

EDGE® 500

ORDINATEUR DE VELO GPS



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

Garmin (Europe) Ltd.
Liberty House,
Hounslow Business Park,
Southampton, Hampshire, SO40 9LR Royaume-Uni
Tél. : +44 (0) 870 8501241 (hors du Royaume-Uni)
0808 2380000 (depuis le Royaume-Uni)
Fax : +44 (0) 870 8501251

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road,
Xizhi Dist., New Taipei City,
221, Taiwan
(République de Chine)
Tél. : 886/2 2642 9199
Fax : 886/2 2642 9099

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

Les informations contenues dans le présent document sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au présent contenu sans obligation d'en avertir quelque personne ou quelque entité que ce soit. Visitez le site Web de

Garmin (www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation et le fonctionnement de ce produit ou d'autres produits Garmin.

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

Windows[®] est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et/ou dans d'autres pays. Mac[®] est une marque déposée d'Apple Computer, Inc. Firstbeat et Analyzed by Firstbeat sont des marques déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Table des matières

Mise en route	1
A propos de la batterie.....	1
Installation de l'Edge	2
Mise sous tension de l'Edge.....	4
Acquisition des signaux satellites.....	6
Capteurs ANT+ en option	6
Prêt... Partez !.....	7
Enregistrement des données de parcours.....	7
Utilisation des logiciels gratuits.....	7
Transfert de l'historique vers l'ordinateur	8
Entraînement avec l'Edge	9
Alarmes	9
Utilisation d'Auto Lap par distance	10
Utilisation d'Auto Lap par position	11
Utilisation d'Auto Pause.....	12
Utilisation du défilement automatique.....	12
Parcours	13
Entraînements	16

Capteurs ANT+	20
Astuces pour coupler les capteurs ANT+ avec votre appareil Garmin.....	20
Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	21
Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque.....	22
Zones de fréquence cardiaque.....	23
Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque.....	24
Installation du GSC 10.....	25
Utilisation du GSC 10	28
Remplacement de la pile du GSC 10.....	29
Capteurs ANT+ tiers	30
Dépannage du capteur ANT+	31
Historique	33
Affichage de l'historique	33
Affichage de la distance et du temps total	34
Suppression de l'historique	34
Enregistrement de données	34

Gestion de données	35
Connexion du câble USB	35
Chargement de fichiers	35
Suppression de fichiers	36
Paramètres	37
Personnalisation des champs de données	37
Champs de données	38
Modification des paramètres système	41
Modification des paramètres du profil utilisateur	43
Mise à jour de votre profil de vélo.....	43
Changement de vélo	44
Modification de l'avertissement de départ	44
Zones de vitesse	44
Paramètres GPS	45
Définition de points d'altitude.....	46

Annexes	47
Enregistrement de l'appareil	47
A propos de l'Edge	47
Mise à jour du logiciel	47
Contacter l'assistance produit de Garmin.....	47
Utilisation du rétroéclairage.....	48
Achat d'accessoires en option.....	48
Caractéristiques techniques	48
Dimensions et circonférence des roues.....	51
Niveaux d'activité physique	53
Dépannage	54
Index	56

Mise en route

AVERTISSEMENT

Veillez toujours consulter votre médecin traitant avant de démarrer ou de modifier un programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

Lors de la première utilisation de l'Edge®, effectuez les opérations suivantes :

1. Chargez l'Edge (page 2).
2. Installez l'Edge (page 2).
3. Mettez l'Edge sous tension (page 4).
4. Procédez à l'acquisition des signaux satellites (page 6).
5. Configurez les capteurs ANT+™ en option (page 6).
6. Commencez un parcours (page 7).
7. Enregistrez votre parcours (page 7).
8. Utilisez Garmin Connect™ (page 7).

9. Transférez l'historique vers votre ordinateur (page 8).

A propos de la batterie

AVERTISSEMENT

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

L'Edge est alimenté par une batterie lithium-ion intégrée que vous pouvez recharger avec le chargeur secteur ou le câble USB fourni avec le produit.

REMARQUE : l'Edge ne se charge pas lorsque la température est inférieure à 0 °C (32 °F) et supérieure à 50 °C (122 °F).

Chargement de l'Edge

REMARQUE

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

1. Branchez le chargeur secteur sur une prise murale standard.
2. Retirez le cache étanche du port mini-USB.



3. Branchez la petite extrémité du chargeur secteur sur le port mini-USB.

Pour connecter l'Edge à votre ordinateur à l'aide du câble USB, reportez-vous à la [page 8](#).

4. Chargez l'Edge pendant au moins trois heures avant de commencer à l'utiliser.

Une batterie complètement chargée offre une autonomie de 18 heures maximum.

Installation de l'Edge

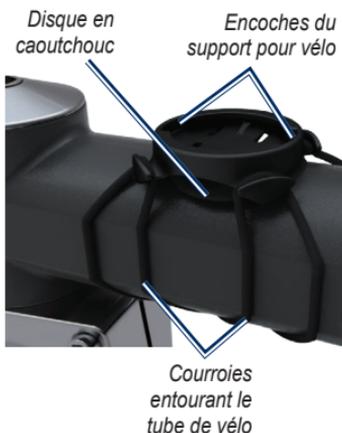
Pour une réception GPS optimale, placez le support pour vélo de sorte que l'avant de l'Edge soit orienté vers le ciel. Vous pouvez installer le support pour vélo sur le tube (voir [page 3](#)) ou le guidon du vélo.

1. Pour installer l'Edge, choisissez un endroit adapté et sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.

- Placez le disque en caoutchouc à l'arrière du support pour vélo.

Les languettes en caoutchouc doivent être alignées sur l'arrière du support pour vélo de sorte que le support soit maintenu.

- Placez le support pour vélo sur le tube de vélo.
- Attachez solidement le support pour vélo à l'aide des deux courroies.



- Alignez les languettes à l'arrière de l'Edge sur les encoches du support pour vélo.
- Appuyez légèrement sur l'appareil et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit mis en place.



Installation de l'Edge sur le tube de vélo

Retrait de l'Edge

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

Mise sous tension de l'Edge

Maintenez le bouton **POWER** enfoncé pour mettre l'Edge sous tension.

Configuration de l'Edge

Lors de la première mise sous tension de l'Edge, vous êtes invité à configurer les paramètres système et ceux du profil utilisateur.

- Suivez les instructions à l'écran pour procéder au réglage initial.
- Appuyez sur ▼ ou ▲ pour afficher les options proposées et modifier la sélection par défaut.
- Appuyez sur **ENTER** pour valider un choix.

Icônes

	Niveau de charge de la batterie
	Le GPS est en marche et reçoit des signaux.
	Le GPS est éteint.
	Le moniteur de fréquence cardiaque est actif.
	Le capteur de vitesse et de cadence est actif.
	Le capteur de puissance est actif.

Boutons

Chaque bouton de l'Edge possède plusieurs fonctions.



Bouton	Description
POWER/LIGHT	Maintenez le bouton POWER enfoncé pour mettre l'appareil sous tension et l'arrêter. Appuyez sur le bouton LIGHT pour activer le rétroéclairage. Appuyez sur n'importe quel autre bouton pour prolonger le rétroéclairage de 15 secondes.
BACK	Appuyez sur le bouton BACK pour annuler ou revenir au menu précédent.

START/STOP	Appuyez sur le bouton START/STOP pour lancer et arrêter le chronomètre.
▼ ▲	Appuyez sur le bouton ▼ ou ▲ pour sélectionner les menus et les paramètres. Maintenez le bouton ▼ ou ▲ enfoncé pour parcourir rapidement les paramètres.
LAP/RESET	Appuyez sur le bouton LAP pour créer un nouveau circuit. Maintenez le bouton RESET enfoncé pour réinitialiser le chronomètre.
PAGE/MENU	Appuyez sur le bouton PAGE pour faire défiler les pages de données d'entraînement. Maintenez le bouton MENU enfoncé pour basculer du mode de menu au mode de chronomètre.
ENTER	Appuyez sur le bouton ENTER pour sélectionner les options et pour accuser réception de messages.

Acquisition des signaux satellites

La procédure d'acquisition des signaux peut prendre de 30 à 60 secondes.

1. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.
2. Assurez-vous que la face avant de l'Edge est orientée vers le ciel.
3. Attendez pendant que l'Edge localise les satellites.

Ne commencez pas d'activité tant que la page de recherche de satellites n'a pas disparu.

REMARQUE : pour éteindre le récepteur GPS et utiliser l'Edge en intérieur, reportez-vous à la [page 45](#).

Capteurs ANT+ en option

REMARQUE : si vous n'avez pas besoin de configurer de capteurs ANT+, vous pouvez ignorer cette étape.

Pour utiliser un capteur ANT+ pendant votre parcours, vous devez l'installer et le coupler avec l'Edge.

- Pour plus d'informations sur l'installation du moniteur de fréquence cardiaque, reportez-vous à la [page 21](#).
- Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de vitesse et de cadence GSC™ 10, reportez-vous à la [page 25](#).
- Pour plus d'informations sur l'installation de capteurs ANT+ tiers, reportez-vous à la [page 30](#) et aux instructions du fabricant, ou rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.

Prêt... Partez !

Pour enregistrer l'historique, vous devez acquérir des signaux satellites (page 6).

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé pour afficher la page du chronomètre.

Temps 00:00:00 ⁰⁰	
Vitesse 0.0 ^k _h	Distance 0 ^{mi}
Heure 07:35	Calories 0 ^{Cal}

2. Appuyez sur le bouton **START** pour lancer le chronomètre.
L'historique est enregistré uniquement si le chronomètre est en marche.
3. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **STOP**.

Enregistrement des données de parcours

Maintenez le bouton **RESET** enfoncé pour enregistrer vos données de parcours et remettre le chronomètre à zéro.

Utilisation de Garmin Connect

Garmin Connect est un logiciel Web destiné à stocker et à analyser vos données.

1. Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Transfert de l'historique vers l'ordinateur

1. Connectez le câble USB à un port USB de votre ordinateur.
2. Retirez le cache étanche du port mini-USB.



Port mini-USB sous le cache étanche

3. Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port mini-USB.

4. Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.
5. Suivez les instructions fournies avec le logiciel.

Entraînement avec l'Edge

Alarmes

Vous pouvez utiliser les alarmes de l'Edge pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, cadence et puissance.

Utilisation des alarmes de temps, de distance et de calories

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Alarmes**.
3. Sélectionnez **Alarme temps**, **Alarme de distance** ou **Alarme calories**.
4. Activez l'alarme.
5. Saisissez un temps, une distance ou un nombre de calories.
6. Commencez un parcours.

Lorsque vous atteignez l'objectif de l'alarme, l'Edge émet un signal sonore et affiche un message.

REMARQUE : pour activer les tonalités pour les messages, reportez-vous à la [page 41](#).

Utilisation des alarmes avancées

Si vous possédez un moniteur de fréquence cardiaque en option, un GSC 10 ou un capteur de puissance ANT+ tiers, vous pouvez configurer des alarmes avancées.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Alarmes**.
3. Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Alarme FC** pour définir les fréquences cardiaques minimum et maximum en battements par minute (bpm).

REMARQUE : pour plus d'informations sur les zones de fréquence cardiaque et les paramètres, reportez-vous à la [page 22](#).

- Sélectionnez **Alarme de cadence** pour définir les cadences rapide et lente en tours de manivelle par minute (tr/min).
 - Sélectionnez **Alarme puissance** pour définir les valeurs minimum et maximum de puissance en watts.
4. Commencez un parcours.

Chaque fois que vous dépassez ou descendez en dessous des valeurs de fréquence cardiaque, de cadence ou de puissance indiquées, l'Edge émet un signal sonore et affiche un message.

REMARQUE : pour activer les tonalités pour les messages, reportez-vous à la [page 41](#).

Utilisation d'Auto Lap par distance

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > Auto Lap**.
3. Dans le champ **Déclencheur Auto Lap**, sélectionnez **Par distance**.
4. Saisissez une valeur.
5. Personnalisez les champs de données de circuit en option ([page 37](#)).
6. Commencez un parcours.

Utilisation d'Auto Lap par position

Vous pouvez utiliser Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (lors d'ascensions longues ou de sprints d'entraînement par exemple).

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > Auto Lap**.
3. Dans le champ **Déclencheur Auto Lap**, sélectionnez **Par position**.
4. Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Touche Lap uniquement** pour déclencher le compteur de circuit chaque fois que vous appuyez sur le bouton **LAP** et chaque fois que vous franchissez les positions ainsi définies.

- Sélectionnez **Start et Lap** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez la position GPS où vous avez appuyé sur le bouton **START** et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez appuyé sur le bouton **LAP**.
 - Sélectionnez **Position marquée et Lap** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez une position GPS spécifique que vous avez marquée avant le parcours et chaque fois que vous appuyez sur le bouton **LAP** pendant le parcours.
5. Personnalisez les champs de données de circuit en option (reportez-vous à la [page 37](#)).
 6. Commencez un parcours.

REMARQUE : pendant un parcours, utilisez l'option **Par position** pour déclencher des circuits à toutes les positions de circuit enregistrées dans le parcours.

Utilisation d'Auto Pause

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

REMARQUE : le temps de pause n'est pas enregistré dans votre historique.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > Auto Pause**.
3. Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Désactivé**.
 - Sélectionnez **Si arrêté** pour mettre le chronomètre automatiquement en pause si vous vous arrêtez.
 - Sélectionnez **Vitesse personnalisée** pour mettre le chronomètre automatiquement en pause lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur.

4. Personnalisez les champs de données de temps en option (reportez-vous à la page 37).

Pour afficher le temps total (de la pression du bouton **START** à celle du bouton **RESET**), sélectionnez le champ de donnée **Temps - Ecoulé**.

5. Commencez un parcours.

Utilisation du défilement automatique

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

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > Défilement automatique**.
3. Sélectionnez une vitesse d'affichage : **Lente, Moyenne** ou **Rapide**.
4. Commencez un parcours.

Les pages de données d'entraînement défilent automatiquement. Vous pouvez appuyer sur le bouton **PAGE** pour faire défiler manuellement les pages.

Parcours

Les parcours vous permettent de vous entraîner en utilisant une activité enregistrée précédemment. Vous pouvez suivre le parcours en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs définis. Par exemple, si le parcours d'origine a été terminé en 30 minutes, vous ferez la course contre le Virtual Partner® pour tenter de finir le parcours en moins de 30 minutes.

Vous pouvez créer un parcours à partir de votre propre activité ou vous pouvez envoyer un parcours depuis Garmin Connect vers votre appareil.

Création de parcours avec votre Edge

Avant de pouvoir créer un parcours, vous devez enregistrer un historique comportant des données de tracé GPS sur l'Edge.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Parcours** > **Nouveau**.
3. Sélectionnez un parcours précédent sur lequel baser votre parcours.

L'Edge attribue un nom par défaut à votre nouveau parcours qui apparaît dans la liste.

4. Sélectionnez le parcours dans la liste.
5. Sélectionnez **Modifier parcours** pour renommer le parcours.
6. Saisissez un nom de parcours évocateur dans le champ supérieur (par exemple, 18km_Ridgeview).

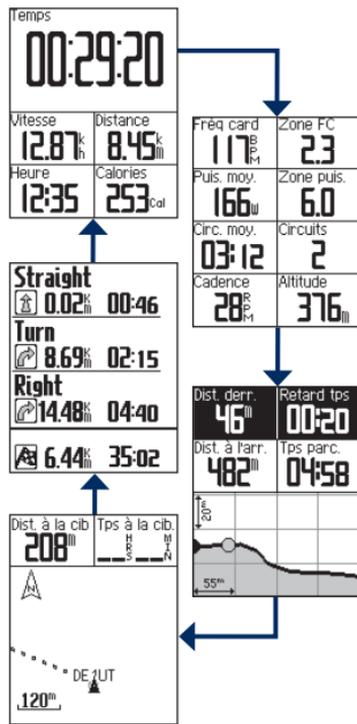
Début d'un parcours

- Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- Sélectionnez **Entraînement > Parcours**.
- Sélectionnez le parcours dans la liste.
- Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Effectuer parcours**.
 - Sélectionnez **Carte** pour afficher un aperçu du parcours, puis appuyez sur le bouton **BACK** pour revenir à la liste des parcours.
 - Sélectionnez **Profil** pour afficher un aperçu du profil d'altitude, puis appuyez sur le bouton **BACK** pour revenir à la liste des parcours.
- Appuyez sur le bouton **START**.

L'historique est enregistré même si vous n'êtes pas sur le parcours. Le message « Parcours terminé » s'affiche lorsque vous avez terminé.

- Commencez un parcours.

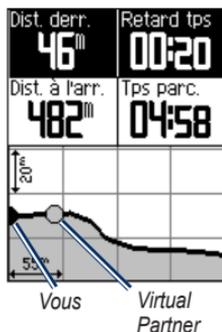
- Appuyez sur le bouton **PAGE** pour afficher les pages de données :



Options hors parcours

Vous pouvez insérer un échauffement avant de commencer le parcours. Appuyez sur le bouton **START** pour commencer le parcours, puis procédez à votre échauffement habituel. Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement. Lorsque vous êtes prêt, dirigez-vous vers votre parcours. Lorsque vous atteignez une quelconque partie de votre parcours, l'Edge affiche un message indiquant que vous vous trouvez sur le parcours.

REMARQUE : dès que vous appuyez sur le bouton **START**, votre Virtual Partner commence le parcours et n'attend pas la fin de votre échauffement.



Si vous vous éloignez du parcours, l'Edge affiche un message indiquant que vous n'êtes pas sur le parcours. Utilisez la carte du parcours ou les points de parcours pour retrouver votre chemin jusqu'au parcours.

Modification de la vitesse du parcours

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement > Parcours**.
3. Sélectionnez le parcours dans la liste.
4. Sélectionnez **Effectuer parcours**.
5. Appuyez sur le bouton **LIGHT**.
6. Utilisez les boutons **▼** et **▲** pour régler le pourcentage de temps pour terminer le parcours.

Par exemple, pour améliorer votre temps de parcours de 20 %, saisissez une vitesse de parcours de 120 %. Vous ferez la course contre le Virtual Partner pour finir un parcours de 30 minutes en 24 minutes.

Arrêt d'un parcours

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Entraînement > Arrêter parcours**.

Suppression d'un parcours

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement > Parcours**.
3. Sélectionnez un parcours.
4. Sélectionnez **Supprimer parcours > Oui**.

Entraînements

Votre Edge vous permet de créer des entraînements qui incluent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et des distances, temps et circuits de repos variés. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer dans l'Edge.

Création d'entraînements

- Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- Sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Nouveau**.
- Entrez un nom d'entraînement descriptif dans le champ supérieur (par exemple, RAPIDE 10).
- Sélectionnez **Ajout nouvelle étape**.
- Sélectionnez **Durée** pour indiquer la méthode de calcul de l'étape.
Par exemple, sélectionnez **Distance** pour mettre fin à l'étape après une distance donnée.
Si vous sélectionnez **Ouvrir**, vous pouvez mettre fin à l'étape durant votre entraînement en appuyant sur le bouton **LAP**.
- Si nécessaire, entrez une valeur dans le champ sous **Durée**.
- Sélectionnez **Objectif** pour sélectionner l'objectif durant l'étape.
Par exemple, sélectionnez **Fréquence cardiaque** pour conserver une fréquence cardiaque constante pendant l'étape.

- Si nécessaire, sélectionnez une zone cible ou saisissez une plage personnalisée.
Par exemple, vous pouvez sélectionner une zone de fréquence cardiaque. Chaque fois que vous dépassez ou descendez en dessous de la fréquence cardiaque indiquée, l'Edge émet un signal sonore et affiche un message.
- Si nécessaire, sélectionnez **Oui** dans le champ **Circuit repos**.
Pendant un circuit de repos, le chronomètre continue de tourner et les données sont enregistrées.
- Appuyez sur le bouton **BACK** pour continuer.
- Répétez les étapes 4 à 9 pour ajouter une autre étape.

Répétition d'étapes d'entraînement

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

- Sélectionnez **Ajout nouvelle étape**.
- Dans le champ **Durée**, sélectionnez une option.

Entraînement avec l'Edge

- Sélectionnez **Répéter** pour répéter une étape une ou plusieurs fois.
Par exemple, vous pouvez répéter dix fois une étape de 5 miles.
 - Sélectionnez **Répéter jusqu'à** pour répéter une étape pendant une durée donnée.
Par exemple, vous pouvez répéter une étape de 5 miles pendant 60 minutes ou jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 160 bpm.
3. Dans le champ **Retour à l'étape**, sélectionnez l'étape à répéter.
 4. Si nécessaire, sélectionnez **Oui** dans le champ **Circuit repos**.
 5. Appuyez sur le bouton **BACK** pour continuer.

Début d'un entraînement

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements**.
3. Sélectionnez l'entraînement.
4. Sélectionnez **Effectuer entraînement**.
5. Appuyez sur le bouton **START**.

6. Commencez un parcours.
7. Appuyez sur le bouton **PAGE** pour afficher les pages de données :

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

Fin d'une étape

Appuyez sur le bouton **LAP** pour terminer une étape avant la fin.

Arrêt d'un entraînement

1. Appuyez sur le bouton **STOP** pour arrêter le chronomètre.
2. Maintenez le bouton **RESET** enfoncé pour enregistrer vos données de parcours et remettre le chronomètre à zéro.

Modification d'un entraînement à l'aide de l'Edge

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement > Entraînements**.
3. Sélectionnez l'entraînement.
4. Sélectionnez **Modifier entraînement**.
5. Sélectionnez l'étape.
6. Sélectionnez **Modifier étape**.
7. Apportez toutes les modifications nécessaires, puis appuyez sur le bouton **BACK** pour continuer.
8. Appuyez sur le bouton **BACK** pour enregistrer et quitter.

Suppression d'un entraînement

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Entraînement > Entraînements**.
3. Sélectionnez l'entraînement.
4. Sélectionnez **Supprimer entraînement > Oui**.

Capteurs ANT+

L'Edge est compatible avec les accessoires ANT+ suivants :

- Moniteur de fréquence cardiaque (page 21)
- Capteur de vitesse et de cadence GSC 10 (page 25)
- Capteurs ANT+ tiers (page 30)

Pour plus d'informations sur l'achat d'accessoires supplémentaires, rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com>.

Astuces pour coupler les capteurs ANT+ avec votre appareil Garmin

- Assurez-vous que votre capteur ANT+ est compatible avec votre appareil Garmin.
- Avant de coupler le capteur ANT+ avec votre appareil Garmin, éloignez-vous de 10 m des autres capteurs ANT+.

- Approchez l'appareil Garmin à portée du capteur ANT+ (moins de 3 m).
- Après le premier couplage, votre appareil Garmin reconnaît automatiquement le capteur ANT+ à chaque fois qu'il est activé. Ce processus est automatique lorsque vous allumez l'appareil Garmin et prend seulement quelques secondes lorsque les capteurs sont activés et fonctionnent correctement.
- Une fois couplé, votre appareil Garmin ne reçoit plus que les données de votre capteur, même si vous l'approchez d'autres capteurs.

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

ATTENTION

Le moniteur de fréquence cardiaque peut provoquer des irritations en cas d'utilisation prolongée. Pour réduire les risques, appliquez du gel ou une crème antifrottement au centre de la courroie rigide, à l'endroit où elle entre en contact avec la peau.



N'utilisez pas de gel ou de crème offrant une protection solaire. N'appliquez pas de gel ou de crème antifrottement sur les électrodes.

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

1. Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque.



Sangle du moniteur de fréquence cardiaque



Moniteur de fréquence cardiaque (avant)

Electrodes



Moniteur de fréquence cardiaque (arrière)

2. Abaissez la languette.
3. Mouillez les deux électrodes au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.
4. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque. Le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.

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

Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque

1. Mettez l'Edge sous tension.
2. Approchez l'Edge à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > Fréquence cardiaque > FC ANT+**.
5. Sélectionnez **Oui > Nouvelle recherche**.
6. Appuyez sur le bouton **BACK** pour revenir au menu principal.

Lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est couplé, un message s'affiche et l'icône de fréquence cardiaque  apparaît dans le menu principal.

7. Personnalisez les champs de données en option ([page 37](#)).
8. Commencez un parcours.

ASTUCE : si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou manquent de fiabilité, resserrez la sangle sur votre poitrine

ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes (reportez-vous à la [page 31](#)).

Affichage des zones et des paramètres de fréquence cardiaque

L'Edge utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > Fréquence cardiaque > Zones FC**.

REMARQUE : vous pouvez personnaliser votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence cardiaque au repos et vos zones de fréquence cardiaque à l'aide de Garmin Connect ([page 8](#)).

Zones de fréquence cardiaque

	Pourcentage de fréquence cardiaque maximale ou de fréquence cardiaque au repos	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 cardio-vasculaire de base ; récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée ; plus difficile de tenir une conversation	Capacité cardiovasculaire améliorée ; entraînement cardio-vasculaire 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

A propos des zones de fréquence cardiaque

ATTENTION

Consultez votre médecin pour déterminer les zones de fréquence cardiaque appropriées à votre santé et votre forme physique.

De nombreux athlètes utilisent les zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante.

Dans quelle mesure les zones de fréquence cardiaque influent-elles sur vos objectifs physiques ? La connaissance de vos zones de fréquence cardiaque peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants :

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines zones de fréquence cardiaque, vous pourrez

améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.

- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

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

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

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.



2. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de sorte que la flèche sur le couvercle pointe vers **OPEN**.
3. Retirez le cache et la batterie.
4. Patientez pendant 30 secondes.
5. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.
REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.
6. A l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre, de façon à ce que la flèche sur le cache pointe vers **CLOSE**.

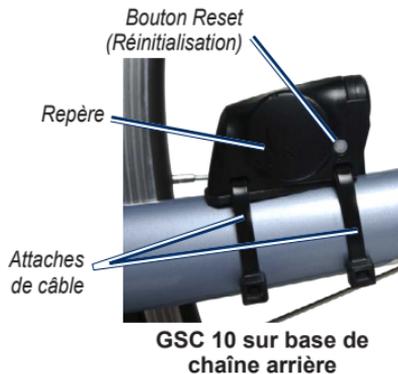
Installation du GSC 10

Les deux aimants doivent être alignés sur leur repère respectif pour que l'Edge puisse recevoir des données.

1. Placez le GSC 10 sur la base de chaîne arrière (sur le côté opposé à la transmission).

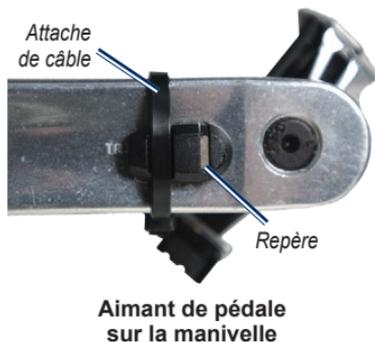
REMARQUE : placez le tampon en caoutchouc plat ou le tampon en caoutchouc triangulaire entre le GSC 10 et la chaîne arrière pour plus de stabilité.

Capteurs ANT+



2. Attachez sans serrer le GSC 10 à l'aide de deux attaches de câble.
3. Attachez l'aimant de pédale à la manivelle à l'aide du support adhésif et d'une attache de câble.

Assurez-vous que l'aimant de pédale se trouve à 5 mm maximum du GSC 10 et que le repère de l'aimant de pédale est aligné sur le repère du GSC 10.



4. Desserrez l'aimant de rayon de la pièce en plastique.
5. Placez le rayon dans la rainure de la pièce en plastique et serrez légèrement.

L'aimant de rayon peut être dirigé à l'opposé du GSC 10 dans le cas où l'espace entre le bras du capteur et le rayon s'avère insuffisant. Assurez-vous que l'aimant de rayon est aligné sur le repère du bras du capteur.



**Alignement du GSC 10
et de l'aimant**

6. Desserrez la vis du bras du capteur.
7. Déplacez le bras du capteur de 5 mm maximum par rapport à l'aimant de rayon.
Vous pouvez également basculer le GSC 10 pour le rapprocher de l'un ou l'autre aimant et obtenir un meilleur alignement.

8. Appuyez sur le bouton **Reset** du GSC 10.
Le voyant s'allume en rouge, puis devient vert.
9. Pédalez pour tester l'alignement du capteur.
Le voyant rouge clignote à chaque fois que l'aimant de pédale passe à côté du capteur. Le voyant vert clignote à chaque fois que l'aimant de rayon passe à côté du bras du capteur.

REMARQUE : après chaque réinitialisation, le voyant clignote pendant les 60 premiers passages. Appuyez de nouveau sur le bouton **Reset** si des passages supplémentaires sont nécessaires.

10. Lorsque tous les éléments sont alignés et fonctionnent correctement, serrez les attaches de câble, le bras du capteur et l'aimant de rayon.

Utilisation du GSC 10

1. Mettez l'Edge sous tension.
2. Approchez l'Edge à portée (3 m) du GSC 10.
3. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
4. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > [Vélo 1] > Vitesse/Cadence ANT+**.
5. Sélectionnez **Oui > Nouvelle recherche**.
6. Appuyez sur le bouton **BACK** pour revenir au menu principal.
Lorsque le GSC 10 est couplé, un message s'affiche et l'icône de cadence  apparaît dans le menu principal.
7. Personnalisez les champs de données en option ([page 37](#)).
8. Commencez un parcours.

A propos du GSC 10

Les données de cadence du GSC 10 sont toujours enregistrées. Si aucun GSC 10 n'est couplé, les données GPS sont utilisées pour calculer la vitesse et la distance.

La cadence est votre cadence de pédalage ou rotation mesurée en fonction du nombre de tours de manivelle par minute (tr/min). Il existe deux capteurs sur le GSC 10 : un pour la cadence et un pour la vitesse.

Pour plus d'informations sur les alarmes de cadence, reportez-vous à [la page 9](#).

Moyenne sans les zéros pour les données de cadence

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

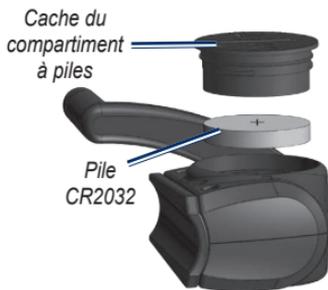
Pour activer ou désactiver la moyenne sans les zéros, maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > Données de calcul de moyenne**.

Remplacement de la pile du GSC 10

Le GSC 10 contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur.

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

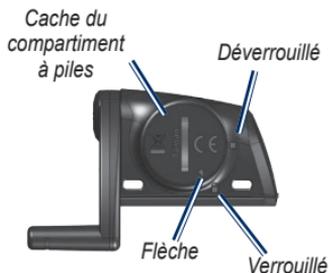
1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile sur le côté du GSC 10.



2. Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré (de façon à ce que la flèche pointe sur la position déverrouillée).
3. Retirez le cache et la batterie.
4. Patientez pendant 30 secondes.
5. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.

6. Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place (de façon à ce que la flèche pointe sur la position verrouillée).



Capteurs ANT+ tiers

Pour obtenir une liste de capteurs ANT+ tiers compatibles avec l'Edge, rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.

Étalonnage du capteur de puissance

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

Avant de pouvoir être étalonné, le capteur de puissance doit être correctement installé et doit enregistrer des données de manière active.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > [Vélo 1] > Puissance ANT+ > Étalonner**.
3. Pédalez pour maintenir votre capteur de puissance actif jusqu'à ce que le message apparaisse.

Affichage de vos zones de puissance

Vous pouvez définir sept zones de puissance personnalisées à l'aide de Garmin Connect. Si vous connaissez votre FTP (seuil fonctionnel de puissance), vous pouvez les saisir et permettre ainsi à l'Edge de calculer automatiquement vos zones de puissance.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > [Vélo 1] > Zones de puissance**.

Moyenne sans les zéros pour les données de puissance

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

Pour activer ou désactiver la moyenne sans les zéros, maintenez le bouton **MENU** enfoncé et sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > Données de calcul de moyenne**.

Dépannage du capteur ANT+

Problème	Solution
Je n'arrive pas à coupler le capteur ANT+ avec mon appareil.	<ul style="list-style-type: none"> • Tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT pendant le couplage. • Approchez l'appareil à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque pendant le couplage. • Si le problème persiste, remplacez la pile.
Je possède un capteur ANT+ tiers.	Assurez-vous qu'il est compatible avec l'Edge (www.garmin.com/intosports).
La sangle du moniteur de fréquence cardiaque est trop grande.	Une sangle élastique plus petite est vendue séparément. Rendez-vous sur le site http://buy.garmin.com .

Problème	Solution
<p>Les données de fréquence cardiaque sont inexactes ou manquent de fiabilité.</p>	<ul style="list-style-type: none">• Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien plaqué contre votre corps.• Humidifiez à nouveau les électrodes. Utilisez de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode.• Nettoyez les électrodes. Les traces de saleté et de sueur sur les électrodes sont susceptibles de provoquer des interférences avec les signaux de fréquence cardiaque.• Placez le moniteur de fréquence cardiaque sur votre dos plutôt que sur votre poitrine.• Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible. Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.• Eloignez-vous des champs électromagnétiques puissants et de certains capteurs sans fil de 2,4 GHz qui peuvent causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources fréquentes d'interférences, on trouve les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

Historique

Votre Edge enregistre automatiquement un historique une fois le chronomètre lancé. Dans le cadre d'une utilisation normale, l'Edge peut enregistrer au moins 180 heures de données de parcours. Lorsque la mémoire de l'Edge est saturée, un message s'affiche. L'Edge ne supprime ou n'écrase pas automatiquement votre historique. Reportez-vous à la [page 34](#) pour savoir comment supprimer l'historique.

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, la vitesse moyenne, la vitesse maximale, l'altitude et des informations de circuit détaillées. L'historique de l'Edge peut également inclure la fréquence cardiaque, la cadence et la puissance.

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

Affichage de l'historique

- Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
- Sélectionnez **Historique** > **Activités**.

AuJ. 12:38	
29:45.25	8.5 ^{mi}
15.45 ^{km}	254 ^{cal}
Aff. dét.	

- Choisissez une option :
 - Utilisez les boutons ▼ et ▲ pour faire défiler vos activités.
 - Sélectionnez **Afficher détails** pour afficher les détails de l'ensemble du parcours ou de chaque circuit.

Affichage de la distance et du temps total

Maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **Historique** > **Totaux** pour afficher la distance et le temps de parcours accumulés.

Suppression de l'historique

Après avoir transféré votre historique sur votre ordinateur, vous voudrez peut-être le supprimer de l'Edge.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique > Supprimer**.
3. Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Activités individuelles** pour supprimer les activités une par une.
 - Sélectionnez **Toutes activités** pour supprimer toutes les données de parcours de l'historique.
 - Sélectionnez **Anciennes activités** pour supprimer les activités enregistrées il y a plus d'un mois.
 - Sélectionnez **Tous totaux** pour réinitialiser les totaux de distance et de temps du parcours.

REMARQUE : cette opération n'efface pas l'historique.

4. Sélectionnez **Oui**.

Enregistrement de données

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

Lorsque vous coupez un capteur de puissance tiers ([page 30](#)), l'Edge enregistre des points toutes les secondes. Cette méthode d'enregistrement utilise davantage de mémoire sur l'Edge, mais crée un enregistrement très précis de votre parcours.

Gestion de données

Vous pouvez utiliser l'Edge comme périphérique de stockage USB grande capacité.

REMARQUE : l'Edge n'est pas compatible avec Windows® 95, 98, Me ou NT. Il ne l'est pas non plus avec Mac® OS 10.3 et versions antérieures.

Connexion du câble USB

REMARQUE

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

1. Connectez le câble USB à un port USB de votre ordinateur.
2. Retirez le cache étanche du port mini-USB.

3. Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port mini-USB.

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

Chargement de fichiers

Après avoir connecté votre appareil à l'ordinateur, vous pouvez charger manuellement les fichiers suivants sur votre Edge : .tcx, .fit et .crs.

1. Recherchez le fichier sur votre ordinateur.
2. Sélectionnez **Edition** > **Copier**.
3. Ouvrez le lecteur ou volume « Garmin ».
4. Ouvrez le dossier « NewFiles ».
5. Sélectionnez **Edition** > **Coller**.

Suppression de fichiers

REMARQUE

La mémoire de l'appareil contient des fichiers système importants que vous ne devez pas supprimer.

Après avoir connecté votre appareil à l'ordinateur, vous pouvez supprimer manuellement des fichiers.

1. Ouvrez le lecteur ou volume Garmin.
2. Sélectionnez le fichier.
3. Appuyez sur la touche **Suppr** de votre clavier.

Déconnexion du câble USB

Lorsque vous avez terminé de gérer vos fichiers, vous pouvez déconnecter le câble USB.

1. Effectuez l'une des actions suivantes :
 - Ordinateurs Windows : cliquez sur l'icône Retirer le périphérique en toute sécurité  dans la barre d'état système.
 - Ordinateurs Mac : faites glisser l'icône du volume dans la Corbeille .
2. Débranchez l'appareil de votre ordinateur.

Paramètres

Vous pouvez personnaliser les paramètres et fonctions suivants :

- Champs de données (page 38)
- Paramètres système (page 41)
- Profils utilisateur (page 43)
- Profils de vélo (page 43)
- Paramètres GPS (page 45)

Personnalisation des champs de données

Vous pouvez configurer des champs de données personnalisés pour trois pages de données d'entraînement.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres vélo** > **Champs de données**.
3. Sélectionnez l'une des pages.
4. Sélectionnez le nombre de champs de données à afficher sur cette page.



Pour désactiver une page en option, définissez le nombre de champs de données sur zéro.

5. Utilisez les boutons ▼, ▲ et **ENTER** pour modifier les champs de données.
6. Répétez les étapes 3 à 5 pour personnaliser les pages de votre choix.

Champs de données

Les champs de données comportant le symbole * affichent des unités en miles ou en mètres. Les champs de données comportant le symbole ** nécessitent un capteur ANT+.

Champ de données	Description
Altitude *	Distance au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.
Ascension totale *	Gain total d'altitude pour le parcours en cours.
Cadence **	Tours de manivelle par minute.
Cadence – Circuit **	Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence – Moy. **	Cadence moyenne pour la durée du parcours en cours.
Calories	Nombre de calories brûlées.
Cap	Direction dans laquelle vous vous déplacez.
Circuits	Nombre de circuits effectués.

Champ de données	Description
Descente totale *	Perte totale d'altitude pour le parcours en cours.
Dist. – Circuit *	Distance parcourue sur le circuit en cours.
Distance *	Distance parcourue sur le parcours en cours.
FC – % Max. **	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
FC – % RFC **	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
FC – % RFC Circuit **	Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit.

Champ de données	Description
FC – Circuit **	Fréquence cardiaque moyenne sur le circuit en cours.
FC – Circuit % Max. **	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit.
FC – Moy. **	Fréquence cardiaque moyenne pour le parcours.
FC – Moy. %HRR **	Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le parcours.
FC – Moy. % Max. **	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le parcours.
Fréquence cardiaque **	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm).
Graphique FC **	Graphique linéaire représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5).

Champ de données	Description
Heure	Heure en fonction de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire et heure d'été).
Pente	Calcul de la montée sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 10 pieds (altitude) à chaque fois que vous parcourez 200 pieds (distance), votre pente est de 5 %.
Précision GPS *	Marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 12 pieds.
Puissance **	Puissance actuelle en watts.
Puissance – %FTP **	Current power output in % FTP (functional threshold power).
Puissance – Circuit **	Puissance moyenne sur le circuit en cours.
Puissance – kJ **	Puissance totale (cumul) exprimée en kilojoules.

Paramètres

Champ de données	Description
Puissance – Max. **	Puissance maximale atteinte pendant le parcours en cours.
Puissance – Moy. **	Puissance moyenne pour la durée du parcours en cours.
Puissance – Moy. 30s **	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.
Puissance – Moy. 3s **	Moyenne de déplacement de trois secondes de la puissance.
Température *	Température actuelle en degrés Fahrenheit ou Celsius. REMARQUE : lorsque l'Edge est exposé à la lumière directe du soleil ou que vous le tenez en main, il peut afficher des données de température supérieures à la température réelle de l'air. En outre, l'Edge met un certain temps à effectuer les réglages nécessaires en cas de grands changements de température.

Champ de données	Description
Temps	Temps du chronomètre.
Temps – Circuit	Temps du circuit en cours.
Temps – Ecoulé	Temps total enregistré entre la pression du bouton START et celle du bouton RESET .
Temps – Moy. Circuit	Temps moyen sur le circuit jusqu'à présent.
Vitesse *	Vitesse actuelle.
Vitesse – Circuit *	Vitesse moyenne sur le circuit en cours.
Vitesse – Max. *	Vitesse maximale atteinte pendant le parcours en cours.

Champ de données	Description
Vitesse – Moy. *	Vitesse moyenne du parcours.
Vitesse verticale – Moy. 30s *	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la vitesse verticale.
Vitesse verticale *	Vitesse de montée ou de descente en pieds/mètres par heure.
Zone de puissance **	Zone de puissance actuelle (1 à 7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.
Zone FC **	Zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur, votre fréquence cardiaque maximum et votre fréquence cardiaque au repos.

Modification des paramètres système

Modification des tonalités

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Système > Tonalités**.

3. Activez ou désactivez les tonalités des touches et des messages.

Modification du rétroéclairage

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Système > Affichage**.
3. Modifiez les paramètres :
 - Sélectionnez **Temporisation rétroéclairage** pour modifier la durée du rétroéclairage.
ASTUCE : utilisez une durée de rétroéclairage courte pour économiser la batterie.
 - Sélectionnez **Niveau de rétroéclairage** pour modifier la luminosité.
 - Sélectionnez **Contraste** pour modifier le niveau de contraste de l'écran.

Modification des paramètres de configuration

Vous pouvez modifier tous les paramètres que vous avez configurés pendant le réglage initial.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Système**.
3. Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Configuration système** pour modifier la langue, le format de position, le format d'unités et le format d'heure.
 - Sélectionnez **Réglage initial** pour modifier tous les paramètres de configuration du réglage initial.
4. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Fuseaux horaires et formats d'heure

A chaque mise sous tension de l'Edge et acquisition des signaux satellites, l'Edge détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Pour basculer entre les formats 12 ou 24 heures, vous devez modifier les paramètres de configuration dans la configuration du système ([page 42](#)).

Modification du paramètre de mise hors tension automatique

Cette fonction met automatique l'Edge hors tension après 15 minutes d'inactivité.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Système > Mise hors tension automatique**.
3. Sélectionnez **Activé** ou **Désactivé**.

Modification des paramètres du profil utilisateur

L'Edge utilise les informations saisies à propos de vous-même pour calculer des données de parcours précises.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur** pour mettre à jour les paramètres de sexe, d'âge, de poids, de taille et de niveau d'activité physique. Utilisez le tableau de la [page 53](#) pour déterminer votre niveau d'activité physique.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

A propos des calories

La technologie d'analyse de la dépense calorique et de la fréquence cardiaque est fournie par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.firstbeattechnologies.com.

Mise à jour de votre profil de vélo

Vous pouvez personnaliser trois profils de vélo. L'Edge utilise le poids du vélo, la valeur de l'odomètre et les dimensions des roues pour calculer des données de parcours précises.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > [Vélo 1] > Détails du vélo**.
3. Saisissez un nom pour le profil de vélo.
4. Saisissez le poids du vélo et la valeur de l'odomètre.
5. Dans le champ **Dimensions roues**, sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Auto** pour calculer les dimensions des roues à l'aide de la distance GPS.
 - Sélectionnez **Personnalisé** pour saisir les dimensions des roues. Pour consulter un tableau des dimensions et circonférences des roues, reportez-vous à la [page 51](#).

Changement de vélo

Après avoir personnalisé vos profils de vélo sur l'Edge, sélectionnez votre vélo.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > [Nom du vélo actif] > Détails du vélo**.
3. Sélectionnez le vélo que vous voulez utiliser.

Modification de l'avertissement de départ

Cette fonction détecte automatiquement si l'Edge a acquis des signaux satellites et s'il se déplace. Elle vise à vous rappeler de lancer le chronomètre afin que vous puissiez enregistrer vos données de parcours.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > Avertissement de départ**.

3. Dans le champ **Mode**, sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Désactivé**.
 - Sélectionnez **Unique**.
 - Sélectionnez **Répéter** pour modifier le délai de répétition du rappel.

Zones de vitesse

Votre Edge contient plusieurs zones de vitesse, allant de très basse (Montée 4) à très grande (Vitesse maximale). Les valeurs de ces zones sont des valeurs par défaut qui ne correspondent pas nécessairement à vos aptitudes personnelles. Vous pouvez personnaliser vos zones à l'aide de Garmin Connect ([page 8](#)).

Affichage de vos zones de vitesse

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **Paramètres > Paramètres vélo > Zones de vitesse**.

Paramètres GPS

Les paramètres GPS sont les suivants :

- Désactivation des signaux satellites (page 45)
- Affichage de la page Satellite (page 45)
- Utilisation de points d'altitude (page 46)

Entraînement en salle

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **GPS > Etat du GPS**.
3. Sélectionnez **Désactivé**.

Lorsque le GPS est désactivé, les données de vitesse et de distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur en option qui envoie ces données à l'Edge (comme le GSC 10). A la mise sous tension suivante, l'Edge recherche une nouvelle fois les signaux satellites.

Page Satellite

La page Satellite affiche des informations sur les satellites GPS. Pour afficher la page Satellite, maintenez le bouton **MENU** enfoncé, puis sélectionnez **GPS > Satellite**.

La précision GPS s'affiche en haut de la page Satellite. Les barres noires représentent la puissance de chaque signal satellite reçu (le numéro du satellite s'affiche en-dessous de chaque barre).

Pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site www.garmin.com/aboutGPS.

Définition de points d'altitude

Vous pouvez enregistrer jusqu'à 10 points d'altitude. L'utilisation d'un point d'altitude chaque fois que vous commencez un parcours d'entraînement vous permet d'obtenir des données sur l'altitude plus cohérentes et plus précises.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **GPS > Définir l'altitude**.
3. Saisissez un nom évocateur.
4. Saisissez l'altitude connue.
5. Sélectionnez **Enregistrer**.

La prochaine fois que vous lancerez le chronomètre, l'Edge recherchera automatiquement des points d'altitude dans un rayon de 30 m autour de votre position. L'Edge utilise les données sur l'altitude comme point de départ.

Modification des points d'altitude

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **GPS > Points d'altitude**.
3. Sélectionnez le point d'altitude à modifier.
4. Modifiez le nom et l'altitude.

Suppression des points d'altitude

Si vous ne voulez pas utiliser un point d'altitude enregistré, vous devez supprimer ce point de l'Edge.

1. Maintenez le bouton **MENU** enfoncé.
2. Sélectionnez **GPS > Points d'altitude**.
3. Sélectionnez le point d'altitude à supprimer.
4. Sélectionnez **Supprimer**.

Annexes

Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne :

- Rendez-vous sur le site <http://my.garmin.com>.
- Conservez en lieu sûr le ticket de caisse original ou une photocopie.

A propos de l'Edge

Pour afficher les informations importantes sur le logiciel et l'ID de l'appareil, maintenez enfoncé le bouton **MENU** et sélectionnez **Paramètres > A propos de Edge**.

Mise à jour du logiciel

1. Sélectionnez une option :
 - Utilisez WebUpdater. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/products/webupdater.
 - Utilisez Garmin Connect. Rendez-vous sur le site <http://connect.garmin.com>.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Contactez l'assistance produit de Garmin

Contactez l'assistance produit de Garmin pour toute question concernant ce produit:

- Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support ou contactez Garmin USA par téléphone, au (913) 397 8200 ou au (800) 800 1020.
- Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au 0808 2380000.
- En Europe, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support et cliquez sur **Contact Support** pour obtenir l'assistance

requis dans votre pays ou contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au +44 (0) 870 850 1241.

Utilisation du rétroéclairage

- Appuyez sur le bouton **LIGHT** pour activer le rétroéclairage.
- Appuyez sur n'importe quel autre bouton pour prolonger le rétroéclairage de 15 secondes.

REMARQUE : les alarmes et les messages activent également le rétroéclairage.

- Modifiez les paramètres de rétroéclairage ([page 41](#)).

Achat d'accessoires en option

Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Caractéristiques techniques

Caractéristiques de l'Edge	
Dimensions (L x H x P)	48,3 x 68,6 x 21,6 mm (1,9 x 2,7 x 0,85 po)
Poids	56,7 g (2,0 oz)
Ecran (L x H)	31,8 x 37 mm (1,25 x 1,5 po)
Résolution (L x H)	128 x 160 pixels avec rétroéclairage à DEL
Résistance à l'eau	IPX7
Stockage de données	Environ 50 Mo (au moins 180 heures de données de parcours, utilisation normale)
Interface informatique	USB
Type de batterie	Batterie lithium-ion intégrée rechargeable de 700 mAh
Autonomie de la batterie	18 heures, utilisation normale

Caractéristiques de l'Edge	
Plage de températures de fonctionnement	De -15 °C à 60 °C (de 5 °F à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 °C à 50 °C (de 32 °F à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil à 2,4 GHz
Récepteur GPS	Récepteur GPS interne haute sensibilité
Altimètre	Altimètre barométrique interne

Caractéristiques du support pour vélo	
Dimensions (L × H × P)	37,8 × 37,8 × 9,2 mm (1,5 × 1,5 × 0,36 po)
Poids (courroies et tampon en caoutchouc inclus)	7,9 g (0,28 oz)
Courroies (joints toriques)	Deux tailles : <ul style="list-style-type: none"> • 1,3 × 1,5 × 0,9 po AS568-125 • 1,7 × 1,9 × 0,9 po AS568-131 <p>REMARQUE : n'utilisez que des courroies en EPDM (Éthylène Propylène Diène Monomère).</p> <p>Rendez-vous sur le site http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin.</p>

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque	
Dimensions (L × H × P)	34,7 × 3,4 × 1,1 cm (13,7 × 1,3 × 0,4 po)
Poids	44 g (1,6 oz)
Résistance à l'eau	10 m (32,9 pi)
Portée de transmission	Environ 3 m (9,8 pi)
Compartment	Pile CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur, contenant du perchlorate – une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Autonomie de la batterie	Environ 3 ans (à raison d'1 heure par jour)

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque	
Plage de températures de fonctionnement	De -10 °C à 50 °C (de 14 °F à 122 °F) REMARQUE : par temps froid, portez des vêtements qui vous permettent de conserver le moniteur de fréquence cardiaque à votre température corporelle.
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil à 2,4 GHz

Caractéristiques du GSC 10	
Dimensions (L × H × P)	5,1 × 3,0 × 2,3 cm (2,0 × 1,2 × 0,9 po)
Poids	25 g (0,9 oz)
Résistance à l'eau	IPX7
Portée de transmission	Environ 3 m (9,8 pi)

Caractéristiques du GSC 10	
Compartment	Pile CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur, contenant du perchlorate – une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate .
Autonomie de la batterie	Environ 1,4 an (à raison d'1 heure par jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -15 °C à 70 °C (de 5 °F à 158 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil à 2,4 GHz

Dimensions et circonférence des roues

Les dimensions des roues sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Pour modifier votre profil de vélo, reportez-vous à la [page 43](#).

Dimensions des roues	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubulaire	1 785
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965

Annexes

Dimensions des roues	L (mm)
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2,00	2 055
26 × 2,10	2 068
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3,00	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155

Dimensions des roues	L (mm)
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155
700C tubulaire	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

Niveaux d'activité physique

	Quel est votre niveau d'activité physique ?	A quelle fréquence vous entraînez-vous ?	Combien de temps vous entraînez-vous ?
0	Aucun entraînement	-	-
1	Occasionnel, exercices peu intensifs	Tous les 15 jours	Moins de 15 minutes
2			De 15 à 30 minutes
3		Une fois par semaine	Environ 30 minutes
4	Entraînements et exercices réguliers	2 à 3 fois par semaine	Environ 45 minutes
5			De 45 minutes à 1 heure
6			De 1 à 3 heures
7		3 à 5 fois par semaine	De 3 à 7 heures
8	Entraînement quotidien	Pratiquement quotidien	De 7 à 11 heures
9		Quotidien	De 11 à 15 heures
10			Plus de 15 heures

Les informations relatives aux niveaux d'activité physique sont proposées par Firstbeat Technologies Ltd. et élaborées grâce aux données fournies par Jackson et al. "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

Dépannage

Problème	Solution
Les boutons ne répondent pas. Comment réinitialiser l'Edge ?	Maintenez les boutons POWER , MENU et RESET enfoncés simultanément pour réinitialiser l'Edge. REMARQUE : ceci n'efface aucune donnée ou paramètre.
Je souhaite effacer toutes les données utilisateur de mon Edge.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Mettez l'Edge hors tension. 2. Maintenez les boutons POWER et RESET enfoncés jusqu'à l'apparition du message. 3. Sélectionnez Oui pour effacer toutes les données utilisateur. REMARQUE : cette opération efface les informations saisies par l'utilisateur mais n'efface pas votre historique.
Mon Edge ne reçoit pas de signaux satellites.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Eloignez l'Edge des garages couverts, des grands bâtiments et des arbres. 2. Mettez l'Edge sous tension. 3. Restez immobile pendant quelques minutes.
La jauge de la batterie semble manquer de précision.	Déchargez, puis chargez complètement la batterie de l'Edge (sans interrompre le cycle de charge).
L'autonomie de la batterie est courte.	Réduisez la durée du rétroéclairage (page 41).
Comment savoir si mon Edge est en mode de stockage USB grande capacité ?	Vous devriez voir apparaître un nouveau lecteur amovible dans le Poste de travail sous Windows et un nouveau volume installé sous Mac.

Problème	Solution
Mon Edge est connecté à l'ordinateur, mais je n'arrive pas à le mettre en mode de stockage USB grande capacité.	<p>Vous avez peut-être chargé un fichier corrompu.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Déconnectez l'Edge de votre ordinateur. 2. Mettez l'Edge hors tension. 3. Maintenez le bouton MENU enfoncé tout en connectant l'Edge à l'ordinateur. Continuez d'appuyer sur MENU pendant 10 secondes ou jusqu'à ce que l'Edge bascule en mode de stockage USB grande capacité.
Les nouveaux lecteurs amovibles n'apparaissent pas dans ma liste de lecteurs.	Si plusieurs lecteurs réseau sont mappés sur votre ordinateur, Windows peut rencontrer des problèmes lors de l'attribution d'une lettre aux lecteurs correspondant à votre appareil Garmin. Consultez le fichier d'aide de votre système d'exploitation pour savoir comment attribuer des lettres aux lecteurs.
Mon fichier de parcours a été renommé.	Vous pouvez charger des fichiers .tcx et .crs sur l'Edge. Si pour une raison quelconque vous sélectionnez un parcours, le fichier est converti au format de parcours .fit.
Certaines de mes données n'apparaissent pas dans l'historique de mon Edge.	Lorsque la mémoire de l'Edge est saturée, l'appareil n'enregistre plus de nouvelles données. Transférez régulièrement vos données sur votre ordinateur pour éviter de les perdre.
Je dois remplacer les courroies du support.	Rendez-vous sur le site http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin. N'achetez que des courroies en EPDM.

Index

- A**
accessoires 48
acquisition des signaux
 satellites 6, 54
aimant de pédale 26
aimant de rayon 26
alarmes 9
alarmes calories 9
alarmes de distance 9
altitude
 champs de données 38
 points 46
assistance produit 47
assistance produit de Garmin 47
Auto Lap 10, 11
Auto Pause 12
- B**
batterie 54
 chargement 1
 économie 41
batterie lithium-ion 1, 48
boutons 5
- C**
cache étanche 2, 8, 35
cadence
 alarmes 10
 champs de données 38
 entraînement 28
calories 38
capteur de vitesse et de
 cadence 50
capteurs, couplage 6
capteurs ANT+ 6, 20–32
 dépannage 31
caractéristiques techniques 48
champs de données 38–41
champs de données
 personnalisés 37–40
changement de vélo 44
chargement de fichiers 35
chargement de l'Edge 1
chronomètre 7, 33
couplage de capteurs ANT+ 6, 20
courroies 3, 49, 55
- D**
Défilement automatique 12
- dépannage 31, 54
dimensions des roues 43, 51
distance
 champs de données 38
- E**
enregistrement 47
enregistrement de données 34
enregistrement de l'historique 7
enregistrement de vos données 7,
 19
enregistrement du produit 47
enregistrement intelligent 34
entraînement
 en salle 45
entraînement avec l'Edge 9
entraînements 16–19
 chargement 35
étalonnage du capteur de
 puissance 30
- F**
fichiers
 chargement 35
 suppression 36

fréquence cardiaque

- alarmes 9
- champs de données 39
- paramètres 22
- zones 22–24

G

GPS

- page Satellite 45
- paramètres 45
- précision 39

GSC 10 28, 50

- batterie 29
- installation 25

H

historique 33, 55

- affichage 33
- suppression 34
- transfert 8

I

- icônes 4
- ID de l'appareil 47
- installation de l'Edge 2

J

joints toriques (courroies) 49

L

logiciel

- mises à jour 47
- version 47

M

message d'avertissement de départ 42, 44

mise à jour du logiciel 47

moniteur de fréquence cardiaque

- batterie 24
- caractéristiques techniques 50
- installation 21
- utilisation 22

montage 2, 49

N

niveaux d'activité physique 43, 53

P

- paramètres 37
- parcours 13–19
 - chargement 35

pente 39

profil

- utilisateur 43
- vélo 43

profils de vélo 43, 44

profil utilisateur 43

puissance

- alarmes 10
- champs de données 39
- enregistrement de données 34
- mètre 30
- zones 30

R

réglage initial 4, 42

réinitialisation de l'Edge 54

rétroéclairage 41, 48

Index

S

- signaux satellites 45
 - acquisition 6
- support pour vélo 2, 49
- suppression
 - fichiers 36
 - historique 34
- suppression des données
 - utilisateur 54

T

- téléchargement de données 35
- temps
 - alarmes 9
 - champs de données 40
 - fuseaux horaires et formats d'heure 42
- temps de pause 12
- tonalités 41
- transfert de données 8, 35

U

- USB 2, 8, 35, 54

V

- Virtual Partner 13, 15
- vitesse
 - champs de données 40
 - zones 44
- vitesse verticale 41

Z

- zones
 - fréquence cardiaque 22–24
 - puissance 30

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

**GARMIN**®



© 2010-2012 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

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

Garmin Corporation
No. 68, Zhangshu 2nd Road, Xizhi Dist., New Taipei City, 221, Taiwan (République de Chine)