

GARMIN®



DESCENT™ G2

Manuel d'utilisation

© 2025 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+®, Approach®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, inReach®, Move IQ®, QuickFit®, TracBack®, VIRB®, Virtual Partner® et Xero® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Descent™, Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Dive™, Garmin Explore™, Garmin Express™, Garmin GameOn™, Garmin Golf™, Garmin Messenger™, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Fit™, HRM-Pro™, Index™, PacePro™, Rally™, temple™, Varia™ et Vector™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

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

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

N/M : A04952

Table des matières

Introduction.....	1	Basculement entre le circuit fermé et le circuit ouvert pour le passage à la bouteille de secours.....	16
Mise en route.....	1	Palier de sécurité.....	17
Présentation de l'appareil.....	1	Palier de décompression.....	18
Activation et désactivation de l'écran tactile.....	2	Démarrage d'une activité d'apnée en piscine.....	19
Plongée.....	3	Création d'un entraînement personnalisé d'apnée en piscine.....	19
Avertissements relatifs à la plongée.....	3	Modification d'un entraînement d'apnée en piscine.....	20
Modes de plongée.....	4	Configuration d'une plongée en apnée en piscine.....	20
Utilisation du mode de plongée en piscine.....	4	Affichage du résumé de widget de l'intervalle à la surface.....	21
Configuration de la plongée.....	5	Affichage du résumé de widget du journal de plongée.....	22
Paramètres avancés d'un mode de plongée.....	6	Niveau de préparation à la plongée.....	23
Configuration de vos gaz de plongée.....	6	Planification de plongée.....	23
Alertes de plongée personnalisées.....	7	Calcul du temps limite de non-décompression.....	24
Définition d'une alerte de plongée personnalisée.....	8	Calcul de votre gaz respiratoire.....	24
Définition d'une alerte d'apnée en piscine.....	8	Création d'un plan de décompression.....	25
Définition des seuils de PO2.....	9	Utilisation des plans de décompression.....	25
Définition des valeurs de consigne du recycleur à circuit fermé.....	9	Plongée en altitude.....	25
Délai avant de pouvoir reprendre l'avion.....	10	Conseils pour le port de la montre avec une combinaison de plongée.....	25
Écrans de données de plongée.....	10	Alertes de plongée.....	26
Écrans de données monogaz, multigaz et recycleur à circuit fermé.....	11	Terminologie de plongée.....	28
Écrans de données du profondimètre.....	12	Activités et applications.....	29
Écrans de données de la plongée en apnée et de la chasse en apnée.....	12	Liste des activités et des applications.....	29
Écrans de données pour l'apnée en piscine.....	13	Démarrage d'une activité.....	30
Personnalisation des écrans de données de plongée.....	13	Astuces pour l'enregistrement des activités.....	30
Démarrage d'une plongée.....	14	Arrêt d'une activité.....	30
Navigation à l'aide du compas de plongée.....	15	Évaluation d'une activité.....	31
Utilisation du chronomètre de plongée avec profondimètre.....	15	Activités en extérieur.....	31
Utilisation du chronomètre de plongée de base.....	16	Golf.....	31
Changement de gaz pendant une plongée.....	16	Partie de golf.....	31
		Affichage des obstacles.....	32
		Menu golf.....	32
		Déplacement du drapeau.....	33
		Affichage des coups mesurés.....	33
		Mesure manuelle des tirs.....	33

Sauvegarde du score.....	33	Enregistrement d'une activité de musculation.....	44
Enregistrement de statistiques.....	34	Enregistrement d'une activité HIIT... ..	45
Paramètres d'attribution de score.....	34	Enregistrement d'une activité d'escalade en salle.....	45
A propos de l'attribution de score Stableford.....	34	Sports d'hiver.....	46
Mode Grands chiffres.....	35	Affichage des données de vos activités à ski.....	46
Enregistrement d'une activité d'escalade sur bloc.....	35	Enregistrement d'une activité de ski de randonnée nordique ou de snowboard backcountry.....	46
Démarrage d'une Expédition.....	35	Données de puissance pour le ski de fond.....	46
Enregistrement manuel d'un point de tracé.....	35	Sports nautiques.....	47
Affichage des points de tracé.....	36	Surf.....	47
Pêche.....	36	Affichage de vos sessions de sport nautique.....	47
Chasse.....	36	Autres activités et applications.....	47
Course.....	37	Jumpmaster.....	47
Course sur piste.....	37	Types de saut.....	48
Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit.....	37	Saisie des informations de saut... ..	48
Utilisation de la fonction de course virtuelle.....	37	Saisie des informations de vent pour des sauts HAHO et HALO.....	48
Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	38	Réinitialisation des informations de vent.....	49
Enregistrement d'une activité de course à obstacles.....	38	Saisie des informations de vent pour un saut statique.....	49
Entraînement PacePro™.....	38	Paramètres constants.....	49
Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect.....	38	Jeux.....	50
Démarrage d'un programme PacePro.....	39	Utilisation de l'application Garmin GameOn™.....	50
Cyclisme.....	40	Enregistrement d'une activité de jeu manuelle.....	50
Utilisation d'un home trainer.....	40	Affichage des informations sur les marées.....	51
Natation.....	40	Configuration d'une alerte de marée.....	51
Terminologie de la natation.....	40	Entraînements.....	52
Types de nage.....	41	Début d'un entraînement.....	52
Astuces pour les activités de natation.....	41	Entraînement de Garmin Connect.....	52
Repos automatique et repos manuel.....	41	Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement.....	53
Entraînements avec le journal d'entraînement.....	42	Lancement d'un entraînement fractionné.....	53
Multisport.....	42	Personnalisation d'un entraînement fractionné.....	53
Entraînement au triathlon.....	42	Utilisation du Virtual Partner®.....	54
Création d'une activité multisport....	43		
Activités de gymnastique.....	43		

Configuration d'un objectif d'entraînement.....	54	Suppression des records personnels.....	66
Course contre une activité antérieure.....	55	Affichage des totaux de données.....	66
A propos du calendrier d'entraînement.....	55	Utilisation de l'odomètre.....	66
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect.....	55	Paramètres des notifications et alertes.....	67
Personnalisation des activités et des applications.....	55	Aspect.....	67
Ajout ou suppression d'une activité favorite.....	56	Paramètres de cadran de montre.....	67
Déplacement d'une activité dans la liste des applications.....	56	Personnalisation du cadran de montre.....	67
Personnalisation des écrans de données.....	56	Résumés de widget.....	68
Ajout d'une carte à une activité....	56	Affichage de la série de résumés de widget.....	72
Création d'une activité personnalisée.....	57	Personnalisation de la série.....	72
Paramètres d'applications et d'activités.....	57	Création de dossiers de résumés de widget.....	73
Alertes d'activité.....	60	Body Battery.....	73
Configuration d'une alerte.....	61	Conseils pour améliorer les données de Body Battery.....	73
Activation de l'ascension automatique.....	61	Mesures des performances.....	74
Paramètres des satellites.....	62	A propos des estimations de la VO2 max.....	75
Horloges.....	62	Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour la course à pied.....	76
Définition d'une alarme.....	62	Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo.....	76
Modification d'une alarme.....	62	Affichage de vos prévisions de temps de course.....	76
Démarrage du compte à rebours.....	63	État de variabilité de la fréquence cardiaque.....	76
Suppression d'un minuteur.....	63	Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort.....	77
Utilisation du chronomètre.....	64	Condition de performances.....	77
Ajout d'un autre fuseau horaire.....	64	Affichage de votre condition physique.....	77
Modification des autres fuseaux horaires.....	65	Récupération de l'estimation de votre FTP.....	78
Historique.....	65	Seuil lactique.....	78
Utilisation de l'historique.....	65	Statut d'entraînement.....	79
Historique multisport.....	65	Niveaux du statut d'entraînement.....	79
Suppression de l'historique.....	65	Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement.....	80
Records personnels.....	66	Charge aiguë.....	80
Consultation de vos records personnels.....	66		
Restauration d'un record personnel.....	66		

Objectif de la charge d'entraînement.....	81	Obtention d'un relevé de SpO2.....	94
Ratio de charge.....	81	Réglage du mode oxymètre de pouls.....	94
A propos de la fonction Training Effect.....	82	Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	95
Temps de récupération.....	82	Compas.....	95
Fréquence cardiaque de récupération.....	83	Configuration du cap du compas.....	95
Acclimatation à la chaleur et à l'altitude.....	83	Paramètres du compas.....	95
Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement.....	83	Étalonnage manuel du compas....	96
Préparation à l'entraînement.....	84	Définition de la référence nord....	96
Utilisation des conseils sur le décalage horaire.....	84	Altimètre et baromètre.....	96
Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect.....	84	Paramètres de l'altimètre.....	96
Commandes.....	85	Étalonnage de l'altimètre barométrique.....	97
Personnalisation du menu des commandes.....	88	Paramètres du baromètre.....	97
Utilisation de l'écran Lampe.....	88	Étalonnage du baromètre.....	97
Garmin Pay.....	88	Configuration d'une alerte de tempête.....	98
Configuration de votre portefeuille Garmin Pay.....	88	Capteurs sans fil.....	98
Règlement des achats avec votre montre.....	89	Couplage de vos capteurs sans fil.	100
Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay.....	89	Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course.....	100
Gestion de vos cartes Garmin Pay.....	89	Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course.....	101
Modification de votre code Garmin Pay.....	89	Dynamiques de course à pied.....	101
Rapport matinal.....	90	Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course.....	102
Personnalisation de votre rapport matinal.....	90	Puissance de course.....	102
Capteurs et accessoires.....	90	Paramètres de puissance de course.....	102
FC au poignet.....	90	Télécommande inReach.....	102
Port de la montre.....	91	Utilisation de la télécommande inReach.....	103
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	91	Télécommande VIRB.....	103
Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	92	Contrôle d'une caméra embarquée VIRB.....	103
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale....	92	Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité.....	104
Diffusion de données de fréquence cardiaque.....	93	Paramètres de position par laser Xero.....	104
Oxymètre de pouls.....	93	Carte.....	104
		Recadrage et zoom de carte.....	105
		Paramètres de la carte.....	105

Connectivité.....	105	Définition de votre profil utilisateur...	113
Fonctions de connectivité du		Paramètres de genre.....	113
téléphone.....	105	Affichage de l'âge physique.....	113
Couplage du téléphone.....	105	A propos des zones de fréquence	
Activation des notifications		cardiaque.....	114
Bluetooth.....	106	Objectifs physiques.....	114
Affichage des notifications.....	106	Définition de zones de fréquence	
Réception d'un appel téléphonique		cardiaque.....	114
entrant.....	106	Définition des zones de fréquence	
Réponse à un message texte.....	106	cardiaque par la montre.....	115
Gestion des notifications.....	107	Calcul des zones de fréquence	
Désactivation de la connexion au		cardiaque.....	115
téléphone Bluetooth.....	107	Définition des zones de puissance....	115
Activation et désactivation des alertes		Détection automatique des mesures de	
de connexion du téléphone.....	107	performances.....	116
Applications de téléphone et		Fonctions de suivi et de sécurité... 116	
applications d'ordinateur.....	107	Ajout de contacts d'urgence.....	116
Garmin Connect.....	107	Ajout de contacts.....	117
Utilisation de l'application Garmin		Activation et désactivation de la	
Connect.....	108	détection d'incident.....	117
Mise à jour du logiciel avec		Demande d'assistance.....	117
l'application Garmin Connect..	108		
Statuts d'entraînement unifiés	108	Paramètres de santé et de bien-	
Utilisation de Garmin Connect sur		être.....	118
votre ordinateur.....	109	Objectif automatique.....	118
Mise à jour du logiciel à l'aide de		Utilisation de l'alarme invitant à	
Garmin Express.....	109	bouger.....	118
Synchronisation manuelle des		Minutes intensives.....	118
données avec Garmin Connect..	109	Gain de minutes intensives.....	119
Fonctions Connect IQ.....	109	Suivi du sommeil.....	119
Téléchargement d'objets Connect		Utilisation du suivi du sommeil	
IQ.....	110	automatique.....	119
Téléchargement de fonctions		Navigation.....	119
Connect IQ sur votre ordinateur.	110	Affichage et modification de vos	
Application Garmin Dive.....	110	positions enregistrées.....	119
Garmin Explore™.....	110	Réglage d'un point de référence.....	120
Application Garmin Messenger.....	111	Navigation vers une destination.....	120
Utilisation de la fonction		Navigation jusqu'au point de départ	
Messenger.....	111	d'une activité enregistrée.....	120
Application Garmin Golf™.....	112	Navigation jusqu'au point de départ	
Garmin Share.....	112	pendant une activité.....	121
Partage de données avec Garmin		Navigation à l'aide de Voir & rallier	121
Share.....	112	Arrêt de la navigation.....	121
Réception de données avec Garmin		Parcours.....	121
Share.....	113	Création et suivi d'un parcours sur	
Paramètres de Garmin Share.....	113	votre appareil.....	122
Profil utilisateur.....	113		

Création d'un parcours sur Garmin Connect.....	122	Chargement de la montre.....	130
Envoi d'un trajet sur votre appareil.....	122	Caractéristiques.....	131
Affichage ou modification des détails d'un parcours.....	123	Informations sur l'autonomie de la batterie.....	131
Projection d'un waypoint.....	123	Entretien de l'appareil.....	132
Paramètres de navigation.....	123	Nettoyage de la montre.....	132
Personnalisation des écrans de données de navigation.....	123	Changement des bracelets QuickFit®.....	133
Paramètres de cap.....	124	Dépannage..... 133	
Configuration d'un indicateur de cap.....	124	Mises à jour produit.....	133
Réglage des alertes de navigation.....	124	Informations complémentaires.....	133
Paramètres du gestionnaire de l'alimentation..... 124		Mon appareil n'est pas dans la bonne langue.....	134
Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie.....	125	Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?.....	134
Changement de mode d'alimentation.....	125	Mon téléphone ne se connecte pas à la montre.....	134
Personnalisation des modes d'alimentation.....	125	Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?.....	134
Restauration d'un mode d'alimentation.....	126	Redémarrage de votre montre.....	134
Paramètres système..... 126		Réinitialisation de tous les paramètres par défaut.....	135
Paramètres de l'heure.....	127	Plongée.....	135
Réglage des alarmes temps.....	127	Réinitialiser la saturation dans les tissus.....	135
Synchronisation de l'heure.....	127	Réinitialisation de la pression de surface.....	135
Modification des paramètres d'écran.....	128	Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie.....	136
Personnalisation du mode sommeil.....	128	Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?.....	136
Personnalisation des boutons de direction.....	128	Acquisition des signaux satellites.....	136
Modification des unités de mesure.....	129	Amélioration de la réception satellite GPS.....	137
Paramètres de sauvegarde et de restauration.....	129	La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise.....	137
Restauration des paramètres et données à partir de Garmin Connect.....	129	Les données de température de l'activité ne sont pas exactes.....	137
Affichage des informations sur l'appareil.....	129	Sortie du mode démo.....	137
Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique.....	129	Suivi des activités.....	137
Informations sur l'appareil..... 130		Le nombre de mes pas semble erroné.....	137
À propos de l'écran AMOLED.....	130	Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect.....	137

Le nombre d'étages gravis semble
erroné..... 138

Annexes..... 138

Champs de données..... 138

Jauges de couleur et données de
dynamique de course..... 154

Données sur l'équilibre de temps de
contact avec le sol..... 155

Données d'oscillation verticale et de
rapport vertical..... 155

Notes standard de la VO2 max..... 156

Evaluations du FTP..... 156

Détail des scores d'endurance..... 157

Dimensions et circonférence des
roues..... 157

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

Mise en route

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

- 1 Maintenez enfoncé **LIGHT** pour allumer la montre (*Présentation de l'appareil, page 1*).
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour procéder au réglage initial.
Pendant la phase de configuration initiale, vous pouvez coupler votre smartphone avec votre montre pour recevoir des notifications, synchroniser vos activités et bien plus encore (*Couplage du téléphone, page 105*).
Si vous effectuez une mise à niveau à partir d'une montre compatible, vous pouvez migrer les paramètres de votre montre, les parcours enregistrés, etc. au moment où vous coupez votre nouvelle montre Descent G2 avec votre smartphone.
- 3 Chargez la montre (*Chargement de la montre, page 130*).
- 4 Recherchez les mises à jour logicielles (*Paramètres système, page 126*).
Pour profiter de la meilleure expérience, veillez à mettre à jour régulièrement le logiciel de votre montre. Les mises à jour logicielles modifient et améliorent les fonctions, la confidentialité et la sécurité.
- 5 Démarrez une activité (*Démarrage d'une activité, page 30*).

Présentation de l'appareil



<p>① LIGHT</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Maintenez le bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous tension. • Appuyez sur ce bouton pour allumer l'écran. • Appuyez rapidement deux fois pour allumer ou éteindre la lampe de poche (<i>Utilisation de l'écran Lampe, page 88</i>). • Maintenez ce bouton enfoncé pendant deux secondes pour afficher le menu des commandes (<i>Commandes, page 85</i>). • Maintenez ce bouton enfoncé pendant cinq secondes pour demander de l'aide (<i>Demande d'assistance, page 117</i>).
<p>② MENU·UP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les résumés de widget et les menus. • À partir du cadran de la montre, maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu principal. • Maintenez ce bouton enfoncé pour accéder à un menu contextuel, s'il en existe un dans cette partie de l'interface utilisateur.
<p>③ DOWN</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur cette touche pour faire défiler la boucle de présentation et les menus (<i>Affichage de la série de résumés de widget, page 72</i>). • Pendant une activité, appuyez sur ce bouton pour faire défiler les écrans. • Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher l'écran Altimètre, baromètre et compas (ABC).
<p>④ START·STOP</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez pour choisir une option d'un menu. • À partir du cadran de la montre, appuyez pour ouvrir le menu des applications et activités (<i>Activités et applications, page 29</i>). • Appuyez pour démarrer ou arrêter une activité (<i>Démarrage d'une activité, page 30</i>).
<p>⑤ BACK</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent. • Pendant une activité, appuyez pour enregistrer un circuit, un temps de repos et passer à l'étape suivante d'un entraînement. • Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher la liste de vos applications récemment utilisées.
<p>⑥ Ecran tactile</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyez pour choisir une option dans un menu. • Maintenez les données du cadran de montre enfoncées pour ouvrir le résumé de widget ou la fonction. <p>REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible sur tous les cadrans de montre.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour parcourir les résumés de widget et les menus. • Faites glisser l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent. • Couvrez l'écran avec votre paume pour revenir au cadran de la montre et réduire la luminosité de l'écran.

Activation et désactivation de l'écran tactile

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

Plongée

Avertissements relatifs à la plongée

AVERTISSEMENT

- Les fonctions de plongée de cet appareil sont à réserver uniquement aux plongeurs certifiés. Cet appareil ne doit pas être utilisé comme ordinateur de plongée unique. La saisie d'informations incorrectes associées à une plongée dans l'appareil peut provoquer des blessures graves voire mortelles.
- Ne dépassez pas la profondeur de plongée maximale indiquée pour l'appareil (*Caractéristiques, page 131*).
- Assurez-vous de comprendre pleinement l'usage, les affichages et les limitations de votre appareil. Si vous avez des questions relatives à ce manuel ou à l'appareil, cherchez toujours à résoudre tout dysfonctionnement ou doute avant de plonger avec l'appareil. N'oubliez jamais que vous êtes responsable de votre propre sécurité.
- Il existe toujours des risques de maladie de décompression, quel que soit le profil de plongée, même si vous suivez le plan de plongée fourni par les tables de plongée ou un appareil de plongée. Aucune procédure, aucun appareil de plongée et aucune table de plongée n'élimineront totalement l'éventualité d'une maladie de décompression ou d'une hyperoxie. La constitution physiologique d'une personne peut varier d'une journée à l'autre. Cet appareil ne peut pas prendre en compte ces variations. Pour réduire les risques de maladie de décompression, nous vous conseillons vivement de bien rester dans les limites prévues par cet appareil. Consultez un médecin pour effectuer un bilan de santé avant de plonger.
- Utilisez toujours des instruments de secours, dont une jauge de profondeur, un manomètre submersible et un chronomètre ou une montre. Vous devez avoir accès aux tables de décompression lorsque vous plongez avec cet appareil.
- Effectuez les contrôles de sécurité avant la plongée, comme la vérification des paramètres et du bon fonctionnement de l'appareil, de l'affichage, du niveau de charge de la batterie et de la pression des bouteilles, et assurez-vous que les tuyaux et branchements ne sont pas percés en vérifiant qu'aucune bulle ne s'en échappe.
- Cet appareil ne doit pas être partagé entre plusieurs utilisateurs. Les profils de plongeur sont spécifiques aux utilisateurs et utiliser le profil d'un autre plongeur peut produire des informations erronées qui peuvent entraîner des blessures graves, voire mortelles.
- Pour des raisons de sécurité, ne plongez jamais seul. Plongez avec un partenaire, même si quelqu'un vous surveille depuis la surface. Restez également accompagné pendant une longue période après une plongée, car l'apparition potentielle d'une maladie de décompression peut être retardée ou déclenchée par des activités à la surface.
- La plongée en apnée nécessite une formation appropriée. La plongée en apnée en piscine comporte certains risques similaires à la plongée en apnée en eau libre. Ne plongez jamais seul.
- Cet appareil n'est pas conçu pour des activités de plongée professionnelles ou commerciales. Il a été conçu uniquement à des fins de loisir. Les activités de plongée professionnelles ou commerciales peuvent exposer l'utilisateur à des profondeurs ou conditions extrêmes qui peuvent augmenter les risques de maladie de décompression.
- Ne plongez pas avec un gaz si vous n'avez pas contrôlé personnellement son contenu et saisi la valeur analysée dans l'appareil. Sans contrôle du contenu des bouteilles ni saisie des valeurs de gaz appropriées dans l'appareil, les informations de planification de plongée sont incorrectes et peuvent entraîner des blessures graves, voire mortelles.
- Plonger avec plusieurs gaz mixtes représente un risque bien plus élevé que plonger avec un seul gaz mixte. Les erreurs liées à l'utilisation de plusieurs gaz mixtes peuvent entraîner des blessures graves, voire mortelles.
- Procédez toujours à une remontée sécurisée. Une remontée rapide augmente les risques de maladie de décompression.
- La désactivation de la fonction de blocage de décompression sur l'appareil peut causer un risque élevé de maladie de décompression et entraîner des blessures graves, voire mortelles. Désactivez cette fonction à vos propres risques.

- Le non-respect d'un palier de décompression requis peut entraîner des blessures graves, voire mortelles. Ne remontez jamais au-dessus de la profondeur du palier de décompression affichée.
- Effectuez toujours un palier de sécurité entre 3 et 5 mètres (entre 9,8 et 16,4 pieds) pendant 3 minutes, même si aucun palier de décompression n'est requis.
- Sur les appareils qui prennent en charge la fonction de préparation à la plongée, celle-ci calcule les scores de préparation en fonction d'un ensemble limité de facteurs et ne mesure pas si vous pouvez plonger en toute sécurité ou non. Il est de votre responsabilité, en tant que plongeur, de juger de votre propre état, ainsi que de planifier et de mener une plongée en toute sécurité. Sinon vous risquez de provoquer un accident pouvant causer de graves blessures, voire la mort.

Modes de plongée

L'appareil Descent G2 prend en charge sept modes de plongée. Chaque mode de plongée est divisé en 4 phases : pré-contrôle de plongée, affichage de la surface, pendant la plongée et après la plongée. Pendant les contrôles avant la plongée, vous pouvez confirmer les paramètres de plongée avant de commencer la plongée (*Configuration de la plongée, page 5*). La phase à la surface affiche les écrans de données pour le mode de plongée (*Écrans de données de plongée, page 10*). La phase en plongée affiche des données sur la plongée en cours, et d'autres fonctions de la montre, telles que le GPS, sont désactivées (*Démarrage d'une plongée, page 14*). Pendant l'analyse post-plongée, vous pouvez afficher un résumé de la plongée terminée (*Affichage du résumé de widget du journal de plongée, page 22*).

Un seul gaz : ce mode permet de plonger avec un seul mélange de gaz. Vous pouvez configurer jusqu'à 11 gaz supplémentaires en tant que gaz de secours.

Plusieurs gaz : ce mode permet de configurer plusieurs mélanges de gaz et de passer d'un gaz à l'autre pendant votre plongée. Vous pouvez définir un pourcentage d'oxygène compris en 5 et 100 %. Ce mode prend en charge un gaz du fond et jusqu'à 11 autres gaz de décompression ou de secours.

REMARQUE : les gaz de secours ne sont pas utilisés dans les calculs de décompression Limite de non-décompression (NDL, no-decompression limit) et Temps jusqu'à la surface (TTS, time to surface), sauf si vous les activez pendant une plongée.

RCF : ce mode pour plongée avec recycleur à circuit fermé vous permet de configurer deux valeurs de consigne de pression partielle d'oxygène (PO2), des gaz diluants pour circuit fermé et des gaz de décompression et de secours pour circuit ouvert.

Profon : ce mode permet de plonger avec les fonctions de chronomètre de fond standard.

REMARQUE : après une plongée en mode Profondimètre, l'appareil peut être utilisé uniquement en mode Profondimètre ou Apnée pendant 24 heures.

Apnée : ce mode permet d'effectuer une plongée libre avec des données de plongée spécifiques à l'apnée. Ce mode est doté d'une fréquence d'actualisation des données plus élevée.

Chasse en apnée : ce mode est semblable au mode de plongée Apnée, mais configuré spécifiquement pour les chasseurs sous-marins. Dans ce mode, les sons de démarrage et d'arrêt sont désactivés.

Apnée en piscine : ce mode vous permet d'effectuer une plongée en apnée dynamique ou statique dans une piscine avec des données de plongée spécifiques à l'activité.

Utilisation du mode de plongée en piscine

Quand l'appareil est en mode plongée en piscine, la mesure de la saturation de gaz dans les tissus et la fonction de blocage de décompression fonctionnent normalement, mais les plongées ne sont pas enregistrées dans le journal de plongée.

1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.

2 Sélectionnez .

Le mode de plongée en piscine se désactive automatiquement à minuit.

Configuration de la plongée

Vous pouvez personnaliser les paramètres de plongée selon vos besoins. Certains paramètres ne sont pas applicables dans tous les modes de plongée. Vous pouvez aussi modifier les paramètres avant de démarrer une plongée.

Maintenez enfoncé le bouton **MENU**, puis sélectionnez **Config. plongée**.

Gaz : permet de définir les mélanges de gaz utilisés dans les modes de plongée avec gaz (*Configuration de vos gaz de plongée, page 6*). Vous pouvez avoir jusqu'à douze gaz pour chaque mode de plongée avec gaz.

Conservatisme : définit le niveau de conservatisme pour les calculs de décompression. Un conservatisme plus élevé confère un temps passé au fond plus court et un temps de remontée plus long. L'option Personnalisé permet de définir un facteur de gradient personnalisé.

REMARQUE : assurez-vous de bien comprendre les facteurs de gradient avant personnaliser le conservatisme.

Plongée automatique : permet de définir le type d'activité de plongée qui démarre automatiquement lorsque vous commencez votre descente. Vous pouvez utiliser l'option Répéter pour désactiver temporairement cette fonction.

Type d'eau : permet de définir le type d'eau.

PO2 : permet de définir les seuils de pression partielle de l'oxygène (PO2) en bars pour la profondeur de fonctionnement maximale (MOD), la décompression, les avertissements et les alertes critiques (*Définition des seuils de PO2, page 9*).

Alertes Plongée : permet de définir des alertes personnalisées pour les plongées avec gaz (*Alertes de plongée personnalisées, page 7*).

Alertes Apnée : permet de définir des alertes personnalisées pour les plongées en apnée (*Alertes de plongée personnalisées, page 7*).

Paramètres d'affichage : permet de personnaliser les écrans de données pour chaque mode de plongée (*Écrans de données de plongée, page 10*).

Arrêt de sécurité : permet de modifier la durée du palier de sécurité.

Dernier palier de décompression : permet de définir la profondeur de l'arrêt de décompression final.

Apnée : définit le type de discipline pour la plongée en apnée.

Délai fin plongée : permet de définir le délai avant que l'appareil termine et enregistre une plongée après votre retour à la surface.

Valeurs de consigne RCF : permet de définir les valeurs de consigne haute et basse de la PO2 pour les plongées avec recycleur à circuit fermé (*Définition des valeurs de consigne du recycleur à circuit fermé, page 9*).

Raccourcis de plongée : permet d'attribuer des raccourcis aux boutons, utilisables pendant les plongées.

Paramètres avancés : permet de personnaliser les paramètres avancés d'un mode de plongée (*Paramètres avancés d'un mode de plongée, page 6*).

Paramètres avancés d'un mode de plongée

Maintenez enfoncé le bouton **MENU**, puis sélectionnez **Config. plongée > Paramètres avancés**.

Deux tap pour défiler : permet d'appuyer deux fois sur l'ordinateur de plongée pour faire défiler les écrans de données de plongée. Si vous constatez que l'écran défile accidentellement, vous pouvez utiliser l'option Sensibilité pour régler sa réactivité.

Touche HAUT : permet de désactiver le bouton UP pendant les activités de plongée afin d'éviter que vous n'appuyiez dessus involontairement.

Plongée silencieuse : permet de désactiver toutes les tonalités et vibrations des alertes pendant vos activités de plongée.

Fréquence cardiaque : permet d'activer un moniteur de fréquence cardiaque pour les plongées. L'option Données ceinture HR vous permet d'activer une ceinture cardio-fréquence-mètre, comme le modèle HRM-Pro™, qui stocke les données de fréquence cardiaque pendant la plongée. Vous pouvez consulter les données du moniteur de fréquence cardiaque dans l'application Garmin Dive™ une fois votre plongée terminée.

Compas : permet d'étalonner et de définir la référence nord du compas de plongée (*Etalonnage manuel du compas, page 96*).

Délai avant de pouvoir reprendre l'avion : permet de régler le compte à rebours pour la période où vous devez éviter de prendre l'avion (*Délai avant de pouvoir reprendre l'avion, page 10*).

Satellites : permet de choisir le système satellite à utiliser pour les positions d'entrée dans l'eau et de sortie pour chaque mode de plongée (*Paramètres des satellites, page 62*).

Unités : permet de définir les unités de mesure pour la plongée : distance, profondeur, température et pression dans la bouteille.

Blocage de décompression : permet de désactiver la fonction de blocage de décompression. Cette fonction empêche les plongées monogaz, multigaz et avec recycleur à circuit fermé pendant 24 heures si vous dépassez un plafond de décompression pendant plus de trois minutes.

REMARQUE : vous pouvez toujours désactiver la fonction de blocage de décompression après avoir dépassé un plafond de décompression pendant plus de trois minutes.

Configuration de vos gaz de plongée

Vous pouvez saisir jusqu'à douze gaz pour chaque mode de plongée avec gaz. Les calculs de décompression tiennent compte de vos gaz de décompression, mais pas des gaz de secours.

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Config. plongée > Gaz**.

3 Sélectionnez un mode de plongée.

4 Sélectionnez le premier gaz dans la liste.

Pour les modes monogaz et multigaz, ce gaz est le gaz du fond. Pour le mode de plongée avec recycleur à circuit fermé, ce gaz est le gaz diluant.

5 Sélectionnez **Oxygène**, puis saisissez le pourcentage d'oxygène du mélange de gaz.

6 Sélectionnez **Hélium**, puis saisissez le pourcentage d'hélium du mélange de gaz.

L'appareil attribue le pourcentage restant à l'azote.

7 Appuyez sur **BACK**.

8 Sélectionner une option :

REMARQUE : certaines options ne sont pas disponibles dans tous les modes de plongée.

- Sélectionnez **Ajouter un gaz de secours**, puis saisissez le pourcentage d'oxygène et d'hélium pour votre gaz de secours.
- Sélectionnez **Ajouter nouv.**, saisissez le pourcentage d'oxygène et d'hélium, puis sélectionnez **Mode** pour préciser l'utilisation de ce gaz, notamment pour la décompression ou en gaz de secours.

REMARQUE : pour le mode multigaz, vous pouvez sélectionner **Définir comme mélange intermédiaire** pour définir un gaz de décompression comme gaz à utiliser lors de la descente.

Alertes de plongée personnalisées

Vous pouvez définir des alertes de plongée personnalisées pour vous aider à vous entraîner vers un objectif spécifique ou pour mieux connaître votre environnement.

Nom d'alerte	Mode plongée	Description
Remonter respirer	Apnée en piscine	L'alerte se déclenche lorsque l'intervalle de temps sélectionné pour une phrase de respiration est écoulé pendant une activité d'apnée.
Profondeur	Monogaz, multigaz, recycleur à circuit fermé, profondimètre, apnée ou chasse en apnée	L'alerte se produit lorsque vous atteignez la profondeur sélectionnée.
Plongée	Apnée en piscine	L'alerte se déclenche lorsque l'intervalle de temps sélectionné est écoulé pendant une activité d'apnée dynamique.
Grande vitesse	Apnée ou chasse en apnée.	L'alerte se déclenche lorsque votre vitesse verticale dépasse la vitesse sélectionnée.
Basse vitesse	Apnée ou chasse en apnée.	L'alerte se déclenche lorsque votre vitesse verticale descend en dessous de la vitesse sélectionnée.
Flottabilité neutre	Apnée ou chasse en apnée.	L'alerte se produit lorsque vous atteignez la profondeur sélectionnée.
Repos	Apnée en piscine	L'alerte se déclenche lorsque l'intervalle de temps sélectionné est écoulé pendant une période de repos.
STA	Apnée en piscine	L'alerte se déclenche lorsque l'intervalle de temps sélectionné est écoulé pendant une activité d'apnée statique.
Démarrer/Arrêter	Apnée ou chasse en apnée.	L'alerte se déclenche lorsque vous démarrez ou arrêtez une plongée.
Chronomètre de surface	Apnée ou chasse en apnée.	L'alerte se déclenche lorsque l'intervalle de temps sélectionné est écoulé.
Profondeur de la cible	Apnée ou chasse en apnée.	L'alerte se produit lorsque vous atteignez la profondeur sélectionnée.
Heure	Monogaz, multigaz, recycleur à circuit fermé, profondimètre, apnée ou chasse en apnée	L'alerte se déclenche lorsque l'intervalle de temps sélectionné est écoulé.
Variomètre	Apnée ou chasse en apnée.	L'alerte se déclenche chaque fois que vous atteignez l'intervalle de profondeur sélectionné.

Définition d'une alerte de plongée personnalisée

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Config. plongée**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Alertes Plongée**.
 - Sélectionnez **Alertes Apnée**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Ajouter une alerte** pour ajouter une nouvelle alerte.
 - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- 5 Si nécessaire, activez l'alerte.
- 6 Sélectionner une option :

REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour tous les types d'alertes.

- Sélectionnez **Profondeur** pour indiquer la profondeur qui doit déclencher l'alerte.
 - Sélectionnez **Temps** pour indiquer l'intervalle de temps qui doit déclencher l'alerte.
 - Sélectionnez **Vitesse** pour indiquer le seuil de vitesse verticale qui doit déclencher l'alerte.
- REMARQUE** : vous pouvez configurer l'alerte pour qu'elle se déclenche lorsque votre vitesse verticale dépasse la vitesse sélectionnée ou descend en dessous de celle-ci.
- Sélectionnez **Intervalle** pour spécifier si l'alerte doit se déclencher une fois ou à un intervalle de répétition.
 - Sélectionnez **Direction** pour spécifier si l'alerte doit être activée pour la remontée, la descente ou les deux.
 - Sélectionnez **Types de plongée** pour spécifier les modes de plongée qui doivent permettre le déclenchement de l'alerte.
 - Sélectionnez **Son et vibration** pour définir la tonalité d'alerte, la vibration ou aucun des deux.
 - Sélectionnez **Fenêtre contextuelle** pour activer une notification contextuelle pour l'alerte.
 - Sélectionnez **Aperçu de l'alerte** pour voir comment l'alerte apparaît et retentit pendant une plongée.

Définition d'une alerte d'apnée en piscine

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Apnée en piscine**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Libre** pour démarrer un entraînement non structuré.
 - Sélectionnez un entraînement existant, puis **Faire entraînement**.
- 4 Appuyez sur **MENU**.
- 5 Sélectionnez **Alarmes**.
- 6 Sélectionnez une catégorie d'alerte.
- 7 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Ajouter une alerte** pour ajouter une nouvelle alerte.
 - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- 8 Sélectionner une option :

REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour tous les types d'alertes.

- Sélectionnez **Temps** pour indiquer la durée totale d'une série de respirations.
- Sélectionnez **À %1** pour définir l'heure à laquelle l'alerte doit se déclencher après le début de l'étape d'entraînement.
- Sélectionnez **Tou(te)s les %1** pour indiquer l'intervalle de temps qui doit déclencher l'alerte.
- Sélectionnez **Dernier(s) %1** pour définir l'heure à laquelle l'alerte doit se déclencher avant la fin de l'étape d'entraînement.
- Sélectionnez **Comptes à rebours %1** pour définir le nombre de secondes restantes avant l'heure de fin de l'étape d'entraînement.

Définition des seuils de PO2

Vous pouvez configurer les seuils de message d'alerte de pression partielle de l'oxygène (PO2), en bars.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Config. plongée > PO2**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **MOD/PO2 de décompression** pour définir la profondeur de fonctionnement maximale (MOD) et le seuil PO2 de décompression pour le gaz de fond planifié avant de commencer la montée et de passer au gaz de décompression avec le pourcentage d'oxygène le plus élevé.
REMARQUE : l'ordinateur de plongée ne change pas automatiquement de gaz. Vous devez sélectionner le gaz vous-même.
 - Sélectionnez **Avertissement de PPO2** pour définir le niveau de concentration en oxygène le plus élevé que vous pouvez atteindre sans danger.
 - Sélectionnez **PPO2 critique** pour définir le niveau de concentration en oxygène maximal que vous pouvez atteindre.
- 4 Saisissez une valeur.

Si vous atteignez la valeur seuil PPO2 critique pendant une plongée, l'ordinateur de plongée affiche un message d'alerte (*Alertes de plongée*, page 26).

Définition des valeurs de consigne du recycleur à circuit fermé

Vous pouvez configurer les valeurs de consigne haute et basse de PO2 pour vos plongées avec recycleur à circuit fermé.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Config. plongée > Valeurs de consigne RCF**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour configurer la valeur de consigne basse de PO2, sélectionnez **Valeur de consigne basse**.
 - Pour configurer la valeur de consigne haute de PO2, sélectionnez **Valeur de consigne haute**.
- 4 Sélectionnez **Mode**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour modifier automatiquement la valeur de consigne en fonction de votre profondeur actuelle, sélectionnez **Auto**.
REMARQUE : par exemple, si vous descendez sous la profondeur de la valeur de consigne haute ou si vous montez au-dessus de la profondeur de la valeur de consigne basse, le seuil de PO2 bascule, respectivement, sur la valeur de consigne haute ou basse. Ces profondeurs automatiques doivent être distantes d'au moins 6,1 m (20 pi).
 - Pour modifier manuellement les valeurs de consigne pendant une plongée, sélectionnez **Manuel**.
REMARQUE : si vous définissez manuellement une valeur de consigne à moins de 1,8 m (6 pi) d'une profondeur de changement automatique, alors le changement automatique de valeur de consigne se désactive jusqu'à ce que vous soyez à plus de 1,8 m (6 pi) au-dessus ou en dessous de la profondeur de changement automatique. Cette précaution vous évite les changements accidentels de valeur de consigne.
- 6 Sélectionnez **PO2**, puis saisissez une valeur.
- 7 Si besoin, sélectionnez **Profondeur**, puis saisissez une valeur de profondeur pour le changement automatique de valeur de consigne.

Délai avant de pouvoir reprendre l'avion

Après une plongée, vous devez peut-être attendre plusieurs heures avant de pouvoir prendre l'avion. Pour indiquer le délai avant de pouvoir reprendre l'avion, ✈ s'affiche sur le cadran de montre par défaut, ainsi qu'une estimation en heure du temps où vous devez éviter de prendre l'avion. Vous pouvez afficher plus de détails sur le résumé du widget Intervalle à la surface ([Affichage du résumé de widget de l'intervalle à la surface, page 21](#)).

ASTUCE : vous pouvez ajouter l'indicateur de délai avant un prochain vol sur un cadran de montre personnalisé ([Personnalisation du cadran de montre, page 67](#)).

Maintenez **MENU** enfoncé et sélectionnez **Config. plongée > Paramètres avancés > Délai avant de pouvoir reprendre l'avion**.

Mode Délai avant de pouvoir reprendre l'avion	Type de plongée	Délai avant de pouvoir reprendre l'avion
Standard ou 24 heures	Plongée de 3 minutes ou moins ou profondeur de 5 m (15 pi) ou moins.	0 heure
Standard	Plongée sans décompression, plus de 48 heures après la plongée précédente.	12 heures
Standard	Plusieurs plongées sans décompression en 48 heures.	18 heures
Standard	Plongée avec un arrêt de décompression.	24 heures
24 heures	Plongée sans profondimètre dans le respect du plan de décompression.	24 heures
Standard ou 24 heures	Plongée avec profondimètre ou plongée n'ayant pas respecté le plan de décompression.	48 heures

Écrans de données de plongée

Vous pouvez appuyer sur **DOWN** ou appuyer deux fois sur l'écran de l'appareil pour faire défiler les écrans de données.

Dans les paramètres d'activité, vous pouvez réorganiser les écrans de données par défaut, ajouter un chronomètre de plongée et ajouter des écrans de données personnalisés ([Personnalisation des écrans de données, page 56](#)). Vous pouvez personnaliser les champs de données de certains écrans de données.

Écrans de données monogaz, multigaz et recycleur à circuit fermé

L'écran de données principal pour le mode de plongée monogaz, multigaz et recycleur à circuit fermé affiche les principales données de plongée, y compris votre gaz respiratoire, la vitesse de remontée ou de descente, la profondeur maximale et la durée de la remontée (TTS). Vous pouvez appuyer sur **DOWN** pour faire défiler des données supplémentaires et afficher le compas de plongée ([Navigation à l'aide du compas de plongée](#), page 15).



Votre vitesse de remontée.

 Vert : bonne. Vous remontez à moins de 7,9 m (26 pi) par minute.

①  Jaune : plutôt rapide. Vous remontez à une vitesse comprise entre 7,9 et 10,1 m (26 et 33 pi) par minute.

 Rouge : trop rapide. Vous remontez à plus de 10,1 m (33 pi) par minute.

② Il indique si l'option circuit fermé (CC) ou circuit ouvert (OC) est activée lors d'une plongée avec recycleur à circuit fermé.

Votre niveau de pression partielle d'oxygène (PO2).

③ **REMARQUE** : en mode plongée monogaz, ce champ ne s'affiche pas si vous utilisez de l'air comme gaz respiratoire.

Écrans de données du profondimètre

L'écran de données principal pour le mode de plongée avec profondimètre affiche les données pour la plongée en cours, y compris la profondeur actuelle, maximale et moyenne ainsi que le chronomètre ([Utilisation du chronomètre de plongée avec profondimètre, page 15](#)). Vous pouvez appuyer sur **DOWN** pour faire défiler des données supplémentaires, y compris l'heure et la fréquence cardiaque, et afficher le compas de plongée ([Navigation à l'aide du compas de plongée, page 15](#)).



Écrans de données de la plongée en apnée et de la chasse en apnée

L'écran en plongée pour les modes plongée en apnée et chasse en apnée affiche des informations sur la plongée en cours, y compris le temps écoulé, la profondeur maximale actuelle et la vitesse de remontée ou de descente. Pendant les intervalles à la surface, vous pouvez appuyer sur **DOWN** pour voir des données supplémentaires, notamment la profondeur et l'heure de la dernière plongée, afficher l'écran de la carte et utiliser le chronomètre ([Utilisation du chronomètre de plongée de base, page 16](#)).



Écrans de données pour l'apnée en piscine

L'écran en plongée pendant une plongée en apnée en piscine affiche des informations sur la plongée en cours, y compris votre fréquence cardiaque actuelle, la distance cible, la série de l'entraînement, le temps écoulé et un aperçu de l'étape suivante de l'activité d'entraînement. Pendant les intervalles à la surface, vous pouvez appuyer sur **DOWN** pour afficher des informations sur votre dernière plongée. Vous pouvez appuyer sur **START** pour arrêter, modifier ou prévisualiser l'activité d'entraînement en cours ou accéder aux paramètres de l'activité.



Personnalisation des écrans de données de plongée

Vous pouvez réorganiser les écrans de données par défaut, personnaliser certains champs de données par défaut et ajouter des écrans de données personnalisés.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Config. plongée > Paramètres d'affichage**.
- 3 Sélectionnez un mode de plongée.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour les modes de plongée au gaz, sélectionnez **Écrans de données**.
 - Pour les modes de plongée en apnée, sélectionnez **Écran de plongée** ou **Écrans de surface**.
- 5 Faites défiler jusqu'à un écran, puis appuyez sur **START**.
- 6 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
 - Sélectionnez **Champs de données**, puis sélectionnez un champ pour modifier les données qui s'affichent dans ce champ.

ASTUCE : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à [Champs de données, page 138](#). Certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.
 - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.

REMARQUE : certaines options ne sont pas disponibles dans tous les modes de plongée.
- 7 Si besoin, sélectionnez **Ajouter** pour ajouter un écran de donnée à la série.

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

Démarrage d'une plongée

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez un mode de plongée (*Modes de plongée, page 4*).
- 3 Si nécessaire, appuyez sur **UP** pour modifier les paramètres de plongée, comme les gaz, le type d'eau et les alertes (*Configuration de la plongée, page 5*).
- 4 Gardez le poignet hors de l'eau jusqu'à ce que votre montre capte un signal GPS et que la barre d'état se remplisse (facultatif).

La montre requiert un signal GPS pour enregistrer votre position d'entrée dans l'eau.

- 5 Appuyez sur **START** jusqu'à ce que l'écran principal des données de plongée s'affiche.
- 6 Descendez pour démarrer votre plongée.

Le chronomètre d'activité démarre automatiquement lorsque vous atteignez une profondeur de 1,2 m (4 pieds).

REMARQUE : si vous démarrez une plongée sans sélectionner de mode de plongée, la montre utilise le dernier mode de plongée et les derniers paramètres utilisés. La position d'entrée dans l'eau n'est pas enregistrée.

- 7 Sélectionner une option :
 - Appuyez sur **DOWN** pour faire défiler les écrans de données et le compas de plongée.
ASTUCE : vous pouvez également appuyer deux fois sur la montre pour faire défiler les écrans de données. Dans le cas d'une plongée **Apnée** ou d'une **Chasse en apnée**, vous pouvez faire défiler les écrans de données uniquement pendant les intervalles à la surface.
 - Appuyez sur le bouton **START** pour afficher le menu d'options de plongée.
- 8 Lorsque vous êtes prêt à terminer la plongée, remontez à la surface.
- 9 Gardez votre poignet hors de l'eau pour que la montre puisse acquérir des signaux GPS et enregistrer votre emplacement de sortie (facultatif).

- 10 Sélectionner une option :
 - Pour une plongée en mode **Un seul gaz, Plusieurs gaz, RCF** ou **Profon**, attendez que le compte à rebours **FIN PL.** arrive à zéro.
REMARQUE : lorsque vous remontez à 1 m (3,3 pi), le compte à rebours **FIN PL.** démarre (*Configuration de la plongée, page 5*). Vous pouvez appuyer sur **START** et sélectionner **Arrêter la plongée** pour enregistrer la plongée avant la fin du compte à rebours.
 - Pour une plongée en mode **Apnée** ou **Chasse en apnée**, appuyez sur **BACK** et sélectionnez **Enregistrer**.

La montre enregistre l'activité de plongée.

ASTUCE : vous pouvez afficher votre historique de plongée dans le résumé de widget du journal de plongée (*Affichage du résumé de widget du journal de plongée, page 22*).

Navigation à l'aide du compas de plongée

- 1 Pendant une plongée de type **Un seul gaz**, **Plusieurs gaz**, **RCF** ou **Profon**, faites défiler les écrans jusqu'au compas de plongée.



- Le compas indique votre cap directionnel ①.
- 2 Appuyez sur **START** pour définir le cap magnétique.
Le compas indique les écarts ② par rapport au cap défini ③.
- ASTUCE** : vous pouvez définir le cap à partir de n'importe quel écran de données de plongée en maintenant enfoncés les boutons **START** et **DOWN**.
- 3 Appuyez sur **START** et choisissez une option :
 - Pour réinitialiser le cap, sélectionnez **Réinitialiser cap**.
 - Pour décaler le cap de 180 degrés, sélectionnez **Définir cap inverse**.
REMARQUE : le compas indique le cap inverse avec une marque rouge.
 - Pour définir un cap de 90 degrés à gauche ou à droite, sélectionnez **Définir 90° G** ou **Définir 90° D**.
 - Pour effacer le cap, sélectionnez **Effacer le cap**.

Utilisation du chronomètre de plongée avec profondimètre

- 1 Démarrez une plongée avec **Profon**.
- 2 Sélectionnez **START**, puis **Réinitialiser prof. moy.** pour utiliser votre profondeur actuelle comme profondeur moyenne.
- 3 Appuyez sur **START** et choisissez **Démarrer le chronomètre**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour arrêter d'utiliser le chronomètre, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Arrêter le chronomètre**.
 - Pour redémarrer le chronomètre, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Réinitialiser le chronomètre**.

Utilisation du chronomètre de plongée de base

- 1 Sélectionner une option :
 - Ajoutez l'écran de données **Chronomètre** au mode de plongée **Un seul gaz, Plusieurs gaz, RCF** ou **Profond**
 - Activez l'écran des données à la surface **Chronomètre** pour le mode **Apnée** ou **Chasse en apnée**.
- 2 Pendant un intervalle à la surface d'une plongée avec gaz ou en apnée, faites défiler les écrans jusqu'à celui du chronomètre.

ASTUCE : pendant un intervalle à la surface d'une plongée en apnée, vous pouvez maintenir le bouton **START** enfoncé pour ouvrir le chronomètre et le démarrer, même si l'écran n'est pas activé.
- 3 Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.
- 4 Appuyez sur le bouton **STOP** pour arrêter le chronomètre.
- 5 Appuyez sur le bouton **BACK** pour réinitialiser le chronomètre.

Changement de gaz pendant une plongée

- 1 Démarrez une plongée monogaz, multigaz ou avec un recycleur à circuit fermé.
- 2 Sélectionner une option :
 - Appuyez sur **START**, sélectionnez **Gaz**, puis sélectionnez un gaz de secours ou de décompression.

REMARQUE : si besoin, vous pouvez choisir **Ajouter nouv.** et saisir un nouveau gaz.
 - Plongez jusqu'à atteindre le seuil **MOD/PO2 de décompression** ([Définition des seuils de PO2, page 9](#)).
L'appareil vous invite à passer au gaz contenant le plus haut pourcentage d'oxygène.

REMARQUE : l'appareil ne change pas automatiquement de gaz. Vous devez sélectionner le gaz vous-même.

Basculement entre le circuit fermé et le circuit ouvert pour le passage à la bouteille de secours

Pendant une plongée avec un recycleur à circuit fermé, vous pouvez passer du circuit fermé au circuit ouvert si vous avez besoin d'utiliser la bouteille de secours.

- 1 Démarrez une plongée avec recycleur à circuit fermé.
- 2 Sélectionnez la touche **START**.
- 3 Sélectionnez **Passer au circuit ouvert**.

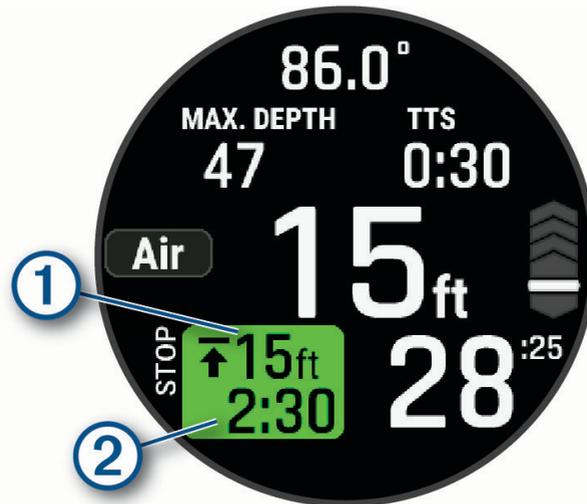
Les lignes de séparation sur les écrans de données passent au rouge et l'appareil bascule sur le gaz de décompression en circuit ouvert.

REMARQUE : si vous n'avez pas défini de gaz pour la décompression en circuit ouvert, l'appareil passe au gaz diluant.
- 4 Si besoin, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Gaz** pour passer manuellement au gaz de secours.
- 5 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Passer au circuit fermé** pour repasser au circuit fermé.

Palier de sécurité

Pour éviter tout risque d'accident de décompression, vous devez effectuer un palier de sécurité à chaque plongée.

- 1 Après une plongée à au moins 11 m (35 pi) de profondeur, remontez à 5 m (15 pi).
Les informations sur le palier de sécurité s'affichent sur les écrans de données.



- | | |
|---|---|
| ① | La profondeur plafond pour le palier de sécurité. |
| ② | Le compte à rebours du palier de sécurité.
Lorsque vous vous trouvez à 1 m (5 pi) de la profondeur plafond, le compte à rebours démarre. |

- 2 Restez dans les 2 m (8 pi) de la profondeur plafond du palier de sécurité jusqu'à ce que le compte à rebours atteigne zéro.

REMARQUE : si vous remontez plus de 2 m (8 pi) au-dessus de la profondeur plafond du palier de sécurité, le compte à rebours se met en pause et l'appareil vous signale que vous devez redescendre sous la profondeur plafond. Si vous descendez plus bas que 11 m (35 pi), le compte à rebours du palier de sécurité se réinitialise.

- 3 Poursuivez votre remontée vers la surface.

Palier de décompression

Pour éviter tout risque d'accident de décompression, vous devez toujours effectuer tous les paliers de décompression pendant une activité de plongée. En omettre même un seul revient à prendre des risques conséquents.

- 1 Lorsque vous dépassez le temps limite de non-décompression (NDL), commencez votre remontée. Les informations sur les paliers de décompression s'affichent sur les écrans de données.



①	La profondeur plafond pour le palier de décompression.
②	Le compte à rebours pour le palier de décompression.

- 2 Restez dans les 60 cm (2 pi) de la profondeur plafond du palier de décompression jusqu'à ce que le compte à rebours atteigne zéro.

REMARQUE : si vous remontez plus de 60 cm (2 pi) au-dessus de la profondeur plafond du palier de décompression, le compte à rebours se met en pause et l'appareil vous signale que vous devez redescendre sous la profondeur plafond. La profondeur et la profondeur plafond clignotent en rouge jusqu'à ce que vous retourniez dans une zone sûre.

- 3 Continuez jusqu'à atteindre la surface ou le palier de décompression suivant.

Démarrage d'une activité d'apnée en piscine

⚠ AVERTISSEMENT

La plongée en apnée nécessite une formation appropriée. La plongée en apnée en piscine comporte certains risques similaires à la plongée en apnée en eau libre. Ne plongez jamais seul.

REMARQUE : la fonction de plongée automatique ne démarre pas automatiquement une activité d'apnée en piscine.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Apnée en piscine**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Libre** pour démarrer un entraînement non structuré.
 - Sélectionnez un entraînement existant, puis **Faire entraînement**.
 - Sélectionnez **Créer** pour créer un nouvel entraînement (*Création d'un entraînement personnalisé d'apnée en piscine*, page 19).
- 4 Si nécessaire, appuyez sur **MENU** pour modifier les paramètres de plongée, tels que la taille de la piscine ou la profondeur pour le démarrage automatique (*Configuration d'une plongée en apnée en piscine*, page 20).
- 5 Sélectionnez la touche **START**.
- 6 Si nécessaire, sélectionnez une discipline d'apnée.
- 7 Si nécessaire, appuyez sur **START** pour lancer le minuteur de respiration.
- 8 Descendez pour démarrer votre plongée.

Le chronomètre de plongée démarre automatiquement lorsque vous atteignez la Profondeur de départ du paramètre Démarrage automatique (*Configuration d'une plongée en apnée en piscine*, page 20).
- 9 Lorsque vous êtes prêt à terminer la plongée en cours, remontez à la surface.

Le chronomètre de plongée s'arrête et le chronomètre de repos démarre automatiquement lorsque vous atteignez la Profondeur finale du paramètre Démarrage automatique (*Configuration d'une plongée en apnée en piscine*, page 20).
- 10 Si nécessaire, entrez la distance de nage et appuyez sur **START**.
- 11 Sélectionner une option :
 - Appuyez sur le bouton **START** pour afficher le menu d'options de plongée.
 - Appuyez sur **DOWN** pour faire défiler les options jusqu'au chronomètre d'apnée statique pendant un entraînement **Libre**.
 - Pendant un intervalle à la surface, appuyez sur **DOWN** pour afficher les informations sur votre dernière plongée et les détails sur l'entraînement restant.
- 12 Pour terminer l'activité de plongée, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Arrêter entraînement > Enregistrer**.

ASTUCE : vous pouvez afficher votre historique de plongée dans le résumé de widget du journal de plongée (*Affichage du résumé de widget du journal de plongée*, page 22).

Création d'un entraînement personnalisé d'apnée en piscine

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Apnée en piscine > Créer**.
- 3 Saisissez un nom d'entraînement personnalisé.
- 4 Sélectionner une option :
 - Appuyez sur **Total des sessions** pour changer le nombre de séries.
 - Sélectionnez **Apnée** pour choisir la discipline d'apnée, le type et le changement d'intervalle.
 - Sélectionnez **Repos** pour définir le type de repos et le changement d'intervalle.
 - Sélectionnez **Aperçu** pour afficher les détails de l'entraînement personnalisé en cours.
- 5 Sélectionnez **Appliquer** pour enregistrer l'entraînement personnalisé.

Modification d'un entraînement d'apnée en piscine

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Apnée en piscine**.
- 3 Sélectionnez un entraînement dans la liste.
- 4 Sélectionnez la touche **START**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Modifier** pour modifier les détails de l'entraînement (*Création d'un entraînement personnalisé d'apnée en piscine, page 19*).
 - Sélectionnez **Copier** pour créer un nouvel entraînement à partir d'une copie de cet entraînement.
 - Sélectionnez **Renommer** pour renommer l'entraînement.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'entraînement.

Configuration d'une plongée en apnée en piscine

À partir du cadran de montre, appuyez sur **START**, sélectionnez **Apnée en piscine**, sélectionnez un entraînement, puis appuyez sur **MENU**.

ASTUCE : pendant une plongée, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Paramètres** pour accéder à ces paramètres.

Taille de la piscine : permet de définir la longueur du bassin pour les entraînements d'apnée dynamique.

Démarrage automatique : permet de définir la profondeur où le chronomètre de plongée démarre et s'arrête automatiquement pour une plongée.

Bibliothèque d'entraînements : affiche la liste des entraînements d'apnée en piscine disponibles. Vous pouvez créer des entraînements personnalisés et les modifier (*Création d'un entraînement personnalisé d'apnée en piscine, page 19*).

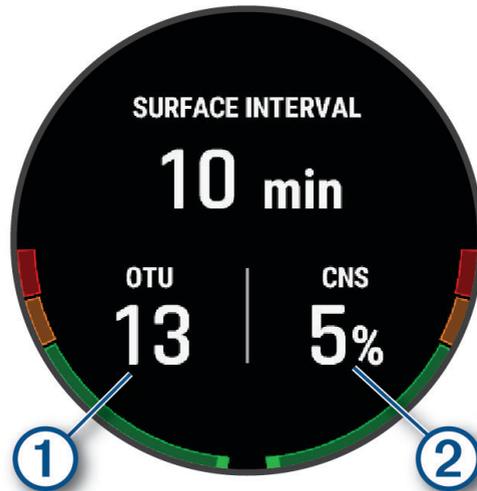
Alarmes : définit les alertes d'apnée pendant la plongée et pendant les temps de repos (*Définition d'une alerte d'apnée en piscine, page 8*).

Fréquence cardiaque : permet d'activer un moniteur de fréquence cardiaque pour les plongées. L'option Données ceinture HR vous permet d'activer une ceinture cardio-fréquence-mètre, comme le modèle HRM-Pro, qui stocke les données de fréquence cardiaque pendant la plongée. Vous pouvez consulter les données du moniteur de fréquence cardiaque dans l'application Garmin Dive une fois votre plongée terminée.

Affichage du résumé de widget de l'intervalle à la surface

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget d'intervalle à la surface.
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher les unités de toxicité de l'oxygène (OTU) actuelles et le pourcentage de toxicité pour le système nerveux central (CNS).

REMARQUE : les unités de toxicité de l'oxygène accumulées pendant une plongée disparaissent au bout de 24 heures.



①	<ul style="list-style-type: none">Vert : entre 0 et 249 OTU.Jaune : entre 250 et 299 OTU.Rouge : 300 OTU ou plus.
②	<ul style="list-style-type: none">Vert : toxicité de l'oxygène dans le CNS comprise entre 0 et 79 %Jaune : toxicité de l'oxygène dans le CNS comprise entre 80 et 99 %Rouge : toxicité de l'oxygène dans le CNS supérieure à 100 %

- 3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher des informations sur la saturation de vos tissus.
- 4 Appuyez sur **DOWN** pour afficher le temps restant avant de pouvoir prendre l'avion et l'heure à laquelle vous pouvez reprendre l'avion.

Affichage du résumé de widget du journal de plongée

Le résumé de widget affiche un récapitulatif des plongées récemment enregistrées.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget du journal de plongée.
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher votre dernière plongée.
- 3 Appuyez sur **DOWN** > **START** pour afficher une autre plongée (facultatif).
- 4 Appuyez sur **START** et choisissez une option :
 - Pour afficher des informations complémentaires sur l'activité, sélectionnez **Ttes les stats**.
 - Pour afficher des informations supplémentaires relatives à l'une des nombreuses plongées en apnée dans l'activité, sélectionnez **Plongées**, puis choisissez une plongée.
 - Pour afficher votre temps de repos entre les plongées en apnée en piscine, sélectionnez **Repos**.
 - Pour enregistrer une position d'entrée ou de sortie, sélectionnez **Enregistrer la position**.
 - Pour afficher la courbe de profondeur de l'activité, sélectionnez **Profondeur**.
 - Pour afficher la courbe de température de l'activité, sélectionnez **Température**.
 - Pour afficher un graphique de vitesse pour chaque plongée en apnée, sélectionnez **Vitesse**.
 - Pour afficher les gaz utilisés, sélectionnez **Changements de gaz**.

REMARQUE : cette option n'apparaît que si les gaz ont été changés pendant la plongée.

- Pour supprimer l'activité de la montre, sélectionnez **Supprimer**.

REMARQUE : la suppression d'une activité dans l'aperçu du journal de plongée n'a pas d'impact sur les calculs de la charge de gaz dans les tissus.

Niveau de préparation à la plongée

AVERTISSEMENT

La fonction de préparation à la plongée calcule les scores de préparation en fonction d'un ensemble limité de facteurs et ne mesure pas si vous pouvez plonger en toute sécurité ou non. Il est de votre responsabilité, en tant que plongeur, de juger de votre propre état, ainsi que de planifier et de mener une plongée en toute sécurité. Sinon vous risquez de provoquer un accident pouvant causer de graves blessures, voire la mort.

Le niveau de préparation à la plongée s'affiche sous la forme d'un score accompagné d'un court message qui vous aide à décider si vous êtes prêt à plonger ou non. Le score est calculé et mis à jour en continu tout au long de la journée à l'aide des facteurs suivants :

- Score de sommeil (dernière nuit)
- Temps de récupération
- Body Battery
- Décalage horaire
- Historique de plongée
- Historique du sommeil (3 dernières nuits)
- Statut d'entraînement

Zone de couleur	Score	Description
 Vert	De 75 à 100	Bon Prêt à plonger
 Jaune	De 50 à 74	Modérée Restez concentré
 Orange	De 25 à 49	Basse Soyez prudent
 Rouge	De 1 à 24	Mauvais Reposez-vous avant de plonger

Pour consulter les tendances de votre préparation à la plongée au fil du temps, accédez à l'application Garmin Dive.

Planification de plongée

Vous pouvez planifier de futures plongées à l'aide de votre montre, notamment en calculant votre temps de gaz respiratoire ou de limite de non-décompression (NDL). Lorsque vous planifiez une plongée, la montre utilise pour ses calculs la valeur de saturation de gaz dans les tissus issue de vos récentes plongées.

Calcul du temps limite de non-décompression

Vous pouvez calculer le temps limite de non-décompression ou la profondeur maximale pour une future plongée. Ces calculs ne sont pas enregistrés ni appliqués à votre prochaine plongée.

- 1 Appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Plan plongée > Calculer NDL**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour calculer la limite de non-décompression en fonction de la saturation actuelle dans vos tissus, sélectionnez **Plongée imminente**.
 - Pour calculer plus tard la limite de non-décompression en fonction de la saturation dans vos tissus, sélectionnez **Saisir l'intervalle de surface**, puis saisissez la durée de votre intervalle à la surface.
- 4 Entrez un pourcentage d'oxygène.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour calculer le temps limite de non-décompression, sélectionnez **Saisir profondeur**, puis entrez la profondeur que vous avez prévue pour votre plongée.
 - Pour calculer la profondeur maximale, sélectionnez **Saisir le temps**, puis entrez la durée que vous avez prévue pour votre plongée.

Le minuteur de la limite de non-décompression, la profondeur et la profondeur maximale de fonctionnement s'affichent.

REMARQUE : si la profondeur prévue dépasse la profondeur maximale de fonctionnement de l'ordinateur de plongée ou du gaz respiratoire, un message d'avertissement s'affiche et la profondeur maximale de fonctionnement du gaz devient rouge.

- 6 Appuyez sur **DOWN**.
- 7 Sélectionner une option :
 - Pour quitter, sélectionnez **Terminé**.
 - Pour ajouter des intervalles à vos plongées, sélectionnez **Aj. plongée répét.**, puis suivez les instructions à l'écran.

Calcul de votre gaz respiratoire

Vous pouvez calculer la valeur de PO₂, le pourcentage d'oxygène ou la profondeur maximale d'une plongée en ajustant deux des trois valeurs. Les calculs sont affectés par le réglage du type d'eau dans le menu Config. plongée (*Configuration de la plongée*, page 5).

- 1 Sélectionnez la touche **START**.
- 2 Sélectionnez **Plan plongée > Calculer le gaz**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN**, puis sélectionnez une option pour le calcul :
 - Sélectionnez **PO₂**.
 - Sélectionnez **O₂%**.
 - Sélectionnez **Profondeur**.
- 4 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler la première valeur.
- 5 Appuyez sur **START**, puis sur **UP** ou **DOWN** pour modifier la seconde valeur.
Lorsque vous modifiez les valeurs, l'appareil calcule une valeur ajustée pour l'option sélectionnée.
- 6 Si besoin, appuyez sur **BACK** pour calculer la valeur d'une autre option.

Création d'un plan de décompression

Vous pouvez créer des plans de décompression avec circuit ouvert et les enregistrer pour plus tard.

- 1 Sélectionnez la touche **START**.
- 2 Sélectionnez **Plan plongée > Plans de décompression > Ajouter nouv..**
- 3 Saisissez le nom du plan de décompression.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour saisir la pression partielle d'oxygène maximale en bars, sélectionnez **PO2**.
REMARQUE : l'appareil utilise la valeur de PO2 pour déterminer le moment où changer de gaz.
 - Sélectionnez **Conservatisme** pour saisir votre niveau de conservatisme pour les calculs de décompression.
 - Pour saisir vos mélanges de gaz, sélectionnez **Gaz**.
 - Pour entrer la profondeur de votre dernier palier de décompression, sélectionnez **Dernier palier de décompression**.
 - Pour saisir la profondeur de plongée maximale, sélectionnez **Profondeur du fond**.
 - Pour saisir le temps passé à la profondeur du fond, sélectionnez **Temps passé au fond**.
- 5 Sélectionnez **Enregistrer**.

Utilisation des plans de décompression

- 1 Sélectionnez la touche **START**.
- 2 Sélectionnez **Plan plongée > Plans de décompression**.
- 3 Sélectionnez un plan de décompression.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour afficher le plan de décompression, sélectionnez **Afficher**.
 - Pour utiliser les paramètres du plan de décompression pour un mode de plongée, sélectionnez **Appliquer**.
 - Pour modifier les détails du plan de décompression, sélectionnez **Modifier**.
 - Pour modifier le nom du plan de décompression, sélectionnez **Renommer**.
 - Pour supprimer le plan de décompression, sélectionnez **Supprimer > ✓**.

Plongée en altitude

En altitude, la pression atmosphérique est plus basse et votre corps contient plus d'azote au début d'une plongée que si vous étiez au niveau de la mer. L'appareil prend automatiquement en compte les changements d'altitude grâce à son capteur de pression barométrique. La valeur de pression absolue utilisée par le modèle de décompression n'est pas affectée par l'altitude ni par la pression du profondimètre affichée sur la montre.

Conseils pour le port de la montre avec une combinaison de plongée

- Utilisez le bracelet extra long en silicone pour porter votre montre par-dessus une combinaison épaisse.
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour prolonger l'autonomie ([Paramètres avancés d'un mode de plongée, page 6](#)).

Alertes de plongée

Message d'alerte	Cause	Action de la montre
Aucun	Vous avez terminé le palier de décompression.	La profondeur du palier de décompression et la durée clignotent en bleu pendant cinq secondes.
Aucun	Votre valeur de pression partielle d'oxygène (PO2) est supérieure à la valeur d'alerte spécifiée.	Votre valeur de PO2 clignote en jaune.
%1 OTU accumulé. Remontez à la surface.	Les unités de toxicité de l'oxygène sont supérieures à la limite de sécurité. Pendant une plongée, « %1 » est remplacé par le nombre d'unités accumulées.	L'alerte s'affiche toutes les deux minutes, jusqu'à trois fois.
250 OTU accumulées	Vous avez accumulé 250 unités de toxicité de l'oxygène et vous approchez de la limite de sécurité de 300 unités.	Aucun
Palier de décompression proche	Vous êtes à moins d'un intervalle de palier (3 m ou 9,8 pi) de la profondeur du palier de décompression.	Aucun
NDL presque atteinte.	Vous avez 10 minutes de limite de non-décompression restantes.	L'alerte s'affiche à nouveau lorsqu'il ne reste plus que 5 minutes.
Vous remontez trop vite. Ralentissez.	Vous remontez à plus de 9,1 m/min (30 pi/min) pendant plus de cinq secondes.	Aucun
La batterie est presque vide. Remontez à la surface maintenant.	Moins de 10 % de batterie restants.	Cette alerte s'affiche quand il reste moins de 10 % de batterie sur la montre. Elle s'affiche aussi sur l'écran de pré-contrôle de plongée de votre prochaine plongée.
Batterie faible.	Moins de 20 % de batterie restants.	Cette alerte s'affiche quand il reste moins de 20% de batterie sur la montre. Elle s'affiche aussi sur l'écran de pré-contrôle de plongée de votre prochaine plongée.
Continuer avec %1. Vous pouvez changer à tout moment.	Vous avez sélectionné Pas maintenant lorsque vous avez été invité à passer à un gaz plus riche en oxygène ou vous avez ignoré l'invite.	La montre marque le gaz comme gaz de secours et met à jour les conseils de décompression en conséquence.
Toxicité CNS à %1%. Remontez à la surface.	Le niveau de toxicité de l'oxygène pour le système nerveux central est trop élevé. Pendant une plongée, « %1 » est remplacé par le pourcentage actuel de toxicité pour le système nerveux central.	L'alerte s'affiche toutes les deux minutes, jusqu'à trois fois.
Toxicité CNS à 80%.	Le niveau de toxicité de l'oxygène pour le système nerveux central est à 80 % de la limite de sécurité.	Cette alerte s'affiche pendant une plongée et sur l'écran de pré-contrôle de plongée de votre prochaine plongée.

Message d'alerte	Cause	Action de la montre
Décompression terminée	Vous avez terminé tous les paliers de décompression.	Aucun
Descendez sous le palier de décompression.	Vous êtes à plus de 0,6 m (2 pi) au-dessus du plafond de décompression.	La profondeur actuelle et la profondeur du palier clignotent en rouge. Si vous restez au-dessus du plafond de décompression pendant plus de trois minutes, la fonction de blocage de décompression s'active.
Re-descendez pour effectuer palier sécurité.	Vous êtes à plus de 2 m (8 pi) au-dessus du plafond du palier de sécurité.	La profondeur actuelle et la profondeur du palier clignotent en jaune.
La PO2 du diluant est basse. Une purge pourrait être dangereuse.	La PO2 du gaz diluant est trop basse et il peut être dangereux de remplir la boucle respiratoire du recycleur avec le gaz diluant.	Aucun
Fin de la plongée dans %1 secondes.	La montre termine et enregistre automatiquement la plongée. Pendant une plongée, « %1 » est remplacé par le nombre de secondes.	Aucun
Ne plongez pas. Pas de connexion profondimètre	Les données du capteur de profondeur ne sont pas valides ou ne sont pas disponibles sur votre montre avant le début d'une activité de plongée.	Ne plongez pas. Appelez l'assistance produit Garmin®.
Impossible de lire le capteur de profondeur. Remontez à la surface maintenant.	Les données du capteur de profondeur ne sont pas valides ou ne sont pas disponibles sur votre montre après le début d'une activité de plongée.	Utilisez un ordinateur de plongée ou un plan de plongée de secours et terminez votre activité de plongée. Appelez l'assistance produit Garmin.
NDL dépassée. Palier requis.	Vous avez dépassé la durée limite de non-décompression.	La montre commence à vous guider à travers les paliers de décompression.
Plus d'alertes lors des chang. de gaz	Vous avez sélectionné Jamais lorsque vous avez été invité à passer à un gaz plus riche en oxygène.	La montre marque le gaz comme gaz de secours et met à jour les conseils de décompression en conséquence. Elle ne vous invitera plus à passer à ce gaz.
PO2 élevée. Remonter ou utiliser un gaz moins riche en O2.	Votre valeur de PO2 est supérieure à la valeur critique spécifiée.	Votre valeur de PO2 clignote en rouge. L'alerte s'affiche toutes les 30 secondes (trois fois maximum) jusqu'à ce que vous remontiez à un niveau sûr ou que vous changiez de gaz.
PO2 basse. Descendre ou utiliser un gaz plus riche en O2.	Votre valeur de PO2 est inférieure à 0,18 bar.	Si vous avez commencé votre plongée il y a moins de deux minutes, votre valeur de PO2 clignote en jaune. Sinon elle clignote en rouge. Cette alerte s'affiche toutes les 30 secondes (trois fois maximum) jusqu'à ce que vous descendiez à un niveau sûr ou que vous changiez de gaz.
Palier de sécurité terminé	Vous avez terminé le palier de sécurité.	Aucun

Message d'alerte	Cause	Action de la montre
Palier de sécurité commencé	Vous êtes monté au-dessus de 6 m (20 pi) sans autre guidage de décompression.	Le compte à rebours du palier de sécurité se lance, si vous l'avez configuré.
Prêt à passer à %1. Changer ?	Lors d'une plongée multigaz : vous pouvez respirer un gaz contenant plus d'oxygène. Pendant une plongée, « %1 » est remplacé par le nom du gaz.	Vous pouvez changer de gaz maintenant ou attendre et le faire plus tard. Un message de confirmation s'affiche.
Valeur de consigne haute sélectionnée.	La montre a automatiquement basculé sur la valeur de consigne élevée du recycleur.	Aucun
Valeur de consigne basse sélectionnée.	La montre a automatiquement basculé sur la valeur de consigne basse du recycleur.	Aucun
Cette plongée en piscine ne sera pas enregistrée dans le journal de plongée.	La montre est en mode plongée en piscine.	La montre n'enregistrera pas la plongée actuelle dans le journal de plongée.
Montre redémarrée. Évaluer les conditions de plongée.	La montre a redémarré pendant la plongée.	La montre simule la plongée pendant le moment où elle redémarrait. Étant donné que d'autres alertes n'ont peut-être pas été déclenchées, évaluez vos conditions actuelles de profondeur et de plongée.

Terminologie de plongée

Système nerveux central (CNS) : une mesure de la toxicité de l'oxygène de votre système nerveux central, causée par une exposition à une pression partielle de l'oxygène (PO₂) plus forte lors d'une plongée.

Recycleur à circuit fermé (CCR) : un mode utilisé pour les plongées effectuées avec un recycleur qui filtre le gaz expiré et en retire le CO₂.

Profondeur maximale de fonctionnement (MOD) : la profondeur maximale à laquelle un gaz peut être respiré avant que la pression partielle de l'oxygène (PO₂) n'excède la limite de sécurité.

Limite de non-décompression (NDL) : une plongée qui ne nécessite aucun temps de décompression lors de la remontée à la surface.

Unités de toxicité de l'oxygène (OTU) : une mesure de la toxicité de l'oxygène pulmonaire, causée par une exposition à une pression partielle de l'oxygène (PO₂) plus forte lors d'une plongée. Une OTU équivaut à respirer de l'oxygène pur à 1 ATM pendant 1 minute.

Pression partielle de l'oxygène (PO₂) : la pression de l'oxygène dans le gaz que vous respirez, en fonction de la profondeur et du pourcentage d'oxygène.

Intervalle à la surface (SI) : le temps écoulé depuis la fin de la plongée précédente.

Durée de la remontée (TTS) : l'estimation du temps que prendra la remontée à la surface, en incluant les paliers de décompression.

Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre montre pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air ([Liste des activités et des applications, page 29](#)). Quand vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre des données de capteur. Vous pouvez créer des activités personnalisées ou de nouvelles activités sur la base d'activités par défaut ([Création d'une activité personnalisée, page 57](#)). Une fois vos activités terminées, vous pouvez les enregistrer et les partager avec la communauté Garmin Connect™.

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ™ à votre montre via l'application Connect IQ ([Fonctions Connect IQ, page 109](#)).

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

Liste des activités et des applications

À partir du cadran de la montre, appuyez sur START, puis sur DOWN pour faire défiler la liste des activités et des applications. La liste de vos activités favorites apparaît en haut de la liste ([Ajout ou suppression d'une activité favorite, page 56](#)).

REMARQUE : certaines activités apparaissent dans plusieurs catégories.

Catégorie	Activités
Plongée	Apnée, Chasse en apnée, RCF, Profon, Plusieurs gaz, Apnée en piscine, Un seul gaz
Extérieur	Course d'aventure, Équitation, Escalade bloc, Disc golf, Expédition, Pêche, Golf, Randonnée, Équitation, Chasse, Roller, Alpinisme, Marche
Course à pied	Circ. intérieur, Course à obstacles, Course, Course sur piste, Course Trail, Course tapis, Course virtuelle, Marche intér.
Cyclisme	Vélo, Trj. quot. vélo, Vélo salle, Cyclotourisme, BMX, Cyclocross, Vélo gravel, Vélo électrique, eVTT, VTT, Vélo de route
Natation	En eau libre, Nat. piscine, Swimrun, Triathlon
Gym	Boxe, Cardio, Escalade salle, Vélo elliptique, Montée d'étages, HIIT, Corde à sauter, Arts martiaux mixtes, Pilates, Rameur int., Stepper, Musculation, Yoga
Sports d'hiver	Ski de randonnée, Snowboard backcountry, Patinoire, Ski, Snowboard, Raquette à neige, Ski fnd class., Ski fnd skat.
Sports nautiques	Bateau, Kayak, Kiteboard, Aviron, Tuba, Stand Up Paddle, Surf, bouée gonflable, Wakeboard, Ski nautique, Eaux vives, Planche à voile
Sports collectifs	Football américain, Baseball, Basket-ball, Cricket, Hockey sur gazon, Hockey sur glace, Crosse, Rugby, Football, Softball, Ultimate, Volley-ball
Sports de raquette	Badminton, Padel, Pickleball, Tennis sur plateforme, Racquetball, Squash, Tennis de table, Tennis
Sports mécaniques	Quad, Motocross, Moto, Overlanding, Motoneige
Autre	Ex. respiration, Jeux, Garmin Share, Jumpmaster, Naviguer, Tactique, Me suivre
Applications	ABC, Diffusion de la FC, Calendrier, Horloges, Historique, Messenger, Phase lunaire, Comm. music., Health Snapshot™, Notifications, Plan plongée, Proj. waypnt, Oxymètre de pouls, Point de référence, Paramètres, LEV./COUCH. SOL., Marées, Portefeuille, Météo, Entraînements

Démarrage d'une activité

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez une activité dans vos favoris.
 - Sélectionnez , puis sélectionnez une activité dans la longue liste d'activités.
- 3 Si l'activité nécessite l'utilisation de signaux GPS, sortez et cherchez un lieu avec une vue dégagée du ciel. Attendez ensuite que la montre soit prête.

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

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

Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité ([Chargement de la montre, page 130](#)).
- Appuyez sur **BACK** pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres écrans de données.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas pour afficher des écrans de données supplémentaires.
- Maintenez **MENU** enfoncé et sélectionnez **Mode d'alimentation** pour utiliser un mode d'alimentation afin de prolonger l'autonomie de la batterie ([Personnalisation des modes d'alimentation, page 125](#)).

Arrêt d'une activité

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

REMARQUE : une fois l'activité enregistrée, vous pouvez saisir les données d'auto-évaluation ([Évaluation d'une activité, page 31](#)).
 - Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre plus tard**.
 - Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.

Vous pouvez sélectionner  pour supprimer un circuit pour certaines activités ([Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 136](#)).
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **Retour au départ > TracBack**.

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

REMARQUE : cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.
 - Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **FC de récupération** et patientez pendant le compte à rebours.
 - Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer**.
- REMARQUE** : après l'arrêt de l'activité, la montre l'enregistre automatiquement au bout de 30 minutes.

Évaluation d'une activité

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

Vous pouvez personnaliser le paramètre d'auto-évaluation pour certaines activités (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 57).

- 1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez **Enregistrer** (*Arrêt d'une activité*, page 30).
- 2 Sélectionnez un nombre qui correspond à l'effort perçu.
REMARQUE : vous pouvez sélectionner **»»** pour ignorer l'auto-évaluation.
- 3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.

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

Activités en extérieur

Golf

Partie de golf

Avant de jouer un parcours pour la première fois, vous devez le télécharger à partir de l'application Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 107). Les parcours téléchargés depuis l'application Garmin Connect sont mis à jour automatiquement.

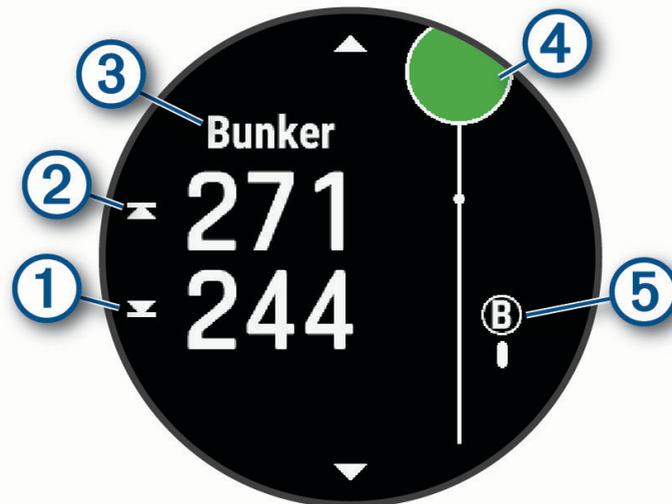
Avant de jouer au golf, il est recommandé de charger l'appareil (*Chargement de la montre*, page 130).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Golf**.
- 3 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 4 Faites votre choix dans la liste des parcours disponibles.
- 5 Sélectionnez **✓** pour que le score soit enregistré.
- 6 Sélectionnez une zone de départ.
- 7 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.
Lorsque vous passez au trou suivant, l'appareil effectue la transition automatiquement.
- 8 Une fois votre partie terminée, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Terminer partie**.

Affichage des obstacles

Vous pouvez afficher les distances des obstacles sur le fairway pour les trous de par 4 ou 5. Les obstacles qui influencent le choix du type de coup sont affichés individuellement ou en groupe pour vous aider à déterminer la distance du layup ou du carry.

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



- Les distances jusqu'à l'avant ① et jusqu'à l'arrière ② de l'obstacle le plus proche s'affichent à l'écran.
- Le type d'obstacle ③ est indiqué en haut de l'écran.
- Le green est représenté par un demi-cercle ④ au sommet de l'écran. La ligne sous le green représente le centre du fairway.
- Les obstacles ⑤ sont signalés par une lettre indiquant leur ordre sur le parcours. Ils s'affichent sous le green à leur emplacement approximatif par rapport au fairway.

- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres obstacles pour le trou actif.

Menu golf

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

Terminer partie : met fin à la partie en cours.

Afficher le green : permet de déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance (*Déplacement du drapeau, page 33*).

Obstacles : affiche les obstacles pour le trou joué (*Affichage des obstacles, page 32*).

Mesurer coup : affiche la distance du tir précédent enregistré avec la fonction Garmin AutoShot™ (*Affichage des coups mesurés, page 33*). Vous pouvez aussi enregistrer un coup manuellement (*Mesure manuelle des tirs, page 33*).

Layups : affiche les layups pour le trou joué.

Carte de score : permet d'ouvrir la carte de score pour la partie (*Sauvegarde du score, page 33*).

Odomètre : affiche la durée, la distance et le nombre de pas enregistrés. Débute et s'arrête automatiquement au début ou à la fin d'une partie.

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

LEV./COUCH. SOL. : affiche les heures de lever et de coucher du soleil, ainsi que du crépuscule pour le jour en cours.

Paramètres : permet de personnaliser les paramètres des activités de golf (*Paramètres d'applications et d'activités, page 57*).

Déplacement du drapeau

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

- 1 Depuis l'écran d'informations sur le trou, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Afficher le green**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour déplacer l'emplacement du trou.
- 4 Appuyez sur **BACK**.

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

Affichage des coups mesurés

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

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

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

- 1 Pendant une partie de golf, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Mesurer coup**.

La distance de votre dernier coup s'affiche.

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

- 3 Appuyez sur **DOWN**.
- 4 Sélectionnez **Coups précédents** pour afficher toutes les distances enregistrées.

Mesure manuelle des tirs

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

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

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

Sauvegarde du score

- 1 Depuis l'écran d'informations du trou, appuyez sur **START**.
 - 2 Sélectionnez **Carte de score**.
- La carte de score apparaît lorsque vous êtes sur le green.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les trous.
 - 4 Appuyez sur **START** pour sélectionner un trou.
 - 5 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler le score.

Votre score total est mis à jour.

Enregistrement de statistiques

Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques (*Paramètres d'applications et d'activités, page 57*).

1 Sélectionnez un trou sur la carte de score.

2 Saisissez le nombre total de coups joués, y compris les putts, puis appuyez sur **START**.

3 Définissez le nombre de putts joués, puis appuyez sur **START**.

REMARQUE : le nombre de putts joués est utilisé uniquement pour le suivi des statistiques et n'augmente pas votre score.

4 Sélectionnez une option, si nécessaire :

REMARQUE : si vous jouez un par 3, les informations sur le fairway ne s'affichent pas.

- Si votre balle atteint le fairway, sélectionnez **Sur le fairway**.
- Si votre balle a manqué le fairway, sélectionnez **Raté à droite** ou **Raté à gauche**.

5 Si besoin, saisissez le nombre de coups de pénalité.

Paramètres d'attribution de score

Au cours d'une partie, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Paramètres > Attribution d'un score**.

Méth. attrib. score : permet de modifier la façon dont l'appareil sauvegarde le score.

Score par index : permet d'activer le score par index.

Définir l'index : définit l'index lorsque le score par index est activé.

Afficher le score : affiche votre score total pour cette partie en haut de la carte de score (*Sauvegarde du score, page 33*).

Suivi des statistiques : permet le suivi des statistiques pour le nombre de putts, les greens en régulation et les coups atteignant le fairway pendant votre partie de golf.

Pénalités : permet d'activer le suivi des coups de pénalité pendant une partie de golf (*Enregistrement de statistiques, page 34*).

Demander : active l'invite au début d'une partie demandant si vous souhaitez sauvegarder le score.

A propos de l'attribution de score Stableford

Lorsque vous sélectionnez la méthode d'attribution de score Stableford (*Paramètres d'applications et d'activités, page 57*), les points sont attribués en fonction du nombre de coups utilisés par rapport au par. À la fin de chaque partie, le joueur ayant réalisé le score le plus élevé gagne. L'appareil attribue les points conformément aux règles de la United States Golf Association.

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

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

Mode Grands chiffres

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

- 1 Pendant une partie, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Paramètres > Grands chiffres**.
Les distances jusqu'à l'avant, au milieu et à l'arrière du green apparaissent en grand format sur l'écran d'informations du trou.
- 3 Appuyez sur **START** pour afficher des données et des paramètres supplémentaires.

Enregistrement d'une activité d'escalade sur bloc

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

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

Démarrage d'une Expédition

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Expédition**.
- 3 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
L'appareil passe en mode économie d'énergie et collecte les points de tracé GPS une fois par heure. Pour optimiser l'autonomie de la batterie, l'appareil éteint tous les capteurs et accessoires, y compris la connexion à votre smartphone.

Enregistrement manuel d'un point de tracé

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

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

Affichage des points de tracé

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

Pêche

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Pêche**.
- 3 Appuyez sur **START**.
- 4 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez une option :
 - Pour ajouter une prise au total des poissons attrapés et enregistrer la position, sélectionnez **Enregistrer la prise**.
 - Pour enregistrer votre position actuelle, sélectionnez **Enregis. la position**.
 - Pour définir un chronomètre à intervalle, une heure de fin et un rappel d'heure de fin pour l'activité, sélectionnez **Chrono de pêche**.
 - Pour revenir au point de départ de votre activité, sélectionnez **Retour au départ**, puis choisissez une option.
 - Pour voir vos positions enregistrées, sélectionnez **Positions enreg..**
 - Pour naviguer jusqu'à une destination, sélectionnez **Navigation**, puis sélectionnez une option.
 - Pour modifier les paramètres d'activité, sélectionnez **Paramètres**, puis choisissez une option ([Paramètres d'applications et d'activités](#), page 57).
- 5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Arrêter de pêcher**.

Chasse

Vous pouvez enregistrer des positions pertinentes pour votre partie de chasse et afficher la carte des positions enregistrées. Pendant une activité de chasse, l'appareil utilise un mode GNSS qui préserve la batterie.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Chasse**.
- 3 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Démarrer la chasse**.
- 4 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez une option :
 - Pour revenir au point de départ de votre activité, sélectionnez **Retour au départ**, puis choisissez une option.
 - Pour enregistrer votre position actuelle, sélectionnez **Enregis. la position**.
 - Pour afficher les positions enregistrées pendant cette partie de chasse, sélectionnez **Lieux de chasse**.
 - Pour voir toutes les positions enregistrées, sélectionnez **Positions enreg..**
 - Pour naviguer jusqu'à une destination, sélectionnez **Navigation**, puis sélectionnez une option.
- 5 Une fois votre chasse terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Fin de chasse**.

Course

Course sur piste

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

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

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

Conseils pour l'enregistrement d'une course sur circuit

- Attendez que la montre acquière des signaux satellite avant de démarrer une course sur circuit.
- Lors de votre première course sur un circuit inconnu, faites quatre tours pour étalonner la distance du circuit. Vous devez courir légèrement au-delà de votre point de départ pour terminer le tour.
- Effectuez chaque tour sur la même voie.
REMARQUE : la distance Auto Lap® par défaut est de 1 600 m, soit quatre tours autour du circuit.
- Si vous utilisez un autre couloir que le couloir 1, définissez le numéro de couloir dans les paramètres de l'activité.

Utilisation de la fonction de course virtuelle

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

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

Étalonnage de la distance sur tapis de course

Pour enregistrer des distances plus précises sur votre tapis de course, vous pouvez étalonner la distance après avoir couru au moins 2,4 km (1,5 mi) sur un tapis de course. Si vous utilisez différents tapis de course, vous pouvez étalonner manuellement la distance sur chaque tapis de course ou après chaque course.

- 1 Démarrez une activité de tapis de course (*Démarrage d'une activité, page 30*).
- 2 Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre montre enregistre au moins 2,4 km (1,5 mi.) de données.
- 3 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour le premier étalonnage de la distance sur tapis de course, sélectionnez **Enregistrer**.
L'appareil vous invite à terminer l'étalonnage sur tapis de course.
 - Pour étalonner manuellement la distance sur tapis de course après le premier étalonnage, sélectionnez **Étalonner et enr.** > ✓.
- 5 Vérifiez la distance parcourue sur tapis de course affichée et saisissez la distance sur votre montre.

Enregistrement d'une activité de course à obstacles

Lorsque vous participez à une course à obstacles, vous pouvez utiliser l'activité Course à obstacles pour enregistrer votre temps sur chaque obstacle et votre temps de course entre les obstacles.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Course à obstacles**.
- 3 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 4 Appuyez sur **BACK** pour marquer manuellement le début et la fin de chaque obstacle.
REMARQUE : vous pouvez configurer le paramètre **Suivi des obstacles** pour enregistrer l'emplacement des obstacles à partir de votre premier tour. Lors des tours suivants sur un même parcours, la montre utilise les positions enregistrées pour basculer entre les intervalles d'obstacle et de course.
- 5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Entraînement PacePro™

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

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

Téléchargement d'un programme PacePro depuis Garmin Connect

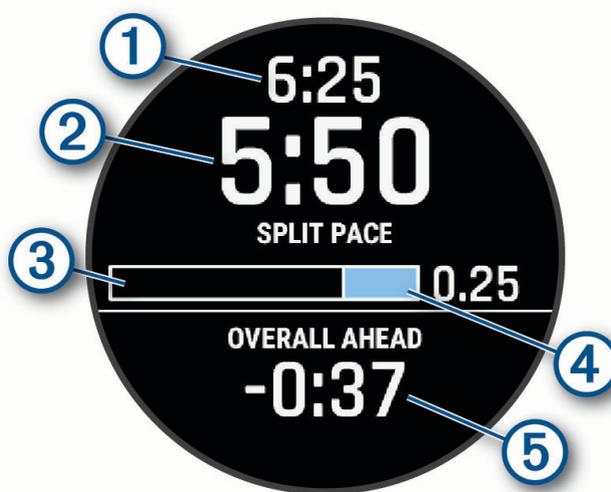
Avant de pouvoir télécharger un entraînement PacePro depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect, page 107*).

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

Démarrage d'un programme PacePro

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
 - 2 Sélectionnez une activité de course en plein air.
 - 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
 - 4 Sélectionnez **Entraînement > Programmes PacePro**.
 - 5 Sélectionnez une formule.
 - 6 Sélectionnez la touche **START**.
- ASTUCE** : vous pouvez prévisualiser les intervalles, le profil d'altitude et la carte avant d'accepter le programme PacePro.
- 7 Sélectionnez **Accepter progr.** pour lancer le programme.
 - 8 Si besoin, sélectionnez ✓ pour activer la navigation pour le parcours.
 - 9 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.



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

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

Cyclisme

Utilisation d'un home trainer

Avant de pouvoir utiliser un home trainer compatible, vous devez le coupler à votre montre via la technologie ANT+® (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 100*).

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Vélo salle**.
- 3 Maintenez enfoncé **MENU**.
- 4 Sélectionnez **Options Smart Trainer**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionner **Freeride** et commencez votre séance de vélo.
 - Sélectionnez **Suivre l'entraînement** pour suivre un entraînement enregistré (*Entraînements, page 52*).
 - Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré (*Parcours, page 121*).
 - Sélectionner **Régler la puissance** pour régler la valeur de la puissance cible.
 - Sélectionner **Définir la pente** pour régler la valeur de la pente simulée.
 - Sélectionner **Régler la résistance** pour régler la force de résistance à appliquer au trainer.
- 6 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
Le trainer augmente ou diminue la résistance en fonction des informations d'altitude du parcours ou de l'activité.

Natation

REMARQUE : la montre intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation.

Terminologie de la natation

Longueur : un aller dans le bassin.

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

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

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

Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de mouvement est identifié à la fin d'une longueur. Les différents types de mouvements s'affichent dans votre historique de natation et sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisé (*Personnalisation des écrans de données, page 56*).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices (<i>Entraînements avec le journal d'entraînement, page 42</i>)

Astuces pour les activités de natation

- Appuyez sur **BACK** pour enregistrer un intervalle quand vous nagez en eau libre.
- Avant de démarrer une activité de natation en piscine, suivez les instructions à l'écran pour sélectionner la taille de la piscine ou entrer une taille personnalisée.
La montre mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine. La prochaine fois que vous démarrerez une activité de natation en piscine, la montre utilisera cette taille de piscine. Vous pouvez maintenir le bouton **MENU** enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner **Taille de la piscine** pour modifier la taille.
- Pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur dans la piscine sans changer de type de nage. Mettez le chronomètre d'activité en pause lorsque vous vous reposez.
- Appuyez sur **BACK** pour enregistrer une période de repos pendant une activité de natation en piscine (*Repos automatique et repos manuel, page 41*).
La montre enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage pour les activités de natation en piscine.
- Pour aider la montre à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.
- Lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre d'activité en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices (*Entraînements avec le journal d'entraînement, page 42*).

Repos automatique et repos manuel

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

La fonction de repos automatique est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre montre détecte automatiquement les moments de repos et affiche l'écran de repos. Si vous vous reposez plus de 15 secondes, la montre crée automatiquement un intervalle de repos. Quand vous recommencez à nager, la montre démarre automatiquement un nouvel intervalle de natation. Vous pouvez activer la fonction de repos automatique dans les options de l'activité (*Paramètres d'applications et d'activités, page 57*).

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

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

Entraînements avec le journal d'entraînement

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

- 1 Au cours de votre séance de piscine, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de journal d'entraînement.
- 2 Appuyez sur **BACK** pour démarrer le chronomètre d'entraînement.
- 3 Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur **BACK**.
Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.
- 4 Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.
Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour débiter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur **BACK**.
 - Pour débiter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

Multisport

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

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

Entraînement au triathlon

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Triathlon**.
- 3 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
REMARQUE : Changement de sport auto est le paramètre par défaut pour les activités multisports (*Paramètres d'applications et d'activités, page 57*).
- 4 Si nécessaire, appuyez sur **BACK** début et à la fin de chaque transition (*Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?, page 136*).
La fonction de transition est activée par défaut et le temps de transition est enregistré séparément du temps d'activité. La fonction de transition peut être activée ou désactivée dans les paramètres d'activité de triathlon. Si les transitions sont désactivées, appuyez sur **BACK** pour changer de sport.
- 5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Création d'une activité multisport

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Ajouter > Multisport**.
- 3 Sélectionnez un type d'activité multisport ou entrez un nom personnalisé.
Les noms d'activité en double contiennent un chiffre. Par exemple, Triathlon(2).
- 4 Sélectionnez deux activités ou plus.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'activité spécifiques. Vous pouvez, par exemple, choisir d'inclure ou non les transitions.
 - Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser l'activité multisport.
- 6 Sélectionnez  pour ajouter l'activité à la liste de vos favoris.

Activités de gymnastique

La montre convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités ([Paramètres d'applications et d'activités, page 57](#)).

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

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

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

Enregistrement d'une activité de musculation

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Musculation**.
- 3 Sélectionnez un entraînement.
- 4 Appuyez sur **DOWN** pour afficher une liste des étapes de l'entraînement (facultatif).
ASTUCE : à partir de la vue des étapes de l'entraînement, vous pouvez appuyer sur **START**, puis **DOWN** pour voir une animation de l'exercice sélectionné, si disponible.
- 5 Lorsque vous avez terminé de consulter les étapes de l'entraînement, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Faire entraînement**.
- 6 Appuyez sur **START** et choisissez **Démar. entraîn..**
- 7 Commencez votre première série.
La montre compte vos répétitions. Le compte de vos répétitions s'affiche quand vous avez effectué au moins quatre répétitions.
ASTUCE : la montre ne peut compter que les répétitions d'un seul mouvement pour chaque série. Lorsque vous souhaitez modifier les mouvements, vous devez terminer la série et en démarrer une nouvelle.
- 8 Appuyez sur **BACK** pour terminer la série et passer à l'exercice suivant, le cas échéant.
La montre affiche le total des répétitions pour la série.
- 9 Si besoin, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour changer le nombre de répétitions.
ASTUCE : vous pouvez aussi modifier le poids utilisé pour une série.
- 10 Si besoin, appuyez sur **BACK** lorsque vous avez terminé de vous reposer pour commencer votre prochaine série.
- 11 Répétez pour chaque série d'entraînement de musculation jusqu'à ce que votre activité soit terminée.
- 12 Après votre dernière série, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Arrêt. entraînement**.
- 13 Sélectionnez **Enregistrer**.

Enregistrement d'une activité HIIT

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **HIIT**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Libre** pour enregistrer une activité HIIT ouverte et non structurée.
 - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > AMRAP** pour enregistrer autant de répétitions que possible pendant une période définie.
 - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > EMOM** pour enregistrer un nombre défini de mouvements en une minute maximum, toutes les minutes.
 - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > Tabata** pour alterner entre des intervalles de 20 secondes d'effort maximal et 10 secondes de repos.
 - Sélectionnez **Minuteurs HIIT > Personnalisé** pour définir la durée de l'exercice, le temps de repos, le nombre de mouvements et le nombre de répétitions.
 - Sélectionnez **Entraînements** pour suivre un entraînement enregistré.
- 4 Si nécessaire, suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Appuyez sur **START** pour lancer la première répétition.
La montre affiche un compte à rebours et votre fréquence cardiaque actuelle.
- 6 Si nécessaire, appuyez sur **BACK** pour passer manuellement à la répétition suivante ou au temps de repos.
- 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 8 Sélectionnez **Enregistrer**.

Enregistrement d'une activité d'escalade en salle

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Escalade salle**.
- 3 Sélectionnez **✓** pour enregistrer des statistiques sur la voie.
- 4 Sélectionnez le système de cotation.
REMARQUE : la prochaine fois que vous démarrerez une activité d'escalade en salle, l'appareil utilisera ce système de cotation. Vous pouvez maintenir le bouton MENU enfoncé, sélectionner les paramètres de l'activité, puis sélectionner **Système de classement** pour changer de système.
- 5 Sélectionnez le niveau de difficulté de la voie.
- 6 Appuyez sur **START**.
- 7 Démarrez votre première voie.
REMARQUE : l'appareil verrouille automatiquement les boutons lorsque le chronomètre de voie est en marche afin d'éviter que vous appuyiez dessus par mégarde. Vous pouvez maintenir n'importe quel bouton enfoncé pour déverrouiller la montre.
- 8 Une fois l'itinéraire terminé, descendez jusqu'au sol.
Le chronomètre du temps de repos démarre automatiquement lorsque vous êtes au sol.
REMARQUE : si besoin, vous pouvez appuyer sur **BACK** pour terminer la voie.
- 9 Sélectionner une option :
 - Pour enregistrer une voie réussie, sélectionnez **Terminé**.
 - Pour enregistrer une voie non réussie, sélectionnez **Essayé**.
 - Pour supprimer une voie, sélectionnez **Ignorer**.
- 10 Saisissez le nombre d'échecs pour la voie.
- 11 Lorsque vous avez récupéré, appuyez sur **BACK** et démarrez la voie suivante.

12 Répétez ce processus pour chaque voie jusqu'à la fin de votre activité.

13 Appuyez sur **STOP**.

14 Sélectionnez **Enregistrer**.

Sports d'hiver

Affichage des données de vos activités à ski

Votre montre enregistre le détail de chaque descente à ski ou en snowboard à l'aide de la fonction de descente automatique. Cette fonction est activée par défaut pour les activités de snowboard et de ski alpin. Elle enregistre automatiquement les nouvelles descentes à ski lorsque vous commencez à descendre la pente.

1 Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.

2 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

3 Sélectionnez **Afficher les descentes**.

4 Appuyez sur **UP** et **DOWN** pour afficher les données de votre dernière activité, de votre activité actuelle et de toutes vos activités.

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

Enregistrement d'une activité de ski de randonnée nordique ou de snowboard backcountry

L'activité de ski de randonnée nordique ou de snowboard backcountry vous permet de basculer entre les modes de suivi en montée et en descente afin que vous puissiez suivre avec précision vos statistiques. Vous pouvez personnaliser le paramètre Suivi de mode pour changer automatiquement ou manuellement de mode de suivi ([Paramètres d'applications et d'activités, page 57](#)).

1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.

2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Ski de randonnée**.
- Sélectionnez **Snowboard backcountry**.

3 Sélectionner une option :

- Si vous démarrez votre activité sur une montée, sélectionnez **Montée**.
- Si vous démarrez votre activité sur une descente, sélectionnez **Descente**.

4 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

5 Si besoin, appuyez sur **BACK** pour basculer entre les modes de suivi en montée et en descente.

6 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Données de puissance pour le ski de fond

REMARQUE : l'accessoire HRM-Pro doit être couplé à la montre Descent via la technologie ANT+.

Vous pouvez coupler votre montre Descent compatible avec l'accessoire HRM-Pro afin de recevoir des données en temps réel sur vos performances en ski de fond. Elle est mesurée en watts. Les facteurs qui influencent la puissance sont la vitesse, les changements d'altitude, le vent et les conditions d'enneigement. Vous pouvez vous aider des données de puissance pour mesurer et améliorer vos performances de ski.

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

Sports nautiques

Surf

Vous pouvez utiliser l'activité de surf pour enregistrer vos sessions de surf. Une fois que vous avez fini de surfer, vous pouvez voir le nombre de vagues, la plus longue vague et la vitesse maximale.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Surf**.
- 3 Patientez sur la plage jusqu'à ce que votre montre ait acquis des signaux GPS.
- 4 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 6 Sélectionnez **Enregistrer** pour consulter le résumé de votre session de surf.

Affichage de vos sessions de sport nautique

Votre montre enregistre le détail de chaque session de sport nautique à l'aide de la fonction Session automatique. Cette fonction enregistre automatiquement les nouvelles sessions en se basant sur vos mouvements. Le chronomètre d'activité s'arrête lorsque vous arrêtez de bouger. Le chronomètre d'activité démarre automatiquement lorsque la vitesse de mouvement augmente. Vous pouvez afficher ces données depuis l'écran mis en pause ou lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour tous les types d'activités de sport nautique.

- 1 Démarrez une activité de sports nautiques.
- 2 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Afficher les descentes**.
- 4 Appuyez sur **UP** et **DOWN** pour afficher les données de votre dernière activité, de votre activité actuelle et de toutes vos activités.

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

Autres activités et applications

Jumpmaster

AVERTISSEMENT

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

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

Types de saut

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

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

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

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

Saisie des informations de saut

- 1 Sélectionnez la touche **START**.
- 2 Sélectionnez **Jumpmaster**.
- 3 Sélectionnez un type de saut (*Types de saut, page 48*).
- 4 Pour renseigner vos informations de saut, effectuez une ou plusieurs des opérations suivantes :
 - Sélectionnez **DIP** pour marquer un waypoint à la position d'atterrissage voulue.
 - Sélectionnez **Altitude du saut** pour régler l'altitude de saut (en pieds AGL) quand le jumpmaster quitte l'appareil.
 - Sélectionnez **Altitude d'ouverture** pour régler l'altitude d'ouverture (en pieds AGL) quand le jumpmaster ouvre le parachute.
 - Sélectionnez **Projection avant** pour régler la distance horizontale parcourue (en mètres) en raison de la vitesse de l'appareil.
 - Sélectionnez **Parcours vers le HARP** pour régler la direction parcourue (en degrés) en raison de la vitesse de l'appareil.
 - Sélectionnez **Vent** pour régler la vitesse du vent (en nœuds) et sa direction (en degrés).
 - Sélectionnez **Constantes** pour affiner des informations sur le saut prévu. Suivant le type de saut, vous pouvez sélectionner **Pourcentage maximum**, **Facteur de sécurité**, **K-Ouverture**, **K-Chute libre** ou **K-Statique** et renseigner des informations complémentaires (*Paramètres constants, page 49*).
 - Sélectionnez **Auto vers DIP** pour activer automatiquement la navigation vers le DIP après avoir sauté.
 - Sélectionnez **Aller au HARP** pour lancer la navigation vers le HARP.

Saisie des informations de vent pour des sauts HAHO et HALO

- 1 Sélectionnez la touche **START**.
- 2 Sélectionnez **Jumpmaster**.
- 3 Sélectionnez un type de saut (*Types de saut, page 48*).
- 4 Sélectionnez **Vent > Ajouter**.
- 5 Sélectionnez une altitude.
- 6 Saisissez une vitesse de vent en nœuds et sélectionnez **Terminé**.
- 7 Saisissez une direction de vent en degrés et sélectionnez **Terminé**.

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

Réinitialisation des informations de vent

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

Toutes les valeurs de vent sont retirées de la liste.

Saisie des informations de vent pour un saut statique

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

Paramètres constants

Sélectionnez Jumpmaster, sélectionnez un type de saut puis Constantes.

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

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

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

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

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

Jeux

Utilisation de l'application Garmin GameOn™

Lorsque vous coupez votre montre avec votre ordinateur, vous pouvez enregistrer une activité de jeu sur votre montre et afficher des mesures de performances en temps réel sur votre ordinateur.

- 1 Sur votre ordinateur, rendez-vous sur www.overwolf.com/app/Garmin-Garmin_GameOn et téléchargez l'application Garmin GameOn.
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour terminer l'installation.
- 3 Lancez l'application Garmin GameOn.
- 4 Lorsque l'application Garmin GameOn vous invite à coupler votre montre, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Jeux** sur votre montre.

REMARQUE : pendant la connexion de votre montre à l'application Garmin GameOn, les notifications et autres fonctions Bluetooth® sont désactivées sur la montre.

- 5 Sélectionnez **Coupler maintenant**.
- 6 Sélectionnez votre montre dans la liste et suivez les instructions à l'écran.

ASTUCE : vous pouvez cliquer sur  > **Paramètres** pour personnaliser vos paramètres, relire le didacticiel ou supprimer une montre. L'application Garmin GameOn mémorise votre montre et vos paramètres lors de sa prochaine ouverture. Le cas échéant, vous pouvez coupler votre montre avec un autre ordinateur (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 100*).

- 7 Sélectionner une option :
 - Sur votre ordinateur, démarrez un jeu pris en charge pour démarrer automatiquement l'activité de jeu.
 - Sur votre montre, démarrez une activité de jeu manuelle (*Enregistrement d'une activité de jeu manuelle, page 50*).

L'application Garmin GameOn affiche vos mesures de performances en temps réel. Lorsque vous avez terminé votre activité, l'application Garmin GameOn affiche le résumé de votre activité de jeu et les informations sur la partie.

Enregistrement d'une activité de jeu manuelle

Vous pouvez enregistrer une activité de jeu sur votre montre et saisir manuellement des statistiques pour chaque partie.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Jeux**.
- 3 Appuyez sur **DOWN**, puis sélectionnez un type de jeu.
- 4 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 5 Appuyez sur **BACK** à la fin d'un match pour enregistrer le résultat de ce match ou la position.
- 6 Appuyez sur **BACK** pour lancer un nouveau match.
- 7 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Affichage des informations sur les marées

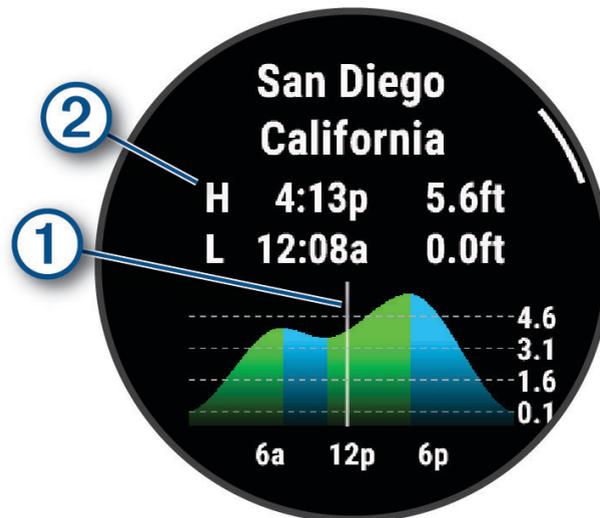
⚠ AVERTISSEMENT

Les informations sur les marées ne sont fournies qu'à titre informatif. Il vous incombe de tenir compte des informations sur l'eau en général, de rester vigilant et de faire preuve de bon sens lorsque vous vous trouvez dans l'eau, sur l'eau ou aux abords d'un plan d'eau. Sinon, il risque un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

Lorsque votre montre est couplée avec un smartphone compatible, vous pouvez afficher des informations relatives à une station de marées, notamment le niveau de marée et l'heure des prochaines marées (hautes et basses).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Marées**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez votre station de marées favorite ou une station récemment utilisée.
 - Pour utiliser votre position actuelle lorsque vous vous trouvez près d'une station de marées, sélectionnez **Ajouter > Position actuelle**.
 - Pour sélectionner une position enregistrée, sélectionnez **Ajouter > Enregistré**.
 - Pour saisir les coordonnées d'un lieu, sélectionnez **Ajouter > Coordonnées**.

Un graphique des marées sur 24 heures s'affiche pour la date actuelle, avec la hauteur de la marée actuelle ① ainsi que des informations au sujet de la prochaine marée ②.



- 4 Appuyez sur **DOWN** pour afficher des informations sur les marées des prochains jours.
- 5 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Définir comme favori** pour définir cette position comme votre station de marées préférée.

Votre station de marées préférée apparaît en haut de la liste dans l'application et dans le résumé de widget.

Configuration d'une alerte de marée

- 1 Dans l'application **Marées**, sélectionnez une station de marées enregistrée.
- 2 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez **Définir des alertes**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour définir une alarme qui retentit avant la marée haute, sélectionnez **Avant la marée haute**.
 - Pour définir une alarme qui retentit avant la marée basse, sélectionnez **Avant la marée basse**.

Entraînements

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

Sur votre montre : vous pouvez ouvrir l'application entraînements à partir de la liste des activités pour afficher tous les entraînements actuellement chargés sur votre montre (*Activités et applications*, page 29).

Vous pouvez également afficher l'historique de vos entraînements.

Dans l'application : vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, puis les transférer sur votre montre (*Entraînement de Garmin Connect*, page 52).

Vous pouvez programmer des entraînements.

Vous pouvez mettre à jour et modifier vos entraînements actuels.

Début d'un entraînement

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Entraînement**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour démarrer un entraînement fractionné ou un entraînement avec un objectif d'entraînement, sélectionnez **Entraînement rapide** (*Lancement d'un entraînement fractionné*, page 53, *Configuration d'un objectif d'entraînement*, page 54).
 - Pour démarrer un entraînement préchargé ou enregistré, sélectionnez **Bibliothèque d'entraînements** (*Entraînement de Garmin Connect*, page 52).
 - Pour démarrer un entraînement programmé à partir de votre calendrier d'entraînement Garmin Connect, sélectionnez **Calendrier d'entraînement** (*A propos du calendrier d'entraînement*, page 55).

REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour tous les types d'activités.

- 5 Sélectionnez un entraînement.

REMARQUE : seuls les entraînements compatibles avec l'activité sélectionnée apparaissent dans la liste.

- 6 Si besoin, sélectionnez **Faire entraînement**.
- 7 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

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

Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 107).

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

Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Pour que la montre puisse suggérer un entraînement quotidien, vous devez avoir un statut d'entraînement et une estimation de VO2 max. (*Statut d'entraînement, page 79*).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Course** ou **Vélo**.
L'entraînement quotidien suggéré s'affiche.
- 3 Sélectionnez **START** et choisissez une option :
 - Pour effectuer l'entraînement, sélectionnez **Faire entraînement**.
 - Pour supprimer l'entraînement, sélectionnez **Ignorer**.
 - Pour afficher un aperçu des étapes de l'entraînement, sélectionnez **Étapes**.
 - Pour mettre à jour le paramètre d'objectif d'entraînement, sélectionnez **Type d'objectif**.
 - Pour désactiver les notifications d'entraînement suivantes, sélectionnez **Désactiver les invites**.

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

Lancement d'un entraînement fractionné

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

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

Personnalisation d'un entraînement fractionné

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

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

Utilisation du Virtual Partner

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

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données > Ajouter > Virtual Partner**.
- 6 Entrez une valeur d'allure ou de vitesse.
- 7 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour modifier la position de l'écran Virtual Partner (facultatif).
- 8 Démarrez votre activité (*Démarrage d'une activité, page 30*).
- 9 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour accéder à l'écran Virtual Partner et voir qui est en tête.

Configuration d'un objectif d'entraînement

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

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

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

- 6 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.

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

Course contre une activité antérieure

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

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

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Entraînement** > **Se mesurer à acti..**
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **A partir de l'historique** pour choisir une activité précédemment enregistrée dans votre appareil.
 - Sélectionnez **Téléchargées** pour choisir une activité que vous avez téléchargée depuis votre compte Garmin Connect.
- 6 Sélectionnez l'activité qui vous intéresse.
L'écran Virtual Partner apparaît et indique votre temps final estimé.
- 7 Appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre d'activité.
- 8 Une fois votre activité terminée, appuyez sur **STOP**, puis sélectionnez **Enregistrer**.

A propos du calendrier d'entraînement

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

Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Pour pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement, vous devez créer un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 107), puis coupler la montre Descent avec un smartphone compatible.

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

Personnalisation des activités et des applications

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

Ajout ou suppression d'une activité favorite

La liste de vos activités favorites s'affiche lorsque vous appuyez sur **START** à partir du cadran. Elle vous permet d'accéder rapidement aux activités que vous utilisez le plus souvent. Vous pouvez ajouter ou supprimer des activités favorites à tout moment.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
Vos activités favorites s'affichent en haut de la liste.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour ajouter une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Définir comme favori**.
 - Pour supprimer une activité favorite, sélectionnez l'activité, puis sélectionnez **Supprimer des favoris**.

Déplacement d'une activité dans la liste des applications

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

Personnalisation des écrans de données

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

REMARQUE : pour les activités de plongée, vous pouvez personnaliser les écrans de données à partir du **Config. plongée** menu (*Personnalisation des écrans de données de plongée, page 13*).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez l'activité à personnaliser.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Écrans de données**.
- 6 Sélectionnez un écran de données à personnaliser.
- 7 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
 - Sélectionnez **Champs de données**, puis sélectionnez un champ pour modifier les données qui s'affichent dans ce champ.
ASTUCE : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à *Champs de données, page 138*. Certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.
 - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.
- 8 Si besoin, sélectionnez **Ajouter** pour ajouter un écran de donnée à la série.
Vous pouvez ajouter un écran de données personnalisé ou sélectionner un écran de données prédéfini.

Ajout d'une carte à une activité

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

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

Création d'une activité personnalisée

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

Paramètres d'applications et d'activités

Ces paramètres vous permettent de personnaliser chaque sport en fonction de vos besoins. Par exemple, vous pouvez personnaliser des écrans de données et activer des alarmes et des fonctionnalités d'entraînement. Tous les paramètres ne sont pas disponibles pour tous les types d'activités.

Sur le cadran de la montre, maintenez **MENU** enfoncé, sélectionnez **Activités et applications**, choisissez une activité, puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

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

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

Nuance de couleur : définit la couleur de la nuance de l'icône d'activité.

Ajouter une activité : ajoute un nouveau type d'activité à une activité multisport.

Alarmes : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité (*Alertes d'activité*, page 60).

Ascension automatique : détecte les modifications de l'altitude à l'aide de l'altimètre intégré et affiche automatiquement les données d'ascension pertinentes (*Activation de l'ascension automatique*, page 61).

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

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

Repos automatique : crée automatiquement un intervalle de repos lorsque vous arrêtez de vous déplacer pendant une activité de natation en piscine (*Repos automatique et repos manuel*, page 41).

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

Série automatique : démarre et arrête automatiquement les sessions d'exercices pendant une activité de musculation.

Défilement automatique : fait défiler automatiquement tous les écrans de données d'activité lorsque le minuteur d'activité est en cours.

- Changement de sport auto** : détecte automatiquement une transition vers le sport suivant dans une activité multisport telle que le triathlon.
- Démarrage automatique** : démarre automatiquement une activité de motocross ou de BMX lorsque vous commencez à bouger.
- Grands chiffres** : modifie la taille des chiffres sur les écrans de données d'activité.
- Diffusion de la FC** : diffuse automatiquement les données de fréquence cardiaque de la montre aux appareils couplés lors du démarrage de l'activité (*Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 93*).
- Diffuser sur GameOn** : active la diffusion automatique de données biométriques vers l'application Garmin GameOn lorsque vous démarrez une activité de jeu (*Utilisation de l'application Garmin GameOn™, page 50*).
- Invite de club** : vous invite à saisir le club de golf que vous avez utilisé après chaque tir détecté pour enregistrer les statistiques de votre club (*Enregistrement de statistiques, page 34*).
- Démarrage du compte à rebours** : active un compte à rebours pour les intervalles en piscine.
- Écrans de données** : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données, page 56*).
- Distance du driver** : définit la distance moyenne parcourue par la balle à partir de la zone de départ lorsque vous utilisez votre driver pendant une partie de golf.
- Modifier poids** : vous invite à ajouter le poids utilisé pour une série d'exercices pendant un entraînement de musculation ou une activité de cardio.
- Distance de golf** : permet de définir l'unité de mesure des distances utilisée pendant une partie de golf.
- Système de classement** : permet de définir le système de cotation à utiliser pour évaluer la difficulté de la voie lors d'une activité d'escalade.
- Mode saut** : permet de définir l'objectif d'une activité de corde à sauter sur une certaine durée, un nombre de répétitions ou une limite ouverte.
- Numéro du couloir** : permet de choisir le numéro du couloir pour la course sur piste.
- Touche Lap** : permet d'activer le bouton BACK pour l'enregistrement d'un circuit, d'une série ou d'une pause au cours d'une activité.
- Verrouiller l'appareil** : permet de verrouiller l'écran tactile et les boutons pendant une activité multisport pour éviter toute pression involontaire sur les boutons et les balayages de l'écran tactile.
- Métronome** : émet des tonalités ou vibre à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus constante. Vous pouvez définir les battements par minute (bpm) de la cadence que vous souhaitez conserver, la fréquence des battements et les paramètres sonores.
- Suivi de mode** : permet de définir le mode de suivi de la montée et de la descente en automatique ou manuel pour le ski et le snowboard backcountry.
- Suivi des obstacles** : enregistre les positions des obstacles de votre premier tour sur le parcours. Lors des tours suivants sur un même parcours, la montre utilise les positions enregistrées pour basculer entre les intervalles d'obstacle et de course (*Enregistrement d'une activité de course à obstacles, page 38*).
- Taille de la piscine** : permet d'indiquer la longueur d'une piscine.
- Puissance moyenne** : permet de choisir si la montre inclut les valeurs nulles pour les données de puissance générées lorsque vous ne pédalez pas.
- Mode d'alimentation** : permet de définir le mode d'alimentation par défaut pour l'activité.
- Délai pour mode économie d'énergie** : définit la durée pendant laquelle la montre reste en mode activité en attendant que vous commenciez l'activité, par exemple lorsque vous attendez qu'une course commence. L'option Normal permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité. L'option Prolongée permet de passer en mode montre à faible consommation après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.
- Enregistrer l'activité** : active l'enregistrement des fichiers d'activité FIT pour les activités de golf. Les fichiers FIT enregistrent des informations sportives spécialement adaptées à l'application et au site web Garmin Connect.
- Enregistr. après coucher du soleil** : permet d'activer l'enregistrement des points de tracé après le coucher du soleil pendant une excursion.

Enregistrer la température : enregistre la température ambiante autour de la montre pendant certaines activités.

Enregistrer la VO2 max. : permet l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités de course trail.

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

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

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

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

Restaurer les réglages par défaut : réinitialise les paramètres de l'activité.

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

Puissance de course : permet d'enregistrer les données de puissance de course et de personnaliser les paramètres (*Paramètres de puissance de course, page 102*).

Satellites : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites, page 62*).

Auto-évaluation : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité (*Évaluation d'une activité, page 31*).

Attribution d'un score : permet de définir vos préférences pour le score de golf, d'activer le suivi des statistiques et d'entrer votre index (*Paramètres d'attribution de score, page 34*).

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

Suivi des statistiques : permet le suivi des statistiques pour le nombre de putts, les greens en régulation et les coups atteignant le fairway pendant votre partie de golf (*Enregistrement de statistiques, page 34*).

Détection des mouvements : détecte automatiquement votre type de mouvement pour la natation en piscine.

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

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

Unités : définit les unités de mesure pour l'activité.

Alertes vibration : indique quand inspirer et expirer pendant une activité de respiration.

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

Alertes d'activité

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

Alerte d'événement : une alerte d'événement vous informe une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir la montre pour qu'elle vous prévienne lorsque vous avez brûlé un certain nombre de calories.

Alerte de limite : une alerte de limite se déclenche chaque fois que la montre se trouve en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque est inférieure à 60 battements par minute (bpm) ou supérieure à 210 bpm.

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

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Événement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Distance	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.
Altitude	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'altitude minimale et maximale.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone. Voir A propos des zones de fréquence cardiaque, page 114 et Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 115 .
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Alimentation	Limite	Vous pouvez définir un niveau de puissance bas ou élevé.
Proximité	Événement	Vous pouvez définir un rayon à partir d'une position enregistrée.
Course/Marche	Récurrente	Vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Puissance de course	Événement, fourchette	Vous pouvez définir les valeurs minimale et maximale des zones de puissance.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Événement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps.
Chronomètre de la piste	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps de course.

Configuration d'une alerte

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Alarmes**.
- 6 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
 - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
- 7 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
- 8 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
- 9 Si nécessaire, activez l'alerte.

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

Activation de l'ascension automatique

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Activités et applications**.
- 3 Sélectionnez une activité.
REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.
- 4 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
- 5 Sélectionnez **Ascension automatique > État**.
- 6 Sélectionnez **Toujours** ou **Hors navigation**.
- 7 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Écran course à pied** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance de course à pied.
 - Sélectionnez **Écran ascension** pour connaître l'écran de données qui apparaît au cours d'une séance d'escalade.
 - Sélectionnez **Couleurs inversées** pour inverser les couleurs d'affichage lorsque vous changez de mode.
 - Sélectionnez **Vitesse verticale** pour configurer la vitesse de montée progressive.
 - Sélectionnez **Bascule. mode** pour configurer la vitesse de basculement de mode de l'appareil.**REMARQUE** : l'option Écran actuel vous permet de basculer automatiquement sur le dernier écran que vous avez consulté avant le passage au mode ascension automatique.

Paramètres des satellites

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

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

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

Désactivé : désactive les systèmes satellites pour l'activité.

Utili. param. par défaut : permet à la montre d'utiliser les paramètres système par défaut pour les satellites (*Paramètres système, page 126*).

GPS uniquement : active le système satellite GPS.

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

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

Horloges

Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Alarmes > Ajouter une alarme**.
- 3 Entrez l'heure de l'alarme.

Modification d'une alarme

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

Démarrage du compte à rebours

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

Suppression d'un minuteur

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

Utilisation du chronomètre

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



Le temps total du chronomètre ② continue de s'écouler.

- 5 Appuyez sur le bouton **STOP** pour arrêter les deux compteurs.
- 6 Sélectionner une option :
 - Pour réinitialiser les deux chronomètres, appuyez sur **DOWN**.
 - Pour enregistrer le temps du chronomètre comme activité, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Enregistrer l'activité**.
 - Pour réinitialiser les minuteurs et quitter le chronomètre, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Terminé**.
 - Pour afficher les compteurs de circuit, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Consulter**.
REMARQUE : l'option **Consulter** ne s'affiche que si vous avez fait plusieurs circuits.
 - Pour revenir au cadran de montre sans réinitialiser les minuteurs, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Retourner au cadran de la montre**.
 - Pour activer ou désactiver l'enregistrement des circuits, appuyez sur **MENU**, puis sélectionnez **Touche Lap**.

Ajout d'un autre fuseau horaire

Vous pouvez afficher l'heure actuelle pour d'autres fuseaux horaires.

REMARQUE : vous pouvez afficher ces autres fuseaux horaires dans la série de résumés (*Personnalisation de la série, page 72*).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Autres fuseaux horaires > Aj. autre fuseau hor..**
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour mettre une région en surbrillance, puis appuyez sur **START** pour la sélectionner.
- 4 Sélectionnez un fuseau horaire.
- 5 Si besoin, renommez la zone.

Modification des autres fuseaux horaires

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Horloges > Autres fuseaux horaires**.
- 3 Sélectionnez un fuseau horaire.
- 4 Appuyez sur **START**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour définir le fuseau horaire à afficher dans la série de résumés, sélectionnez **Définir comme favori**.
 - Pour saisir un nom personnalisé pour le fuseau horaire, sélectionnez **Renommer**.
 - Pour saisir une abréviation personnalisée pour le fuseau horaire, sélectionnez **Abréviation**.
 - Pour changer de fuseau horaire, sélectionnez **Changer de zone**.
 - Pour supprimer le fuseau horaire, sélectionnez **Supprimer**.

Historique

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

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

Utilisation de l'historique

L'historique contient les données d'activité, les records et les totaux enregistrés.

Cette montre inclut un résumé de l'historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité ([Résumés de widget, page 68](#)).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour afficher l'historique de vos activités, appuyez sur **Activités**, puis sélectionnez une activité.
 - Pour afficher vos records personnels par sport, sélectionnez **Records** ([Records personnels, page 66](#)).
 - Pour afficher vos totaux hebdomadaires ou mensuels, sélectionnez **Totaux** ([Affichage des totaux de données, page 66](#)).
 - Pour supprimer des données historiques, sélectionnez **Options** ([Suppression de l'historique, page 65](#)).

Historique multisport

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

Suppression de l'historique

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

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Records personnels

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

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

Consultation de vos records personnels

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

Restauration d'un record personnel

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

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

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression des records personnels

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

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Affichage des totaux de données

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

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

Utilisation de l'odomètre

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

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

Paramètres des notifications et alertes

À partir du cadran de la montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez Notifications et alertes.

Smart Notifications : personnalise les Smart Notifications qui s'affichent sur votre montre (*Activation des notifications Bluetooth, page 106*).

Alertes système : permet de régler l'heure (*Réglage des alarmes temps, page 127*), le baromètre (*Configuration d'une alerte de tempête, page 98*), la connexion téléphonique (*Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone, page 107*), la santé et le bien-être (*Paramètres de santé et de bien-être, page 118*), la fréquence cardiaque anormale (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale, page 92*), et les alertes de batterie (*Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 125*).

Aspect

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

Paramètres de cadran de montre

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

Personnalisation du cadran de montre

Avant d'activer un cadran de montre Connect IQ, installez-en un à partir de la boutique Connect IQ (*Fonctions Connect IQ, page 109*).

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

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

Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés de widget qui fournissent des informations rapides ([Affichage de la série de résumés de widget, page 72](#)). Certains résumés de widget nécessitent une connexion Bluetooth à un téléphone compatible.

Certains résumés de widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter manuellement à la liste de résumés de widgets ([Personnalisation de la série, page 72](#)).

Nom	Description
ABC	Affiche des informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.
Autres fuseaux horaires	Affiche l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires (<i>Ajout d'un autre fuseau horaire, page 64</i>).
Acclimatation en altitude	Aux altitudes supérieures à 800 m (2 625 pieds), affiche des graphiques indiquant les valeurs de SpO2 moyenne corrigées en fonction de l'altitude, la fréquence respiratoire et la fréquence cardiaque au repos au cours des sept derniers jours.
Altimètre	Affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression.
Baromètre	Affiche les données de pression environnementale en fonction de l'altitude.
Body Battery™	Si vous portez la montre toute la journée, ce résumé de widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures (<i>Body Battery, page 73</i>).
Calendrier	Affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre téléphone.
Calories	Affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.
Compas	affiche un compas électronique.
Utilisation de l'appareil	Affiche la version actuelle du logiciel ainsi que des statistiques d'utilisation de l'appareil.
Journal de plongée	Affiche un bref récapitulatif de vos plongées récemment enregistrées (<i>Affichage du résumé de widget du journal de plongée, page 22</i>).
Niveau de préparation à la plongée	Affiche un score et un court message qui vous aide à déterminer chaque jour votre niveau de préparation à la plongée (<i>Niveau de préparation à la plongée, page 23</i>).
Suivi de chien	Affiche les informations sur la position de votre chien lorsque vous disposez d'un appareil de suivi de chien compatible et couplé à votre montre Descent.
Étages gravis	Enregistre les étages que vous avez gravis et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Coach Garmin	Affiche des entraînements planifiés quand vous sélectionnez le programme d'entraînement adaptatif d'un coach Garmin sur votre compte Garmin Connect. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course.
Golf	Affiche les scores de golf et les statistiques de votre dernière partie.
Health Snapshot	Démarre une session Health Snapshot sur votre montre qui enregistre plusieurs métriques clés quand vous restez immobile pendant deux minutes. Elle fournit un aperçu de votre condition cardiovasculaire globale. La montre enregistre des mesures telles que votre fréquence cardiaque moyenne, votre niveau de stress et votre fréquence respiratoire. Affiche les résumés de vos sessions Health Snapshot enregistrées.
Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.
Historique	Affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées.
État HRV	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit (<i>État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 76</i>).

Nom	Description
Minutes intensives	Suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
inReach® Commandes	Permet d'envoyer des messages sur votre appareil inReach couplé (<i>Utilisation de la télécommande inReach, page 103</i>).
Conseils sur le décalage horaire	Affiche votre horloge interne pendant un voyage et fournit des conseils pour vous aider à vous habituer au fuseau horaire de votre destination (<i>Utilisation des conseils sur le décalage horaire, page 84</i>).
Dernière activité	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Dernière activité de vélo Dernière course Dernière nage	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée et de l'historique du sport en question.
Messenger	Affiche les conversations de votre application Garmin Messenger™ et vous permet de répondre aux messages à partir de votre montre (<i>Application Garmin Messenger, page 111</i>).
Phase de lune	Affiche les heures de lever et de coucher de la lune, ainsi que la phase de la lune, en fonction de votre position GPS.
Musique	Fournit les commandes du lecteur audio de votre téléphone.
Siestes	Affiche le temps total de sieste et les niveaux de Body Battery gagnés. Vous pouvez démarrer le chronomètre de sieste et définir une alarme pour vous réveiller (<i>Personnalisation du mode sommeil, page 128</i>).
Notifications	Vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre téléphone (<i>Activation des notifications Bluetooth, page 106</i>).
Performances	Affiche des mesures de performances qui vous aident à suivre et à comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course (<i>Mesures des performances, page 74</i>).
Course principale	Affiche l'événement de course que vous avez défini comme course principale dans votre calendrier Garmin Connect (<i>A propos du calendrier d'entraînement, page 55</i>).
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 (<i>Obtention d'un relevé de SpO2, page 94</i>). Si vous bougez trop pour que la montre puisse effectuer la mesure de votre SpO2 correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Calendrier des courses	Affiche les événements de course à venir inscrits dans votre calendrier Garmin Connect (<i>A propos du calendrier d'entraînement, page 55</i>).
Récupération	Affiche la durée de votre récupération. Le temps maximal est de quatre jours.
Respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.
Score de sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente.
Coach de sommeil	Fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de l'historique du sommeil et de l'activité, de votre statut VFC et de vos siestes.

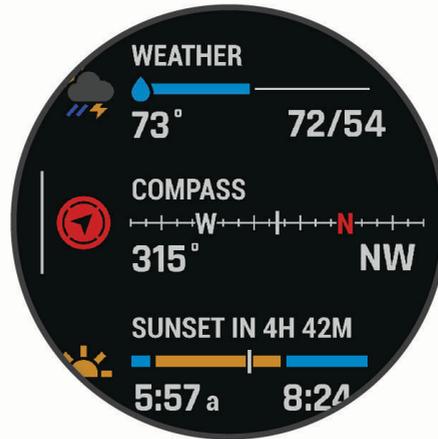
Nom	Description
Etapes	Suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.
Stress	Affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre. Si vous bougez trop pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Lever et coucher du soleil	Affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.
Intervalle à la surface	Affiche la durée des intervalles passés à la surface, les unités de toxicité de l'oxygène (OTU), le pourcentage de toxicité de l'oxygène du système nerveux central (CNS), la saturation dans les tissus et le temps restant avant de pouvoir prendre l'avion après une plongée (<i>Affichage du résumé de widget de l'intervalle à la surface, page 21</i>).
Température	Affiche les données de température du capteur de température interne.
Marées	Affiche des informations sur une station de marées, notamment la hauteur de la marée et l'heure des prochaines marées hautes et basses (<i>Affichage des informations sur les marées, page 51</i>).
Préparation à l'entraînement	Affiche un score et un court message qui vous aide à déterminer chaque jour votre niveau de préparation à l'entraînement (<i>Préparation à l'entraînement, page 84</i>).
Statut d'entraînement	Affiche le statut actuel de votre entraînement et la charge d'entraînement, ce qui vous indique de quelle manière votre entraînement impacte votre condition physique et vos performances (<i>Statut d'entraînement, page 79</i>).
VIRB® Commandes	Fournit les commandes de la caméra lorsqu'un appareil VIRB est couplé avec votre montre Descent (<i>Télécommande VIRB, page 103</i>).
Météo	Affiche la température actuelle et les prévisions météo.
Xero® appareil	Permet d'afficher la position à l'aide d'un laser si un appareil Xero compatible est couplé avec votre montre Descent (<i>Paramètres de position par laser Xero, page 104</i>).

Affichage de la série de résumés de widget

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

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

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



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

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

3 Sélectionner une option :

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

Personnalisation de la série

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

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

3 Sélectionner une option :

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

ASTUCE : vous pouvez sélectionner **Créer un dossier** pour créer des dossiers contenant plusieurs résumés (*Création de dossiers de résumés de widget, page 73*).

Création de dossiers de résumés de widget

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

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

REMARQUE : si les résumés de widget se trouvent déjà dans la série de résumés de widget, vous pouvez les déplacer ou les copier dans le dossier.

- 4 Sélectionnez ou saisissez un nom pour le dossier.
- 5 Sélectionnez une icône pour le dossier.
- 6 Sélectionnez une option, si nécessaire :
 - Pour modifier le dossier, faites défiler la liste jusqu'au dossier dans la série de résumés de widget et maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
 - Pour modifier les résumés de widget dans le dossier, ouvrez le dossier et sélectionnez **Modifier** (*Personnalisation de la série, page 72*).

Body Battery

Votre montre analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau de Body Battery va de 5 à 100, où un score de 5 à 25 correspond à une très faible réserve d'énergie, un score de 26 à 50 une réserve faible, un score de 51 à 75 une réserve moyenne et enfin un score de 76 à 100 une réserve haute.

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires (*Conseils pour améliorer les données de Body Battery, page 73*).

Conseils pour améliorer les données de Body Battery

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

Mesures des performances

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

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

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

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances (*A propos des estimations de la VO2 max, page 75*).

Prévisions de temps de course : la montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible en fonction de votre condition physique actuelle (*Affichage de vos prévisions de temps de course, page 76*).

Etat du HRV : la montre analyse votre fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) en fonction de vos moyennes VFC personnelles à long terme (*État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 76*).

Condition physique : votre condition est évaluée en temps réel après une activité de 6 à 20 minutes. En l'ajoutant à vos champs de données, vous pouvez vérifier votre condition physique pendant le reste de votre activité. Votre appareil compare votre condition en temps réel à votre niveau physique moyen (*Condition de performances, page 77*).

Seuil fonctionnel de puissance (FTP) : la montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre FTP (*Récupération de l'estimation de votre FTP, page 78*).

Seuil lactique : pour obtenir votre seuil lactique, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque pectoral. Le seuil lactique est le moment où vos muscles commencent à fatiguer rapidement. Votre montre mesure votre niveau de seuil lactique en se basant sur les données de votre fréquence cardiaque et votre vitesse (*Seuil lactique, page 78*).

A propos des estimations de la VO2 max

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. L'appareil Descent G2 nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible afin d'afficher l'estimation de votre VO2 max. L'appareil propose des estimations de la VO2 max distinctes pour la course à pied et le vélo. Pour obtenir une estimation précise de votre VO2 max., vous devez soit courir en extérieur avec un GPS ou pédaler avec un capteur de puissance compatible à vitesse modérée pendant plusieurs minutes.

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



 Violet	Supérieur
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Mauvais

Les données de VO2 max. sont fournies par Firstbeat Analytics. Les analyses de la VO2 max. sont fournies avec l'autorisation de The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Notes standard de la VO2 max.*, page 156) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

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

Cette fonction nécessite un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible. Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 100](#)).

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 113](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 114](#)). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques courses pour connaître vos performances de coureur. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. ([Paramètres d'applications et d'activités, page 57](#)).

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

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

Cette fonction nécessite un capteur de puissance et un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquence-mètre textile compatible. Le capteur de puissance doit être couplé avec votre montre ([Couplage de vos capteurs sans fil, page 100](#)). Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral, vous devez le porter et le coupler avec votre montre.

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 113](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 114](#)). au début, les estimations peuvent manquer de précision. La montre nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

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

Affichage de vos prévisions de temps de course

Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 113](#)) et configurez votre fréquence cardiaque maximale ([Définition de zones de fréquence cardiaque, page 114](#)).

Votre montre s'appuie sur l'estimation de votre VO2 max. et sur votre historique d'entraînement pour fournir un temps de course cible ([A propos des estimations de la VO2 max, page 75](#)). La montre analyse vos données d'entraînement sur plusieurs semaines pour ajuster les estimations de votre temps de course.

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

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

État de variabilité de la fréquence cardiaque

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

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

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

Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort

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

Condition de performances

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

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

REMARQUE : l'appareil doit être utilisé plusieurs fois avec un moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir des valeurs précises de l'estimation de la VO2 max. et déterminer votre aptitude à la course à pied ou au cyclisme ([A propos des estimations de la VO2 max, page 75](#)).

Affichage de votre condition physique

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

- 1 Ajoutez votre **Condition physique** à un écran de données ([Personnalisation des écrans de données, page 56](#)).
- 2 Commencez votre parcours de course à pied ou cyclisme.
Après 6 à 20 minutes, votre condition physique s'affiche.
- 3 Naviguez jusqu'à l'écran de données pour afficher votre condition physique tout au long de la course ou du parcours à vélo.

Récupération de l'estimation de votre FTP

Avant de pouvoir bénéficier d'une estimation de votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez coupler un capteur de puissance à votre montre (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 100*), puis calculer une estimation de votre VO2 max. (*Consultation de l'estimation de votre VO2 max. pour le vélo, page 76*).

La montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial et l'estimation de votre VO2 max. pour estimer votre FTP. La montre détectera automatiquement votre FTP pendant les activités régulières et de haute intensité avec capteur de puissance. Pour de meilleurs résultats, pensez à utiliser aussi un moniteur de fréquence cardiaque.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget des performances.
- 2 Appuyez sur **START**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher une estimation de votre 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	Supérieure
 Bleu	Excellent
 Vert	Bon
 Orange	Bien
 Rouge	Débutant

Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Evaluations du FTP, page 156*).

Seuil lactique

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

Si vous connaissez déjà la valeur de la fréquence cardiaque de votre seuil lactique, vous pouvez l'entrer dans vos paramètres de profil utilisateur (*Définition de zones de fréquence cardiaque, page 114*). Vous pouvez activer la fonction **Détection automatique** pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité.

Statut d'entraînement

Les mesures sont des estimations qui peuvent vous aider à suivre et comprendre vos entraînements. Ces mesures impliquent que vous fassiez des activités pendant deux semaines avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquence-mètre 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 mesures peuvent manquer de précision au début, quand la montre est encore en phase d'apprentissage de vos performances.

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

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

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances (*A propos des estimations de la VO2 max, page 75*). Votre montre affiche des valeurs de VO2 max. corrigées en fonction de la chaleur et de l'altitude quand vous vous acclimetez à des environnements très chauds ou à des altitudes élevées (*Acclimatation à la chaleur et à l'altitude, page 83*).

VFC : la VFC représente votre statut de variabilité de la fréquence cardiaque au cours des sept derniers jours (*État de variabilité de la fréquence cardiaque, page 76*).

Charge aiguë : la charge aiguë correspond à la somme pondérée des résultats récents de votre charge d'exercice, y compris la durée et l'intensité de l'exercice. (*Charge aiguë, page 80*).

Temps de récupération : le temps de récupération indique dans combien de temps vous serez en mesure de réaliser votre prochaine séance (*Temps de récupération, page 82*).

Niveaux du statut d'entraînement

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

Aucun statut : pour déterminer votre statut d'entraînement, la montre doit enregistrer plusieurs activités pendant deux semaines, avec des résultats de VO2 max. pour la course à pied ou le vélo.

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

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

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

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

Pic : vous réunissez les conditions idéales pour participer à une course. 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.

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

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

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

Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement

La fonction de statut d'entraînement dépend des évaluations mises à jour de votre condition physique, notamment d'une mesure de la VO2 max. par semaine au minimum ([A propos des estimations de la VO2 max, page 75](#)). Les activités de course en intérieur ne génèrent pas d'estimation de la VO2 max. afin de ne pas influencer l'évaluation de votre condition physique. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. ([Paramètres d'applications et d'activités, page 57](#)).

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

- Au moins une fois par semaine, courez ou pédalez en extérieur avec un capteur de puissance et essayez d'atteindre plus de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 10 minutes. Après une utilisation de la montre pendant une ou deux semaines, votre statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.
- Enregistrez toutes vos activités sportives sur votre appareil d'entraînement principal pour que votre montre puisse apprendre des informations sur vos performances ([Synchronisation des activités et des mesures de performance, page 109](#)).
- Portez la montre de manière constante pendant que vous dormez pour continuer à générer un statut VFC à jour. Le fait de disposer d'un statut VFC valide peut vous aider à maintenir un état d'entraînement valide lorsque vous n'avez pas autant d'activités avec des mesures de VO2 max.

Charge aiguë

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

Objectif de la charge d'entraînement

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Ratio de charge

Le ratio de charge est le ratio entre votre charge d'entraînement aiguë (à court terme) et votre charge d'entraînement chronique (à long terme). Ces données sont utiles pour suivre les changements de charge d'entraînement.

État	Valeur	Description
Aucun statut	Aucun	Le ratio de charge sera visible après 2 semaines d'entraînement.
Basse	Inférieur à 0,8	Votre charge d'entraînement à court terme est inférieure à votre charge d'entraînement à long terme.
Optimal 	De 0,8 à 1,4	Les charges d'entraînement à court et à long terme sont équilibrées. La plage optimale se base sur votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement.
Élevée	De 1,5 à 1,9	Votre charge d'entraînement à court terme est supérieure à votre charge d'entraînement à long terme.
Très élevée	2,0 ou plus	Votre charge d'entraînement à court terme est considérablement supérieure à votre charge d'entraînement à long terme.

A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre condition aérobie et votre condition anaérobie. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur de Training Effect augmente. Le Training Effect est déterminé par les informations de votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité. Il existe sept étiquettes de Training Effect qui décrivent le bénéfice principal de votre activité. Chaque étiquette a un code couleur et correspond à l'objectif de votre charge d'entraînement (*Objectif de la charge d'entraînement, page 81*). À chaque commentaire, comme « Fort impact sur la VO2 max. », correspond une description dans les détails de votre activité Garmin Connect.

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

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

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

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

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

Temps de récupération

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

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

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

Fréquence cardiaque de récupération

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

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

REMARQUE : votre fréquence cardiaque de récupération n'est pas calculée pour les activités à faible impact, comme le yoga.

Acclimatation à la chaleur et à l'altitude

Les facteurs environnementaux tels que les températures et altitudes élevées impactent vos entraînements et performances. Par exemple, un entraînement à haute altitude peut avoir un impact positif sur votre condition physique, mais vous pouvez remarquer une baisse temporaire de votre VO2 max. lorsque vous vous trouvez à une altitude élevée. Votre montre Descent G2 vous envoie des notifications d'acclimatation et corrige l'estimation de votre VO2 max. ainsi que votre statut d'entraînement quand la température dépasse les 22 °C (72 °F) et quand l'altitude dépasse les 800 m (2 625 pi). Vous pouvez suivre votre acclimatation à l'altitude et à la chaleur dans le résumé du statut d'entraînement.

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

Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement

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

Vous pouvez reprendre votre statut d'entraînement lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement. Pour de meilleurs résultats, vous avez besoin d'au moins deux mesures de la VO2 max. par semaine ([A propos des estimations de la VO2 max, page 75](#)).

1 Pour mettre en pause votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :

- Depuis le résumé du widget du statut d'entraînement, maintenez le **MENU**, et sélectionnez **Options > suspendre le statut d'entraînement**.
- Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform. > Statut d'entraînement > ⋮ > suspendre le statut d'entraînement**.

2 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

3 Pour reprendre votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :

- Depuis le résumé du widget du statut d'entraînement, maintenant le **MENU**, et sélectionnez **Options > Reprendre le statut d'entraînement**.
- Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform. > Statut d'entraînement > ⋮ > Reprendre le statut d'entraînement**.

4 Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

Préparation à l'entraînement

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

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

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

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

Utilisation des conseils sur le décalage horaire

Avant de pouvoir utiliser le résumé de widget Conseils sur le décalage horaire, vous devez planifier un trajet dans l'application Garmin Connect (*Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect, page 84*).

Vous pouvez utiliser le résumé de widget Conseils sur le décalage horaire pendant vos déplacements pour connaître le décalage entre votre horloge interne et l'heure locale et pour recevoir des conseils sur la façon de réduire les effets du décalage horaire.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé de widget **Conseils sur le décalage horaire**.
- 2 Appuyez sur **START** pour connaître le décalage entre votre horloge interne et l'heure locale, ainsi que votre niveau de décalage horaire général.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour afficher un message d'information sur votre niveau de décalage horaire actuel, appuyez sur **START**.
 - Pour voir une chronologie des actions recommandées pour vous aider à réduire les symptômes du décalage horaire, appuyez sur **DOWN**.

Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planif.** > **Conseils sur le décalage horaire** > **Ajouter des informations sur le voyage**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Commandes

Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, réorganiser et supprimer les options dans le menu des commandes ([Personnalisation du menu des commandes, page 88](#)).

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



Icône	Nom	Description
	ABC	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Altimètre, baromètre et compas.
	Mode Avion	Sélectionnez cette option pour activer le mode Avion afin de désactiver toutes les communications sans fil.
	Réveil	Sélectionnez cette option pour ajouter ou modifier une alarme (<i>Définition d'une alarme, page 62</i>).
	Altimètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Altimètre.
	Autres fuseaux horaires	Sélectionnez cette option pour afficher l'heure actuelle dans des fuseaux horaires supplémentaires (<i>Ajout d'un autre fuseau horaire, page 64</i>).
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance (<i>Demande d'assistance, page 117</i>).
	Plongée automatique	Sélectionnez cette option pour définir le type d'activité de plongée qui démarre automatiquement lorsque vous commencez votre descente. Vous pouvez utiliser l'option Répéter pour désactiver temporairement cette fonction.
	Baromètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Baromètre.
	Éco énergie	Sélectionnez cette option pour activer la fonction d'économie d'énergie (<i>Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 125</i>).
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran (<i>Modification des paramètres d'écran, page 128</i>).
	Diffusion de la FC	Sélectionnez cette option pour activer la diffusion de la fréquence cardiaque sur un appareil couplé (<i>Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 93</i>).
	Calendrier	Sélectionnez cette option pour afficher les événements à venir dans le calendrier de votre smartphone.
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges et régler une alarme, un minuteur, un chronomètre ou afficher d'autres fuseaux horaires (<i>Horloges, page 62</i>).
	Compas	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Compas.
	Affichage	Éteint l'écran pour les alertes, les gestes et le mode Affichage en continu (<i>Modification des paramètres d'écran, page 128</i>).
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Rechercher mon tél.	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth. La force de signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre Descent et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre téléphone.
	Lampe de poche	Sélectionnez cette option pour allumer l'écran et utiliser votre montre comme lampe de poche (<i>Utilisation de l'écran Lampe, page 88</i>).
	Garmin Share	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Garmin Share (<i>Garmin Share, page 112</i>).

Icône	Nom	Description
	Historique	Sélectionnez cette option pour afficher l'historique, les enregistrements et les totaux de vos activités.
	Verrouiller l'appareil	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Messenger	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Messenger (<i>Utilisation de la fonction Messenger, page 111</i>).
	Phase lunaire	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher de la lune, ainsi que la phase de la lune, en fonction de votre position GPS.
	Comm. music.	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone.
	Notifications	Sélectionnez cette option pour afficher, entre autres, les appels, SMS et mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone (<i>Activation des notifications Bluetooth, page 106</i>).
	Téléphone	Sélectionnez cette option pour activer la technologie Bluetooth et la connexion à votre smartphone couplé.
	Mode piscine	Sélectionnez cette option pour activer le mode piscine pour la plongée. Quand la montre est en mode plongée en piscine, la mesure de la saturation de gaz dans les tissus et la fonction de blocage de décompression fonctionnent normalement, mais les plongées ne sont pas enregistrées dans le journal de plongée. Le mode de plongée en piscine se désactive automatiquement à minuit.
	Éteindre	Sélectionnez cette option pour éteindre la montre.
	Oxymètre de pouls	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Oxymètre de pouls (<i>Oxymètre de pouls, page 93</i>).
	Éclairage rouge	Sélectionnez cette option pour afficher l'écran en plusieurs nuances de rouge quand vous utilisez votre montre dans des conditions de faible luminosité.
	Point de référence	Sélectionnez cette option pour définir un point de référence pour la navigation (<i>Réglage d'un point de référence, page 120</i>).
	Enregis. la position	Sélectionnez cette option pour enregistrer votre position actuelle afin d'y revenir plus tard.
	Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
	Mode sommeil	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le Mode sommeil (<i>Personnalisation du mode sommeil, page 128</i>).
	Chronomètre	Sélectionnez cette option pour démarrer le chronomètre (<i>Utilisation du chronomètre, page 64</i>).
	LEV./COUCH. SOL.	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
	Synchronisation	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec votre téléphone couplé.
	Synchronisation de l'heure	Sélectionnez cette option pour synchroniser votre montre avec l'heure sur votre téléphone ou via les satellites.

Icône	Nom	Description
	Minuteurs	Sélectionnez cette option pour définir un compte à rebours (<i>Démarrage du compte à rebours, page 63</i>).
	Tactile	Sélectionnez cette option pour désactiver les commandes de l'écran tactile.
	Portefeuille	Sélectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay™ et payer vos achats avec votre montre (<i>Garmin Pay, page 88</i>).
	Météo	Sélectionnez cette option pour afficher les prévisions météo et les conditions actuelles.

Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Commandes, page 85*).

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

Utilisation de l'écran Lampe

L'utilisation de la lampe peut réduire l'autonomie de la batterie.

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

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

Garmin Pay

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

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

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

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

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

Règlement des achats avec votre montre

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

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

1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.

2 Sélectionnez .

3 Entrez votre code à quatre chiffres.

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

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.

4 Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, balayez pour changer de carte (facultatif).

5 Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, sélectionnez **DOWN** pour changer de carte (facultatif).

6 Dans les 60 secondes qui suivent, maintenez votre montre près du lecteur de paiement, face à lui.

La montre vibre et affiche une coche lorsqu'elle a terminé de communiquer avec le lecteur.

7 Si nécessaire, suivez les instructions sur le lecteur de carte pour terminer la transaction.

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

Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay

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

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.

2 Sélectionnez **Garmin Pay** >  > **Ajouter une carte**.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

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

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.

2 Sélectionnez **Garmin Pay**.

3 Sélectionnez une carte.

4 Sélectionner une option :

- Pour suspendre temporairement une carte ou annuler une suspension, sélectionnez **Suspendre la carte**.

La carte doit être active pour faire des achats avec votre montre Descent G2.

- Pour supprimer la carte, sélectionnez .

Modification de votre code Garmin Pay

Vous devez connaître votre code actuel pour pouvoir le modifier. Si vous oubliez votre code, vous devez supprimer la fonction Garmin Pay de votre montre Descent G2, créer un nouveau mot de passe et saisir à nouveau les informations de votre carte.

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.

2 Sélectionnez **Garmin Pay** > **Changer de code**.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

La prochaine fois que vous payerez à l'aide de votre montre Descent G2, vous devrez saisir le nouveau code.

Rapport matinal

Votre montre affiche un rapport matinal à l'heure à laquelle vous avez l'habitude de vous lever. Appuyez sur **DOWN** pour afficher le rapport, qui inclut la météo, le sommeil, l'état de variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit et plus encore (*Personnalisation de votre rapport matinal, page 90*).

Personnalisation de votre rapport matinal

REMARQUE : vous pouvez personnaliser ces paramètres sur votre montre ou dans votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Aspect** > **Rapport matinal**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Afficher rapport** pour activer ou désactiver le rapport matinal.
 - Sélectionnez **Modifier le rapport** pour personnaliser l'ordre et le type de données qui apparaissent dans votre rapport matinal.

Capteurs et accessoires

La montre Descent G2 est dotée de plusieurs capteurs internes et vous pouvez coupler des capteurs sans fil supplémentaires pour vos activités.

FC au poignet

Votre montre est équipée d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet, et vous pouvez afficher vos données de fréquence cardiaque sur le résumé de la fréquence cardiaque (*Affichage de la série de résumés de widget, page 72*).

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

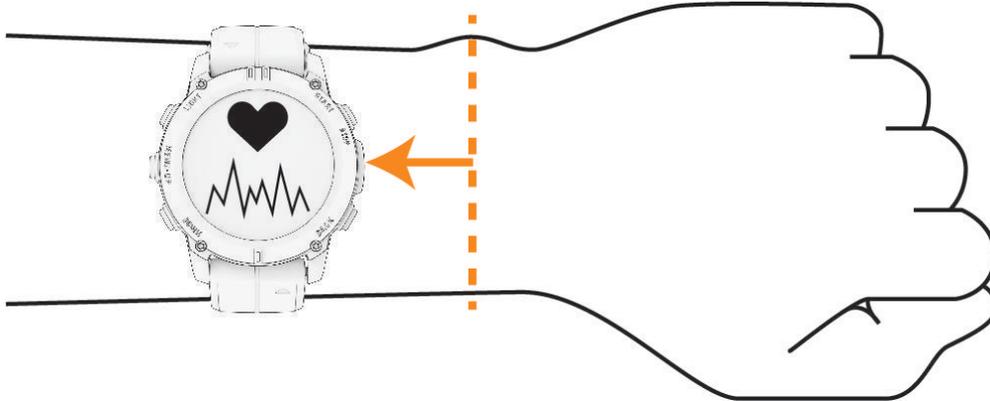
Port de la montre

⚠ ATTENTION

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

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

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



REMARQUE : lorsque vous plongez, la montre doit rester en contact avec votre peau, et ne doit pas percuter d'autres appareils à bracelet.

REMARQUE : le capteur optique est situé à l'arrière de la montre.

- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 91 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir *Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 95 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site garmin.com/fitandcare.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

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

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

REMARQUE : dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.

- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

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

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

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

Changement de source : permet à la montre de sélectionner la meilleure source de données de fréquence cardiaque lorsque vous portez votre montre et un moniteur de fréquence cardiaque externe. Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/dynamicsourceswitching/.

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

Alertes de FC anormale : permet à la montre de vous alerter lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible ou descend en dessous de celle-ci (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale*, page 92).

Diffusion de la FC : permet de commencer à diffuser vos données de fréquence cardiaque vers un appareil couplé (*Diffusion de données de fréquence cardiaque*, page 93).

Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

ATTENTION

Cette fonction émet une alerte uniquement lorsque votre fréquence cardiaque dépasse le nombre de battements par minute que vous avez défini ou descend en dessous de cette valeur après une certaine période d'inactivité. Cette fonction ne vous avertit pas lorsque votre fréquence cardiaque descend en dessous du seuil sélectionné pendant les horaires de sommeil configurés dans l'application Garmin Connect. Cette fonction ne vous signale pas d'éventuels problèmes cardiaques et n'est pas destinée à traiter ou diagnostiquer un problème de santé ou une maladie. En cas de problème cardiaque, consultez toujours votre médecin.

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

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

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

Diffusion de données de fréquence cardiaque

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

ASTUCE : vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité (*Paramètres d'applications et d'activités, page 57*). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un appareil Edge® lorsque vous pédalez.

REMARQUE : la diffusion des données de fréquence cardiaque n'est pas possible pendant une plongée.

1 Sélectionner une option :

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

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 88*).

2 Sélectionnez la touche **START**.

La montre commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.

3 Couplez votre montre avec votre appareil compatible.

REMARQUE : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

4 Appuyez sur **STOP** pour arrêter la diffusion de vos données de fréquence cardiaque.

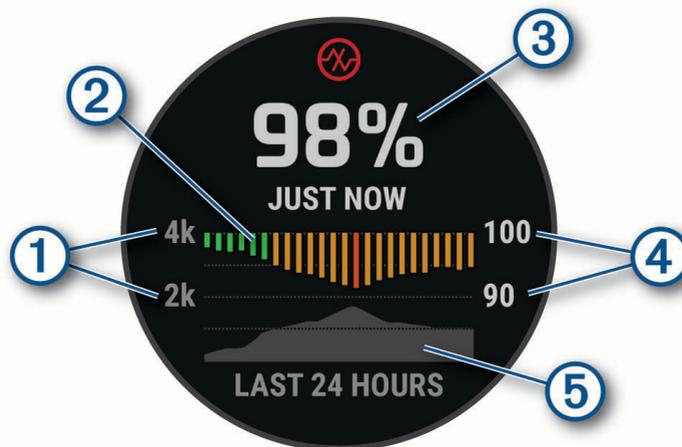
Oxymètre de pouls

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

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au résumé de l'oxymètre de pouls (*Obtention d'un relevé de SpO2, page 94*). Vous pouvez aussi activer les relevés en continu (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 94*). Si vous ouvrez le résumé de l'oxymètre de pouls lorsque vous n'êtes pas actif, votre montre mesure l'oxygénation de votre sang et votre altitude. Le profil d'altitude vous indique l'évolution des relevés de l'oxymètre de pouls par rapport à l'altitude.

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

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



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

Obtention d'un relevé de SpO2

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

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

- 1 Lorsque vous êtes assis ou inactif, appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de la montre pour voir le résumé du widget de l'oxymètre de pouls.
- 2 Appuyez sur **START** pour afficher des détails sur le résumé et lancer un relevé de SpO2.
- 3 Ne bougez pas pendant 30 secondes.

REMARQUE : si vous êtes trop actif pour que la montre puisse effectuer un relevé de SpO2, un message s'affiche au lieu d'un pourcentage. Vous pouvez réessayer après quelques minutes d'inactivité. Pour optimiser les résultats, positionnez le bras auquel vous portez la montre au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.

- 4 Appuyez sur **DOWN** pour consulter un graphique présentant les relevés de l'oxymètre de pouls pour les sept derniers jours.

Réglage du mode oxymètre de pouls

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Oxymètre de pouls > Mode oxymètre de pouls**.
- 3 Sélectionner une option :

- Pour désactiver les mesures automatiques, sélectionnez **Vérification manuelle**.
- Pour activer les mesures en continu pendant que vous dormez, sélectionnez **Pendant le sommeil**.
REMARQUE : si vous prenez une position inhabituelle pendant votre sommeil, vos relevés de SpO2 peuvent être anormalement bas.
- Pour activer les mesures lorsque vous êtes inactif pendant la journée, sélectionnez **Toute la journée**.
REMARQUE : si vous activez le mode **Toute la journée**, vous réduisez l'autonomie de la batterie.

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

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

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

Compas

La montre intègre un compas électronique 3 axes à étalonnage automatique. Les fonctions et apparence du compas changent suivant votre activité, l'activation ou non du GPS, et si vous naviguez jusqu'à une destination. Vous pouvez modifier manuellement les paramètres du compas ([Paramètres du compas, page 95](#)).

Configuration du cap du compas

- 1 À partir du résumé du compas, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Verrouiller le cap**.
- 3 Dirigez le haut de la montre vers votre cap et appuyez sur **START**.

Lorsque vous déviez de votre cap, le compas affiche la direction du cap et de degré d'écart.

Paramètres du compas

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

Étalonner : permet d'étalonner manuellement le capteur du compas ([Étalonnage manuel du compas, page 96](#)).

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

Référence nord : définit la référence nord du compas ([Définition de la référence nord, page 96](#)).

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

Étalonnage manuel du compas

AVIS

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

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

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires > Compas > Étalonner**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour effectuer un étalonnage qui fait pivoter la montre dans tous les sens, sélectionnez **Étalonnage complet**.
 - Pour effectuer un étalonnage court qui fait faire un mouvement en forme de 8 à la montre, sélectionnez **Étalonnage rapide > Démarrer**.

REMARQUE : l'option **Étalonnage complet** offre une meilleure précision pour la plongée. L'option **Étalonnage rapide** convient à d'autres activités.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Définition de la référence nord

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

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

Altimètre et baromètre

La montre est munie d'un altimètre et d'un baromètre internes. La montre recueille des données d'altitude et de pression en continu, même en mode de faible consommation. L'altimètre affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression. Le baromètre affiche des données de pression environnementale à partir de l'altitude fixe enregistrée lors du dernier étalonnage de l'altimètre ([Paramètres de l'altimètre, page 96](#)).

Paramètres de l'altimètre

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

Étalonner : permet d'étalonner manuellement l'altimètre.

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

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

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

Étalonnage de l'altimètre barométrique

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

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

Paramètres du baromètre

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

Étalonner : permet d'étalonner manuellement le baromètre.

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

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

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

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

Étalonnage du baromètre

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

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

Configuration d'une alerte de tempête

AVERTISSEMENT

Cette alerte est émise à titre informatif uniquement. Elle n'est pas destinée à devenir la principale source de suivi des changements météorologiques. Il est de votre responsabilité d'examiner les bulletins et conditions météo, de surveiller en permanence votre environnement et de faire preuve de discernement, en particulier en cas d'intempéries. Sinon, il risque un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Notifications et alertes > Alertes système > Baromètre > Alerte tempête**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alerte.
 - Sélectionnez **Taux** pour configurer la vitesse de changement de la pression barométrique avant le déclenchement d'une alerte de tempête.

Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+ ou Bluetooth (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 100). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 56). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

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

Type de capteur	Description
Capteurs de club	Vous pouvez utiliser les capteurs de club de golf Approach pour suivre automatiquement vos coups, y compris leur distance, leur position et le type de club utilisé.
DogTrack	Permet de recevoir des données d'un appareil portable de suivi de chien (Dog Tracking) compatible.
Vélo électrique	Vous pouvez utiliser votre montre avec votre vélo électrique et afficher les données du vélo, telles que la batterie et les informations sur l'autonomie, pendant vos trajets.
Écran étendu	Vous pouvez utiliser le mode Écran étendu pour afficher des écrans de données de votre montre sur un compteur de vélo Edge compatible pendant une sortie à vélo ou un triathlon.
Moniteur de FC externe	Vous pouvez utiliser un capteur externe, notamment un moniteur de fréquence cardiaque HRM 200, HRM-Fit™ ou HRM-Pro pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités.
Accéléromètre	Vous pouvez utiliser un accéléromètre plutôt que le GPS pour enregistrer votre allure et la distance parcourue lorsque vous vous entraînez en salle ou que le signal de votre GPS est faible.
inReach	La fonction Télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre montre Descent (<i>Utilisation de la télécommande inReach, page 103</i>).
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia™ pour améliorer votre connaissance de la situation.
PC	Vous pouvez jouer à des jeux vidéo sur votre ordinateur et consulter les statistiques en temps réel sur votre appareil (<i>Utilisation de l'application Garmin GameOn™, page 50</i>).
Puissance	Vous pouvez utiliser les pédales à capteur de puissance Rally™ ou Vector™ pour afficher vos données de puissance sur votre montre. Vous pouvez ajuster vos zones de puissance en fonction de vos objectifs et de vos capacités (<i>Définition des zones de puissance, page 115</i>), ou utiliser des alertes de portée pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (<i>Configuration d'une alerte, page 61</i>).
Radar	Vous pouvez utiliser un radar arrière pour vélo Varia pour améliorer la vigilance et envoyer des alertes sur les véhicules en approche.
RD Pod	Vous pouvez utiliser un Running Dynamics Pod pour enregistrer des données de dynamiques de course et les afficher sur votre montre (<i>Dynamiques de course à pied, page 101</i>).
Smart Trainer	Vous pouvez utiliser votre montre avec un home trainer connecté pour simuler la résistance lorsque vous suivez un parcours, une activité ou un entraînement (<i>Utilisation d'un home trainer, page 40</i>).
Vitesse/ Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue (<i>Dimensions et circonférence des roues, page 157</i>).
Tempe	Vous pouvez fixer le capteur de température tempe™ sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température.
VIRB	La fonction Télécommande VIRB vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre montre (<i>Télécommande VIRB, page 103</i>).

Type de capteur	Description
Positions du laser XERO	Vous pouvez afficher et partager les informations de position du laser à partir d'un appareil Xero (Paramètres de position par laser Xero, page 104).

Couplage de vos capteurs sans fil

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

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

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

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

2 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

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

ASTUCE : lorsque vous démarrez une activité avec l'option Détection automatique activée, la montre recherche automatiquement les capteurs à proximité et vous demande si vous souhaitez les coupler.

4 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Tout rechercher**.
- Sélectionnez votre type de capteur.

Une fois le capteur couplé avec votre montre, l'état du capteur passe de Recherche à Connecté. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé. Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs ([Personnalisation des écrans de données, page 56](#)).

Accessoire de fréquence cardiaque pour l'allure et la distance de course

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

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

Étalonnage automatique : le paramètre par défaut de votre montre est **Étalonner automatiquement**.

L'accessoire de fréquence cardiaque s'étalonne chaque fois que vous courez à l'extérieur pendant qu'il est connecté à votre montre Descent compatible.

REMARQUE : l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les profils d'activité en intérieur, la course trail et l'ultrafond ([Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course, page 101](#)).

Étalonnage manuel : vous pouvez sélectionner **Étalonner et enr.** après une course sur tapis avec votre accessoire de fréquence cardiaque connecté ([Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 38](#)).

Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course

- Mettez à jour le logiciel de votre montre Descent (*Mises à jour produit, page 133*).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Étalonner automatiquement**.
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre compatible ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 38*).
- Si les étalonnages automatiques et manuels ne vous semblent pas précis, accédez aux paramètres du capteur et sélectionnez **Allure et distance HRM > Réinitialiser les données d'éta**lo.

REMARQUE : vous pouvez essayer de désactiver **Étalonner automatiquement**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course, page 38*).

Dynamiques de course à pied

Les dynamiques de course à pied vous donnent un retour en temps réel sur votre condition physique pour la course. Votre montre Descent intègre un accéléromètre pour calculer cinq métriques concernant votre condition physique pour la course. Pour les six métriques disponibles, vous devez coupler votre montre Descent avec l'accessoire HRM-Fit, HRM-Pro ou un autre accessoire de dynamique de course qui mesure les mouvements du torse. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site garmin.com/performance-data/running.

Métrique	Type de capteur	Description
Cadence	Montre ou accessoire compatibles	La cadence correspond au nombre de pas par minute. Elle indique le nombre total de pas (pied gauche et pied droit regroupés).
Oscillation verticale	Montre ou accessoire compatibles	L'oscillation verticale correspond au rebond lorsque vous courez. Elle indique le mouvement vertical de votre torse, en centimètres.
Temps de contact au sol	Montre ou accessoire compatibles	Le temps de contact au sol correspond au temps passé le pied posé au sol à chaque pas lors de votre course à pied. Il est exprimé en millisecondes. REMARQUE : le temps de contact avec le sol et l'équilibre au temps de contact au sol ne sont pas calculés lorsque vous marchez.
Équilibre du temps de contact au sol	Accessoire compatible uniquement	L'équilibre du temps de contact au sol affiche l'équilibre gauche/droite de votre temps de contact au sol lorsque vous courez. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Par exemple, 53,2 avec une flèche pointant vers la gauche ou vers la droite.
Longueur de foulée	Montre ou accessoire compatibles	La longueur de foulée correspond à la longueur de votre foulée d'un pas à un autre. Elle est exprimée en mètres.
Rapport vertical	Montre ou accessoire compatibles	Le rapport vertical est le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée. Il s'affiche sous forme de pourcentage. Si ce rapport est faible, cela indique généralement que votre condition physique de coureur est bonne.

Astuces en cas de données manquantes sur les dynamiques de course

Cette rubrique fournit des conseils sur l'utilisation d'un accessoire de dynamique de course compatible. Si l'accessoire n'est pas connecté à votre montre, celle-ci bascule automatiquement sur les dynamiques de course relevées au poignet.

- Assurez-vous de disposer d'un accessoire de dynamiques de course, par exemple un accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro.
- Couplez une nouvelle fois l'accessoire de dynamiques de course avec votre montre, en suivant les instructions.
- Si vous utilisez l'accessoire HRM-Fit ou HRM-Pro, couplez-le avec votre montre à l'aide de la technologie ANT+ plutôt qu'à l'aide de la technologie Bluetooth.
- Si les données relatives aux dynamiques de course n'affichent que des zéros, assurez-vous que l'accessoire est porté dans le bon sens.

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

RAPPEL : l'équilibre du temps de contact au sol n'est pas calculé avec les dynamiques de course relevées au niveau du poignet.

Puissance de course

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

La puissance de course peut être mesurée à l'aide d'un accessoire de dynamique de course compatible ou des capteurs de la montre. Vous pouvez personnaliser les champs de données de puissance de course pour afficher votre puissance et apporter des modifications à votre entraînement (*Champs de données*, page 138). Vous pouvez définir des alarmes de puissance pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Alertes d'activité*, page 60).

Les zones de puissance de course sont similaires aux zones de puissance à vélo. Les valeurs pour les zones sont des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect (*Définition des zones de puissance*, page 115).

Paramètres de puissance de course

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

État : active ou désactive l'enregistrement des données de puissance de course Garmin. Vous pouvez utiliser ce paramètre si vous préférez utiliser des données de puissance de course tierces.

Source : permet de sélectionner l'appareil à utiliser pour enregistrer les données de puissance de course.

L'option Mode intelligent détecte et utilise automatiquement l'accessoire de dynamique de course, le cas échéant. La montre utilise les données de puissance de course au poignet lorsqu'aucun accessoire n'est connecté.

Vent pris en compte : active ou désactive l'utilisation des données de vent lors du calcul de votre puissance de course. Les données de vent sont une combinaison des données de vitesse, de cap et de baromètre de votre montre et des données de vent disponibles sur votre téléphone.

Télécommande inReach

La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre montre Descent. Consultez le site buy.garmin.com pour en savoir plus sur les appareils compatibles.

Utilisation de la télécommande inReach

Pour pouvoir utiliser la fonction Télécommande inReach, vous devez ajouter le résumé de widget inReach à la série de résumés (*Personnalisation de la série, page 72*).

- 1 Allumez le système de communication satellite inReach.
- 2 Sur votre montre Descent, appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de montre afin d'afficher le résumé inReach.
- 3 Appuyez sur **START** pour rechercher votre système de communication satellite inReach.
- 4 Appuyez sur **START** pour coupler votre système de communication satellite inReach.
- 5 Appuyez sur **START** et choisissez une option :
 - Pour envoyer un message de SOS, sélectionnez **Démarrer l'envoi d'un SOS**.
REMARQUE : n'utilisez la fonction SOS qu'en cas d'urgence.
 - Pour envoyer un message texte, sélectionnez **Messages > Nouveau message**, sélectionnez les destinataires, puis entrez le texte du message ou sélectionnez une option de message rapide.
 - Pour envoyer un message préédigé, sélectionnez **Envoyer un message préédigé**, puis sélectionnez un message dans la liste.
 - Pour afficher le chronomètre et la distance parcourue pendant une activité, sélectionnez **Suivi**.

Télécommande VIRB

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

Contrôle d'une caméra embarquée VIRB

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

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Couplez votre caméra VIRB avec votre montre Descent (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 100*).
Le résumé VIRB est automatiquement ajouté à la série.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** à partir du cadran de la montre afin d'afficher le résumé VIRB.
- 4 Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
- 5 Sélectionner une option :
 - Pour enregistrer de la vidéo, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.
Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Descent.
 - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
 - Pour arrêter l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.
 - Pour prendre une photo, sélectionnez **Prendre une photo**.
 - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
 - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
 - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.
 - Pour modifier les paramètres de vidéo et de photo, sélectionnez **Paramètres**.

Contrôle d'une action cam VIRB pendant une activité

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

- 1 Mettez votre caméra VIRB sous tension.
- 2 Coupez votre caméra VIRB avec votre montre Descent (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 100*).
Quand la caméra est couplée, un écran de données VIRB est automatiquement ajouté aux activités.
REMARQUE : l'écran des données VIRB n'est pas disponible pour les activités de plongée.
- 3 Pendant une activité, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de données VIRB.
- 4 Si besoin, patientez pendant que votre montre se connecte à votre caméra.
- 5 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 6 Sélectionnez **VIRB**.
- 7 Sélectionner une option :
 - Pour contrôler la caméra à l'aide du chronomètre d'activité, sélectionnez **Paramètres > Mode d'enregistrement > Dém./arrêt du chrono**.
REMARQUE : l'enregistrement vidéo démarre et s'arrête automatiquement au démarrage et à l'arrêt d'une activité.
 - Pour contrôler la caméra à l'aide des options du menu, sélectionnez **Paramètres > Mode d'enregistrement > Manuel**.
 - Pour enregistrer une vidéo manuellement, sélectionnez **Démarrer l'enregistrement**.
Le compteur de la vidéo apparaît sur l'écran de la caméra Descent.
 - Pour prendre une photo pendant que vous filmez, appuyez sur **DOWN**.
 - Pour arrêter manuellement l'enregistrement de la vidéo, appuyez sur **STOP**.
 - Pour prendre plusieurs photos en mode rafale, sélectionnez **Prendre des photos en rafale**.
 - Pour mettre la caméra en veille, sélectionnez **Mettre en veille la caméra**.
 - Pour sortir la caméra du mode veille, sélectionnez **Sortir de veille la caméra**.

Paramètres de position par laser Xero

Avant de pouvoir personnaliser les paramètres de position par laser, vous devez coupler un appareil Xero compatible (*Couplage de vos capteurs sans fil, page 100*).

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

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

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

Carte

▲ représente votre position sur la carte. Les noms et les symboles des lieux apparaissent sur la carte. Lorsque vous naviguez vers une destination, votre itinéraire est indiqué par une ligne sur la carte.

- Navigation de carte (*Recadrage et zoom de carte, page 105*)
- Paramètres de carte (*Paramètres de la carte, page 105*)

Recadrage et zoom de carte

- 1 Au cours de la navigation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher la carte.
- 2 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 3 Sélectionnez **Zoom/Cadrage**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Pour basculer entre un recadrage vers le haut et vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ou le zoom, appuyez sur **START**.
 - Pour recadrer la carte ou utiliser le zoom, appuyez sur **UP** et **DOWN**.
 - Pour quitter, appuyez sur **BACK**.

Paramètres de la carte

Vous pouvez personnaliser la façon dont la carte apparaît dans l'application Carte et sur les écrans de données. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Carte**.

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

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

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

Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la coupez avec votre smartphone compatible ([Couplage du téléphone, page 105](#)).

Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du smartphone sont disponibles pour votre montre Descent lorsque vous la coupez avec l'application Garmin Dive ([Couplage du téléphone, page 105](#)).

- Fonctions de l'application Garmin Dive ([Application Garmin Dive, page 110](#))
- Fonctions de l'application Garmin Connect, de l'application Connect IQ et plus encore ([Applications de téléphone et applications d'ordinateur, page 107](#))
- Résumés ([Résumés de widget, page 68](#))
- Fonctions du menu des commandes ([Commandes, page 85](#))
- Fonctions de sécurité et de suivi ([Fonctions de suivi et de sécurité, page 116](#))
- Interactions téléphoniques, comme les notifications ([Activation des notifications Bluetooth, page 106](#))

Couplage du téléphone

Pour utiliser les fonctions connectées de votre montre, vous devez la coupler directement via l'application Garmin Dive et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

- 1 Pendant le réglage initial sur votre montre, sélectionnez  lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre téléphone.

REMARQUE : si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, vous pouvez maintenir enfoncé **MENU**, puis sélectionner **Connectivité > Téléphone > Coupler un téléphone**.

- 2 Scannez le code QR avec votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

Activation des notifications Bluetooth

Avant d'activer des notifications, vous devez coupler la montre avec un téléphone compatible (*Couplage du téléphone, page 105*).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Connectivité > Téléphone > Smart Notifications > État > Activé**.
- 3 Sélectionnez **Utilisation générale** ou **Lors d'une activité**.
- 4 Sélectionnez un type de notification.
- 5 Sélectionnez les préférences de statut, de tonalité et de vibration.
- 6 Appuyez sur **BACK**.
- 7 Sélectionnez les préférences de confidentialité et de délai de temporisation.
- 8 Appuyez sur **BACK**.
- 9 Sélectionnez **Signature** pour ajouter une signature à vos réponses aux SMS.

Affichage des notifications

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget des notifications.
- 2 Sélectionnez la touche **START**.
- 3 Sélectionnez une notification.
- 4 Appuyez sur **START** pour voir plus d'options.
- 5 Appuyez sur **BACK** pour revenir à l'écran précédent.

Réception d'un appel téléphonique entrant

Lorsque vous recevez un appel sur votre smartphone connecté, la montre Descent affiche le nom ou le numéro de téléphone de l'appelant.

- Pour accepter l'appel, sélectionnez **Accepter**.
REMARQUE : pour parler à la personne qui vous appelle, vous devez utiliser votre téléphone connecté.
- Pour refuser l'appel, sélectionnez **Refuser**.
- Pour refuser l'appel et envoyer immédiatement une réponse par SMS, sélectionnez **Répondre**, puis sélectionnez un message de la liste.
REMARQUE : pour envoyer une réponse par SMS, vous devez être connecté à un smartphone Android™ compatible via la technologie Bluetooth.

Réponse à un message texte

REMARQUE : cette fonction est disponible uniquement avec les smartphones Android compatibles.

Lorsque vous recevez une notification de message texte sur votre montre, vous pouvez envoyer une réponse rapide que vous sélectionnez dans une liste de messages. Vous pouvez personnaliser vos messages dans l'application Garmin Connect.

REMARQUE : cette fonction envoie des messages texte en utilisant votre téléphone. Votre opérateur ou votre forfait peut appliquer des limites et des frais aux messages texte normaux. Contactez votre opérateur mobile pour plus d'informations sur les frais ou les limites appliqués aux messages texte.

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le résumé du widget des notifications.
- 2 Appuyez sur **START**, puis sélectionnez une notification de message texte.
- 3 Sélectionnez la touche **START**.
- 4 Sélectionnez **Répondre**.
- 5 Sélectionnez un message dans la liste.
Votre téléphone envoie le message sélectionné en tant que message texte SMS.

Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre montre Descent G2.

Sélectionner une option :

- Si vous utilisez un iPhone®, accédez aux paramètres des notifications iOS® et sélectionnez celles que vous souhaitez afficher sur votre montre et votre smartphone.

REMARQUE : toutes les notifications que vous activez sur votre iPhone apparaissent également sur votre montre.

- Si vous utilisez un smartphone Android, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Paramètres > Notifications > Notifications d'application**, puis sélectionnez les notifications que vous souhaitez voir sur votre montre.

Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth

Vous pouvez désactiver la connexion du téléphone Bluetooth dans le menu des commandes.

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 88*).

- 1 Maintenez **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez  pour désactiver la Bluetooth connexion au téléphone sur votre montre Descent.
Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre téléphone.

Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone

Vous pouvez configurer la montre Descent G2 pour vous alerter lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth.

REMARQUE : les alertes de connexion du téléphone sont désactivées par défaut.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Connectivité > Téléphone > Alarmes**.

Applications de téléphone et applications d'ordinateur

Vous pouvez connecter votre montre à plusieurs applications de téléphone et applications d'ordinateur Garmin à l'aide du même compte Garmin .

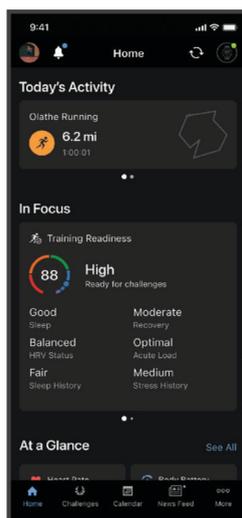
Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos activités de natation, de randonnée, vos triathlons et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, vous pouvez télécharger l'application depuis la boutique d'applications sur votre téléphone (garmin.com/connectapp), ou vous rendre sur connect.garmin.com.

Enregistrement de vos activités : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre montre, vous pouvez l'envoyer à votre compte Garmin Connect et la conserver aussi longtemps que vous le voulez.

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

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



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

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

Partage de vos activités : vous pouvez communiquer avec des amis et suivre leurs activités ou partager des liens vers vos activités.

Gestion de vos paramètres : vous pouvez personnaliser les paramètres de votre montre et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect.

Utilisation de l'application Garmin Connect

Une fois que vous avez couplé votre montre avec votre téléphone ([Couplage du téléphone, page 105](#)), vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compte Garmin Connect.

1 Vérifiez que l'application Garmin Connect s'exécute sur votre téléphone.

2 Rapprochez votre montre à moins de 10 m (33 pi) de votre téléphone.

Votre montre synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect et votre compte Garmin Connect.

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de la montre avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler la montre avec un smartphone compatible ([Couplage du téléphone, page 105](#)).

Synchronisez votre montre avec l'application Garmin Connect ([Utilisation de l'application Garmin Connect, page 108](#)).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect l'envoie automatiquement sur votre montre.

Statuts d'entraînement unifiés

Quand vous utilisez plusieurs appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect, vous pouvez choisir celui qui sert de source de données principale pour une utilisation quotidienne et pour vos entraînements.

Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **••• > Paramètres**.

Appareil d'entraînement principal : permet de définir la principale source de données pour les métriques d'entraînement, telles que le statut d'entraînement et l'objectif de la charge d'entraînement.

Appareil principal : permet de définir la principale source de données pour les métriques de santé quotidiennes, comme le nombre de pas et le sommeil. Il est préférable de choisir la montre que vous portez le plus souvent.

ASTUCE : pour optimiser la précision des résultats, Garmin vous recommande de synchroniser souvent l'appareil avec votre compte Garmin Connect.

Synchronisation des activités et des mesures de performance

Vous pouvez synchroniser des activités et des mesures de performance à partir d'autres appareils Garmin vers votre montre Descent G2 via votre compte Garmin Connect. Ceci permet à votre montre de refléter plus précisément vos entraînements et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une activité avec un compteur de vélo Edge, puis afficher les détails de l'activité et le temps de récupération sur votre montre Descent G2.

Synchronisez votre montre Descent G2 et d'autres appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect.

ASTUCE : vous pouvez définir un appareil d'entraînement principal et un appareil principal dans l'application Garmin Connect (*Statuts d'entraînement unifiés, page 108*).

Les activités récentes et les mesures de performances de vos autres appareils Garmin apparaissent sur votre montre Descent G2.

Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express™ connecte votre montre à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre montre. Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ.

- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site garmin.com/express.
- 3 Téléchargez puis installez l'application Garmin Express.
- 4 Ouvrez l'application Garmin Express et sélectionnez **Ajouter appareil**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

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

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

Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 88*).

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez **Synchronisation**.

Fonctions Connect IQ

Vous pouvez ajouter des applications, des champs de données, des résumés de widgets et des cadrans de montre Connect IQ à votre montre via la boutique Connect IQ sur votre montre ou smartphone (garmin.com/connectiqapp).

REMARQUE : pour votre sécurité, les fonctions Connect IQ ne sont pas disponibles pendant la plongée. Ainsi, vous êtes sûrs que toutes les fonctionnalités de plongée fonctionnent comme prévu.

Cadran de montre : personnalisez l'apparence de l'horloge.

Applications pour appareil : ajoutez des objets interactifs à votre montre, comme des résumés de widgets et des nouveaux types d'activité de plein air ou de fitness.

Champs de données : téléchargez de nouveaux champs de données qui affichent les données de capteur, d'activité et d'historique différemment. Vous pouvez ajouter des champs de données Connect IQ aux objets et pages intégrés.

Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre montre Descent G2 avec votre téléphone (*Couplage du téléphone*, page 105).

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Connect IQ.
- 2 Si nécessaire, sélectionnez votre montre.
- 3 Sélectionnez un objet Connect IQ.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

- 1 Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur apps.garmin.com et connectez-vous.
- 3 Sélectionnez une fonction Connect IQ et téléchargez-la.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Application Garmin Dive

L'application Garmin Dive vous permet de télécharger vos journaux de plongée à partir de votre appareil Garmin compatible. Vous pouvez ajouter des informations plus détaillées sur vos plongées, notamment les conditions environnementales, des photos, des notes et des équipiers de plongée. Vous pouvez utiliser la carte pour rechercher de nouveaux lieux de plongée et afficher les informations et photos partagées par les autres utilisateurs.

L'application Garmin Dive vous permet de synchroniser vos données avec votre compte Garmin Connect. Vous pouvez télécharger l'application Garmin Dive depuis la boutique d'applications de votre smartphone (garmin.com/diveapp).

Garmin Explore™

Le site web et l'application Garmin Explore vous permettent de créer des parcours, des waypoints et des collections, de planifier des voyages et d'utiliser le stockage dans le cloud. Ils vous fournissent des outils de planification avancés en ligne et hors ligne pour que vous puissiez partager et synchroniser vos données sur votre appareil Garmin compatible. Vous pouvez utiliser l'application pour télécharger des cartes à consulter hors ligne et naviguer où bon vous semble, sans recourir aux services cellulaires.

Vous pouvez télécharger l'application Garmin Explore depuis la boutique d'applications de votre smartphone (garmin.com/exploreapp) ou en vous rendant sur explore.garmin.com.

Application Garmin Messenger

⚠ AVERTISSEMENT

Les fonctions inReach de l'application Garmin Messenger, y compris les SOS, le suivi et Météo inReach™ ne sont pas disponibles sans un appareil de communication satellite inReach connecté et un abonnement satellite actif. Pensez à tester l'application à l'extérieur avant de l'utiliser en voyage.

⚠ ATTENTION

Les fonctions de messagerie non satellite de l'application Garmin Messenger ne doivent pas être utilisées seules ni en premier pour solliciter une aide d'urgence.

AVIS

L'application fonctionne à la fois via Internet (à l'aide d'une connexion sans fil ou des données cellulaires sur votre smartphone) et le réseau satellite Iridium®. Si vous utilisez les données cellulaires, votre smartphone couplé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Si vous vous trouvez dans une zone sans couverture réseau, vous devez disposer d'un abonnement satellite actif pour que votre système de communication satellite inReach puisse utiliser le réseau satellite Iridium.

Vous pouvez utiliser l'application pour envoyer des messages à d'autres utilisateurs de l'application Garmin Messenger, y compris à des amis et aux membres de votre famille qui ne possèdent pas d'appareil Garmin. Tout le monde peut télécharger l'application, connecter son smartphone et communiquer avec les autres utilisateurs de l'application via Internet (aucune connexion requise). Les utilisateurs de l'application peuvent également créer des fils de messagerie de groupe avec d'autres numéros de téléphone portable. Les nouveaux membres ajoutés au message de groupe peuvent télécharger l'application pour voir ce que les autres racontent.

Les messages envoyés à l'aide d'une connexion sans fil ou de données cellulaires sur votre smartphone n'entraînent pas de frais de transmission de données ni de frais supplémentaires sur votre abonnement satellite. Les messages reçus peuvent entraîner des frais s'ils sont envoyés en même temps sur le réseau satellite Iridium et via Internet. Les tarifs de messagerie standard de votre forfait de données cellulaires s'appliquent.

Vous pouvez télécharger l'application Garmin Messenger depuis la boutique d'applications de votre smartphone (garmin.com/messengerapp).

Utilisation de la fonction Messenger

⚠ ATTENTION

Les fonctions de messagerie non satellite de l'application Garmin Messenger ne doivent pas être utilisées seules ni en premier pour solliciter une aide d'urgence.

AVIS

Pour utiliser la fonction Messenger, votre montre Descent G2 doit être connectée à l'application Garmin Messenger sur votre smartphone compatible via la technologie Bluetooth.

La fonction Messenger de votre montre vous permet d'afficher vos messages, d'en composer et d'y répondre à partir de l'application Garmin Messenger sur votre smartphone.

- 1 À partir du cadran de montre, appuyez sur **UP** ou sur **DOWN** pour afficher le résumé du widget **Messenger**.
ASTUCE : la fonction Messenger est disponible sous la forme d'un résumé de widget, d'une application ou d'une option dans le menu des commandes de votre montre.
- 2 Appuyez sur **START** pour ouvrir le résumé.
- 3 Si vous utilisez la fonction **Messenger** pour la première fois, scannez le code QR avec votre smartphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.
- 4 Sur votre montre, sélectionnez une option :
 - Pour écrire un nouveau message, sélectionnez **Nouveau message**, choisissez un destinataire, puis sélectionnez un message prédéfini ou composez le vôtre.
 - Pour afficher une conversation, appuyez sur **UP** ou sur **DOWN**, puis sélectionnez une conversation.
 - Pour répondre à un message, sélectionnez une conversation, sélectionnez **Répondre**, puis choisissez un message prédéfini ou composez le vôtre.

Application Garmin Golf™

L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Descent G2 et d'afficher des statistiques détaillées ainsi que les analyses des coups. Les golfeurs peuvent s'affronter sur différents parcours avec l'application Garmin Golf. Plus de 43 000 parcours proposent un classement que n'importe quel joueur peut rejoindre. Vous pouvez créer un tournoi et inviter d'autres joueurs à se mesurer à vous. Avec un abonnement Garmin Golf, vous pouvez afficher les données de contour du green sur votre smartphone.

L'application Garmin Golf vous permet de synchroniser vos données avec votre compte Garmin Connect. Vous pouvez télécharger l'application Garmin Golf depuis la boutique d'applications de votre smartphone (garmin.com/golfapp).

Garmin Share

AVIS

Vous êtes responsable de la manière dont vous partagez vos données avec les autres utilisateurs. Assurez-vous de ne les partager qu'avec des personnes de confiance et n'autorisez pas leur distribution sans votre consentement.

La fonction Garmin Share vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth pour partager vos données via le réseau sans fil avec d'autres appareils Garmin compatibles. Une fois Garmin Share activé et les appareils Garmin compatibles à portée les uns des autres, vous pouvez sélectionner des positions, parcours et entraînements enregistrés à transférer vers un autre appareil via à une connexion directe et sécurisée, sans passer par un téléphone ni le réseau Wi-Fi®.

Partage de données avec Garmin Share

Avant de pouvoir utiliser cette fonction, vous devez activer la technologie Bluetooth sur les deux appareils compatibles, qui doivent se trouver à moins de 3 m (10 pi) de l'autre. Lorsque vous y êtes invité, vous devez accepter de partager vos données avec d'autres appareils Garmin à l'aide de Garmin Share.

Votre montre Descent peut envoyer et recevoir des données lorsqu'elle est connectée à un autre appareil Garmin compatible (*Réception de données avec Garmin Share, page 113*). Vous pouvez également transférer vos données entre différents appareils. Par exemple, vous pouvez partager un parcours favori depuis votre compteur de vélo Edge avec votre montre Garmin compatible.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Garmin Share > Partager**.
- 3 Sélectionnez une catégorie, puis sélectionnez un élément.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Partager**.
 - Sélectionnez **Ajouter plus > Partager** pour sélectionner plusieurs éléments à partager.
- 5 Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles.
- 6 Sélectionnez un périphérique.
- 7 Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez **✓**.
- 8 Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
- 9 Sélectionnez **Partager à nouveau** pour partager les mêmes éléments avec un autre utilisateur (facultatif).
- 10 Sélectionnez **Terminé**.

Réception de données avec Garmin Share

Avant de pouvoir utiliser cette fonction, vous devez activer la technologie Bluetooth sur les deux appareils compatibles, qui doivent se trouver à moins de 3 m (10 pi) de l'autre. Lorsque vous y êtes invité, vous devez accepter de partager vos données avec d'autres appareils Garmin à l'aide de Garmin Share.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Garmin Share**.
- 3 Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles à portée.
- 4 Sélectionnez ✓.
- 5 Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez ✓.
- 6 Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
- 7 Sélectionnez **Terminé**.

Paramètres de Garmin Share

Maintenez enfoncé **MENU**, puis sélectionnez **Connectivité > Garmin Share**.

État : permet à la montre d'envoyer et de recevoir des éléments via Garmin Share.

Oublier les appareils : supprime tous les appareils avec lesquels la montre a précédemment partagé des éléments.

Profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour votre profil utilisateur sur votre montre ou sur l'application Garmin Connect.

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour votre genre, date de naissance, taille, poids, zone de fréquence cardiaque, zone de puissance, ainsi que le poignet où vous portez la montre. La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur**.
- 3 Sélectionnez une option.

Paramètres de genre

Lorsque vous configurez la montre pour la première fois, vous devez indiquer votre sexe. La plupart des algorithmes de fitness et d'entraînement sont binaires. Pour optimiser la précision des résultats, Garmin vous recommande de sélectionner le sexe qui vous a été attribué à la naissance. Après la configuration initiale, vous pouvez personnaliser les paramètres de profil de votre compte Garmin Connect.

Profil et confidentialité : permet de personnaliser les données de votre profil public.

Paramètres utilisateur : permet d'indiquer votre sexe. Si vous sélectionnez Non spécifié, les algorithmes binaires utiliseront le sexe que vous avez indiqué lors de la configuration initiale de la montre.

Affichage de l'âge physique

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

REMARQUE : pour obtenir un âge physique plus précis, procédez à la configuration de votre profil utilisateur ([Définition de votre profil utilisateur, page 113](#)).

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

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Objectifs physiques

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

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 115](#)) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

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

Définition de zones de fréquence cardiaque

La montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. Vous pouvez définir des zones de fréquence cardiaque différentes selon le profil sportif : course à pied, cyclisme et natation. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez aussi saisir manuellement chaque zone de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque au repos. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Fréquence cardiaque**.
- 3 Sélectionnez **Fréquence cardiaque maximale**, puis entrez votre fréquence cardiaque maximale.
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximale pendant une activité ([Détection automatique des mesures de performances, page 116](#)).
- 4 Sélectionnez **FC seuil lactique**, puis entrez votre fréquence cardiaque au seuil lactique ([Seuil lactique, page 78](#)).
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil lactique pendant une activité ([Détection automatique des mesures de performances, page 116](#)).
- 5 Sélectionnez **FC au repos > Régler sur valeurs personnalisées**, puis saisissez votre fréquence cardiaque au repos.
Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre montre ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.
- 6 Sélectionner **Zones > À partir de**.
- 7 Sélectionner une option :
 - Sélectionner **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
 - Sélectionner **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
 - Sélectionner **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
 - Sélectionner **% FC au seuil lactique** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au seuil lactique.
- 8 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.

- 9 Sélectionnez **FC pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).
- 10 Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

Définition des zones de fréquence cardiaque par la montre

Les paramètres par défaut laissent la montre détecter votre fréquence cardiaque maximale et définir vos zones de fréquence cardiaque sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.

- Assurez que les paramètres de votre profil utilisateur sont corrects (*Définition de votre profil utilisateur*, page 113).
- Portez souvent votre moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral pendant vos courses.
- Affichez les tendances de votre fréquence cardiaque et vos temps dans les zones à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

Définition des zones de puissance

Les zones de puissance utilisent des valeurs par défaut, basées sur le sexe, le poids et les capacités moyennes. Il est possible qu'elles ne correspondent pas à vos capacités personnelles. Si vous connaissez votre seuil fonctionnel de puissance (valeur FTP) ou votre seuil de puissance (valeur TP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi au logiciel de calculer automatiquement vos zones de puissance. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Puissance**.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **À partir de**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
 - Sélectionnez **% FTP** ou **% seuil de puissance** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil de puissance.
- 6 Sélectionnez **FTP** ou **Seuil de puissance**, puis saisissez votre valeur.
Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre seuil de puissance pendant une activité (*Détection automatique des mesures de performances*, page 116).
- 7 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.
- 8 Si besoin, sélectionnez **Minimum** et saisissez une valeur de puissance minimum.

Détection automatique des mesures de performances

La fonction Détection automatique est activée par défaut. La montre peut détecter automatiquement votre fréquence cardiaque maximale et votre seuil lactique pendant une activité. Lorsqu'elle est couplée avec un capteur de puissance compatible, la montre peut détecter automatiquement votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) lors d'une activité.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Profil utilisateur > Zones de FC et de puissance > Détection automatique**.
- 3 Sélectionnez une option.

Fonctions de suivi et de sécurité

⚠ ATTENTION

Les fonctions de sécurité et de suivi sont des fonctions complémentaires qui ne doivent pas être utilisées en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Pour utiliser les fonctions de suivi et de sécurité, vous devez connecter la montre Descent G2 à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

Pour en savoir plus sur les fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur garmin.com/safety.

Assistance : permet d'envoyer un message contenant votre nom, un lien LiveTrack et votre position GPS à vos contacts d'urgence (si disponibles).

Détection d'incident : quand la montre Descent G2 détecte un incident pendant certaines activités de plein air, elle envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

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

Live Event Sharing : permet d'envoyer des messages à vos amis et à votre famille pendant un événement pour leur fournir des informations en temps réel.

REMARQUE : cette fonction n'est disponible que si votre montre est connectée à un smartphone compatible doté de la technologie Android.

Ajout de contacts d'urgence

Le numéro de téléphone des contacts d'urgence est utilisé pour les fonctions de sécurité et de suivi.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.
- 2 Sélectionnez **Sécurité et suivi > Fonctions de sécurité > Contacts d'urgence > Ajouter des contacts d'urgence**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Vos contacts d'urgence reçoivent une notification lorsque vous les ajoutez en tant que contact d'urgence et peuvent accepter ou refuser votre demande. Si un contact refuse, vous devez choisir un autre contact d'urgence.

Ajout de contacts

Vous pouvez ajouter jusqu'à 50 contacts dans l'application Garmin Connect. Les adresses e-mail des contacts peuvent être utilisées avec la fonction LiveTrack. Vous pouvez définir trois de ces contacts en tant que contacts d'urgence (*Ajout de contacts d'urgence, page 116*).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ●●●.
- 2 Sélectionnez **Carnet de contacts**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois vos contacts ajoutés, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les changements sur votre Descent G2 (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 108*).

Activation et désactivation de la détection d'incident

⚠ ATTENTION

La détection d'incident est une fonction supplémentaire qui n'est disponible que pour certaines activités de plein air. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Avant de pouvoir activer la détection d'incident sur votre montre, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence, page 116*). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Sécurité > Détection d'incident**.
- 3 Sélectionnez une activité de GPS.

REMARQUE : la détection d'incident n'est disponible que pour certaines activités de plein air.

Lorsque votre montre Descent G2 détecte un incident et que votre smartphone est connecté, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS (si disponibles) à vos contacts d'urgence. Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 15 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.

Demande d'assistance

⚠ ATTENTION

Assistance est une fonction complémentaire qui ne doit pas être utilisée en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence, page 116*). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Quand vous sentez trois vibrations, relâchez le bouton pour activer la fonction d'aide.
L'écran du compte à rebours s'affiche.

ASTUCE : vous pouvez sélectionner **Annuler** avant la fin du compte à rebours pour annuler l'envoi du message.

Paramètres de santé et de bien-être

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Santé et bien-être**.

Fréquence cardiaque : permet de personnaliser les paramètres du moniteur de fréquence cardiaque (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 92*).

Mode oxymètre de pouls : permet de sélectionner un mode oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 94*).

Récapitulatif quotidien : active le récapitulatif quotidien Body Battery qui s'affiche quelques heures avant le début de votre fenêtre de sommeil. Le récapitulatif quotidien fournit des informations sur l'impact de votre stress quotidien et de votre historique d'activité sur votre niveau de Body Battery (*Body Battery, page 73*).

Alertes de stress : vous avertit lorsque des périodes de stress ont épuisé votre niveau de Body Battery.

Alertes de repos : vous avertit après une période de repos et indique son impact sur votre niveau de Body Battery.

Alarme invitant à bouger : active ou désactive la fonction Alarme invitant à bouger (*Utilisation de l'alarme invitant à bouger, page 118*).

Alarmes d'objectif : vous permet d'activer et désactiver les alertes d'objectif, ou de les désactiver uniquement pendant les activités. Les alertes d'objectif vous signalent votre objectif de pas quotidiens, d'étages gravis quotidiens et de minutes intensives hebdomadaires.

Move IQ : permet d'activer et de désactiver les événements Move IQ®. Lorsque vos mouvements correspondent à une activité familière, la fonction Move IQ détecte automatiquement l'événement et l'affiche sur votre ligne du temps. Les événements Move IQ affichent le type et la durée de l'activité, mais n'apparaissent pas dans la liste ou le flux de vos activités. Pour enregistrer l'activité avec plus de détails et de précision, enregistrez une activité chronométrée.

Objectif automatique

Votre appareil crée automatiquement un objectif de pas quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Au fil de vos déplacements dans la journée, l'appareil affiche votre progression par rapport à cet objectif quotidien.

Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir un objectif personnalisé en nombre de pas à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, Bougez ! et la barre de mouvement s'affichent. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Paramètres système, page 126*).

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

Minutes intensives

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée, comme la marche rapide, ou 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité soutenue, comme la course à pied.

La montre surveille l'intensité de votre activité et note le temps que vous passez à faire des activités d'intensité modérée à élevée (données de fréquence cardiaque requises pour quantifier le niveau d'intensité). La montre additionne les minutes d'activité modérée et d'activité intensive. Le nombre de minutes intensives est doublé lors de l'addition.

Gain de minutes intensives

Votre montre Descent G2 calcule les minutes intensives en comparant vos données de fréquence cardiaque à votre fréquence cardiaque moyenne au repos. Si la fonction de fréquence cardiaque est désactivée, la montre calcule des minutes d'intensité modérée en analysant le nombre de pas par minute.

- Pour un calcul précis des minutes intensives, démarrez une activité chronométrée.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter la montre jour et nuit.

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles dans l'application Garmin Connect ou dans les paramètres de la montre (*Personnalisation du mode sommeil, page 128*). Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Votre coach de sommeil vous fournit des recommandations de quantité de sommeil en fonction de votre historique de sommeil et d'activité, de votre statut VFC et de vos siestes (*Résumés de widget, page 68*). Les siestes sont ajoutées à vos statistiques de sommeil et peuvent également avoir un impact sur votre récupération. Vous pouvez consulter des statistiques détaillées de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

REMARQUE : Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes (*Commandes, page 85*).

Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez votre montre lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur votre compte Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 108*).

Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

Vous pouvez afficher des informations sur le sommeil, y compris les siestes, sur votre montre Descent G2 (*Résumés de widget, page 68*).

Navigation

Affichage et modification de vos positions enregistrées

ASTUCE : vous pouvez enregistrer un emplacement à partir du menu des commandes (*Commandes, page 85*).

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Naviguer > Positions enreg..**
- 3 Sélectionnez une position enregistrée.
- 4 Sélectionnez une option pour afficher ou modifier les détails de la position.

Réglage d'un point de référence

Vous pouvez définir un point de référence pour fournir le cap et la distance jusqu'à une position ou un relèvement.

- 1 Sélectionner une option :
 - Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
ASTUCE : vous pouvez définir un point de référence pendant l'enregistrement d'une activité.
 - À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Point de référence**.
- 3 Patientez pendant que la montre recherche des satellites.
- 4 Appuyez sur **START** et choisissez **Ajouter un point**.
- 5 Sélectionnez une position ou un relèvement à utiliser comme point de référence pour la navigation. La flèche du compas et la distance jusqu'à votre destination s'affichent.
- 6 Dirigez le haut de la montre vers votre cap. Lorsque vous déviez de votre cap, le compas affiche la direction du cap et de degré d'écart.
- 7 Si besoin, appuyez sur **START** et sélectionnez **Changer de point** pour définir un autre point de référence.

Navigation vers une destination

Votre appareil peut vous aider à naviguer jusqu'à une destination ou à suivre un parcours.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation**.
- 5 Sélectionnez une catégorie.
- 6 Répondez aux invites à l'écran pour choisir une destination.
- 7 Sélectionnez **Rallier**. Les informations de navigation s'affichent.
- 8 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

Navigation jusqu'au point de départ d'une activité enregistrée

Vous pouvez revenir au point de départ d'une activité enregistrée en suivant une ligne droite ou le même chemin que vous avez emprunté. Cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Activités**.
- 5 Sélectionnez une activité.
- 6 Sélectionnez **Retour au départ** et choisissez une option :
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite, sélectionnez **En ligne droite**. Une ligne s'affiche sur la carte entre votre position actuelle et le point de départ de la dernière activité enregistrée.
REMARQUE : vous pouvez démarrer le chrono pour éviter que l'appareil ne passe en mode montre au bout du délai de temporisation.
- 7 Appuyez sur **DOWN** pour afficher le compas (facultatif). La flèche pointe vers votre point de départ.

Navigation jusqu'au point de départ pendant une activité

Vous pouvez revenir au point de départ de votre activité en cours en suivant une ligne droite ou le même chemin que vous avez emprunté à l'aller. Cette fonction est uniquement disponible pour les activités utilisant des données GPS.

- 1 Pendant une activité, appuyez sur **STOP**.
- 2 Sélectionnez **Retour au départ** et choisissez une option :
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant le même chemin que celui parcouru à l'aller, sélectionnez **TracBack**.
 - Pour revenir au point de départ de votre activité en suivant une ligne droite, sélectionnez **En ligne droite**.
Votre position actuelle, le tracé à suivre et votre destination apparaissent sur la carte.

Navigation à l'aide de Voir & rallier

Vous pouvez pointer la montre vers un objet situé à distance (un château d'eau par exemple), verrouiller la direction, puis naviguer vers l'objet.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Naviguer > Voir & rallier**.
 - Sélectionnez une activité, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Navigation > Voir & rallier**.
- 3 Dirigez le haut du cadran de la montre vers un objet et appuyez sur **START**.
Les informations de navigation s'affichent.
- 4 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

Arrêt de la navigation

- 1 Pendant une activité, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Arrêter navigation**.

Parcours

AVERTISSEMENT

Cette fonction permet aux utilisateurs de télécharger des parcours créés par d'autres utilisateurs. Garmin n'offre aucune garantie quant à la sûreté, à la précision, à la fiabilité, à l'exhaustivité ou à la pertinence des parcours créés par des tiers. L'utilisation des parcours créés par des tiers se fait à vos propres risques.

Vous pouvez envoyer un parcours depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois le parcours enregistré sur votre appareil, vous pouvez vous laisser guider par votre appareil.

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

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

Création et suivi d'un parcours sur votre appareil

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation** > **Parcours** > **Créer nouveau**.
- 5 Saisissez un nom pour le parcours, puis sélectionnez .
- 6 Sélectionnez **Ajouter une position**.
- 7 Sélectionnez une option.
- 8 Si nécessaire, répétez les étapes 6 à 7.
- 9 Sélectionnez **Terminé** > **Effectuer parcours**.
Les informations de navigation s'affichent.
- 10 Appuyez sur **START** pour lancer la navigation.

Création d'un parcours sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un parcours dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect, page 107](#)).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planif.** > **Parcours** > **Créer un parcours**.
- 3 Sélectionnez un type de parcours.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 5 Sélectionnez **Terminé**.

REMARQUE : vous pouvez envoyer ce parcours sur votre appareil ([Envoi d'un trajet sur votre appareil, page 122](#)).

Envoi d'un trajet sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un itinéraire que vous avez créé dans l'application Garmin Connect ([Création d'un parcours sur Garmin Connect, page 122](#)).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.
- 2 Sélectionnez **Entraînement et planif.** > **Parcours**.
- 3 Sélectionnez un parcours.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Sélectionnez votre appareil compatible.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Affichage ou modification des détails d'un parcours

Vous pouvez afficher ou modifier les détails d'un parcours avant de le suivre.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **Navigation > Parcours**.
- 5 Appuyez sur **START** pour sélectionner un parcours.
- 6 Sélectionner une option :
 - Pour démarrer la navigation, sélectionnez **Effectuer parcours**.
 - Pour créer un bracelet d'allure personnalisé, sélectionnez **PacePro**.
 - Pour afficher le parcours sur la carte, recadrer la carte ou faire un zoom, sélectionnez **Carte**.
 - Pour démarrer le parcours en sens inverse, sélectionnez **Parcours en sens inverse**.
 - Pour voir un profil d'altitude du parcours, sélectionnez **Profil d'altitude**.
 - Pour modifier le nom du parcours, sélectionnez **Nom**.
 - Pour modifier le tracé du parcours, sélectionnez **Modifier**.
 - Pour supprimer le parcours, sélectionnez **Supprimer**.

Projection d'un waypoint

Vous pouvez créer une position en projetant la distance et le relèvement de votre position actuelle vers une nouvelle position.

REMARQUE : vous devrez peut-être ajouter l'application Proj. waypnt aux listes d'activités et d'applications.

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Proj. waypnt**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler le cap suivi.
- 4 Appuyez sur **START**.
- 5 Appuyez sur **DOWN** pour sélectionner une unité de mesure.
- 6 Appuyez sur **UP** pour saisir la distance.
- 7 Appuyez sur **START** pour enregistrer.

Le waypoint projeté est enregistré avec un nom par défaut.

Paramètres de navigation

Vous pouvez personnaliser les éléments cartographiques et l'aspect lorsque vous naviguez jusqu'à une destination.

Personnalisation des écrans de données de navigation

- 1 À partir du cadran de la montre, appuyez sur **START**.
- 2 Sélectionnez **Navigation > Écrans de données**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Carte > État** pour activer ou désactiver la carte.
 - Sélectionnez **Carte > Champ de données** pour activer ou désactiver un champ de données qui affiche les informations d'itinéraire sur la carte.
 - Sélectionnez **À venir** pour activer ou désactiver les informations sur les points de parcours à venir.
 - Sélectionnez **Guide** pour activer ou désactiver un écran de guide affichant le cap ou le parcours à suivre lors de la navigation.
 - Sélectionnez **Profil d'altitude** pour activer ou désactiver le profil d'altitude.
 - Sélectionnez un écran à ajouter, supprimer ou personnaliser.

Paramètres de cap

Vous pouvez régler le comportement du pointeur qui s'affiche lors de la navigation.

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Navigation > Type**.

Relèvement : cette option pointe dans la direction de votre destination.

Parcours : cette option affiche votre position en fonction de la ligne d'itinéraire menant à votre destination.

Configuration d'un indicateur de cap

Vous pouvez configurer un indicateur de cap qui s'affiche sur vos pages de données lorsque vous naviguez. L'indicateur pointe dans la direction de votre cap cible.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Navigation > Indicateur du cap suivi**.

Réglage des alertes de navigation

Vous pouvez définir des alertes pour vous aider à naviguer vers votre destination.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Navigation > Alarmes**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour définir une alerte à une distance spécifique de votre destination finale, sélectionnez **Distance finale**.
 - Pour définir une alerte en fonction du temps restant estimé avant l'arrivée à la destination finale, sélectionnez **ETE finale**.
 - Pour configurer une alerte qui se déclenche lorsque vous déviez de votre route, sélectionnez **Hors parcours**.
 - Pour activer le guidage vocal, sélectionnez **Instructions de navigation**.
- 4 Si besoin, sélectionnez **État** pour activer l'alerte.
- 5 Si besoin, saisissez une valeur de distance ou de temps, puis sélectionnez .

Paramètres du gestionnaire de l'alimentation

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Gestionnaire de l'alimentation**.

Éco énergie : permet de personnaliser les paramètres du système afin de prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre ([Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 125](#)).

Modes d'alimentation : permet de personnaliser les paramètres du système, les paramètres d'activité et les paramètres GPS pour prolonger l'autonomie de la batterie pendant une activité ([Personnalisation des modes d'alimentation, page 125](#)).

Pourcentage de batterie restant : affiche le niveau de batterie restant sous la forme d'un pourcentage.

Durée estimée de la batterie : affiche une estimation du niveau de batterie restant en jours ou en heures.

Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie

La fonction d'économie d'énergie vous permet de régler rapidement les paramètres du système pour prolonger l'autonomie de la batterie en mode montre.

Vous pouvez activer la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes ([Commandes, page 85](#)).

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Gestionnaire de l'alimentation > Éco énergie**.
- 3 Sélectionnez **État** pour activer la fonction d'économie d'énergie.
- 4 Sélectionnez **Modifier** et choisissez une option :
 - Sélectionnez **Cadran de montre** pour activer un cadran de montre à faible consommation d'énergie qui s'actualise une fois par minute.
 - Sélectionnez **Téléphone** pour déconnecter votre téléphone couplé.
 - Sélectionnez **FC au poignet** pour désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet.
 - Sélectionnez **Oxymètre de pouls** pour désactiver le capteur de l'oxymètre de pouls.
 - Sélectionnez l'option **Affichage en continu** pour éteindre l'écran lorsqu'il n'est pas utilisé.
 - Sélectionnez **Luminosité** pour réduire la luminosité de l'écran.

La montre affiche les heures d'autonomie de la batterie que vous pouvez économiser avec chaque changement de paramètre.
- 5 Sélectionnez **Alerte de batterie faible** pour recevoir une alerte lorsque la batterie est faible.

Changement de mode d'alimentation

Vous pouvez changer de mode d'alimentation pour prolonger l'autonomie de la batterie pendant une activité.

- 1 Pendant une activité, maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Mode d'alimentation**.
- 3 Sélectionnez une option.

La montre affiche les heures d'autonomie disponibles avec chaque mode d'alimentation.

Personnalisation des modes d'alimentation

Votre appareil est préchargé avec plusieurs modes d'alimentation, ce qui permet d'ajuster rapidement les paramètres système, les paramètres d'activité et les paramètres du GPS afin de prolonger l'autonomie de la batterie pendant une activité. Vous pouvez personnaliser les modes d'alimentation existants et en créer de nouveaux.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Gestionnaire de l'alimentation > Modes d'alimentation**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez un mode d'alimentation à personnaliser.
 - Sélectionnez **Ajouter** pour créer un mode d'alimentation personnalisé.
- 4 Saisissez un nom personnalisé, si nécessaire.
- 5 Sélectionnez une option pour personnaliser des paramètres d'alimentation spécifiques.

Par exemple, vous pouvez modifier le paramètre GPS ou déconnecter votre téléphone couplé.

La montre affiche les heures d'autonomie de la batterie que vous pouvez économiser avec chaque changement de paramètre.
- 6 Si besoin, sélectionnez **Terminé** pour enregistrer et utiliser le mode d'alimentation personnalisé.

Restauration d'un mode d'alimentation

Vous pouvez réinitialiser les paramètres par défaut d'un mode d'alimentation.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Gestionnaire de l'alimentation > Modes d'alimentation**.
- 3 Sélectionnez un mode d'alimentation préchargé.
- 4 Sélectionnez **Restaurer > ✓**.

Paramètres système

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Système**.

Langue : permet de définir la langue d'affichage de la montre.

Heure : permet de régler les paramètres d'heure ([Paramètres de l'heure, page 127](#)).

Affichage : permet de régler les paramètres de l'écran ([Modification des paramètres d'écran, page 128](#)).

Tactile : active l'écran tactile pendant l'utilisation générale, les activités ou le sommeil.

Satellites : définit le système satellite par défaut à utiliser pour les activités. Si nécessaire, vous pouvez personnaliser les paramètres satellite pour chaque activité ([Paramètres des satellites, page 62](#)).

Son et vibration : permet de définir les sons de la montre, comme le son des touches, les alarmes et les vibrations.

Mode sommeil : définit vos heures de sommeil et vos préférences en matière de mode Sommeil ([Personnalisation du mode sommeil, page 128](#)).

Ne pas déranger : active le mode Ne pas déranger. Vous pouvez modifier vos préférences pour l'écran, les notifications, les alertes et les mouvements du poignet.

Boutons raccourcis : définit des raccourcis pour les boutons ([Personnalisation des boutons de direction, page 128](#)).

Verrouillage automatique : verrouille automatiquement les boutons et l'écran tactile pour éviter toute pression accidentelle sur les boutons et les balayages de l'écran tactile. Utilisez l'option Lors d'une activité pour verrouiller les boutons et l'écran tactile pendant une activité chronométrée. Utilisez l'option Utilisation générale pour verrouiller les boutons et l'écran tactile si vous n'enregistrez pas d'activité chronométrée.

Format : permet de régler les préférences de format générales, comme l'unité de mesure, l'allure et la vitesse affichées pendant des activités, le début de la semaine et les options de format de position géographique et de datum ([Modification des unités de mesure, page 129](#)).

Conditions physique : permet d'activer la fonction Condition de performances pendant une activité ([Condition de performances, page 77](#)).

Enregistrement données : permet de définir la façon dont la montre enregistre les données d'activité. L'option d'enregistrement Intelligent (par défaut) permet d'augmenter la durée des enregistrements d'activité. L'option d'enregistrement Toutes les secondes fournit des enregistrements d'activité plus détaillés au risque de ne pas enregistrer entièrement les activités qui durent longtemps.

Mode USB : permet de configurer la montre pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin lorsque la montre est connectée à un ordinateur.

Sauvegarder et restaurer : permet de configurer les sauvegardes des données de surveillance ([Paramètres de sauvegarde et de restauration, page 129](#)).

Réinitialiser : réinitialise toutes les données utilisateur et tous les paramètres ([Réinitialisation de tous les paramètres par défaut, page 135](#)).

Mise à jour logiciel : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées, d'activer les mises à jour automatiques ou de rechercher manuellement des mises à jour ([Mises à jour produit, page 133](#)). Vous pouvez sélectionner pour afficher la liste des nouvelles fonctions de la dernière mise à jour logicielle installée.

Infos produit : permet d'afficher des informations sur l'appareil, la licence et le logiciel, ainsi que des informations légales.

Paramètres de l'heure

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Système > Heure**.

Format Heure : permet de choisir le format de l'heure : 12 heures, 24 heures ou format militaire.

Format de la date : permet de régler l'ordre d'affichage des dates pour le jour, le mois et l'année.

Régler heure : permet de définir le fuseau horaire de la montre. L'option Auto permet de définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.

Heure : permet de régler l'heure si l'option Régler heure est définie sur Manuel.

Alarmes : permet de configurer des alarmes horaires ou des alarmes de lever et de coucher du soleil qui sonneront plusieurs minutes ou heures (selon vos réglages) avant l'heure de lever ou de coucher effective du soleil (*Réglage des alarmes temps, page 127*).

Synchronisation de l'heure : permet de synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver (*Synchronisation de l'heure, page 127*).

Réglage des alarmes temps

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Système > Temps > Alarmes**.

3 Sélectionner une option :

- Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le coucher du soleil, sélectionnez **Jusqu'au coucher du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
- Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le lever du soleil, sélectionnez **Jusqu'au lever du soleil > État > Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
- Pour configurer une alarme qui sonne toutes les heures, sélectionnez **Horaire > Activé**.

Synchronisation de l'heure

À chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites ou chaque fois que vous ouvrez l'application Garmin Connect sur votre téléphone couplé, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Système > Heure > Synchronisation de l'heure**.

3 Patientez pendant que l'appareil se connecte à votre téléphone couplé ou acquiert des signaux satellites (*Acquisition des signaux satellites, page 136*).

ASTUCE : vous pouvez appuyer sur DOWN pour changer de source.

Modification des paramètres d'écran

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Affichage**.
- 3 Sélectionnez **Grandes polices** pour augmenter la taille du texte à l'écran.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **En plongée**.
 - Sélectionnez **Lors d'une activité**.
 - Sélectionnez **Utilisation générale**.
 - Sélectionnez **Pendant le sommeil**.
- 5 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Affichage en continu** pour que les données du cadran restent visibles et que la luminosité et l'arrière-plan soient réduits. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie et de l'affichage ([À propos de l'écran AMOLED, page 130](#)).
 - Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'écran.
 - Sélectionnez **Éclairage rouge** pour basculer l'affichage en nuances de rouge, vert ou orange. Cette option facilite la lecture de l'écran dans les conditions de faible luminosité et préserve votre vision nocturne.
 - Sélectionnez **Alarmes** pour activer l'écran en cas d'alerte.
 - Sélectionnez **Geste du poignet** pour activer l'écran lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
 - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé.

Personnalisation du mode sommeil

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Mode sommeil**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Calendrier**, sélectionnez un jour, puis saisissez vos heures de sommeil habituelles.
 - Sélectionnez **Cadran de montre** pour utiliser le cadran sommeil.
 - Sélectionnez **Affichage** pour configurer les paramètres de l'écran.
 - Sélectionnez **Alarme de sieste** pour définir des alarmes de sieste sous forme de tonalité, de vibration ou les deux.
 - Sélectionnez **Tactile** pour activer ou désactiver l'écran tactile.
 - Sélectionnez **Ne pas déranger** pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger.
 - Sélectionnez **Éco énergie** pour activer ou désactiver le mode d'économie d'énergie ([Personnalisation de la fonction d'économie d'énergie, page 125](#)).

Personnalisation des boutons de direction

Vous pouvez personnaliser la fonction de maintien de chaque bouton individuellement ou de combinaisons de boutons.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Boutons raccourcis**.
- 3 Sélectionnez un bouton ou une combinaison de boutons à personnaliser.
- 4 Sélectionnez une fonction.

Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance, d'allure et de vitesse, d'altitude, etc.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Format > Unités**.
- 3 Sélectionnez un type de mesure.
- 4 Sélectionnez une unité de mesure.

Paramètres de sauvegarde et de restauration

Vous pouvez sauvegarder les paramètres d'une montre Garmin et les restaurer sur une autre montre Garmin compatible à l'aide de l'application Garmin Connect ([Restauration des paramètres et données à partir de Garmin Connect, page 129](#)). Les paramètres incluent les profils sportifs, les widgets, les paramètres utilisateur, les entraînements, etc.

Maintenez enfoncé **MENU**, puis sélectionnez **Système > Sauvegarder et restaurer**.

Sauvegardes automatiques : sauvegarde régulièrement vos paramètres sur votre compte Garmin Connect.

Sauvegarder maintenant : permet de sauvegarder manuellement vos paramètres sur votre compte Garmin Connect.

Contenu de la sauvegarde : affiche le type de données enregistrées.

Restauration des paramètres et données à partir de Garmin Connect

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **•••**.
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre montre.
- 3 Sélectionnez **Système > Sauvegarder et restaurer > Sauvegardes de l'appareil**.
- 4 Sélectionnez une sauvegarde dans la liste.
- 5 Sélectionnez **Restaurer à partir de la sauvegarde > Restaurer**.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 7 Attendez que votre montre se synchronise avec l'application.
- 8 Sur votre montre, appuyez sur **START**, puis sélectionnez **✓**.
La montre redémarre et restaure vos paramètres et vos données.
- 9 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher des informations sur l'appareil, comme l'identifiant de l'appareil, la version du logiciel, des informations réglementaires et le contrat de licence.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Système > Infos produit**.

Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique

L'étiquette de l'appareil est fournie sous forme électronique. L'étiquette électronique peut contenir des informations légales, comme les numéros d'identification fournis par la FCC ou des marques de conformité régionales, ainsi que des informations relatives au produit et à sa licence.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Dans le menu système, sélectionnez **Infos produit**.

Informations sur l'appareil

À propos de l'écran AMOLED

Par défaut, les paramètres de la montre sont réglés pour optimiser l'autonomie de la batterie et les performances (*Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie, page 136*).

Le phénomène de rémanence de l'image est normal sur un appareil à écran AMOLED. Pour prolonger la durée de vie de l'écran, vous devez éviter d'afficher des images fixes à haut niveau de luminosité sur de longues périodes. Pour éviter au maximum le phénomène de rémanence de l'image, l'écran de la Descent G2 s'éteint une fois écoulé le temps défini (*Modification des paramètres d'écran, page 128*). Vous pouvez tourner votre poignet vers vous, appuyer sur l'écran tactile ou appuyer sur un bouton pour réactiver la montre.

Chargement de la montre

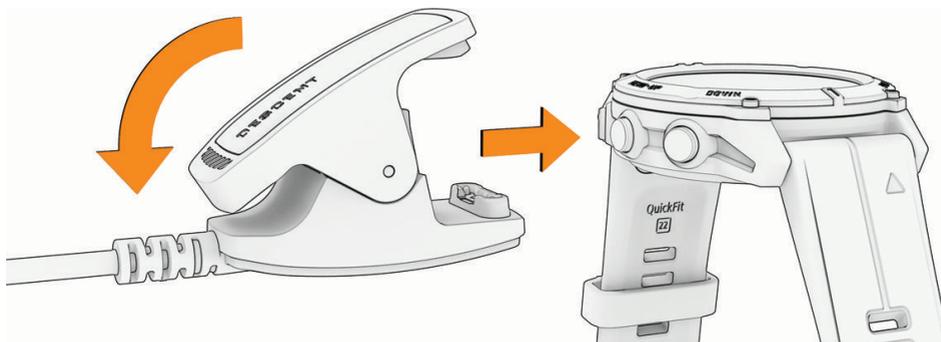
⚠ AVERTISSEMENT

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

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage (*Entretien de l'appareil, page 132*).

- 1 Pincez les côtés du clip de chargement.
- 2 Alignez le clip avec les contacts au dos de la montre, puis relâchez les côtés du clip.



- 3 Branchez le câble USB sur un port USB de chargement.
La montre affiche le niveau de charge actuel de la batterie.

Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	10 ATM ¹ Plongée (EN 13319) ²
Modèle de décompression	Bühlmann ZHL-16C
Capteur de profondeur	Précis de 0 à 100 m (0 à 328 pi), conformément à la norme EN 13319 Résolution (m) : 0,1 m jusqu'à 99,9 m, 1 m à 100 m Résolution (pi) : 1 pi
Intervalle d'inspection	Avant chaque utilisation, vérifiez qu'aucune pièce n'est endommagée. Si besoin, remplacez les pièces abîmées. ³
Plage de températures de stockage et de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de fonctionnement sous l'eau	De 0 à 40 °C (de 32 à 104 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences sans fil et puissance de transmission	2,4 GHz à 6,89 dBm maximum 13,56 MHz à -40 dBm maximum
DAS UE	0,06 W/kg torse, 0,06 W/kg membre

Informations sur l'autonomie de la batterie

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur votre montre, telles que le suivi des activités, la fréquence cardiaque au poignet, les notifications téléphoniques, le GPS, les capteurs internes et les capteurs connectés. (*Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie, page 136*).

maintien de cap	Autonomie de la batterie
Mode smartwatch	Jusqu'à 10 jours en mode Geste du poignet Jusqu'à 4 jours en mode Affichage en continu
Mode plongée	Jusqu'à 27 heures
Mode montre, économie d'énergie	Jusqu'à 12 jours
Mode GPS uniquement	Jusqu'à 20 heures
Mode Tous les systèmes de positionnement par satellites	Jusqu'à 15 heures
Mode GPS batterie maximum	Jusqu'à 44 heures
Mode Activité GPS expédition	Jusqu'à 10 jours

¹ L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 100 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

² Conforme à la norme CSN EN 13319.

³ En dehors de l'usure normale, les performances ne se dégradent pas avec le vieillissement de l'appareil.

Entretien de l'appareil

AVIS

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

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

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

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

Ne nettoyez pas l'appareil à l'aide d'un jet d'eau ou d'air haute pression, car vous risquez d'endommager le capteur de profondeur et le baromètre.

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

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

Arrêtez d'utiliser l'appareil s'il est endommagé ou s'il a été stocké à une température autre que celles recommandées pour le stockage.

Nettoyage de la montre

⚠ ATTENTION

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

AVIS

La moindre particule de sueur ou de moisissure peut entraîner la corrosion des contacts électriques lorsqu'ils sont connectés à un chargeur. La corrosion peut empêcher le chargement et le transfert de données.

ASTUCE : pour plus d'informations, consultez la page garmin.com/fitandcare.

- 1 Rincez à l'eau ou utilisez un chiffon humide non pelucheux.
- 2 Laissez sécher la montre complètement.

Changement des bracelets QuickFit®

1 Faites glisser le clip de verrouillage sur le bracelet QuickFit et retirez le bracelet de la montre.



2 Alignez le nouveau bracelet avec la montre.

3 Appuyez sur le bracelet pour le mettre en place.

REMARQUE : assurez-vous que le bracelet est bien fixé. Le clip de verrouillage doit être fermé sur la broche de la montre.

4 Répétez les étapes 1 à 3 pour changer l'autre moitié du bracelet.

Dépannage

Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour quand il est connecté au Bluetooth. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système (*Paramètres système*, page 126). Sur votre ordinateur, installez Garmin Express (garmin.com/express). Sur votre smartphone, installez l'application Garmin Connect.

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

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

Informations complémentaires

Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de ce produit sur le site Garmin.

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur www.garmin.com/ataccuracy pour en savoir plus sur la précision des fonctions.

Cet appareil n'est pas un appareil médical.

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

Vous pouvez modifier la langue si vous avez choisi la mauvaise langue pour votre appareil.

- 1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- 2 Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis appuyez sur **START**.
- 3 Appuyez sur **START**.
- 4 Sélectionnez votre langue.

Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?

La montre Descent G2 est compatible avec les téléphones utilisant la technologie Bluetooth.

Rendez-vous sur garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité Bluetooth.

Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

Si votre téléphone ne se connecte pas à la montre, vous pouvez essayer ces astuces.

- Éteignez votre téléphone et votre montre, puis rallumez-les.
- Activez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Dive.
- Supprimez votre montre de l'application Garmin Dive et des paramètres Bluetooth sur votre téléphone pour tenter à nouveau le processus de couplage.
- Si vous avez acheté un nouveau téléphone, supprimez votre montre de l'application Garmin Dive sur votre ancien téléphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pieds) de la montre.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Dive, sélectionnez **•••** > **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- À partir du cadran de la montre, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Téléphone** > **Coupler un téléphone**.

Puis-je utiliser mon capteur Bluetooth avec ma montre ?

La montre est compatible avec certains capteurs Bluetooth. Lors de la première connexion d'un capteur à votre montre Garmin, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

- 1 Maintenez enfoncé **MENU**.
- 2 Sélectionnez **Capteurs et accessoires** > **Ajouter nouv..**
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Tout rechercher**.
 - Sélectionnez votre type de capteur.

Vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 56).

Redémarrage de votre montre

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé jusqu'à ce que la montre s'éteigne.
- 2 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour allumer la montre.

Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

Avant de réinitialiser vos paramètres par défaut, vous devez synchroniser la montre avec l'application Garmin Connect pour télécharger vos données d'activité.

Vous pouvez réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine.

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Système > Réinitialiser**.

3 Sélectionner une option :

- Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinit. param. par défaut**.
- Pour supprimer toutes les activités de l'historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
- Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
- Pour supprimer les données sur la saturation dans les tissus pour la plongée sous-marine, sélectionnez **Réinitialiser les tissus**.

REMARQUE : ne réinitialisez cette valeur que si vous ne pensez pas réutiliser l'appareil à l'avenir. Cette option est surtout utile pour les boutiques qui louent l'appareil.

- Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Sup. donn. et réin. par.**

REMARQUE : si vous avez configuré un portefeuille Garmin Pay cette option supprime également le portefeuille de votre montre.

Plongée

Réinitialiser la saturation dans les tissus

Vous pouvez réinitialiser la saturation de gaz dans les tissus enregistrée actuellement sur l'appareil. Ne réinitialisez cette valeur que si vous ne pensez pas réutiliser l'appareil à l'avenir. Cette option est surtout utile pour les boutiques qui louent l'appareil.

1 Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.

2 Sélectionnez **Système > Réinitialiser > Réinitialiser les tissus**.

Réinitialisation de la pression de surface

L'appareil détermine automatiquement la pression de surface à l'aide de son altimètre barométrique. Les changements de pression importants, par exemple pendant un vol en avion, peuvent provoquer le démarrage automatique d'une activité de plongée. Si la montre ne démarre pas correctement une activité de plongée, vous pouvez réinitialiser la pression de surface en connectant la montre à un ordinateur. Si vous n'avez pas accès à un ordinateur, vous pouvez réinitialiser manuellement la pression de surface.

1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé jusqu'à ce que la montre s'éteigne.

2 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour allumer la montre.

3 Lorsque le logo du produit s'affiche, maintenez le bouton **MENU** enfoncé jusqu'à ce que vous soyez invité à réinitialiser la pression de surface.

Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie

Pour prolonger la durée de vie de la batterie, vous pouvez essayer ces astuces.

- Changez de mode d'alimentation pendant une activité (*Changement de mode d'alimentation, page 125*).
 - Activez la fonction d'économie d'énergie à partir du menu des commandes (*Commandes, page 85*).
 - Réduisez la temporisation de l'écran (*Modification des paramètres d'écran, page 128*).
 - Désactivez l'option **Affichage en continu** de temporisation de l'écran et sélectionnez un délai plus court pour l'extinction (*Modification des paramètres d'écran, page 128*).
 - Réduisez la luminosité de l'écran (*Modification des paramètres d'écran, page 128*).
 - Utilisez le mode satellite UltraTrac pour votre activité (*Paramètres des satellites, page 62*).
 - Désactivez la technologie Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Commandes, page 85*).
 - Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre plus tard** (*Arrêt d'une activité, page 30*).
 - Utilisez un cadran de montre qui n'est pas actualisé chaque seconde.
Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse (*Personnalisation du cadran de montre, page 67*).
 - Limitez le nombre de notifications affichées par la montre (*Gestion des notifications, page 107*).
 - Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils couplés (*Diffusion de données de fréquence cardiaque, page 93*).
 - Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 92*).
- REMARQUE** : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.
- Activez les relevés manuels de l'oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls, page 94*).

Comment annuler une pression sur le bouton LAP ?

Pendant une activité, il est possible que vous appuyiez accidentellement sur le bouton LAP. Dans la plupart des cas, le  apparaît à l'écran et vous disposez de quelques secondes pour ignorer le changement de circuit ou de sport le plus récent. La fonction d'annulation de circuit est disponible pour les activités qui prennent en charge le marquage manuel des circuits, les changements de sport manuels et les changements de sport automatiques. La fonction d'annulation de circuit n'est pas disponible pour les activités qui déclenchent automatiquement des circuits, courses, temps de repos ou pauses, comme les activités de gymnastique, la natation en piscine et les entraînements.

Acquisition des signaux satellites

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

ASTUCE : pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site garmin.com/aboutGPS.

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

Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment la montre avec votre compte Garmin :
 - Connectez votre montre à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
 - Connectez votre montre à l'application Garmin Dive à l'aide de votre téléphone compatible Bluetooth.

Lorsqu'elle est connectée à votre compte Garmin, la montre télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.

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

La fréquence cardiaque sur ma montre n'est pas précise

Pour en savoir plus sur votre capteur de fréquence cardiaque, rendez-vous sur garmin.com/heartrate.

Les données de température de l'activité ne sont pas exactes

Le capteur interne relève les données de température en fonction de la température de votre corps. Pour obtenir un relevé des températures fiable, retirez l'appareil de votre poignet et attendez entre 20 et 30 minutes.

Vous pouvez également utiliser un capteur de température externe temps en option pour consulter des données de température ambiante précises lorsque vous portez la montre.

Sortie du mode démo

Le mode démo affiche un aperçu des fonctions de votre montre.

- 1 Appuyez huit fois sur **LIGHT**.
- 2 Sélectionnez **Terminé**.

Suivi des activités

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

Le nombre de mes pas semble erroné

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

- Portez la montre sur votre poignet non dominant.
- Placez votre montre dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez une poussette ou une tondeuse à gazon.
- Placez votre montre dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

REMARQUE : la montre peut interpréter certaines actions répétitives comme des pas : faire la vaisselle, plier du linge ou encore taper dans ses mains.

Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect

Le nombre de pas affiché sur votre compte Garmin Connect est mis à jour lorsque vous synchronisez votre montre.

- 1 Sélectionner une option :
 - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 109*).
 - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect (*Utilisation de l'application Garmin Connect, page 108*).
- 2 Patientez pendant la synchronisation de vos données.

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

REMARQUE : si vous actualisez l'application Garmin Connect ou l'application Garmin Express, vos données ne seront pas synchronisées et votre décompte de pas ne sera pas mis à jour.

Le nombre d'étages gravis semble erroné

Votre montre utilise un baromètre interne pour mesurer les modifications de l'altitude à mesure que vous gravissez des étages. Un étage gravi équivaut à 3 m (10 pi).

- Montez les marches une par une, sans vous tenir à la rambarde.
- En cas de vent, couvrez la montre avec votre manche ou votre veste, car les rafales de vent peuvent perturber les mesures.

Annexes

Champs de données

REMARQUE : certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités. L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires ANT+ ou Bluetooth. Certains champs de données apparaissent dans plusieurs catégories sur la montre.

ASTUCE : vous pouvez aussi personnaliser les champs de données à partir des paramètres de la montre, dans l'application Garmin Connect.

Champs de cadence

Nom	Description
Cadence moyenne	Cyclisme. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence moyenne	Course à pied. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence	Cyclisme. Nombre de tours de la manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.
Cadence	Course à pied. Nombre total de pas par minute (pieds gauche et droit).
Cadence circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence circuit	Course à pied. Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence dernier circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Cadence dernier circuit	Course à pied. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Graphiques

Nom	Description
Carte du baromètre	Une carte affichant l'évolution de la pression barométrique au fil du temps.
Carte de l'altitude	Une carte affichant l'évolution de l'altitude au fil du temps.
Graphique de la FC	Une carte affichant votre fréquence cardiaque tout au long d'une activité.
Graphique d'allure	Une carte affichant votre allure tout au long d'une activité.
Tableau de puissance	Une carte affichant votre puissance tout au long d'une activité.
Graphique de vitesse	Une carte affichant votre vitesse tout au long d'une activité.

Champs compas

Nom	Description
Cap compas	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.
Cap GPS	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le GPS.
Cap	Direction que vous suivez.

Champs de distance

Nom	Description
Distance	Distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.
Distance de l'intervalle	Distance parcourue pour l'intervalle en cours.
Distance circuit	Distance parcourue pour le circuit en cours.
Distance dernier circuit	Distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

Champs de plongée

Nom	Description
Vitesse de remontée	La vitesse actuelle de remontée vers la surface.
Température moyenne	La température moyenne pendant l'activité.
SNC	Le pourcentage actuel de toxicité de l'oxygène de votre système nerveux central.
PO2 actuel du gaz	La pression partielle de l'oxygène (PO2) du gaz diluant lors d'une plongée avec recycleur à circuit fermé.
Nombre de plongées	Le nombre de plongées que vous avez effectuées.
Temps de remontée pour la dernière plongée	Le temps passé à remonter à la surface pendant la dernière plongée.
Vitesse de remontée moyenne pour la dernière plongée	La vitesse moyenne de remontée au cours de la dernière plongée.
Vitesse de descente moyenne pour la dernière plongée	La vitesse moyenne de descente au cours de la dernière plongée.
Fréquence cardiaque moyenne pour la dernière plongée	Votre fréquence cardiaque moyenne pendant la dernière plongée.
Température moyenne de la dernière plongée	Température moyenne pendant la dernière plongée.
Fréquence cardiaque au début de la dernière plongée	Votre fréquence cardiaque au début de la dernière plongée.
Profondeur de la dernière plongée	Profondeur maximale atteinte lors de la dernière plongée.
Temps de descente pour la dernière plongée	Le temps passé à descendre à la profondeur maximale pendant la dernière plongée.
Fréquence cardiaque à la fin de la dernière plongée	Votre fréquence cardiaque à la fin de la dernière plongée.

Nom	Description
Temps en suspension pour la dernière plongée	Le temps passé sans descendre ni remonter pendant la dernière plongée.
Vitesse de remontée maximale pour la dernière plongée	La vitesse maximale de remontée au cours de la dernière plongée.
Vitesse de descente maximale pour la dernière plongée	La vitesse maximale de descente au cours de la dernière plongée.
Fréquence cardiaque maximale pour la dernière plongée	Votre fréquence cardiaque maximale pendant la dernière plongée.
Température maximale pour la dernière plongée	La température maximale pendant la dernière plongée.
Fréquence cardiaque minimale pour la dernière plongée	Votre fréquence cardiaque minimale pendant la dernière plongée.
Température minimale pour la dernière plongée	La température minimale pendant la dernière plongée.
Temps de la dernière plongée	Le temps passé sous la surface au cours de la dernière plongée.
Profondeur maximale	La profondeur maximale que vous avez atteinte pendant une plongée.
Température maximale	La température maximale pendant l'activité.
Température minimale	La température minimale pendant l'activité.
UTO	Vos unités de toxicité de l'oxygène actuelles.
Distance à la surface	La distance à la surface entre les points d'entrée et de sortie pendant une activité de plongée.
Facteur de gradient de surface	Le facteur de gradient attendu si le plongeur remontait à la surface immédiatement.
Temps passé à la surface	Le temps écoulé depuis la remontée à la surface après une plongée.
Durée de la remontée	Le temps requis pour atteindre la surface en toute sécurité.
Temps de plongée total	Le temps total passé sous la surface pendant l'activité de plongée.

Champs de distance

Nom	Description
Ascension moyenne	Distance verticale moyenne d'ascension depuis la dernière réinitialisation.
Descente moyenne	Distance verticale moyenne de descente depuis la dernière réinitialisation.
Altitude	Altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.
Taux plané	Rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.
Altitude GPS	Altitude de votre position actuelle mesurée par le GPS.
Pente	Calcul de la montée (altitude) sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.
Ascension - Circuit	Distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.
Descente - Circuit	Distance verticale de descente pour le circuit en cours.
Ascension dernier circuit	Distance verticale d'ascension pour le dernier circuit réalisé.
Descente dernier circuit	Distance verticale de descente pour le dernier circuit réalisé.
Ascension maximale	Vitesse de montée maximale en pieds par minute ou mètres par minute depuis la dernière réinitialisation.
Descente maximale	Vitesse de descente maximale en mètres par minute ou pieds par minute depuis la dernière réinitialisation.
Altitude maximale	Altitude la plus haute atteinte depuis la dernière réinitialisation.
Altitude minimale	Altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.
Ascension totale	Distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.
Descente totale	Distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.

Champs liés aux étages

Nom	Description
Étages gravis	Nombre total d'étages gravis dans la journée.
Étages descendus	Nombre total d'étages descendus dans la journée.
Étages par minute	Nombre d'étages grimpés par minute.

Vitesses

Nom	Description
Batterie du Di2	Niveau de charge de la batterie restant d'un capteur Di2.
Batterie du vélo électrique	Niveau de charge de la batterie d'un vélo électrique.
Autonomie du vélo électrique	Estimation de la distance restante sur laquelle le vélo électrique pourra vous assister.
Avant	Plateau avant de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Batterie du capteur de vitesse	État de la batterie d'un capteur de position de plateau.
Combinaison	Combinaison actuelle des plateaux d'après un capteur de position de plateau.
Vitesses	Plateaux avant et arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Rapport transmission	Nombre de dents des plateaux avant et arrière de vélo, tel que détecté par un capteur de position de plateau.
Arrière	Plateau arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

Graphique

Nom	Description
Widgets coups d'œil	Course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.
JAUGE DU COMPAS	Direction vers laquelle vous vous dirigez selon le compas.
Jauge d'équilibre TCS	Un indicateur coloré qui montre l'équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Jauge temps de contact au sol	Un indicateur coloré qui montre le temps passé avec le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez (en millisecondes).
Jauge de FC	Une jauge colorée représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle.
Rapport des zones de FC	Un indicateur coloré qui montre la part de temps passée dans chaque zone de fréquence cardiaque.
Jauge PacePro	Course à pied. Votre allure actuelle pour l'intervalle et votre allure cible pour l'intervalle.
JAUGE DE PUISSANCE	Un indicateur coloré qui montre votre zone de puissance actuelle.
Jauge asc./desc. totale	Les distances verticales totales parcourues en montant et en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.
Jauge de Training Effect	L'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.
Jauge oscillation vert.	Un indicateur coloré qui montre le rebond quand vous courez.
Jauge de rapport vertical	Un indicateur coloré qui montre le ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

Champs de FC

Nom	Description
Réserve FC en pourcentage	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
Training Effect aérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
Training Effect anaérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
Réserve FC en % moyen	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
FC moyenne	Fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
Fréq. cardiaque moyenne %Max.	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
FC %Max.	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
Zone de fréquence card.	Plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).
%RFC moyen pour l'intervalle	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne %Max. intervalle	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC moyenne - intervalle	Fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.
%RFC max pour l'intervalle	Pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
% max. FC max intervalle	Pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
FC max. pour l'intervalle	Fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.
% FC de réserve pour le circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.
FC - Circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
FC %Max. circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.
% RFC dernier circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.
Fréq. cardiaque dernier circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Nom	Description
FC %max. dernier circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

Champs longueurs

Nom	Description
Longueurs intervalle	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.
Longueurs	Nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

Champs O2 musculaire

Nom	Description
% saturation O2 musculaire	Estimation du pourcentage de saturation de l'oxygène musculaire pour l'activité en cours.
Hémoglobine totale	Estimation de la concentration totale d'hémoglobine musculaire.

Champs de navigation

Nom	Description
Relèvement	Direction entre votre position actuelle et votre destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Parcours	Direction entre votre position de départ et votre destination. Le parcours peut être affiché comme un itinéraire planifié ou défini. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
point de destination	Position de votre destination finale.
Waypoint de destination	Dernier point sur l'itinéraire avant la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Distance restante	Distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Distance au suivant	Distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Distance totale estimée	Distance estimée entre le point de départ et la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETA	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETA au suivant	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETE	Estimation du temps restant avant d'atteindre la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Taux plané à destination	Taux plané nécessaire pour descendre de votre position actuelle jusqu'à l'altitude de la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Nom	Description
Latitude/Longitude	Position actuelle en latitude et en longitude, quel que soit le paramètre de format de position sélectionné.
Position	Position actuelle selon le paramètre de format de position utilisé.
Waypoint suivant	Prochain point sur l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Hors parcours	Distance vers la gauche ou la droite de laquelle vous vous êtes écarté de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Temps au suivant	Estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Vitesse corrigée	Vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Dénivelé jusq dest	Altitude entre votre position actuelle et votre destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Vitesse vert. vers cible	Vitesse de montée/descente vers une altitude déterminée. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.

Autres champs

Nom	Description
Calories actives	Calories brûlées pendant l'activité.
Pression ambiante	Pression environnementale non étalonnée.
Pression barométrique	Pression environnementale actuellement étalonnée.
Heures de batterie	Nombre d'heures restant avant que la batterie ne soit déchargée.
Pourcentage de batterie restant	Pourcentage restant de batterie.
Cap suivi	Direction réelle, quelles que soient les variations de temps ou de parcours.
Constance	Mesure du maintien constant de la vitesse et de la régularité dans les virages pour l'activité actuelle.
GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Difficulté	Mesure de la difficulté pour l'activité en cours en fonction de l'altitude, la pente et les changements rapides de direction.
Constance sur le circuit	Score de constance global pour le circuit en cours.
Difficulté du circuit	Score de difficulté global pour le circuit en cours.
Circuits	Nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
Répétitions dernière série	Nombre de répétitions au cours de la dernière série de l'activité.
Charge	Charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.

Nom	Description
Condition physique	Le score de condition de performances est une évaluation en temps réel de votre condition.
Rép.	Pour une activité de gymnastique, nombre de répétitions dans une série.
Fréquence respiratoire	Votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
Séries	Le nombre de groupes d'exercices effectués dans une activité, notamment la corde à sauter.
Courses	Nombre de courses pour l'activité.
Pas	Nombre de pas pendant l'activité en cours.
Stress	Votre niveau d'effort actuel.
Lever du soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
Couch. soleil	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Heure	Heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
Heure (secondes)	Heure, avec les secondes.
Calories totales	Quantité totale de calories brûlées sur la journée.

Champs d'allure

Nom	Description
Allure sur 500 m	Allure actuelle des coups de rame sur 500 mètres.
Allure moyenne sur 500 m	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour l'activité en cours.
Allure moyenne	Allure moyenne pour l'activité en cours.
Allure ajustée à la pente	Allure moyenne ajustée selon la pente du terrain.
Allure intervalle	Allure moyenne pour l'intervalle en cours.
Allure sur 500 m pour le circuit	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le circuit en cours.
Allure circuit	Allure moyenne pour le circuit en cours.
Allure 500m der. Circ.	Allure moyenne des coups de rame sur 500 mètres, pour le dernier circuit.
Allure dernier circuit	Allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Allure dernière longueur	Allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Allure	Allure actuelle.

Champs PacePro

Nom	Description
Distance du prochain split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle suivant.
Allure cible du prochain split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle suivant.
Distance du split	Course à pied. Distance totale de l'intervalle en cours.
Dist. restante pour le split	Course à pied. Distance restante pour l'intervalle en cours.
Allure du split	Course à pied. Allure pour l'intervalle en cours.
Allure cible du split	Course à pied. Allure cible pour l'intervalle en cours.

Champs don. de puis.

Nom	Description
% FTP	Puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.
Équilibre 3 s	Moyenne de déplacement de 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 3s	Moyenne de déplacement de 3 secondes de la puissance.
Équilibre 10 s	Moyenne de déplacement de 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 10s	Moyenne de déplacement de 10 secondes de la puissance.
Équilibre 30 s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 30s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.
Équilibre moyen	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.
Phase puiss. gauche moy.	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
Puissance moyenne	Puissance moyenne pour l'activité en cours.
Phase puissance moy. D	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour l'activité en cours.
PPP moyen à gauche	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
DCP moyen	Répartition de la puissance sur la surface pour l'activité en cours.
PPP moyen à droite	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour l'activité en cours.
Équilibre	Équilibre de puissance gauche/droite actuel.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pour l'activité en cours.
Équilibre circuit	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.
PPP gauche pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour le circuit en cours.

Nom	Description
Phase puiss. gauche circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
Normalized Power circuit	Normalized Power™ moyenne pour le circuit en cours.
Décalage centre plate-forme circ.	Répartition de la puissance sur la surface pour le circuit en cours.
Puissance circuit	Puissance moyenne pour le circuit en cours.
PPP droite pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour le circuit en cours.
Ph. puissance à droite pr circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour le circuit en cours.
Puis. max. dernier circuit	Puissance maximale pour le dernier circuit réalisé.
Norm. Power dern. circuit	Normalized Power moyen pour le dernier circuit réalisé.
Puissance dernier circuit	Puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Pic phase de puiss. gauche	Angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
Phase puiss. à gauche	Angle actuel de phase de puissance pour la jambe gauche. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
Puissance max. pour le circuit	Puissance maximale pour le circuit en cours.
Puissance maximale	Puissance maximale pour l'activité en cours.
Normalized Power	Normalized Power pour l'activité en cours.
Fluidité coup pédale	Mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.
Décalage centre plate-forme	Répartition de la puissance sur la surface. Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où la force est exercée.
Puissance	Puissance actuelle en watts. Pour les activités de ski, votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.
Rapports poids/puissance	Puissance actuelle en watts par kilogramme.
Zone de puissance	Zone de puissance actuelle basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.
Pic phase de puiss. droite	Angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe droite. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
Phase puissance droite	Angle actuel de phase de puissance pour la jambe droite. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de puissance.

Nom	Description
Temps assis	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour l'activité en cours.
Temps assis sur circuit	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour le circuit en cours.
Temps en danseuse	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour l'activité en cours.
Temps en danseuse circuit	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour le circuit en cours.
Training Stress Score	Training Stress Score™ pour l'activité en cours.
Efficacité du pédalage	Mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.
Énergie	Activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.

Champs de données de repos

Nom	Description
Répéter tous les	Chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).
Temps de repos	Chrono de la pause en cours (natation en piscine).

Dynamiques de course

Nom	Description
Équilibre TCS moyen	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour la session en cours.
Temps de contact moy. sol	Temps de contact moyen avec le sol pour l'activité en cours.
Longueur moy. des foulées	Longueur de foulée moyenne pour la session en cours.
Oscillation vert. moyenne	Oscillation verticale moyenne pour l'activité en cours.
Rapport vertical moyen	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour la session en cours.
Équilibre TCS	Équilibre gauche/droite de temps de contact avec le sol lorsque vous courez.
Temps de contact au sol	Temps passé le pied posé au sol à chaque pas lorsque vous courez, exprimé en millisecondes. Le temps de contact avec le sol n'est pas calculé lorsque vous marchez.
Équilibre TCS pour le circuit	Équilibre de temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Temps contact au sol circuit	Temps de contact moyen avec le sol pour le circuit en cours.
Long. foulée pour le circuit	Longueur de foulée moyenne pour le circuit en cours.
Oscillation verticale circuit	Oscillation verticale moyenne pour le circuit en cours.
Rapport vertical pour le circuit	Ratio moyen de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée pour le circuit en cours.
Longueur de foulée	Longueur de foulée correspondant à la longueur de votre foulée en mètres d'un pas à un autre.
Oscillation verticale	Nombre de rebonds quand vous courez. Mouvement vertical de votre buste, exprimé en centimètres pour chaque pas.
Rapport vertical	Ratio de votre oscillation verticale par rapport à votre longueur de foulée.

Champs de vitesse

Nom	Description
Vitesse moy. déplacement	Vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.
Vitesse moy. globale	Vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.
Vitesse moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours.
Vitesse fond moyenne	Vitesse moyenne de déplacement pour l'activité en cours, quels que soient le parcours et les variations de cap temporaires.
Vitesse fond du circuit	Vitesse moyenne de déplacement pour le circuit en cours, quels que soient le parcours et les variations de cap temporaires.
Vitesse circuit	Vitesse moyenne pour le circuit en cours.
SOG dernier circuit	Vitesse moyenne de déplacement pour le dernier circuit, quels que soient le parcours et les variations de cap temporaires.
Vitesse dernier circuit	Vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Vitesse fond maximale	Vitesse maximale de déplacement pour l'activité en cours, quels que soient le parcours et les variations de cap temporaires.
Vitesse maximale	Vitesse maximale pour l'activité en cours.
Vitesse	Vitesse de déplacement actuelle.
Vitesse fond	Vitesse réelle, quelles que soient les variations de temps ou de parcours.
Vitesse verticale	Vitesse de montée/descente au fil du temps.

Champs mouvements

Nom	Description
Distance moy. par mouv.	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
Distance moyenne par coup	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.
Fréq. moy. des coups de rame	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.
Moy. mouv. par longueur	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.
Distance par coup de rame	Sports à rames. Distance parcourue par mouvement.
Fréq. mouv. pour l'intervalle	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.
Mouv./Long. pour l'intervalle	Nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.
Type mvt intervalle	Type de mouvement actuel pour l'intervalle.
Dist./mouv. dernier circuit	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
Distance/coup pour le circuit	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.
Fréq. mouv. circ.	Natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
Fréq. coups pour circuit	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.
Mouvements pour le circuit	Natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
Coups rame pour circuit	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.
Dist./mvt dern. circ	Natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
Distance/coup dernier circuit	Sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.
Fréq. mvt dern. circuit	Natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
Fréq. coups dernier circuit	Sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.
Mouv. pour dernier circuit	Natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
Coups pour dernier circuit	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.
Fréq. mouv. der. longueur	Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.
Mouv dernière long	Nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.
Type mouv. der. longueur	Type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Nom	Description
Fréquence de mouvement	Natation. Nombre de mouvements par minute (m/mn).
Fréquence des coups de rame	Sports à rames. Nombre de mouvements par minute (m/mn).
Mouvements	Natation. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.
Coups	Sports à rames. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

Champs SWOLF

Nom	Description
Swolf moyenne	Score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (<i>Terminologie de la natation, page 40</i>). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.
Swolf intervalle	Score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.
SWOLF circuit	Score SWOLF pour le circuit en cours.
SWOLF pour le dernier circuit	Score SWOLF pour le dernier circuit réalisé.
Swolf dernière longueur	Score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Champs liés à la température

Nom	Description
24 h maximum	Température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
24 h minimum	Température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
Température moyenne	La température moyenne pendant l'activité.
Température maximale	La température maximale pendant l'activité.
Température minimale	La température minimale pendant l'activité.
Température	Température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Vous pouvez coupler un capteur temps avec votre appareil pour obtenir des données de température précises.

Champs de chrono

Nom	Description
Durée d'activité	Temps total passé à bouger pour l'activité en cours.
Durée moyenne du circuit	Durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
Temps écoulé	Temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre d'activité et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.
Temps intervalle	Temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.
Temps circuit	Temps du chronomètre pour le circuit en cours.
Temps dernier circuit	Temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
Temps de déplacement	Temps total en déplacement pour l'activité en cours.
Temps multisport	Temps total pour tous les sports d'une activité à plusieurs sports, y compris les transitions.
Global. avance/retard	Temps global en avance ou en retard sur l'allure ou la vitesse cibles.
Chronomètre Série	Pour une activité de musculation, temps passé sur une série.
Temps d'arrêt	Temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.
Temps de nage	Temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.
Chronomètre	Temps actuel du compte à rebours.

Champs d'entraînement

Nom	Description
Répétition	Nombre de répétitions restantes dans l'entraînement.
Distance étape	Distance parcourue durant l'étape de l'entraînement.
Allure étape	Allure actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Vitesse étape	Vitesse actuelle durant l'étape de l'entraînement.
Temps étape	Temps écoulé pour l'étape de l'entraînement.

Jauges de couleur et données de dynamique de course

Les écrans des dynamiques de course affichent une jauge de couleur pour la mesure principale. Vous pouvez afficher la cadence, l'oscillation verticale, le temps de contact avec le sol, l'équilibre de temps de contact avec le sol ou le rapport vertical comme métrique principale. La jauge de couleur indique la façon dont vos données de dynamique de course se situent par rapport aux autres coureurs. Les zones de couleur sont basées sur des centiles.

Garmin a mené des recherches sur de nombreux coureurs de tous les niveaux. Les valeurs de données dans les zones rouge et orange correspondent généralement aux coureurs débutants ou lents. Les valeurs de données dans les zones verte, bleue et violette correspondent généralement aux coureurs confirmés ou rapides. Les coureurs confirmés tendent à montrer des temps de contact avec le sol plus courts, une oscillation verticale moins élevée, un rapport vertical moins élevé et une cadence plus soutenue que les coureurs débutants. Toutefois, les coureurs plus grands montrent généralement une cadence plus lente, des foulées plus longues et une oscillation verticale plus élevée. Le rapport vertical correspond à l'oscillation verticale divisée par la longueur de la foulée. Il n'a aucun rapport avec la hauteur.

Rendez-vous sur garmin.com/runningdynamics pour plus d'informations sur les dynamiques de course. Pour des théories et des interprétations complémentaires sur les données relatives aux dynamiques de course, vous pouvez vous reporter à des publications et des sites Web de renom consacrés à la course à pied.

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage de cadences	Plage de temps de contact avec le sol
 Violet	>95	>183 ppm	<218 ms
 Bleu	70–95	174-183 ppm	218–248 ms
 Vert	30–69	164–173 ppm	249–277 ms
 Orange	5–29	153–163 ppm	278–308 ms
 Rouge	<5	<153 ppm	>308 ms

Données sur l'équilibre de temps de contact avec le sol

L'équilibre de temps de contact avec le sol mesure votre symétrie de course et s'affiche sous forme de pourcentage de votre temps total de contact avec le sol. Ainsi, une valeur de 51,3 % avec une flèche pointant vers la gauche indique que le coureur passe plus de temps au sol avec le pied gauche. Si l'écran affiche deux nombres, par exemple 48–52, 48 % représente le pied gauche et 52 % le pied droit.

Zone de couleur	 Rouge	 Orange	 Vert	 Orange	 Rouge
Symétrie	Mauvais	Bien	Bon	Bien	Mauvais
Pourcentage des autres coureurs	5%	25%	40 %	25%	5%
Équilibre du temps de contact au sol	>52,2 % G	50,8-52,2 % G	50,7 % G–50,7 % D	50,8-52,2% D	>52,2 % D

Lors des phases de développement et de test des dynamiques de course, l'équipe Garmin a découvert qu'il existait des corrélations entre les occurrences de blessures et les déséquilibres importants de certains coureurs. De nombreux coureurs ont tendance à s'éloigner d'un équilibre de temps de contact avec le sol parfait quand le terrain est en pente. La plupart des entraîneurs considèrent qu'il est préférable d'avoir des appuis symétriques pour courir. Les coureurs de haut niveau ont tendance à avoir une foulée rapide et équilibrée.

Vous pouvez afficher la jauge ou les champs de données pendant votre course ou consulter le résumé dans votre compte Garmin Connect après votre entraînement. Comme les autres données de dynamiques de course, l'équilibre de temps de contact avec le sol est une mesure quantitative conçue pour vous aider à comprendre votre profil de course.

Données d'oscillation verticale et de rapport vertical

Les plages de données pour l'oscillation verticale et le rapport vertical varient légèrement en fonction du capteur et de sa position, à savoir sur votre poitrine (accessoires HRM-Fit et HRM-Pro) ou à votre taille (accessoire Running Dynamics Pod).

Zone de couleur	Centile dans zone	Plage pour l'oscillation verticale sur la poitrine	Plage pour l'oscillation verticale à la taille	Rapport vertical sur la poitrine	Rapport vertical à la taille
 Violet	>95	<6,4 cm	<6,8 cm	<6,1 %	<6,5 %
 Bleu	70–95	6,4–8,1 cm	6,8–8,9 cm	6,1–7,4 %	6,5–8,3 %
 Vert	30–69	8,2–9,7 cm	9,0–10,9 cm	7,5–8,6 %	8,4–10,0 %
 Orange	5–29	9,8–11,5 cm	11,0–13,0 cm	8,7–10,1 %	10,1–11,9 %
 Rouge	<5	>11,5 cm	>13,0 cm	>10,1 %	>11,9 %

Notes standard de la VO2 max.

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

Hommes	Centile	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Supérieure	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
Supérieure	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).

Détail des scores d'endurance

Ce tableau montre les classifications des estimations du score d'endurance par âge et par sexe.

Hommes	Loisirs	Intermédiaire	Entraîné	Bien entraîné	Expert	Supérieur	Élite
18-20	Moins de 4999	5000-5699	5700-6299	6300-6999	7000-7599	7600-8299	8300 et plus
21-39	Moins de 5099	5100-5799	5800-6599	6600-7299	7300-8099	8100-8799	8800 et plus
40-44	Moins de 5099	5100-5799	5800-6499	6500-7199	7200-7899	7900-8599	8600 et plus
45-49	Moins de 4999	5000-5699	5700-6399	6400-6999	7000-7699	7700-8399	8400 et plus
50-54	Moins de 4899	4900-5499	5500-6099	6100-6799	6800-7399	7400-7999	8000 et plus
55-59	Moins de 4599	4600-5099	5100-5699	5700-6199	6200-6799	6800-7299	7300 et plus
60-64	Moins de 4299	4300-4799	4800-5299	5300-5699	5700-6199	6200-6699	6700 et plus
65-69	Moins de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5399	5400-5799	5800-6199	6200 et plus
70-74	Moins de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 et plus
75-80	Moins de 3599	3600-3899	3900-4299	4300-4599	4600-4999	5000-5299	5300 et plus
80 et plus	Moins de 3299	3300-3599	3600-3999	4000-4299	4300-4699	4700-4999	5000 et plus

Femmes	Loisirs	Intermédiaire	Entraînée	Bien entraînée	Experte	Supérieure	Élite
18-20	Moins de 4599	4600-5099	5100-5499	5500-5999	6000-6399	6400-6899	6900 et plus
21-39	Moins de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6299	6300-6799	6800-7299	7300 et plus
40-44	Moins de 4699	4700-5199	5200-5699	5700-6199	6200-6699	6700-7199	7200 et plus
45-49	Moins de 4599	4600-5099	5100-5599	5600-6099	6100-6599	6600-7099	7100 et plus
50-54	Moins de 4499	4500-4999	5000-5399	5400-5899	5900-6299	6300-6799	6800 et plus
55-59	Moins de 4299	4300-4699	4700-5099	5100-5599	5600-5999	6000-6399	6400 et plus
60-64	Moins de 4099	4100-4499	4500-4899	4900-5299	5300-5699	5700-6099	6100 et plus
65-69	Moins de 3799	3800-4199	4200-4599	4600-4899	4900-5299	5300-5699	5700 et plus
70-74	Moins de 3699	3700-4099	4100-4399	4400-4799	4800-5099	5100-5499	5500 et plus
75-80	Moins de 3499	3500-3799	3800-4199	4200-4499	4500-4899	4900-5199	5200 et plus
80 et plus	Moins de 3199	3200-3499	3500-3799	3800-4099	4100-4399	4400-4699	4700 et plus

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat Analytics.

Dimensions et circonférence des roues

Votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions de la roue. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Vous pouvez mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

