle de l'air lorsqu'il est exposé à la lumière directe du soleil, que vous le tenez en main ou qu'il est en charge sur un bloc-batterie externe. En outre, l'appareil met un certain temps à effectuer les réglages nécessaires en cas de grands changements de température.

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue


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

Joints toriques de remplacement

Des courroies (joints toriques) de remplacement sont disponibles pour les supports de fixation.

REMARQUE : n'utilisez que des courroies en EPDM (Ethyène Propylène Diène Monomère). Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin.

Affichage des informations sur l'appareil

- 1 Sélectionnez  > **Système** > **Info produit**.
- 2 Sélectionnez une option.
 - Sélectionnez **Informations légales** pour afficher les informations légales et la référence du modèle.
 - Sélectionnez **Informations Copyright** pour afficher les informations logicielles, l'ID de l'appareil et l'accord de licence.

Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Connect Mobile

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un

smartphone compatible (*Couplage de votre smartphone*, page 1).

- 1 Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile.
Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, l'appareil vous invite à mettre à jour le logiciel.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express

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

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, Garmin Express l'envoie sur votre appareil.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

REMARQUE : si vous avez déjà configuré votre appareil avec la connectivité Wi-Fi, Garmin Connect peut automatiquement télécharger les mises à jour logicielles disponibles pour votre appareil du moment qu'une connexion est disponible via Wi-Fi.

Mises à jour produit

Sur votre ordinateur, installez Garmin Express (www.garmin.com/express). Sur votre smartphone, installez l'application Garmin Connect Mobile.

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

- Mises à jour logicielles
- Mises à jour cartographiques
- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Enregistrement du produit

Informations complémentaires

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

Annexe

Champs de données

L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires en option.

Altitude : altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.

Ascension jusqu'au prochain : l'ascension restante jusqu'au prochain point.

Ascension restante : l'ascension totale restante.

Ascension totale : distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.

Batterie du capteur de vitesse : état de la batterie d'un capteur de position de plateau.

Cadence : cyclisme. Nombre de tours de manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.

Cadence (Barres) : un graphique à barres affichant vos données de cadence à vélo pour l'activité en cours.

Cadence - Circuit : cyclisme. cadence moyenne pour le circuit en cours.

Cadence - Moyenne : cyclisme. cadence moyenne pour l'activité en cours.

Calories : nombre de calories totales brûlées.

Calories requises : lors d'un entraînement, calories restantes lorsque vous avez un objectif calorique.

Cap : direction que vous suivez.

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

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

Combinaison : Combinaison actuelle des plateaux d'après un capteur de position de plateau.

Condition de performances : le score de condition de performances est une évaluation en temps réel de votre condition.

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

DCP - circuit : la répartition de la puissance sur la surface pour le circuit en cours.

DCP - moyenne : la répartition de la puissance sur la surface pour l'activité en cours.

Descente totale : distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.

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

Distance à destination : distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Distance à parcourir : la distance en avance par rapport au Virtual Partner.

Distance au point de parcours suivant : distance restant à parcourir jusqu'au prochain point de votre parcours.

Distance au suivant : distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Distance - Circuit : distance parcourue pour le circuit en cours.

Distance - Dernier circuit : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

Distance restante : lors d'un entraînement ou d'un parcours, distance restante lorsque vous avez un objectif de distance.

Efficacité du pédalage : mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.

Équilibre : équilibre de puissance gauche/droite actuel.

Équilibre - Circuit : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.

Équilibre - IF : le Intensity Factor™ pour l'activité en cours.

Équilibre - Moyenne : équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.

Équilibre - Moyenne 10s : moyenne de déplacement de 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.

Équilibre - Moyenne 30s : moyenne de déplacement de 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.

Équilibre - Moyenne 3s : moyenne de déplacement de 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.

ETA à destination : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

ETA au suivant : estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur

l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

- Étape d'entraînement** : pendant un entraînement, étape actuelle sur le nombre total d'étapes.
- Etat de l'angle du faisceau** : mode de faisceau du feu avant.
- Etat de la batterie** : niveau de charge de la batterie restant d'un accessoire d'éclairage pour vélo.
- FC (Barres)** : un graphique à barres affichant votre fréquence cardiaque.
- FC - % FC maximale** : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
- FC - % RFC** : pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
- FC - Circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
- FC - Circuit % maximale** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.
- FC - Dernier circuit** : fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.
- FC - Moyenne** : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
- FC - Moyenne % FC maximale** : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
- FC - Moyenne % RFC** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
- FC - RFC %circuit** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.
- Feux connectés** : nombre de feux connectés.
- Fluidité du coup de pédale** : mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.
- Fréquence cardiaque** : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
- Fréquence cardiaque cible** : lors d'un entraînement, valeur supérieure ou inférieure à votre objectif de fréquence cardiaque.
- Gr. zones FC** : graphique linéaire représentant votre plage cardiaque actuelle (1 à 5).
- Graph. puiss.** : un graphique linéaire affichant votre puissance pour l'activité en cours.
- Graphique d'altitude** : un graphique linéaire affichant votre altitude.
- Graphique de cadence** : Un graphique linéaire affichant vos données de cadence à vélo pour l'activité en cours.
- Graphique de vitesse** : un graphique linéaire affichant votre vitesse pour l'activité en cours.
- Graphique FC** : un graphique linéaire affichant votre fréquence cardiaque.
- Heure** : heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
- Intensité signal GPS** : intensité du signal satellite GPS.
- Lever soleil** : heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
- Mode d'éclairage** : mode de configuration du réseau de lumières.
- Niveau de charge de la batterie** : énergie restante.

- Niveau de charge de la batterie Di2** : niveau de charge de la batterie restant d'un capteur Di2.
- Odomètre** : compte de la distance parcourue sur l'ensemble des trajets. Ce total n'est pas effacé lors de la réinitialisation des données de trajet.
- PCO** : la répartition de la puissance sur la surface. Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où la force est exercée.
- Pente** : calcul de la montée (altitude) sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.
- Phase de puissance - D** : angle actuel de phase de puissance pour la jambe droite. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
- Phase de puissance - D, Pic** : angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe droite. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
- Phase de puissance - G** : angle actuel de phase de puissance pour la jambe gauche. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
- Phase de puissance - G, Pic** : angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
- Phase de puiss - G, moy pic** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
- Phase puiss. - D, Moy. pic** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour l'activité en cours.
- Phase puiss. - D, Moyenne** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour l'activité en cours.
- Phase puiss. - D, Pic circuit** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour le circuit en cours.
- Phase puiss. - G, Pic circuit** : angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
- Phase puissance - D, Circuit** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour le circuit en cours.
- Phase puissance - G, Circuit** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
- Phase puissance - G, Moy** : angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
- Plateau arrière** : plateau arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.
- Plateau avant** : plateau avant de vélo d'après un capteur de position de plateau.
- Position à destination** : dernier point de l'itinéraire ou du parcours.
- Position au suivant** : point suivant de l'itinéraire ou du parcours.
- Précision GPS** : marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 3,65 mètres (12 pi).
- Puissance** : puissance actuelle en watts. Votre appareil doit être connecté à un capteur de puissance compatible.
- Puissance (Barres)** : un graphique à barres affichant votre puissance.
- Puissance - % FTP** : puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.
- Puissance cible** : puissance cible pendant une activité.
- Puissance - Circuit** : puissance moyenne pour le circuit en cours.

Puissance - Dernier circuit : puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Puissance - kJ : activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.

Puissance - Max. du circuit : puissance maximale pour le circuit en cours.

Puissance - Maximale : puissance maximale pour l'activité en cours.

Puissance - Moy. 10 s w/kg : moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance en watts par kilogramme.

Puissance - Moy. 30 s w/kg : moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance en watts par kilogramme.

Puissance - Moy. 3 s w/kg : moyenne de déplacement de 3 secondes de la puissance en watts par kilogramme.

Puissance - Moyenne : puissance moyenne pour l'activité en cours.

Puissance - Moyenne 10s : moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance.

Puissance - Moyenne 30s : moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.

Puissance - Moyenne 3s : moyenne de déplacement de 3 secondes de la puissance.

Puissance - NP : le Normalized Power™ pour l'activité en cours.

Puissance - NP circuit : la Normalized Power moyenne pour le circuit en cours.

Puissance - NP dernier circuit : Normalized Power moyen pour le dernier circuit réalisé.

Puissance - TSS : le Training Stress Score™ pour l'activité en cours.

Puissance - watts/kg : puissance en watts par kilogramme.

Puissance - Watts/kg en moyenne : la puissance moyenne en watts par kilogramme.

Puissance - Watts/kg pour le circuit : la puissance moyenne en watts par kilogramme pour le circuit en cours.

Rapp. trans. : nombre de dents des plateaux avant et arrière de vélo, tel que détecté par un capteur de position de plateau.

Répétitions cibles : lors d'un entraînement, répétitions restantes.

Résistance du home trainer : force de résistance appliquée au home trainer.

TE aérobic : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobic.

TE anaérobic : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobic.

Température : température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures.

Temps à destination : estimation du temps restant pour atteindre la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Temps assis : temps passé sur la selle pendant le pédalage pour l'activité en cours.

Temps assis sur circuit : temps passé sur la selle pendant le pédalage pour le circuit en cours.

Temps au suivant : estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Temps - Circuit : temps du chronomètre pour le circuit en cours.

Temps d'avance : le temps en avance par rapport au Virtual Partner.

Temps danseuse sur circuit : temps passé en danseuse pendant le pédalage pour le circuit en cours.

Temps dans zone : temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque ou zone de puissance.

Temps - Dernier circuit : temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.

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

Temps en danseuse : temps passé en danseuse pendant le pédalage pour l'activité en cours.

Temps - Moyenne circuit : durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.

Temps requis : lors d'un entraînement ou sur un parcours, il s'agit du temps restant lorsque vous avez un objectif de temps.

VAM - Circuit : la vitesse moyenne d'ascension pour le circuit en cours.

VAM - Moyenne : la vitesse moyenne d'ascension pour l'activité en cours.

Vitesse : vitesse de déplacement actuelle.

Vitesse (Barres) : un graphique à barres affichant votre vitesse.

Vitesse - Circuit : vitesse moyenne pour le circuit en cours.

Vitesse - Dernier circuit : vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Vitesse - Maximale : vitesse maximale pour l'activité en cours.

Vitesse - Moyenne : vitesse moyenne pour l'activité en cours.

Vitesses : plateaux avant et arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

Vitesse verticale : vitesse de montée/descente au fil du temps.

Vitesse verticale - Moyenne 30s : moyenne de déplacement de 30 secondes de la vitesse verticale.

Zone de fréquence cardiaque : plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).

Zone de puissance : zone de puissance actuelle (1 à 7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.

Notes standard de la VO2 max.

Ce tableau montre les classifications standard des estimations de la VO2 max. par âge et par sexe.

Hommes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excellent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bon	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bien	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Mauvais	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femmes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excellent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bon	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bien	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Mauvais	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Données réimprimées avec l'autorisation de The Cooper Institute. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Evaluations du FTP

Ces tableaux regroupent des classifications d'estimations de seuil fonctionnel de puissance (FTP) par sexe.

Hommes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	5,05 et plus
Excellent	De 3,93 à 5,04
Bon	De 2,79 à 3,92
Bien	De 2,23 à 2,78
Débutant	Moins de 2,23

Femmes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	4,30 et plus
Excellent	De 3,33 à 4,29
Bon	De 2,36 à 3,32
Bien	D'1,90 à 2,35
Débutant	Moins de 1,90

Les évaluations du FTP se basent sur des recherches menées par les docteurs Hunter Allen et Andrew Coggan, dans *Training and Racing with a Power Meter (Entraînement et compétition avec un capteur de puissance)* (Boulder, CO : VeloPress, 2010).

Calcul des zones de fréquence cardiaque

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue, respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardiovasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable, respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés, vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps, respiration difficile	Endurance anaérobie et musculaire, puissance augmentée

Dimensions et circonférence des roues

Les dimensions des roues sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Ceci n'est pas une liste exhaustive. Vous pouvez également utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Dimensions des roues	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020

Dimensions des roues	L (mm)
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubulaire	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubulaire	2 130

Dimensions des roues	L (mm)
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2200

Exposition aux radiofréquences

Cet appareil est un transmetteur/récepteur mobile qui envoie et reçoit des champs de radiofréquences de faible puissance par le biais de son antenne lors des communications de voix et de données. Les champs de radiofréquences émis par l'appareil lorsqu'il fonctionne au maximum de sa puissance et qu'il est utilisé avec des accessoires approuvés par Garmin ne dépassent pas les limites fixées par la réglementation. Pour être conforme aux exigences d'exposition aux radiofréquences définies par la réglementation FCC, l'appareil doit être utilisé dans un support compatible ou monté conformément aux instructions d'installation uniquement. L'appareil ne doit être utilisé dans aucune autre configuration.

Cet appareil ne doit pas être placé ou utilisé en conjonction avec d'autres antennes ou émetteurs.

Index

A

accessoires **14, 16, 25**
adresses, recherche **9**
alarmes **20**
alertes **20**
alimentation **16**
altimètre, étalonnage **24**
altitude **24**
appareil
 entretien **22**
 réinitialisation **24**
applications **12, 14, 19**
 smartphone **1**
athlète professionnel **19**
Auto Lap **20, 21**
Auto Pause **21**

B

batterie
 chargement **2**
 optimisation **24**
 remplacement **23**
 type **2**
boutons à l'écran **1**

C

cadence **15**
 alertes **20**
cadrons de montre **19**
calendrier **5**
calorie, alertes **20**
capteurs **6**
capteurs ANT+ **1, 6, 14, 16, 17**
 couplage **5, 16**
 fitness, appareil **5, 6**
capteurs Bluetooth **14**
capteurs de vitesse et de cadence **14, 15, 23**
caractéristiques techniques **22**
carte mémoire **23**
carte microSD. *Voir* carte mémoire
cartes **9, 11**
 mise à jour **25**
 orientation **12**
 paramètres **12**
 recherche de positions **9**
champs de données **19, 20, 25**
chrono **3, 17**
cible **6**
circuits **1**
condition physique **9**
Connect IQ **19**
contacts d'urgence **13, 14**
couplage **1**
 capteurs ANT+ **5, 16**
 capteurs Bluetooth **16**
 smartphone **1**
courroies **24**
cyclisme **8**

D

décalage par rapport au centre de la plate-
 forme **17**
défilement automatique **21**
dépannage **16, 24, 25**
détection d'incident **13, 14**
dimensions des roues **28**
distance, alertes **20**
données
 écrans **20**
 enregistrement **22**
 stockage **18**
 transfert **18**
données utilisateur, suppression **19**
dynamiques de cyclisme **17**

E

écran **22**
 verrouillage **2**

écran tactile **1**
effort d'entraînement **8**
enregistrement d'activités **3**
enregistrement de données **18**
enregistrement intelligent **18**
entraînement **6**
 écrans **20**
 pages **3**
 plans **5**
entraînement en salle **5, 6**
entraînements **4–6**
 chargement **5**
 création **4, 5**
 modification **5**
 suppression **5**
étalonnage, capteur de puissance **16**

F

fichiers, transfert **18**
fractionnés, entraînements **6**
fréquence cardiaque
 alertes **20**
 moniteur **6–8, 15, 16, 23**
 zones **15–17, 28**
fuseaux horaires **22**

G

Garmin Connect **1, 3, 5, 11, 12, 14, 18, 19, 24**
Garmin Connect Mobile **12**
Garmin Express **14**
 mise à jour du logiciel **25**
GLONASS **20**
GPS **5, 20**
 signal **1, 3, 24**
GroupTrack **13**

H

heure, alertes **20**
historique **3, 17, 18**
 suppression **18**
 transfert vers l'ordinateur **18**

I

icônes **1**
ID de l'appareil **24**
installation **2, 14**
installation de l'appareil **2**
itinéraires
 création **10, 11**
 paramètres **12**

J

joints toriques. *Voir* courroies

L

langue **22, 24**
LiveTrack **13**
logiciel
 licence **24**
 mise à jour **17, 24, 25**
 version **24**

M

message d'avertissement de départ **21**
mises à jour, logiciel **17, 24, 25**
mode sommeil **21**
moyenne de données **15**

N

navigation **9**
 arrêt **10**
 retour au départ **10**
nettoyage de l'appareil **23**

O

objectifs **6**
ordinateur, connexion **18**

P

paramètres **14, 17, 19, 21, 22**
 appareil **22, 24**
paramètres d'affichage **22**

paramètres système **22**
parcours **10, 11**
 chargement **11**
 création **11**
 modification **11**
 suppression **11**
pédales **16**
personnalisation de l'appareil **20**
phase de puissance **17**
points d'intérêt (POI), recherche **9**
positions **9**
 modification **10**
 recherche à l'aide de la carte **9**
 suppression **10**
profil utilisateur **19**
profils **19**
 activité **19**
 utilisateur **19**
puissance, zones **17**
puissance (force) **6**
 alertes **20**
 mètres **7–9, 15–17, 28**
 zones **16**

R

records personnels **9**
 suppression **9**
récupération **6, 8, 9**
réglage initial **24**
réinitialisation de l'appareil **24**
remplacement de la batterie **23**
retour au départ **10**
rétroéclairage **22**

S

score d'effort **9**
segments **3, 4**
 suppression **4**
signaux satellites **1, 3, 24**
smartphone **1, 12, 19, 21**
 applications **12**
 couplage **1**
statut d'entraînement **7**
stockage de données **18**
suppression, toutes les données utilisateur **19, 24**

T

technologie Bluetooth **12, 13, 21**
Technologie Bluetooth **12**
température **24**
tonalités **22**
touches **1**
Training Effect **9**
transfert, fichiers **13**

U

unités de mesure **22**
USB **25**
 déconnexion **19**

V

veille automatique **21**
verrouillage, écran **2**
Virtual Partner **6**
VO2 max. **6–9, 27**

W

waypoints, projection **10**
Wi-Fi **1**
Wi-Fi **12, 14, 25**
 connexion **14**
widgets **19**

Z

zones
 heure **22**
 puissance **16**

