

GARMIN  Manuel de démarrage rapide

FORERUNNER[®] 310XT

APPAREIL D'ENTRAÎNEMENT GPS MULTISPORT



AVERTISSEMENT : consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

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

Enregistrement du produit

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

Pour contacter Garmin

Contactez le service d'assistance produit de Garmin pour toute question concernant l'utilisation du Forerunner®. Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support 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, puis cliquez sur **Contact Support** (Contacter le support) pour obtenir une assistance par pays. Vous pouvez également contacter Garmin (Europe) Ltd. par téléphone en appelant au +44 (0) 870 850 1241.

Boutons



1 Marche/Arrêt

- Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre le Forerunner sous tension et l'arrêter.
- Appuyez sur ce bouton pour activer le rétroéclairage et le régler. Une page d'état s'affiche.
- Appuyez sur ce bouton pour coupler l'appareil avec une balance ANT+™ (accessoire en option).



2 mode

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

3 lap/reset

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

4 start/stop

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

5 enter

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

6 flèches (vers le haut/vers le bas)



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

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

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

Rétroéclairage du Forerunner

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

Icônes

	Le GPS est activé et le Forerunner reçoit les signaux satellites.
	Le GPS est désactivé pour une utilisation en intérieur ou pour l'entraînement avec l'accéléromètre en option.
	Le chronomètre fonctionne.
	Le capteur de fréquence cardiaque est actif.
	L'accéléromètre est actif.
	Le capteur de cadence est actif.
	Le capteur de puissance est actif.
	Niveau de charge de la batterie.
	La batterie est en cours de chargement.
	L'appareil télécharge des données ou procède au couplage avec un appareil de remise en forme.

Etape 1 : chargement de la batterie



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

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

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



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

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



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

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

Tableau des niveaux d'activité physique

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

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.

Etape 2 : mise sous tension du Forerunner

Appuyez sur  et maintenez votre pression pour mettre le Forerunner sous tension. Suivez les instructions à l'écran pour configurer le Forerunner et définir votre profil utilisateur.

Le Forerunner se base sur votre profil utilisateur pour calculer précisément les calories. En vous reportant au tableau de la [page 6](#), sélectionnez un chiffre entre 0 et 10 pour définir votre niveau d'activité physique.

Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque ANT+, sélectionnez **Oui** lors de la configuration pour permettre le couplage (la connexion) du moniteur de fréquence cardiaque avec le Forerunner. Reportez-vous à l'étape 4 pour de plus amples informations.

Etape 3 : acquisition des signaux satellites

La procédure d'acquisition des signaux satellites peut prendre de 30 à

60 secondes. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Pour optimiser la réception, assurez-vous que le devant du Forerunner est orienté vers le ciel.

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

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

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

Utilisation du moniteur de fréquence cardiaque

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

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



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

REMARQUE : certains moniteurs de fréquence cardiaque disposent d'une surface de contact ③. Humidifiez la surface de contact.



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

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

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

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

5. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres parcours** > **Fréquence cardiaque** > **FC ANT+** > **Oui**.

ASTUCE : cette étape n'est pas nécessaire si vous avez effectué la configuration avec l'assistant.

Paramètres de fréquence cardiaque

Afin d'obtenir des données plus précises sur les calories, définissez votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Vous pouvez définir cinq zones de fréquence cardiaque pour vous aider à mesurer et à augmenter votre résistance cardiovasculaire.

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

Etape 5 : personnalisation des paramètres sportifs (facultatif)

Appuyez sur le bouton **mode** > sélectionnez **Paramètres** > sélectionnez le paramètre sportif choisi (ce dernier varie selon le mode sport sélectionné).



Sélectionnez **Champs de données** pour personnaliser jusqu'à quatre pages de données. Chaque champ de données est défini dans le *Manuel d'utilisation du Forerunner 310XT*. Le manuel contient également des informations sur Auto Lap®, Auto Pause®, le défilement automatique, les accessoires ANT+ supplémentaires, Virtual Partner et les paramètres du mode vélo.

Etape 6 : prêt, partez !

1. Appuyez sur **mode** pour afficher la page d'entraînement.



2. Appuyez sur le bouton **start** pour lancer le chronomètre.
3. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **stop**.
4. Maintenez le bouton **reset** enfoncé pour enregistrer votre activité et réinitialiser la page d'entraînement.

Etape 7 : téléchargement du logiciel gratuit

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

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

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

Les pilotes USB ANT Stick installent automatiquement Garmin ANT Agent. Vous pouvez télécharger USB ANT Agent vous-même si les pilotes ne l'installent pas automatiquement.

Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com/start.

2. Approchez le Forerunner à portée de l'ordinateur (moins de 5 m).
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Affichage et suppression de l'historique

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

Pour afficher l'historique des activités :

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

Pour supprimer l'historique des activités :

1. Appuyez sur **mode** > sélectionnez **Historique** > **Supprimer**.
2. Sélectionnez une option :
 - **Activités individuelles** : supprime les activités individuelles.
 - **Toutes les activités** : supprime toutes les activités de l'historique.
 - **Anciennes activités** : supprime les activités enregistrées plus d'un mois auparavant.
 - **Totaux** : réinitialise tous vos totaux.

Réinitialisation du Forerunner

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

Suppression des données utilisateur



REMARQUE : cette opération supprime toutes les informations saisies par l'utilisateur.

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

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque



AVIS : vous devez détacher le module avant de nettoyer la sangle.



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

Rendez-vous sur le site www.garmin.com/HRMcare pour des instructions de lavage détaillées.



Garmin®, le logo Garmin, Auto Lap®, Auto Pause®, Virtual Partner® et Dynastream® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, myGarmin™, USB ANT Stick™, 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.

Pour prendre connaissance des informations produit et des accessoires les plus récents, visitez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com.



© 2009-2012 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)