

# Forerunner<sup>®</sup> 201

*Entraîneur personnel*

*Manuel de l'Utilisateur*



© Copyright 2003–2006  
Garmin Ltd. ou ses filiales  
Tous droits réservés

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street  
Olathe, Kansas 66062 U.S.A.  
Tel. 913/397.8200  
Fax 913/397.8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Unit 5, The Quadrangle,  
Abbey Park Industrial Estate  
Romsey, SO51 9DL, U.K.  
Tel. 44/0870.8501241  
Fax 44/0870.8501251

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road  
Shijr, Taipei County, Taiwan  
Tel. 886/2.2642.9199  
Fax 886/2.2642.9099

Sauf par autorisation expresse, aucune partie de ce manuel ne peut être reproduite, copiée, transmise, disséminée, chargée ou enregistrée par quelque moyen que ce soit, dans quelque but que ce soit, sans l'accord écrit et préalable de GARMIN. GARMIN donne ici son autorisation pour charger une copie unique de ce manuel et de toute révision de ce manuel, sur un disque dur ou un autre moyen de stockage électronique, pour lecture personnelle, et pour impression d'une copie du manuel ou de sa révision, à condition que cette copie électronique ou imprimée contienne le texte complet de cet avertissement de copyright et à condition que toute distribution commerciale non autorisée de ce manuel reste strictement interdite.

Les informations comprises dans ce manuel sont susceptibles de modification sans préavis. GARMIN Corporation se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et de faire des modifications dans leur contenu, sans obligation d'en avertir quelque personne ou organisation que ce soit de telles modifications ou améliorations.

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

Garmin<sup>®</sup>, Forerunner<sup>®</sup>, Auto Lap<sup>®</sup>, et Auto Pause<sup>®</sup> sont des marques commerciales, et Virtual Partner<sup>™</sup> et Garmin Training Center<sup>™</sup> sont des marques commerciales de Garmin Ltd ou de ses filiales et ne elles ne doivent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin. Cette version française du manuel anglais du Forerunner 201 (référence Garmin 190-00318-00, édition F) vous est fournie pour votre convenance. Si nécessaire, veuillez consulter l'édition la plus récente du manuel en anglais pour l'utilisation et le fonctionnement du Forerunner 201.

### Enregistrement du produit

#### **ENTRAÎNEZ-VOUS**

Place au plaisir ! Attachez cet entraîneur personnel à votre poignet et laissez-le faire tout le travail, sauf la course bien sûr. Bienvenue dans le monde du Forerunner 201, un capteur GPS étanche, compact et léger, qui vous indique votre allure/vitesse, la distance et le temps pendant votre entraînement. De plus, il vous procure une carte de vos voyages et vous offre de l'aide pour votre entraînement, grâce à l'allure d'un partenaire virtuel, pour vous aider à atteindre vos objectifs. Dès que vous partez au grand air, emportez toujours avec vous votre Forerunner 201.

Pour tirer le meilleur parti de votre nouveau Forerunner 201, prenez le temps de lire ce Manuel de l'Utilisateur et le Guide de prise en main, afin de bien comprendre toutes les fonctions de l'appareil.

#### **ENREGISTREMENT DU PRODUIT**

**Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui votre enregistrement en ligne!**

Connectez-vous à notre site Internet ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) et recherchez le lien d'enregistrement des produits 'Product Registration' à la page d'accueil. Le numéro de série du Forerunner se trouve au dos de l'appareil.

Nous vous remercions d'avoir choisi le Forerunner 201 de Garmin. Si vous avez des questions ou commentaires concernant l'utilisation du Forerunner 201, vous pouvez visiter notre site Internet ou contacter notre service Clients du lundi au vendredi, de 8h00 à 17h00 (heure centre USA), sauf vacances, au : 1-800-800-1020.

***Numéro de série***

--	--	--	--	--	--	--	--

Utilisez cette zone pour enregistrer le numéro de série (8 chiffres situés au dos de l'appareil, sous la lanière), pour le cas où votre appareil serait perdu, volé ou devrait être réparé. Assurez-vous de conserver la facture d'origine à un endroit sûr ou collez-en une copie dans ce manuel.

# Introduction

## Table des matières

<b>INTRODUCTION</b> .....	<b>i</b>	Historique hebdomadaire .....	7
Enregistrement du produit .....	i	Historique, totaux et suppression .....	8
Table des matières .....	ii	Assistant d'entraînement : pause/circuit .....	9
Conformité FCC.....	iv	Assistant d'entraînement : partenaire virtuel..	10
Accord de licence du logiciel .....	v	Assistant d'entraînement : alerte d'allure .....	12
Avertissements et précautions .....	vi	Assistant d'entraînement : alerte temps/dist...	14
Maintenance.....	vii	Navigation : ajouter/retirer le mode Carte .....	15
Présentation de l'appareil.....	viii	Navigation : marquer la position .....	16
Bracelet .....	ix	Navigation : trouver une position.....	17
Charger la batterie .....	x	Navigation : retourner au point de départ .....	21
<b>PRISE EN MAIN</b> .....	<b>1</b>	Navigation : orienter la carte nord/devant .....	21
Qu'est-ce qu'un GPS?.....	1	Réglages : heure .....	22
Mettre le Forerunner sous tension .....	2	Réglages : unités .....	24
Modes principaux .....	3	Réglages : page personnalisée.....	25
<b>MODE CHRONOMÈTRE</b> .....	<b>3</b>	Réglages : profil.....	26
Utiliser le mode Chronomètre .....	3	Réglages : écran .....	27
Écrans de données.....	4	Réglages : système.....	28
<b>MODE MENU</b> .....	<b>5</b>	Réglages : rétablir.....	29
Utiliser le mode Menu .....	5	Réglages : à propos du Forerunner .....	29
Historique journalier .....	6	<b>LOGICIEL</b> .....	<b>30</b>
		<b>SPÉCIFICATIONS</b> .....	<b>31</b>
		<b>INDEX</b> .....	<b>32</b>

## **GARANTIE LIMITÉE**

Ce produit Garmin est garanti, pièces et main-d'œuvre, pendant un an à partir de sa date d'achat. Pendant cette période, Garmin pourra, à son choix, réparer ou remplacer tout composant qui serait tombé en panne pendant une utilisation normale. Ces réparations ou remplacements seront effectués gratuitement pour le client (pièces ou main-d'œuvre). Le client supportera néanmoins les coûts de transport. Cette garantie ne couvre pas les dommages causés par accident, utilisation anormale ou excessive, consécutifs à modification non autorisée ou réparation.

LES GARANTIES ET REMÈDES EXPOSÉS CI-DESSUS SONT EXCLUSIFS DE TOUTE AUTRE GARANTIE OU CONDITION EXPLICITE OU IMPLICITE OU LÉGALE, Y COMPRIS TOUTES LES RESPONSABILITÉS DÉCOULANT DE GARANTIES OU CONDITIONS D'ADÉQUATION A LA COMMERCIALISATION OU A UN USAGE PARTICULIER, OU DE CONFORMITÉ A UNE RÉGLEMENTATION PARTICULIÈRE OU AUTRES. CETTE GARANTIE VOUS DONNE DES DROITS LÉGAUX SPÉCIFIQUES QUI PEUVENT VARIER D'UN ÉTAT A L'AUTRE.

GARMIN NE POURRA EN AUCUN CAS ÊTRE TENU RESPONSABLE POUR TOUS LES DOMMAGES ACCESSOIRES, PARTICULIERS, INDIRECTS, CONSÉCUTIFS, QU'ILS RÉSULTENT DE L'UTILISATION, DE LA MAUVAISE UTILISATION, OU DE L'INCAPACITÉ D'UTILISER CE PRODUIT, OU DE DÉFAUTS DE CE PRODUIT. Certains états ne permettant pas l'exclusion des dommages accessoires ou consécutifs, les limitations ci-dessus peuvent ne pas s'appliquer à votre cas.

Garmin conserve le droit exclusif de réparer ou de remplacer l'appareil ou le logiciel ou d'offrir le remboursement total du prix d'achat, à sa seule discrétion. UN TEL DÉDOMMAGEMENT SÉRA VOTRE SEUL ET UNIQUE DÉDOMMAGEMENT POUR TOUTE ACTION EN GARANTIE.

Pour activer la garantie, contactez votre revendeur local agréé par Garmin. Ou appelez le service Clients de Garmin, à l'un des numéros figurant ci-contre, afin d'obtenir les instructions d'envoi et un numéro de retour. L'appareil doit être correctement emballé et le numéro de retour indiqué clairement à l'extérieur de l'emballage. L'appareil doit ensuite être expédié en port payé, à l'un des centres de garantie de Garmin. Une copie de la facture d'origine doit être jointe comme preuve d'achat, pour toute réparation sous garantie.

Les confirmations d'enchères en ligne ne sont pas acceptées pour vérification de la garantie. Pour obtenir la garantie, une copie ou l'original de la facture provenant du détaillant d'origine est nécessaire. Garmin ne remplace pas les composants manquants dans tout colis acheté via des enchères en ligne.

Garmin International, Inc.  
1200 E. 151st Street  
Olathe, KS 66062, U.S.A.  
Phone: 800/800.1020  
FAX: 913/397.0836

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

Garmin (Europe) Ltd.  
Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate  
Romsey, SO51 9DL, U.K.  
Phone: 44/0870.8501241  
FAX: 44/0870.8501251

## **Introduction**

## Introduction

### Certificat de conformité de la FCC



Le Forerunner 201 est conforme à l'article 15 de la FCC (Federal Communications Commission) sur les limitations d'interférences pour les appareils numériques de classe B, POUR L'UTILISATION DOMESTIQUE ET AU BUREAU. Ces limitations sont conçues pour fournir une protection plus raisonnable contre les interférences nocives en installation résidentielle et sont plus contraignantes que celle pour l'extérieur.

Le fonctionnement de cet appareil dépend des conditions suivantes: (1) Cet appareil ne doit pas provoquer d'interférences nocives, et (2) cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris les interférences pouvant provoquer un fonctionnement défectueux.

Cet équipement génère, utilise et peut émettre de l'énergie en radiofréquence et, s'il n'est pas installé correctement et utilisé conformément aux instructions, il peut provoquer des interférences nocives pour les communications radio. Cependant, vous n'avez aucune garantie que des interférences ne se produiront pas dans une installation particulière. Si cet équipement provoque effectivement des interférences nocives à la réception radio ou télévision, ce qui peut être déterminé en mettant l'équipement hors tension, puis de nouveau sous tension, l'utilisateur peut essayer de corriger les interférences en prenant l'une des mesures suivantes:

- Réorienter ou déplacer l'antenne de réception.
- Augmenter l'espace entre l'équipement et le récepteur.
- Connecter l'équipement à une prise d'alimentation d'un circuit différent de celui auquel le récepteur est connecté.
- Consulter le revendeur ou un technicien radio/TV expérimenté, pour obtenir de l'aide.

Le Forerunner 201 ne contient aucune pièce nécessitant un entretien de la part de l'utilisateur. Les réparations doivent uniquement être entreprises par un centre de service agréé par Garmin. Toute réparation ou modification non autorisée peut provoquer des détériorations permanentes à l'équipement et annuler la garantie et votre droit d'utiliser cet appareil, en accord avec l'article 15 du règlement.

## **ACCORD DE LICENCE DU LOGICIEL**

EN UTILISANT LE FORERUNNER 201, VOUS ACCEPTEZ LES TERMES ET CONDITIONS DE L'ACCORD DE LICENCE SUIVANT. VEUILLEZ LIRE ATTENTIVEMENT CET ACCORD.

Garmin vous accorde une licence limitée pour utiliser le logiciel implanté dans cet appareil (le "logiciel") dans sa forme binaire exécutable, dans le fonctionnement normal du produit. Le titre, les droits de propriété et les droits de propriété intellectuelle relatifs à ce logiciel, demeurent à Garmin.

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et qu'il est protégé par les lois sur le copyright des États Unis d'Amérique et les traités de copyright internationaux. Vous reconnaissez également que la structure, l'organisation et le code du logiciel sont des secrets commerciaux de valeur appartenant à Garmin, et que le logiciel en code source reste un secret commercial de valeur de Garmin. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, inverser l'assemblage, inverser l'ingénierie ou rendre lisible le logiciel ou n'importe quelle partie du logiciel ou de créer quelques travaux dérivés que ce soit, basés sur ce logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ou réexporter le logiciel vers n'importe quel pays, en violation des lois de contrôle des exportations des États Unis d'Amérique.

## Introduction

### Accord de licence du logiciel

## Introduction

### Avertissements et précautions



**AVERTISSEMENT.** - Ce produit, son emballage et ses composants contiennent des substances chimiques reconnues dans l'état de Californie pour causer le cancer, des malformations congénitales ou des troubles de la reproduction. Cet avertissement est fourni en accord avec la proposition 65 de Californie. Si vous avez des questions ou désirez d'autres informations, connectez-vous à notre site Internet : <http://www.garmin.com/prop65>.

Cet appareil contient une batterie rechargeable au lithium-ion. Pour son élimination, merci de respecter la réglementation en vigueur.

Note de traduction : Bien que les textes d'écran et les messages vocaux existent en Français, leur version anglaise a été conservée ici entre '...', en référence aux illustrations et parce que leur traduction dans ce manuel peut présenter de légères différences.

**AVERTISSEMENT :** Le Système de positionnement à échelle mondiale (GPS) est géré par le gouvernement des États Unis d'Amérique, qui est seul responsable de sa précision et de sa maintenance. Le système est susceptible de subir des modifications qui pourraient affecter la précision et les performances de tous les équipements GPS. Bien que le Forerunner 201 de Garmin soit une Aide à la navigation électronique (NAVAID), toute aide de ce genre peut être mal utilisée ou mal interprétée et en conséquence devenir dangereuse.

**AVERTISSEMENT :** À vélo, il est de la responsabilité du cycliste d'utiliser le vélo avec prudence, d'exercer une surveillance totale des conditions de conduite à tout moment et de ne pas se laisser distraire par le Forerunner 201, sauf pour des opérations ne présentant aucun danger pour sa conduite. Il est dangereux d'utiliser les commandes du Forerunner 201 pendant que vous conduisez votre vélo. Le manque d'attention d'un cycliste équipé d'un Forerunner 201 à la conduite de son vélo et aux conditions de circulation, alors qu'il se déplace, peut provoquer un accident ou une collision avec dommages aux biens et blessures aux personnes.

**ATTENTION :** Vous utilisez le Forerunner 201 à vos risques et périls. Pour réduire le risque d'utilisation dangereuse, examinez attentivement tous les aspects de ce manuel de l'utilisateur et veillez à bien le comprendre. Pour l'utilisation réelle, comparez soigneusement les indications du Forerunner 201 aux autres sources de navigation disponibles, y compris les informations provenant d'autres aides à la navigation, des relevés visuels, des cartes papier, etc. Pour votre sécurité, veillez toujours à résoudre toute anomalie avant de continuer la navigation.

**ATTENTION :** IL EST DE LA RESPONSABILITÉ DE L'UTILISATEUR D'UTILISER CET APPAREIL AVEC PRUDENCE. CET APPAREIL EST CONÇU POUR ÊTRE UTILISÉ UNIQUEMENT COMME AIDE À LA NAVIGATION. IL NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉ DANS TOUT BUT EXIGEANT DES MESURES PRÉCISES DE DIRECTION, DISTANCE, POSITION OU TOPOGRAPHIE. CE PRODUIT NE DOIT PAS ÊTRE UTILISÉ COMME AIDE POUR DÉTERMINER LA PROXIMITÉ DU SOL EN NAVIGATION AÉRONAUTIQUE.

### **NETTOYAGE DU FORERUNNER ET DU BRACELET**

Le Forerunner 201 est construit avec des matériaux de haute qualité et ne nécessite aucune maintenance de la part de l'utilisateur, autre que le nettoyage. Nettoyez l'appareil avec un linge humidifié avec un détergent doux, puis essuyez-le. Évitez les détergents chimiques et les solvants qui peuvent endommager les composants en plastique. Le bracelet doit être lavé à la main avec un détergent doux, dans de l'eau tiède ou chaude. Épongez et séchez à l'air. Ne lavez pas en machine.

### **STOCKAGE**

Ne conservez pas le Forerunner 201 à un endroit où il serait soumis à des températures extrêmes (comme le coffre d'une automobile) car des dommages permanents pourraient en résulter. Les informations personnelles, comme les positions, les tracés et l'historique sont conservées indéfiniment dans la mémoire de l'appareil, sans besoin d'alimentation externe. Il est toujours conseillé de sauvegarder les données personnelles importantes en les enregistrant manuellement ou en les chargeant sur un PC. Un logiciel gratuit est disponible pour les propriétaires du Forerunner 201. Veuillez consulter notre site Internet pour savoir comment charger le logiciel 'Garmin Training Center' à l'adresse : <http://www.garmin.com>

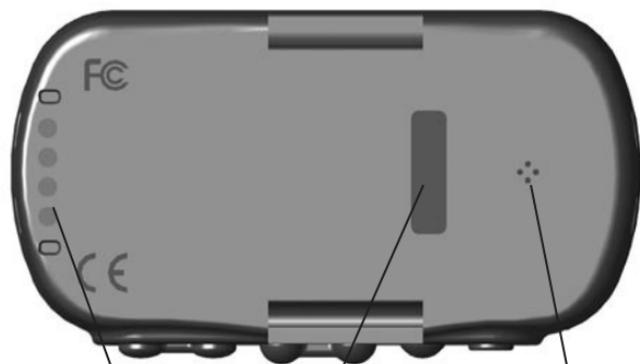
### **IMMERSION DANS L'EAU**

Le Forerunner 201 est conforme à la norme d'étanchéité IEC Standard 529 IPX7. Il peut supporter une immersion dans un mètre d'eau pendant 30 minutes. Une immersion prolongée peut endommager l'appareil. Après une immersion, assurez-vous d'essuyer et de sécher à l'air l'appareil, avant de le réutiliser ou de le charger.

Pour résoudre les problèmes qui ne le seraient pas dans ce guide, contactez l'Après-vente de Garmin aux USA au numéro : 800-800-1020 ou Garmin Europe au : 44-1794-519944.

# Introduction

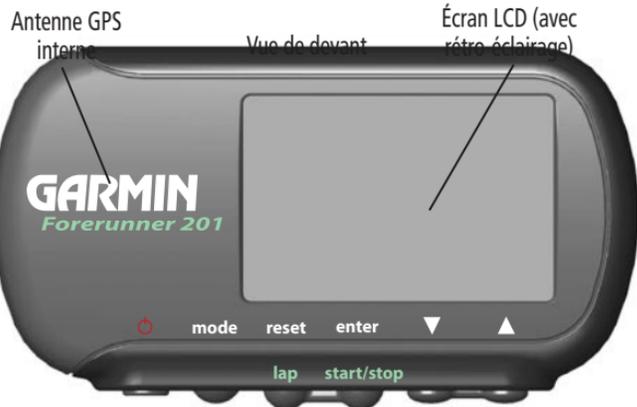
Vue de dos (sans bracelet)



Contacts alimentation/  
données

Numéro de série

Haut-parleur



Antenne GPS  
interne

Vue de devant

Écran LCD (avec  
rétro-éclairage)

Marche/Arrêt &  
rétro-éclairage

Réinitialiser  
Circuit

Vers le bas

Mode

Entrer  
Démarrer/Arrêter

Vers le haut

Le Forerunner a été conçu pour s'adapter confortablement à votre poignet. Pour l'utiliser au mieux, portez-le comme une montre, avec l'avant de l'appareil orienté vers le ciel. Un prolongement de la lanière permet de rallonger facilement le bracelet.

### **Pour fixer le Forerunner à votre poignet :**

1. Le bracelet étant ouvert, placez le Forerunner sur votre poignet.
2. Glissez l'extrémité du bracelet dans la boucle.
3. Ajustez le bracelet pour votre confort et fixez-le. Ne serrez pas trop votre poignet, pour éviter de bloquer la circulation du sang.

### **Pour ajouter la lanière d'extension :**

1. Glissez l'extrémité de la lanière existante dans la boucle de l'extension.
2. Placez l'ensemble sur votre poignet ou votre bras.
3. Glissez l'extrémité de l'extension dans la boucle du bracelet.
4. Ajustez pour votre confort et fixez la lanière. Ne serrez pas trop votre poignet ou votre bras pour éviter de bloquer la circulation du sang.

### **Pour retirer le bracelet du Forerunner :**

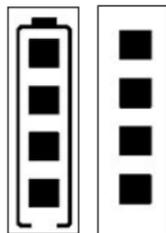
1. Placez le Forerunner sur un vêtement ou une surface douce pour éviter de rayer le boîtier.
2. En maintenant le Forerunner avec une main, utilisez un outil de bijoutier pour ôter les axes des bracelets de montre ou un petit tournevis pour vis à tête plate, pour attraper la tige à ressort et l'enfoncer suffisamment pour que le bracelet se dégage du bord du boîtier.
3. Pour le réinstaller, insérez la tige à ressort dans le bracelet et placez une extrémité de la tige à ressort dans l'un des trous d'axe.
4. Compressez la tige à ressort et enclenchez-la dans l'autre trou d'axe. Assurez-vous que les tiges à ressort soient bien installées dans les trous d'axe, avant d'utiliser le Forerunner.

## Introduction

### Bracelet

## Introduction

### Charger la batterie



L'icône de la batterie montre une estimation de la charge restante. Les quatre carrés avec la forme de la pile indiquent que la batterie est pleine. quand l'un des quatre carrés se déplace, l'alimentation se fait sur une source externe.

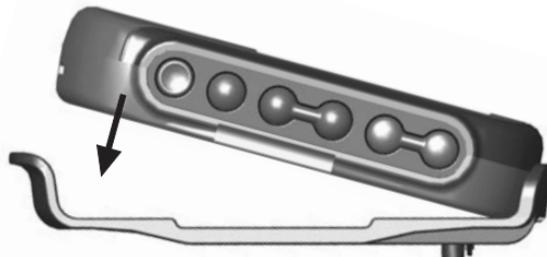
**BATTERY  
CHARGING  
IN PROGRESS**

Quand le Forerunner 201 est connecté au chargeur de batterie et qu'il est sous tension, vous pouvez voir cet écran indiquant que la charge est en cours.

### CHARGER LA BATTERIE

Le Forerunner 201 fonctionne sur une batterie rechargeable au lithium-ion. Quand elle est totalement chargée, cette batterie fonctionne pendant 15 heures. Pour la recharger, assurez-vous d'essuyer les contacts, puis enclenchez le support de charge sur secteur dans l'appareil, l'extrémité équipée des quatre contacts en premier (comme illustré ci-dessous). Connectez à une source d'alimentation. Une recharge complète prend de 1 à 3 heures.

**La batterie doit être chargée au minimum pendant 2 heures avant sa première utilisation.**



**NOTE.** Si l'appareil a été entreposé pendant une longue période (batterie déchargée), il peut demander jusqu'à 30 minutes de charge avant de se mettre sous tension et/ou d'indiquer qu'il est en train de charger. La mémoire du Forerunner enregistre les données indéfiniment. La charge de la batterie peut diminuer par températures extrêmes ou en fonction du vieillissement de la batterie.

## QU'EST-CE QUE LE GPS ?

Le Système de positionnement à échelle mondiale (GPS) est un système de 24 satellites qui font deux révolutions par jour, autour de la Terre, selon une orbite très précise et qui transmettent des informations à la Terre. Le Forerunner doit “voir” en permanence un minimum de trois de ces satellites, pour pouvoir calculer votre position et suivre vos déplacements. À certains moments, des satellites supplémentaires peuvent être nécessaires pour déterminer une position. Si certains des satellites en vue sont bloqués ou “cachés”, le récepteur peut simplement utiliser un autre satellite pour continuer de calculer la position.

Étant donné que le Forerunner dépend des signaux des satellites pour vous apporter un guidage de navigation, le récepteur a besoin d’avoir une vue dégagée et claire sur le ciel, pour offrir les meilleures performances. En quelques mots, la vue sur le ciel dont bénéficie le récepteur GPS, détermine généralement la rapidité avec laquelle vous obtenez la position et même si vous en obtenez une. Les signaux GPS sont relativement faibles et ne traversent pas les rochers, les bâtiments, les gens ou le métal. Rappelez-vous de garder une vue claire et dégagée sur le ciel à tout moment, pour obtenir les meilleures performances.

Votre Forerunner a besoin que vous lui donniez la possibilité de se trouver lui-même (s’initialiser). Quand vous initialisez l’appareil à un emplacement, il calcule généralement sa position en quelques minutes.

Une initialisation plus longue est uniquement nécessaire :

- À la première utilisation du Forerunner (sortie d’usine).
- Après que le récepteur ait été déplacé de plus de 800 kilomètres (hors tension) depuis sa dernière utilisation.

Visitez le site Internet de Garmin : [www.garmin.com](http://www.garmin.com) pour informations complémentaires sur le GPS.

## Prise en main

### Retour aux sources



## Prise en main

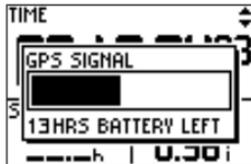
### Mettre sous tension le Forerunner



Écran d'accueil



Indicateur de satellite GPS



### METTRE SOUS TENSION LE FORERUNNER 201

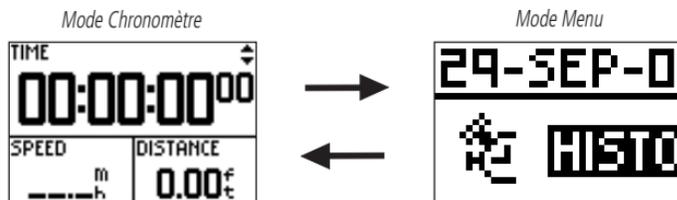
Quand le Forerunner est complètement chargé, il est prêt à être utilisé. Laissez-lui le temps de rechercher les satellites et de déterminer votre position à sa première utilisation. Après la mise sous tension, la barre des signaux GPS s'affiche. Au fur et à mesure que le Forerunner 201 localise davantage de satellites et que la puissance du signal s'accroît, la barre se déplace vers la droite. La fenêtre disparaît dès que le Forerunner 201 possède un verrouillage satellite. Il n'est pas recommandé de démarrer l'utilisation avant que le Forerunner 201 ait acquis un verrouillage satellite et qu'il connaisse votre position. L'autonomie de la batterie restante s'affiche sous la barre du signal GPS. Reportez-vous à la page x, pour la procédure de charge du Forerunner 201.

#### **Pour mettre sous tension le Forerunner 201 :**

1. Pressez et maintenez le bouton **MARCHE/ARRÊT** jusqu'à affichage de la page d'accueil, puis relâchez.
2. Quand la page d'accueil disparaît, le Mode Chronomètre s'affiche avec la barre du signal GPS. L'icône de la parabole de satellite clignote sur la gauche de l'écran, pendant que le Forerunner détermine votre position.
3. Gardez le Forerunner à un endroit présentant une vue claire et dégagée du ciel, pendant 15 à 30 minutes, pour sa première utilisation. Ensuite, il devrait prendre moins de quelques minutes pour acquérir les satellites.
4. Quand le Forerunner a acquis suffisamment de signaux de satellites pour déterminer votre position, l'icône parabole de satellite, située à gauche de l'écran, arrête de clignoter et la barre du signal GPS disparaît.

## PRINCIPAUX MODES

Toutes les informations nécessaires pour utiliser le Forerunner 201 se trouvent dans les deux principaux modes (ou écrans). Ces modes sont : le mode Chronomètre et le mode Menu. Pressez le bouton **MODE** pour alterner les deux modes.



### Utiliser le Mode Chronomètre 'Timer':

1. En mode Chronomètre, pressez le bouton **START/STOP** pour commencer le chronométrage et l'enregistrement de la distance.
2. Pressez le bouton **START/STOP** pour interrompre le chronométrage et l'enregistrement des données de distance.
3. Pressez le bouton **LAP** pour enregistrer, quand un circuit est terminé.
4. Quand le chronomètre est arrêté, pressez et maintenez **RESET** pendant 3 secondes pour réinitialiser toutes les données d'entraînement. L'appareil enregistre automatiquement les informations de l'historique.



**NOTE:** Un arrêt et un redémarrage manuels du chronomètre lancent automatiquement un nouveau circuit. Vous pouvez aussi régler le Forerunner pour démarrer automatiquement un circuit et/ou effectuer une pause à une distance et/ou une vitesse spécifique (voir pages 9 et 10).

## Mode Chronomètre

### Utiliser le mode Chronomètre



Indicateur de Chronomètre

## Mode Chronomètre

### Écrans de données

TIME	
00:19:35 <sup>62</sup>	
PACE	DISTANCE
8:20 <sup>4</sup> / <sub>mi</sub>	2.38 <sub>mi</sub>

Écran du Chronomètre

LAP PACE	
10:30 <sup>1</sup> / <sub>mi</sub>	
LAP TIME	LAP DIST
03:09	0.3 <sub>mi</sub>

Écran du Circuit actuel

CUSTOM 1	CUSTOM 2
-----	-----
CUSTOM 3	CUSTOM 4
-----	-----

Écran personnalisé

### Écrans de données

Pendant votre entraînement, vous avez accès à trois écrans de données, en pressant les boutons HAUT ou BAS. Ces écrans de données sont :

- L'écran Chronomètre 'Timer' - Temps 'Time' / Allure 'Pace' (Vitesse 'Speed') / Distance.
- Écran Circuit actuel 'Current Lap' - Allure du circuit 'Lap Pace' (Vitesse 'Speed') / Temps du circuit 'Lap Time' / Distance du circuit 'Lap Dist'.
- Écran Personnel 'Custom' - Perso 1 'Custom 1' / Perso 2 'Custom 2' / Perso 3 'Custom 3'.

Pour information sur la façon de sélectionner les champs personnalisés, reportez-vous à la page 25, au paragraphe "Régler la page personnalisée".

Quand 'Rest Pause' automatique 'Auto Pause' est activé, un quatrième écran s'ouvre : Temps de repos 'Rest Time' / Distance de repos 'Rest Dist' / Distance totale 'Total Dist', (voir page 9). Vous pouvez aussi utiliser le Chronomètre dans ce mode. En utilisant à la fois le GPS et le Chronomètre, vous pouvez courir n'importe où et laisser le Forerunner 201 garder la trace de votre vitesse, de la distance et du temps.

### Boutons du mode Chronomètre

Bouton **MODE** :

- Pressez pour passer dans le mode principal suivant.
- Pressez et maintenez pour changer l'Allure pour la Vitesse. Répétez pour retourner à l'Allure.

Bouton **RESET/LAP** :

- Pressez pendant que le Chronomètre compte pour boucler le circuit.
- Pendant que le Chronomètre est arrêté, pressez et maintenez pendant 3 secondes pour réinitialiser les champs de données.

Bouton **START/STOP** :

- Pressez pour démarrer ou arrêter le Chronomètre.

Boutons **HAUT/BAS** :

- Pressez pour faire défiler les écrans de données : Temps 'Time' / Allure 'Pace' (Vitesse 'Speed')/Distance, Allure circuit 'Lap Pace' (Vitesse 'Speed')/ 'Temps circuit 'Lap Time' / Longueur circuit 'Lap Dist', Perso 1 'Custom 1' / Perso 2 'Custom 2' / Perso 3 'Custom 3', Temps de repos 'Rest Time' / Distance de repos 'Rest Dist' / Distance totale 'Total Dist' (si Pause automatique 'Auto Pause' est activé).

## NAVIGATION DANS LES MENUS

Votre Forerunner 201 vous permet de naviguer dans les menus, de façon rapide et efficace, en utilisant à la fois le bouton **ENTER**, les boutons **HAUT** et **BAS**, et le bouton **MODE**. Le schéma ci-après vous donne un aperçu des options disponibles. Pour en savoir davantage sur une option particulière, reportez-vous aux pages indiquées à droite, entre parenthèses.

	Historique	History
	Journalier	'By Day'
	Hebdomadaire	'By Week'
	Totaux historique	'History Totals'
	Supprimer	'Delete'

	<b>Historique</b>	<b>'History'</b>	<b>(6-8)</b>
	Journalier	'By Day'	(6)
	Hebdomadaire	'By Week'	(7)
	Totaux historique	'History Totals'	(8)
	Supprimer	'Delete'	(8)
	<b>Assistant d'entraînement</b>	<b>'Training Assistant'</b>	<b>(9-14)</b>
	Pause auto/Circuit	'Auto Pause/Lap'	(9)
	Partenaire virtuel	'Virtual Partner'	(10-11)
	Alerte d'allure (vitesse)	'Pace Alert' (speed)	(12-13)
	Alerte temps/Distance	'Time/Dist. Alert'	(14)

### Navigation

	Ajouter/Retirer mode Carte	'Add/Remove Map Mode'	(15)
	Marquer la position	'Mark Location'	(16-18)
	Trouver la position	'Find Location'	(18-20)
	Retour au pt de départ	'Back to Start'	(21)
	Sens carte Nord/Devant	'Orient Map North/Ahead'	(21-22)

### Réglages

	Régler l'heure	'Set Time'	(22-23)
	Régler les unités	'Set Units'	(24-25)
	Régler la page personnalisée	'Set Custom Page'	(25-26)
	Régler le profil	'Set Profile'	(26)
	Régler l'écran	'Set Display'	(27)
	Régler le système	'Set System'	(28)
	Rétablir les réglages	'Restore Settings'	(29)
	À propos du Forerunner	'About Forerunner'	(29)

## Mode Menu

### Utiliser le mode Menu

## Mode Menu

### Historique : Journalier

DAYS	LAPS
JUN25 6:53pm	2 ↑
JUN23 3:47pm	10 □
JUN19 6:01am	3 ↓
00:25:09	2.70mi
09:18.4mi	283cal

#### Utiliser le mode Menu

Bouton **MARCHE/ARRÊT** :

- Pressez et relâchez pour activer/désactiver le rétro-éclairage.

Bouton **MODE** :

- Pressez pour passer au mode principal suivant.
- Pressez pour annuler la dernière action.

Bouton **ENTER** :

- Pressez pour confirmer l'entrée de données ou la sélection d'un menu.

Boutons **HAUT/BAS** :

- Pressez pour mettre en surbrillance les options d'un menu.

6

### HISTORIQUE 'HISTORY'

L'option Historique classe vos entraînements en différentes couches. L'option Totaux Historique donne une vision globale, qui est ensuite divisée en semaines avec Hebdomadaire et en sept jours de cette semaine, avec Journalier. Dans le menu Historique, vous pouvez choisir les informations que vous voulez examiner en premier. Vous pouvez choisir Journalier, Hebdomadaire, Totaux Historique, ou vous pouvez choisir de supprimer l'historique de vos entraînements.

#### Journalier 'By Day'

En sélectionnant cette option, vous voyez la liste des circuits d'entraînement classés par jour. La moitié supérieure de l'écran affiche la liste des jours et heures d'entraînement et le total des circuits effectués. La moitié inférieure de l'écran affiche, pour le jour en surbrillance, un aperçu de votre entraînement, comme le temps total, la distance totale, l'allure moyenne et le total de calories brûlées.

#### **Pour sélectionner le jour que vous désirez examiner :**

1. HISTORIQUE 'HISTORY' étant en surbrillance dans le mode Menu, pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance JOURNALIER 'BY DAY' et pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le jour que vous désirez examiner. S'il existe plusieurs circuits pour ce jour, pressez **ENTER** pour examiner les circuits individuels. Quand chaque jour/circuit est en surbrillance, un résumé pour ce jour/circuit apparaît en bas de l'écran, montrant le temps, la distance, l'allure et le total de calories.
4. Mettez en surbrillance l'un des jours avec circuit ou un circuit individuel et pressez **ENTER** pour voir le menu d'options.
5. Sélectionnez VOIR SUR LA CARTE 'VIEW ON MAP' pour examiner votre entraînement, ou sélectionnez SUPPRIMER CIRCUIT/COURSE ENTIÈRE 'DELETE LAP/ENTIRE RUN' pour effacer cet entraînement.

## Hebdomadaire 'By Week'

Comme l'historique journalier, la sélection de cette option vous permet de voir la liste de vos entraînements classés par semaines. La moitié supérieure de l'écran liste les semaines présentant des entraînements. La moitié inférieure de l'écran affiche pour la semaine en surbrillance, le temps total, la distance totale, la vitesse moyenne et le total des calories brûlées dans cette semaine. Quand vous sélectionnez la semaine que vous voulez examiner, le Forerunner 201 divise la semaine en jours composant cette semaine.

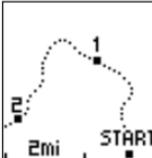
### Pour sélectionner la semaine que vous voulez examiner :

1. HISTORIQUE 'HISTORY' étant en surbrillance dans le mode Menu, pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance HEBDOMADAIRE 'BY WEEK' et pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance la semaine que vous désirez examiner.
4. Quand la semaine est en surbrillance, pressez **ENTER** pour afficher les jours de cette semaine.
5. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le jour que vous désirez examiner.
6. Quand ce jour est en surbrillance, pressez **ENTER** pour examiner les circuits.
7. Mettez en surbrillance le circuit que vous voulez examiner et pressez **ENTER** pour voir le menu d'options.
8. Mettez en surbrillance VOIR SUR LA CARTE 'VIEW ON MAP' pour examiner le circuit, mettez en surbrillance SUPPRIMER LE CIRCUIT 'DELETE LAP' pour retirer le circuit de ce jour ou mettez en surbrillance SUPPRIMER LA COURSE COMPLÈTE 'DELETE ENTIRE RUN' pour retirer la course de votre historique. Quand l'option choisie est en surbrillance, pressez **ENTER**.

## Mode Menu

### Historique : hebdomadaire

WEEKS	LAPS
MAR30 - APRO5	2
00:24:25	2.49mi
09:48/mi	295cal

	LAP 1
	2.7mi
	00:25:08
	09:18/mi
	NEXT

## Mode Menu

### Historique: Totaux historique/Supprimer

TOTALS	
DISTANCE:	2.49 <sup>M</sup>
TIME:	00:24:25
CALORIES:	295 <sub>Cal</sub>
WEEK WEEKS?	

DELETE	
<input type="checkbox"/>	OLDER THAN 1 MONTH
<input checked="" type="checkbox"/>	OLDER THAN 3 MOS
<input type="checkbox"/>	OLDER THAN 1 YEAR
<input type="checkbox"/>	DELETE ALL

### Totaux de l'historique 'History Totals'

Le choix de cette option vous donne un aperçu global de la totalité de vos entraînements.

#### **Pour examiner le mode Totaux de l'historique :**

1. HISTORIQUE 'HISTORY' étant en surbrillance dans le mode Menu, pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance TOTAUX HISTORIQUE 'HISTORY TOTALS' et pressez **ENTER**.

### Supprimer 'Delete'

Cette option vous permet de supprimer certains ou tous vos entraînements. Vous pouvez supprimer Antérieur à 1 mois 'Older than 1 month', Antérieur à 3 mois 'Older than 3 months', Antérieur à 1 an 'Older than 1 year' ou Tout supprimer 'Delete All'. Quand vous avez choisi l'une des options disponibles, une fenêtre s'ouvre, vous demandant si vous êtes sûr de vouloir supprimer le circuit ou l'entraînement.

#### **Pour supprimer l'enregistrement d'un entraînement :**

1. HISTORIQUE 'HISTORY' étant en surbrillance dans le mode Menu, pressez le bouton **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance SUPPRIMER 'DELETE' et pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance la période d'entraînements que vous désirez supprimer.
4. Quand la période est en surbrillance, pressez **ENTER**. Le message VOULEZ-VOUS VRAIMENT SUPPRIMER CES CIRCUITS ? 'DO YOU REALLY WANT TO DELETE THESE LAPS ?' s'affiche. mettez en surbrillance OUI 'YES' et pressez **ENTER**. Si vous ne voulez pas les supprimer, mettez en surbrillance NON 'NO' et pressez **ENTER**.

## ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT'

L'assistant d'entraînement du Forerunner 201 possède des outils d'entraînement pour optimiser vos sessions d'entraînement. Cette option vous permet de régler (ou utiliser) la Pause automatique et le Circuit automatique, utiliser un Partenaire virtuel, une Alerte d'allure/vitesse et une Alerte d'heure/distance.

### Pause/Circuit automatiques 'Auto Pause/Lap'

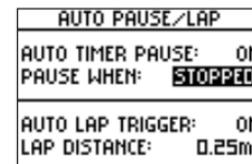
Le Forerunner 201 peut effectuer une pause de façon automatique, durant votre entraînement. La Pause automatique fonctionne bien si votre entraînement passe par des feux de stationnement ou des signes d'arrêt. La Pause automatique ne se déclenche pas exactement à l'allure que vous avez réglée, mais quand votre allure tombe au-dessous de ce réglage. L'indicateur de chronomètre clignote pendant que le chronomètre est en pause. Le Circuit automatique est utile si vous voulez que le Forerunner 201 conserve la trace de vos circuits, sans avoir à presser le bouton **LAP** chaque fois que vous avez parcouru une distance donnée.

#### **Pour régler la Pause automatique 'Auto Pause':**

1. Mettez en surbrillance ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT' dans le mode Menu et pressez **ENTER**.
2. PAUSE/CIRCUIT AUTO 'AUTO PAUSE/LAP' étant en surbrillance, pressez **ENTER**.
3. Mettez en surbrillance l'option MARCHÉ/ARRÊT 'ON/OFF' à côté de PAUSE AUTO DU CHRONO 'AUTO TIMER PAUSE'. Pressez **ENTER** pour activer/désactiver PAUSE AUTO DU CHRONO 'AUTO TIMER PAUSE'.
4. Mettez en surbrillance le champ situé à droite de PAUSE QUAND : 'PAUSE WHEN :'. Pressez **ENTER** pour afficher le menu d'options disponibles. Le choix des options différentes de PERSO 'CUSTOM' est basé sur les réglages entrés dans RÉGLER LE PROFIL 'SET PROFILE' (voir page 26).
5. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance JOGGING, MARCHÉ 'WALKING', ARRÊT 'STOPPED' ou PERSO 'CUSTOM'. Pressez **ENTER** pour sélectionner l'option désirée.

## Mode Menu

### Assistant d'entraînement : Pause/Circuit automatiques



## Mode Menu

### Assistant d'entraînement Partenaire virtuel



#### Pour régler le Circuit automatique 'Auto Lap':

1. Mettez en surbrillance ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT' dans le mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance PAUSE/CIRCUIT AUTO 'AUTO PAUSE/LAP' et pressez **ENTER**.
3. Mettez en surbrillance l'option 'ON/OFF' située en face de DÉCLENCHEMENT CIRCUIT AUTOMATIQUE 'AUTO LAP TRIGGER:'. Pressez **ENTER** pour activer 'On' ou désactiver 'Off' l'option.
4. Mettez en surbrillance l'option 'DISTANCE' en face de LONGUEUR DU CIRCUIT: 'LAP DISTANCE:'. Pressez **ENTER** pour afficher le menu des options disponibles.
5. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance '1/2 MARATHON', 10 MILLES '10 MILE', 10 KM '10K', 5 MILLES '5 MILE', 5 KM '5 K', 1 MILLE '1 MILE', ou PERSONNEL 'CUSTOM'. Pressez **ENTER** pour sélectionner l'option désirée.

#### Partenaire virtuel 'Virtual Partner'

Voici une fonction exclusive du Forerunner 201. Vous avez la possibilité d'activer un Partenaire virtuel, pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. Votre Partenaire virtuel peut vous aider pour les Distance & Temps, Temps & Allure (Vitesse), ou Distance & Allure (Vitesse). Le mode Partenaire virtuel s'affiche après que vous ayez entré vos réglages. En mode Partenaire virtuel, votre partenaire est illustré en haut de l'écran, tandis que vous êtes représenté en bas. Dès que vous pressez **START**, votre entraînement commence et votre partenaire virtuel commence de courir. Quand vous vous déplacez, votre représentation numérique se déplace aussi. Une barre de messages apparaît tout en bas et affiche votre distance par rapport à votre partenaire virtuel. Le partenaire virtuel atteint toujours l'objectif que vous avez fixé. Votre tâche consiste à ne pas vous laisser distancer. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour examiner d'autres données en mode Partenaire virtuel, comme la distance et le temps restants. Pressez **STOP** pour interrompre le chronomètre, une fois vos objectifs atteints ou sélectionnez ARRÊTER LA COURSE DU PARTENAIRE 'END PARTNER RUN' dans le menu Assistant d'entraînement 'Training Assistant' pour afficher un écran de résumé.

### Pour régler les objectifs de Distance et Temps :

1. Mettez en surbrillance ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance PARTENAIRE VIRTUEL 'VIRTUAL PARTNER' et pressez **ENTER**.
3. Mettez en surbrillance RÉGLER LA DISTANCE & LE TEMPS 'SET DISTANCE & TIME' et pressez **ENTER**.
4. 'DISTANCE' étant en surbrillance, pressez **ENTER**.
5. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour sélectionner la longueur de votre entraînement et pressez **ENTER** pour la saisir. Vous pouvez choisir PERSONNEL 'CUSTOM' pour entrer votre propre distance.
6. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance le champ TEMPS 'TIME' et pressez **ENTER**.
7. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour sélectionner le temps total de votre entraînement et pressez **ENTER** pour le saisir. Vous pouvez choisir PERSONNEL 'CUSTOM' pour entrer votre propre temps.
8. Mettez en surbrillance FINI 'DONE' et pressez **ENTER**.
9. Quand vous êtes prêt à commencer votre entraînement, pressez le bouton **START**.

### Pour régler les Temps & Allure/Vitesse :

1. Mettez en surbrillance ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance PARTENAIRE VIRTUEL 'VIRTUAL PARTNER' et pressez **ENTER**.
3. Mettez en surbrillance RÉGLER LES TEMPS & ALLURE (VITESSE) 'SET TIME & PACE (SPEED)' et pressez **ENTER**.
4. TEMPS 'TIME' étant en surbrillance, pressez **ENTER**.
5. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour sélectionner le temps total de votre entraînement et pressez **ENTER** pour le saisir. Vous pouvez choisir PERSONNEL 'CUSTOM' pour entrer votre propre temps.
6. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance le champ ALLURE (VITESSE) 'PACE (SPEED)' et pressez **ENTER**. (à suivre)

## Assistant d'entraînement Partenaire virtuel



## Mode Menu

### Assistant d'entraînement Alerte d'Allure/Vitesse



PACE ALERT	
FAST PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	09:00 %i
SLOW PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	11:00 %i

7. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour sélectionner l'Allure (Vitesse) pour votre entraînement et pressez **ENTER** pour la saisir. Vous pouvez choisir PERSONNEL 'CUSTOM' pour entrer votre propre Allure/Vitesse.
8. Mettez en surbrillance FINI 'DONE' et pressez **ENTER**.
9. Quand vous êtes prêt à commencer votre entraînement, pressez le bouton **START**.

#### Pour régler les Distance & Allure/Vitesse :

1. Mettez en surbrillance ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance PARTENAIRE VIRTUEL 'VIRTUAL PARTNER' et pressez **ENTER**.
3. Mettez en surbrillance RÉGLER DISTANCE & ALLURE (VITESSE) 'SET DISTANCE & PACE (SPEED)' et pressez **ENTER**.
3. 'DISTANCE' étant en surbrillance, pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour sélectionner la distance de votre entraînement et pressez **ENTER** pour la saisir. Vous pouvez choisir PERSONNEL 'CUSTOM' pour entrer votre propre distance.
5. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance le champ ALLURE (VITESSE) 'PACE (SPEED)' et pressez **ENTER**.
6. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour sélectionner l'Allure (Vitesse) pour votre entraînement et pressez **ENTER** pour la saisir. Vous pouvez choisir PERSONNEL 'CUSTOM' pour entrer votre propre Allure/Vitesse.
7. Mettez en surbrillance FINI 'DONE' et pressez **ENTER**.
8. Quand vous êtes prêt à commencer votre entraînement, pressez le bouton **START**.

#### Alerte d'Allure/Vitesse 'Pace/Speed Alert'

Utilisez l'Alerte d'allure/vitesse quand vous voulez savoir quand vous atteignez votre allure/vitesse la plus rapide ou la plus lente. Quand vous atteignez cette vitesse prédéfinie pendant votre entraînement, une alarme retentit.

### Pour régler l'Alerte d'Allure/Vitesse rapide 'Fast Pace/Speed Alert':

1. Mettez en surbrillance ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance ALERTE D'ALLURE (VITESSE) 'PACE (SPEED) ALERT' et pressez **ENTER**.
3. ALERTE D'ALLURE (VITESSE) RAPIDE 'FAST PACE (SPEED) ALERT' étant en surbrillance, pressez **ENTER** et utilisez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour sélectionner ACTIVER 'ON' ou DÉACTIVER 'OFF' dans le menu et pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance le champ ALERTE À: 'ALERT AT:' et pressez **ENTER**.
5. Sélectionnez l'une des options suivantes dans le menu: COURSE RAPIDE 'SPRINT', COURSE 'RUN', JOGGING 'JOG', MARCHÉ RAPIDE 'SPEED WALK', MARCHÉ 'WALK', ou PERSONNEL 'CUSTOM' et pressez **ENTER**.
6. Pressez le bouton **MODE** pour retourner à l'Assistant d'entraînement.

### Pour régler l'Alerte d'Allure/Vitesse lente 'Slow Pace/Speed Alert':

1. Mettez en surbrillance ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance ALERTE D'ALLURE (VITESSE) 'PACE (SPEED) ALERT' et pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance ALERTE D'ALLURE (VITESSE) LENTE 'SLOW PACE (SPEED) ALERT' et pressez **ENTER**. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour sélectionner ACTIVER 'ON' ou DÉACTIVER 'OFF' dans le menu et pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance le champ ALERTE À: 'ALERT AT:' et pressez **ENTER**.
5. Sélectionnez l'une des options du menu: COURSE RAPIDE 'SPRINT', COURSE 'RUN', JOGGING 'JOG', MARCHÉ RAPIDE 'SPEED WALK', MARCHÉ 'WALK', ou PERSONNEL 'CUSTOM' et pressez **ENTER**.
6. Pressez le bouton **MODE** pour retourner à l'Assistant d'entraînement.

### Assistant d'entraînement Alerte d'Allure/Vitesse

PACE ALERT	
FAST PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	09:00 
SLOW PACE ALERT:	ON
ALERT AT:	11:00 

## Mode Menu

### Assistant d'entraînement Alerte de Temps/Distance

TIME/DIST ALERT	
TIME ALERT:	OFF
ALERT AT:	00:30:00
DISTANCE ALERT:	REPEAT
ALERT AT:	1.00mi

#### Time/Distance Alert

Comme pour l'Alerte d'allure/vitesse, vous pouvez régler une alarme qui sonnera quand vous atteindrez un certain temps ou une certaine distance.

#### **Pour régler l'Alerte de temps 'Time Alert':**

1. Mettez en surbrillance ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance ALERTE TEMPS/DISTANCE 'TIME/DIST(ANCE) ALERT' et pressez **ENTER**.
3. ALERTE DE TEMPS 'TIME ALERT' étant en surbrillance, pressez **ENTER** pour désactiver l'alerte 'OFF', vous alerter UNE FOIS 'ONCE', ou RÉPÉTER 'REPEAT' l'alerte, quand l'heure fixée dans le champ ALERTE À: 'ALERT AT:' sera atteinte.
4. ALERTE DE TEMPS 'TIME ALERT' étant activé 'On', mettez en surbrillance le champ ALERTE À: 'ALERT AT:' et pressez **ENTER**.
5. Choisissez entre: 2 HEURES '2 HOURS', 1,5 HEURE '1.5 HOURS', 1 HEURE '1 HOUR', '30 MINUTES', ou PERSONNEL 'CUSTOM'. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance votre choix et pressez **ENTER** pour le saisir.
6. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode Assistant d'entraînement.

#### **Pour régler l'Alerte de distance 'Distance Alert':**

1. Mettez en surbrillance ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Mettez en surbrillance ALERTE TEMPS/DISTANCE 'TIME/DIST(ANCE) ALERT' et pressez **ENTER**.
3. Utilisez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ ALERTE DE DISTANCE 'DISTANCE ALERT', pressez **ENTER** pour désactiver l'alerte 'OFF', vous alerter UNE FOIS 'ONCE', ou RÉPÉTER l'alerte 'REPEAT', quand la distance fixée dans le champ ALERTE À: 'ALERT AT' sera atteinte.
4. ALERTE DE DISTANCE 'DISTANCE ALERT' étant activé 'ON', mettez en surbrillance le champ ALERTE À: 'ALERT AT:' et pressez **ENTER**.
5. Choisissez entre: '1/2 MARATHON', 10 MILLES '10 MILE', 10 KM '10 K', 5 MILLES '5 MILE', 5 KM '5 K', 1 MILLE '1 MILE' ou PERSONNEL 'CUSTOM'. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance votre choix et pressez **ENTER** pour le saisir.
6. Pressez le bouton **MODE** pour retourner à l'Assistant d'entraînement.

## NAVIGATION

Le menu Navigation offre des options supplémentaires pour voyager avec le Forerunner 201. Utilisez cette option du menu pour activer ou désactiver le mode Carte, marquer une position, trouver une position, retourner à votre point de départ et orienter la carte en référence au nord ou vers l'avant (dans la direction de votre déplacement).

### Ajouter/retirer le mode Carte 'Add/Remove Map Mode'

Le mode Carte n'apparaît pas sur votre Forerunner 201, tant que vous ne l'avez pas activé depuis ce menu. Quand vous ajoutez la Carte, vous entrez directement en mode Carte. En mode Carte, vous pouvez voir votre position, votre entraînement, ou d'autres positions.

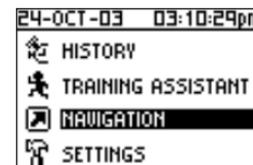
Le mode Carte montre où vous (la silhouette animée) vous trouvez et offre une image d'où vous avez voyagé. Pendant que vous voyagez, la silhouette animée "marche" et laisse un "tracé" (points de position) derrière elle. Les noms et les symboles des positions apparaissent aussi sur la carte. Quand la carte a été ajoutée, le fait de presser le bouton **MODE** alterne le mode Chronomètre, le mode Carte et le mode Menu. Pour voir votre tracé complet, vous pouvez changer l'échelle de la carte de 6 mètres (20 pieds) à 193 km (120 milles), en pressant le bouton **HAUT** pour voir une zone plus étendue, et le bouton **BAS** pour voir une zone plus réduite. Maintenez ces boutons pour zoomer plus rapidement.

### **Pour ajouter/retirer le mode Carte 'Add/remove map mode':**

1. Mettez en surbrillance 'NAVIGATION' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. AJOUTER LE MODE CARTE 'ADD MAP MODE' ou RETIRER LE MODE CARTE 'REMOVE MAP MODE' étant en surbrillance, pressez **ENTER** pour ajouter ou retirer le mode Carte.

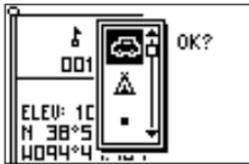
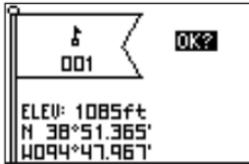
## Mode Menu

### Navigation : Ajouter/retirer le mode Carte



## Mode Menu

### Navigation : Marquer la position



### Marquer la position 'Mark Location'

Le Forerunner 201 peut mémoriser la position (coordonnées latitude/longitude) à laquelle vous voulez revenir plus tard, en utilisant l'option Marquer la position. Le Forerunner 201 enregistre votre position sous un numéro de trois chiffres commençant par 001, puis 002 et ainsi de suite. Vous pouvez marquer et enregistrer jusqu'à 100 positions. Vous pouvez changer le symbole, le nom, l'altitude connue et les coordonnées (latitude et longitude) de cette position. Vous pouvez modifier son symbole, son nom ou ses coordonnées, à tout moment, après que la position ait été sauvegardée.

#### **Pour changer le symbole de la position :**

1. Mettez en surbrillance 'NAVIGATION' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance l'option MARQUER LA POSITION 'MARK LOCATION' et pressez **ENTER**. La page d'examen de la position s'ouvre (drapeau avec symbole, nom et coordonnées de la position).
3. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance le symbole de la position et pressez **ENTER**.
4. Faites défiler les symboles disponibles avec les boutons **BAS** ou **HAUT**. Pressez **ENTER** quand vous avez trouvé le symbole désiré.
5. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ 'OK' et pressez **ENTER**. Votre position, avec son nouveau symbole, est maintenant enregistrée en mémoire.

#### **Pour changer le nom d'une position :**

1. Mettez en surbrillance 'NAVIGATION' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance l'option MARQUER LA POSITION 'MARK LOCATION' et pressez **ENTER**. La fenêtre d'examen de la position s'ouvre (drapeau avec symbole, nom et coordonnées de la position).
3. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance le nom de la position et pressez **ENTER**. (à suivre)

4. Faites défiler les emplacements des caractères avec les boutons **BAS** ou **HAUT**. (Le bouton **HAUT** déplace le curseur de droite à gauche et le bouton **BAS** déplace le curseur de gauche à droite). Quand vous atteignez l'emplacement de caractère que vous désirez changer, arrêtez et pressez **ENTER**. Avec le bouton **BAS** ou **HAUT**, faites défiler les lettres, chiffres ou symboles. Mettez en surbrillance celui que vous voulez et pressez **ENTER**. Le caractère est maintenant modifié. Vous pouvez changer le nom de la position, dans la limite de 6 caractères. Continuez, pour modifier tous les emplacements de caractères.
5. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ 'OK' et pressez **ENTER**. La fenêtre de la position apparaît de nouveau, avec le nom corrigé.
6. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ 'OK' et pressez **ENTER**. Votre position avec le nouveau nom de position est maintenant enregistrée en mémoire.

#### Pour changer l'altitude :

1. Mettez en surbrillance 'NAVIGATION' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance l'option MARQUER LA POSITION 'MARK LOCATION' et pressez **ENTER**. La fenêtre d'examen de la position s'ouvre. (Drapeau avec symbole, nom et coordonnées de la position).
3. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance le champ ALTITUDE: 'ELEV(ATION):' et pressez **ENTER**.
4. Faites défiler les emplacements des caractères de l'altitude avec le bouton **BAS** ou **HAUT**. (Le bouton **HAUT** déplace le curseur de droite à gauche et le bouton **BAS** déplace le curseur de gauche à droite). Quand vous atteignez le caractère que vous voulez modifier, arrêtez, et pressez **ENTER**. Avec le bouton **BAS** ou **HAUT**, faites défiler les choix et mettez en surbrillance celui que vous désirez. Pressez **ENTER**. Ce caractère de l'altitude est maintenant modifié. Continuez et modifiez tous les caractères de l'altitude.
5. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ 'OK' et pressez **ENTER**. La fenêtre de la position apparaît de nouveau avec l'altitude correcte.
6. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ 'OK' et pressez **ENTER**. Votre position avec sa nouvelle altitude est maintenant enregistrée en mémoire.

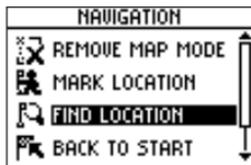
## Mode Menu

### Navigation : Marquer la position



## Mode Menu

### Navigation : Trouver une position



#### Pour changer les coordonnées de la position (latitude/longitude):

1. Mettez en surbrillance 'NAVIGATION' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance l'option MARQUER LA POSITION 'MARK LOCATION' et pressez **ENTER**. La fenêtre d'examen de la position s'ouvre (drapeau avec symbole et nom).
3. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance le champ des coordonnées de position (latitude/longitude) et pressez **ENTER**.
4. Faites défiler les emplacements de caractères de latitude/longitude avec le bouton **BAS** ou **HAUT**. (Le bouton **HAUT** déplace le curseur de droite à gauche et le bouton **BAS** déplace le curseur de gauche à droite). Quand vous atteignez l'emplacement du caractère des coordonnées que vous désirez changer, arrêtez et pressez **ENTER**. Avec le bouton **BAS** ou **HAUT**, faites défiler les choix et mettez en surbrillance celui que vous voulez. Pressez **ENTER**. Ce caractère des coordonnées de position est maintenant modifié. Continuez pour modifier tous les caractères des coordonnées.
5. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ 'OK' et pressez **ENTER**. La fenêtre de la position apparaît de nouveau avec les coordonnées de position corrigées.
6. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ 'OK' et pressez **ENTER**. Votre position avec ses nouvelles latitude/longitude est maintenant enregistrée en mémoire.

#### Trouver une position 'Find Location'

Le mode TROUVER UNE POSITION 'FIND LOCATION' classe toutes vos positions par ordre alphabétique, pour faciliter leur sélection. Après avoir recherché une position dans la liste alphabétique des positions sauvegardées, vous pouvez l'examiner sur la carte ou vous y faire guider avec 'GOTO'. La fonction ALLER À 'GOTO' vous guide de votre position actuelle jusqu'à cette position sauvegardée. Le Forerunner 201 crée une ligne droite (à vol d'oiseau) de votre position actuelle à la position sauvegardée. Il peut être nécessaire de contourner des obstacles pour arriver à cette position sauvegardée. La fonction TROUVER LA POSITION 'FIND LOCATION' présente les options suivantes: TOUT LISTER 'LIST ALL', PROCHE 'NEAREST' et SUPPRIMER TOUT 'DELETE ALL'.

## Mode Menu

### Pour trouver et sélectionner une position :

1. Mettez en surbrillance 'NAVIGATION' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS**, mettez en surbrillance l'option TROUVER UNE POSITION 'FIND LOCATION', et pressez **ENTER**.
3. LISTER TOUT 'LIST ALL' étant en en surbrillance, pressez **ENTER**. La liste des positions s'affiche, commençant par les numéros (0-9) puis en ordre alphabétique.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance l'onglet alphabétique contenant la position désirée. Pressez **ENTER**. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour sélectionner la position désirée. Pressez **ENTER**. La fenêtre d'examen de la position s'ouvre.

### Pour supprimer une position :

1. En mode d'examen de la position, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance SUPPRIMER 'DELETE'. Pressez le bouton **ENTER**. Un message s'affiche, vous demandant de confirmer la suppression de la position. Si vous le désirez, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT**, mettez en surbrillance OUI 'YES' et pressez **ENTER**.
2. Si vous avez changé d'avis et que vous ne voulez plus supprimer la position, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT**, mettez en surbrillance NON 'NO' et pressez **ENTER**. Le message de confirmation disparaît et la position reste en mémoire. Vous pouvez aussi presser le bouton **MODE** pour quitter.

### Pour examiner les positions PROCHEs 'NEAREST':

1. Mettez en surbrillance 'NAVIGATION' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance l'option TROUVER UNE POSITION 'FIND LOCATION' et pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** pour mettre en surbrillance l'option PROCHE 'NEAREST' et pressez **ENTER**.
4. Les neuf plus proches positions s'affichent dans une liste indiquant leur nom et la distance depuis votre position actuelle. Vous pouvez sélectionner une position dans cette liste en pressant le bouton **BAS** ou **HAUT** et en sélectionnant la position désirée. Quand vous l'avez sélectionnée, pressez **ENTER**. La fenêtre d'examen de la position s'ouvre, vous permettant d'éditer la position, si vous le désirez.

## Navigation : Trouver une position



0-9	001	9.7ft
A-H	002	1.2ft
I-P	-----	---mi
Q-Z	-----	---mi

## Mode Menu

### Navigation : Trouver une position

NEAREST LOCATIONS		
002	NW	20.0ft
001	NW	23.1ft
GARMIN	SE	210ft
-----	--	----mi



#### Pour examiner la position sélectionnée, en mode Carte :

1. En mode d'examen de la position, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance CARTE 'MAP'. Pressez le bouton **ENTER**. La position sélectionnée s'affiche sur la carte. Vous pouvez utiliser les boutons **BAS/HAUT** pour zoomer en avant ou en arrière sur la carte.
2. 'OK' étant en surbrillance, pressez **ENTER** pour retourner au mode d'examen de la position.

#### Pour activer la fonction ALLER À 'GOTO':

1. En mode d'examen de la position, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance ALLER À 'GOTO'. Pressez **ENTER**. La fonction ALLER À 'GOTO' est activée, avec la position sélectionnée comme destination.

#### Pour interrompre la fonction ALLER À 'GOTO':

1. Mettez en surbrillance 'NAVIGATION' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance l'option INTERROMPRE ALLER À 'STOP GOTO' et pressez **ENTER**.

#### Pour supprimer toutes les positions :

1. En mode TROUVER LA POSITION 'FIND LOCATION', pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance SUPPRIMER TOUT 'DELETE ALL'. Pressez le bouton **ENTER**. Un message de confirmation s'affiche, vous demandant si vous voulez vraiment supprimer toutes les positions. Si oui, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance OUI 'YES'. Pressez **ENTER**.
2. Si vous avez changé d'avis et que vous ne voulez plus supprimer les positions, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance NON 'NO'. Pressez **ENTER**. Le message de confirmation disparaît et toutes les positions restent en mémoire.

### Retour au point de départ 'Back to Start'

Cette option vous permet de retourner à l'endroit d'où vous êtes parti, en reprenant votre cheminement et sans avoir à marquer de positions en cours de route. Le Forerunner 201 dessine un tracé électronique du chemin suivi pendant votre entraînement. Quand vous êtes prêt à retourner au point de départ, le Forerunner 201 vous y ramène en suivant le tracé électronique qu'il a enregistré.

#### **Pour activer le Retour au point de départ 'Back to Start':**

1. En mode 'NAVIGATION', pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RETOUR AU POINT DE DÉPART 'BACK TO START'. Pressez **ENTER**. Le mode Carte s'affiche avec une flèche pointant dans la direction à suivre.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour zoomer en avant ou en arrière sur la carte. Pressez **MODE** pour retourner en mode Menu.
3. Pour arrêter la fonction, mettez en surbrillance 'NAVIGATION', pressez le bouton **ENTER**. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance l'option INTERROMPRE ALLER À 'STOP GOTO' et pressez **ENTER**.

### Orienter la carte vers le nord/devant 'Orient Map North/Ahead'

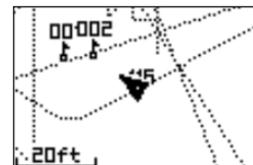
Quand vous sélectionnez Orienter la carte vers le nord, la carte est toujours tournée vers le nord. Quand vous progressez, la carte reste fixe et la silhouette animée se déplace dans la carte. Quand vous choisissez Orienter la carte vers l'avant, le haut de la carte est orienté dans le sens de votre déplacement actuel. La silhouette animée est fixe, tandis que la carte tourne, en fonction de vos changements de direction avec le Forerunner 201.

#### **Pour sélectionner Orienter la carte vers le nord 'Orient Map North':**

1. En mode 'NAVIGATION', pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance ORI-ENTER LA CARTE VERS LE NORD 'ORIENT MAP NORTH'. Pressez **ENTER**. Le mode Carte s'affiche dans le sens Nord en haut.

## Mode Menu

### Navigation : Retour au point de départ/ Orienter la carte : Nord/Devant



## Mode Menu

### Réglages : Régler l'heure



### Pour sélectionner Orienter la carte vers l'avant 'Orient Map Ahead':

1. En mode 'NAVIGATION', pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance ORIENTER LA CARTE VERS L'AVANT 'ORIENT MAP AHEAD'. Pressez **ENTER**. Le mode Carte s'affiche dans le sens de votre déplacement en haut.

### RÉGLAGES 'SETTINGS'

Le menu Réglages vous permet de personnaliser votre Forerunner 201. Vous pouvez régler l'heure, les unités de mesure, la page personnalisée, votre profil, l'écran, le système, rétablir les réglages aux réglages du fabricant, et vérifier la version du logiciel du Forerunner 201.

### RÉGLER L'HEURE 'SET TIME': Format de l'heure 'Time Format'

Le menu Format de l'heure vous permet de sélectionner le format de 12 heures ou de 24 heures, d'entrer la zone horaire correcte et de choisir l'heure d'été. Quand vous sélectionnez le format de 12 heures, l'horloge se lit en deux cycles de 12 heures, le matin 'AM' et l'après-midi 'PM'. L'option de 24 heures règle le Forerunner 201 pour qu'il affiche un seul cycle de 24 heures.

### Pour changer le Format de l'heure 'Time format':

1. Mettez en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLER L'HEURE 'SET TIME'. Pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** et sélectionnez le champ FORMAT DE L'HEURE 'TIME FORMAT' et pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT**, sélectionnez 12 ou 24 heures et pressez **ENTER**. Pressez **MODE** pour retourner au mode de votre choix.

## RÉGLER L'HEURE 'SET TIME': Zone horaire 'Time Zone'

La zone horaire peut être réglée sur l'une des zones préprogrammées, ou en sélectionnant l'option AUTRE 'OTHER', puis en entrant la valeur du décalage horaire par rapport au méridien d'origine dans le champ du décalage TU 'UTC'.

### **Pour changer la zone horaire :**

1. Mettez en surbrillance 'SETTINGS' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLER L'HEURE 'SET TIME'. Pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ ZONE HORAIRE 'TIME ZONE' et pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour faire défiler les choix et pressez le bouton **ENTER** quand vous avez trouvé la zone horaire correcte.
5. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode de votre choix.

## RÉGLER L'HEURE 'SET TIME' : Heure d'été 'Daylight Savings'

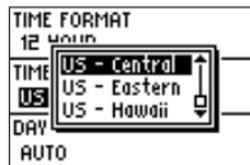
L'heure d'été peut être réglée sur Automatique, ce qui change les réglages de l'horloge de façon automatique pour l'heure d'été. Vous pouvez choisir Oui pour ajouter manuellement l'heure d'été ou Non pour rester à l'heure standard.

### **Pour changer le champ de l'heure d'été :**

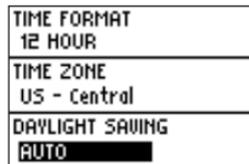
1. Mettez en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLER L'HEURE 'SET TIME'. Pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ HEURE D'ÉTÉ 'DAYLIGHT SAVING' et pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT**, mettez en surbrillance 'AUTO', OUI 'YES', ou NON 'NO' et pressez **ENTER**. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode de votre choix.

## Mode Menu

### Réglages : Régler l'heure



*NOTE: Si vous choisissez Autre 'Other', vous devez entrer le décalage TU pour votre position et l'option de l'heure d'été n'est plus disponible.*



## Mode Menu

### Réglages: Régler les unités

UNITS
STATUTE ( ft.mi.mph )
PACE/SPEED MODE
PACE (RUNNING)
PACE SMOOTHING
MORE

Vous pouvez aussi maintenir le bouton **MODE** pour alterner rapidement ALLURE 'PACE' et VITESSE 'SPEED' à partir de tous les écrans.

UNITS
STATUTE ( ft.mi.mph )
PACE/SPEED MODE
SPEED (BIKING)

### Régler les unités 'Set Units'

Le Forerunner 201 vous permet de sélectionner les unités de mesure "légales" (pieds, milles et milles par heure) ou métriques (mètres, kilomètres, et kilomètres à l'heure), pour toutes indications de vitesses et distances. Il vous permet aussi de choisir entre le mode Allure et Vitesse. Le Lissage d'allure fait une moyenne de votre allure sur une période de temps pour éviter les erreurs de positionnement GPS et de vitesse. Votre appareil doit être en mode Allure pour pouvoir utiliser le Lissage d'allure.

#### Pour changer les Unités de mesure 'Units':

1. Mettez en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLER LES UNITÉS 'SET UNITS'. Pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ UNITÉS 'UNITS'. Pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT**, mettez en surbrillance LÉGALES 'STATUTE' ou MÉTRIQUES 'METRIC' et pressez **ENTER**. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode de votre choix.

#### Pour changer le mode Allure/Vitesse 'Pace/Speed':

1. Mettez en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLER LES UNITÉS 'SET UNITS'. Pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ MODE ALLURE/ VITESSE 'PACE/SPEED MODE'. Pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT**, pour mettre en surbrillance ALLURE 'PACE' ou VITESSE 'SPEED' et pressez **ENTER**. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode choisi.

#### Pour régler le Lissage d'allure 'Pace Smoothing':

1. Mettez en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** or **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLER LES UNITÉS 'SET UNITS'. Pressez **ENTER**. (à suivre)

3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ LISSAGE D'ALLURE 'PACE SMOOTHING'. Pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT**, mettez en surbrillance LE PLUS 'MOST', PLUS 'MORE', MOINS 'LESS', ou LE MOINS 'LEAST' et pressez **ENTER**. LE PLUS 'MOST' produit le lissage maximum. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode choisi.

### Régler la page personnalisée 'Set Custom Page'

Cette option vous permet de personnaliser les champs de données de la page PERSONO, dont l'accès se fait par le mode Chronomètre. Le choix de la vitesse ou de l'allure dépend de l'option sélectionnée dans les UNITÉS 'UNITS': VITESSE 'SPEED' ou ALLURE 'PACE' (voir page 24). Les types de données suivants sont disponibles :

- ALLURE/VITESSE MOYENNE 'AVERAGE PACE/SPEED' - vitesse moyenne totale de l'entraînement.
- TEMPS MOYEN DE CIRCUIT 'AVG LAP TIME' - temps moyen de tous les circuits.
- MEILLEURE ALLURE 'BEST PACE' - vitesse la plus rapide de l'entraînement.
- CALORIES - total des calories brûlées depuis le départ du chronomètre.
- DISTANCE - distance de l'entraînement.
- ALTITUDE 'ELEVATION' - altitude actuelle.
- DEGRÉS 'GRADE' - pourcentage de pente du terrain.
- DISTANCE DU CIRCUIT 'LAP DISTANCE' - longueur du circuit.
- ALLURE/VITESSE DU CIRCUIT 'LAP PACE/SPEED' - allure moyenne du circuit.
- TEMPS DU CIRCUIT 'LAP TIME' - temps du circuit.
- CIRCUITS 'LAPS' - nombre de circuits dans l'entraînement.
- ALLURE 'PACE' - vitesse actuelle.
- DISTANCE DE REPOS 'REST DISTANCE' - distance parcourue pendant les pauses automatiques.
- TEMPS DE REPOS 'REST TIME' - temps des pauses automatiques.
- VITESSE 'SPEED' - vitesse actuelle.
- TEMPS TIME - temps d'entraînement actuel.
- HEURE ACTUELLE 'TIME OF DAY' - heure du moment.
- DISTANCE TOTALE 'TOTAL DISTANCE' - distance cumulée d'entraînement et de repos.
- TEMPS TOTAL 'TOTAL TIME' - temps cumulé d'entraînement et de repos.

## Mode Menu

### Réglages : Page personnalisée

CUSTOM 1	CUSTOM
-----	
CUSTOM 2	CUSTOM 3
-----	-----

TIME OF DAY	CUSTOM
03:05:38 <sup>P</sup> <sub>M</sub>	
ELEVATION	CUSTOM 3
1045€	-----

## Mode Menu

### Réglages : Régler le profil

USER WEIGHT:	
150lbs	
SPRINTING	07:00/mi
RUNNING	09:00/mi
JOGGING	11:00/mi
SPEED WALKING	16:00/mi
WALKING	20:00/mi

EDIT PACE
08:00/mi
USE ENTER TO EDIT UP/DOWN TO SELECT
OK

### Pour personnaliser les écrans de données :

1. Mettez en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS' en mode Menu et pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLER LA PAGE PERSONNELLE 'SET CUSTOM PAGE'. Pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ de données à changer. Pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT**, mettez en surbrillance le type de données désirées et pressez **ENTER**. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode choisi.

### Régler le Profil 'Set Profile'

Cette fonction vous permet de personnaliser le Forerunner en fonction de votre poids (pour calculer les calories brûlées) et d'individualiser vos données de performances. Ces données sont également utilisées pour l'allure et les réglages de l'Assistant d'entraînement.

### Pour changer le réglage du Profil 'Profile':

1. En mode Menu, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS'. Pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ RÉGLER LE PROFIL 'SET PROFILE' et pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le réglage que vous désirez changer et pressez **ENTER**.
4. Faites défiler les emplacements de caractère avec le bouton **BAS** ou **HAUT**. (Le bouton **HAUT** déplace le curseur de droite à gauche et le bouton **BAS** le déplace de gauche à droite). Quand vous atteignez l'emplacement du caractère que vous désirez changer, arrêtez et pressez **ENTER**. Avec le bouton **BAS** ou **HAUT**, mettez en surbrillance le nombre voulu et pressez **ENTER**.
5. Mettez en surbrillance 'OK' et pressez **ENTER** quand vous avez terminé.

## Régler l'écran 'Set Display'

Cette option vous permet de changer le réglage du rétro-éclairage et du contraste de l'écran.

### **Pour changer le réglage du Rétro-éclairage 'Backlight':**

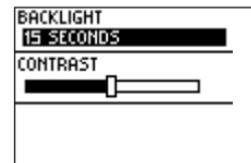
1. En mode Menu, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS'. Pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ RÉGLER L'ÉCRAN 'SET DISPLAY' et pressez **ENTER**.
3. RÉTRO-ÉCLAIRAGE 'BACKLIGHT' étant en en surbrillance, pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance votre choix et pressez **ENTER**.
5. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode RÉGLAGES 'SETTINGS'.

### **Pour régler le Contraste de l'écran 'Contrast':**

1. En mode Menu, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS'. Pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ RÉGLER L'ÉCRAN 'SET DISPLAY' et pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ CONTRASTE 'CONTRAST' et pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour ajuster la barre de contraste. **BAS** déplace la barre vers la gauche, et **HAUT** la déplace vers la droite. Après avoir ajusté la barre de contraste, pressez **ENTER**.
5. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode RÉGLAGES 'SETTINGS'.

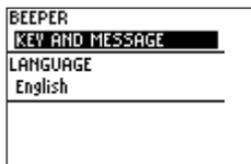
## Mode Menu

### Réglages : Régler l'écran



## Mode Menu

### Réglages : Régler le système



### Régler le système 'Set System'

Cette option vous permet de changer le réglage de la tonalité et de sélectionner la langue de votre choix.

#### **Pour changer le réglage de la Tonalité 'Beeper':**

1. En mode Menu, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS'. Pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ RÉGLER LE SYSTÈME 'SET SYSTEM' et pressez **ENTER**.
3. TONALITÉ 'BEEPER' étant en en surbrillance, pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance votre choix et pressez **ENTER**.
5. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode RÉGLAGES 'SETTINGS'.

#### **Pour changer la Langue 'Language':**

1. En mode Menu, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS'. Pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ RÉGLER LE SYSTÈME 'SET SYSTEM' et pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ LANGUE 'LANGUAGE' et pressez **ENTER**.
4. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance votre choix et pressez **ENTER**.
5. Pressez le bouton **MODE** pour retourner au mode RÉGLAGES 'SETTINGS'.

### Rétablir les réglages 'Restore Settings'

Cette option vous permet de rétablir les réglages usine pour les options du menu RÉGLAGES 'SETTINGS' uniquement. Les données et les réglages des autres menus, comme l'HISTORIQUE 'HISTORY' et l'ASSISTANT D'ENTRAÎNEMENT 'TRAINING ASSISTANT', ne sont pas affectés.

#### **Pour Rétablir les réglages usine 'Restore Settings':**

1. En mode Menu, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS'. Pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ RÉTABLIR LES RÉGLAGES 'RESTORE SETTINGS' et pressez **ENTER**.
3. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance votre choix et pressez **ENTER**.

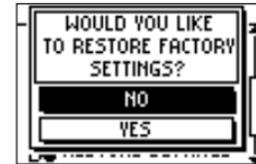
### À Propos du Forerunner 'About Forerunner'

Affiche la version du logiciel du Forerunner.

#### **Pour voir la version du logiciel :**

1. En mode Menu, pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance RÉGLAGES 'SETTINGS'. Pressez **ENTER**.
2. Pressez le bouton **BAS** ou **HAUT** pour mettre en surbrillance le champ À PROPOS DU FORERUNNER 'ABOUT FORERUNNER' et pressez **ENTER**.

### Réglages : Rétablir les réglages/ À propos du Forerunner



### Garmin Training Center™

#### **GARMIN TRAINING CENTER, LE LOGICIEL PC POUR LE FORERUNNER**

Le logiciel Garmin Training Center est livré avec le Forerunner 201. Insérez le CD -ROM Garmin Training Center dans le lecteur de votre PC.

##### **Installation de Training Center :**

1. Insérez le CD Garmin Training Center dans le lecteur de CD de votre ordinateur. Celui-ci doit lancer automatiquement le fichier de démarrage et afficher un écran d'accueil.
2. Si l'écran d'accueil n'apparaît pas, cliquez sur **Démarrer puis sur Exécuter....** Tapez la lettre du lecteur de CD suivi de "setup" (exemple : D:\setup). Appuyez ensuite sur **Enter**.
3. A l'affichage de l'écran d'accueil, cliquez sur **Install Training Center**. Puis sur **Suivant**.
4. Cliquez sur **"I accept the terms of the license agreement."** Cliquez sur **Suivant**.
5. Cliquez sur **Suivant** pour accepter l'emplacement par défaut du fichier.
6. Cliquez sur **Install**.
7. Patientez le temps nécessaire à l'installation des fichiers sur votre ordinateur. Lorsque l'écran de fin d'assistant d'installation s'affiche, cliquez sur **Terminer**.

Vous pouvez alors commencer à utiliser Garmin Training Center. A l'aide du câble fourni, connectez le Forerunner à votre ordinateur. Puis ouvrez le programme Garmin Training Center. Pour obtenir de l'aide sur Garmin Training Center, cliquez sur le menu **d'aide**, sélectionnez **Contents** ou appuyez sur la touche **F1** de votre clavier.

## **Caractéristiques mécaniques**

Boîtier :	Hermétique, en alliage plastique antichoc, conforme à la norme d'étanchéité IEC 529 IPX7 (étanche à 1 mètre pendant 30 minutes).
Dimension :	82,80 x 43,44 x 17,53 mm (lxhxp) (3.26" x 1.71" x 0.69").
Poids :	Environ 78 g (2.75 onces).
Températures supportées :	-20° à 60° Centigrades, en service (-4° à 140°F).
Écran :	100 x 64 pixels, 36,49 x 23,35 mm (lxh) (1.44" x 0.92").

## **Performances**

Récepteur :	12 canaux parallèles.
Temps d'acquisition :	Environ 15 secondes (à chaud). Environ 45 secondes (à froid). Environ 5 minutes (première fois).
Actualisation :	1 /seconde, en continu.
Précision GPS :	<15 mètres (49 pieds) RMS <sup>1</sup> .
Précision de la vitesse :	0,1 nœud RMS, stabilisé.
Dynamique :	Conforme aux spécifications à 6 g.
Antenne :	Interne.

## **Alimentation**

Entrée :	Batterie rechargeable interne au lithium-ion.
Autonomie :	15 heures en utilisation normale.

Spécifications susceptibles de modifications sans préavis.

<sup>1</sup>Sujet à détérioration de la précision à 100 m 2DRMS, en fonction du programme de la Disponibilité Sélective imposé par le Ministère de la Défense des USA.

# Index

<b>A</b>		
À propos du Forerunner.....	29	
Ajouter/retirer le mode Carte.....	15	
Alerte d'allure/vitesse.....	12, 13	
Aller à 'GOTO'.....	20	
Allure, lissage.....	24	
Allure/vitesse, alerte.....	12, 13	
Altitude.....	17	
Assistant d'entraînement.....	9, 10, 11, 12, 13, 14	
Avertissements.....	vi	
<b>B</b>		
Batterie.....	x	
Bracelet.....	vii, ix	
<b>C</b>		
Charger la batterie.....	x	
Chronomètre, écran.....	4	
Circuit automatique.....	10	
Contraste.....	27	
<b>D</b>		
Distance, alerte.....	14	
Distance, objectifs.....	11	
<b>E</b>		
Écran Circuit actuel.....	4	
Écran personnalisé.....	4	
Écran, contraste.....	27	
Écrans de données.....	4, 26	
Enregistrement du produit.....	i	
<b>F</b>		
FCC, conformité.....	iv	
<b>G</b>		
Garantie.....	iii	
Garmin Training Center.....	vii, 30	
GPS.....	1, 2, vi	
<b>H</b>		
Heure d'été.....	23	
Heure.....	23	
Heure, format.....	22	
Historique hebdomadaire.....	7	
Historique journalier.....	6	
Historique.....	6, 7, 8	
Historique, supprimer.....	8	
Historique, totaux de l'historique.....	8	
Immersion dans l'eau.....	vii	
<b>L</b>		
Langue.....	28	
Latitude/Longitude.....	18	
Logiciel.....	30	
Logiciel, licence.....	v	
Logiciel, version.....	29	

**M**

Marquer la position .....	16, 17
Mémoire.....	x
Mode Allure .....	24
Mode Carte .....	15, 20, 21
Mode Chronomètre .....	3, 4
Mode Menu.....	5
Mode Vitesse .....	24
Modes principaux .....	3

**N**

Navigation.....	15
Nettoyage.....	vii
Numéro de série.....	i

**O**

Orienter la carte vers l'avant .....	21, 22
Orienter la carte vers le nord .....	21

**P**

Page personnalisée .....	25
Partenaire virtuel .....	10, 11, 12
Pause automatique .....	4, 9
Position proche .....	18, 19
Position .....	16, 17, 18, 19, 20
Précautions.....	vi
Produit, enregistrement .....	i

**R**

Réglages usine .....	29
Régler l'écran.....	27
Régler l'heure .....	22, 23
Régler le profil.....	26
Régler le système .....	28
Régler les unités .....	24
Rétablir les réglages .....	29
Retour au point de départ.....	21
Rétro-éclairage.....	27

**S**

Spécifications .....	31
Stockage.....	vii
Supprimer l'Historique.....	8
Supprimer la position.....	20

**T**

Table des matières .....	ii
Temps, alerte .....	14
Temps, objectifs.....	11
Tonalité .....	28
Trouver une position .....	18, 19, 20

**U**

Unités.....	24
-------------	----

**Z**

Zone horaire.....	22, 23
-------------------	--------





Pour obtenir les dernières mises à jour des logiciels (sauf données cartographiques)  
durant la vie de vos produits Garmin, visitez le site Internet de Garmin : [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



© Copyright 2003–2006 Garmin Ltd. ou ses filiales  
Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, U.S.A.

Garmin (Europe) Ltd.  
Unit 5, The Quadrangle, Abbey Park Industrial Estate, Romsey, SO51 9DL, U.K.

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

Référence 190-00318-90 édition B



Les Champs d'Ennemont  
3, Allée de Pomone - BP 8229  
78108 SAINT GERMAIN EN LAYE Cedex

Standard : 01 39 21 57 58 - Site Internet : [www.eme.fr](http://www.eme.fr)  
Hotline / Assistance technique : 08 92 68 57 68 (0,37 €/min)