



Manuel de démarrage rapide

FORERUNNER® 405CX

MONTRE SPORT EQUIPEE D'UN GPS AVEC SYNCHRONISATION SANS FIL



AVERTISSEMENT : ce produit contient une batterie 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.

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.

Etape 1 : utilisation de la lunette tactile

Le pourtour argenté de la lunette de la montre fait office de commande multifonction.

Pression simple ou brève : opérez une légère pression du doigt sur la lunette pour effectuer une sélection, passer d'une option de menu à une autre ou changer de page.

Pression prolongée : touchez l'une des zones étiquetées et maintenez le doigt appuyé pour passer d'un mode à l'autre.

Pression double : appuyez sur la lunette avec deux doigts sur deux zones à la fois pour activer le rétroéclairage.

Pression-déplacement (défilement) : appuyez sur la lunette et faites glisser votre doigt sur la lunette pour faire défiler les options de menu ou pour augmenter ou réduire des valeurs.



Zones et boutons de la lunette tactile



1 time/date : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode date/heure.

2 GPS : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode GPS.

3 menu : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour ouvrir la page Menu.

4 training : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode d'entraînement.

5 start/stop/enter :

- Appuyez sur ce bouton pour lancer/arrêter le chronomètre lorsque vous êtes en mode d'entraînement.
- Appuyez sur ce bouton pour valider un choix.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter le mode Economie d'énergie.

6 lap/reset/quit :

- Appuyez sur ce bouton pour créer un circuit lorsque vous êtes en mode d'entraînement.
- Appuyez sur ce bouton et maintenez-le enfoncé pour remettre le chronomètre à zéro lorsque vous êtes en mode d'entraînement.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter un menu ou une page.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter le mode Economie d'énergie.

Astuces

- Lorsque vous touchez la lunette, veillez à appuyer suffisamment fort.
- Touchez le pourtour extérieur de la lunette, là où les mots s'affichent, et non pas le pourtour intérieur entourant le cadran.
- Lorsque vous effectuez une sélection, veillez à ce que cette dernière soit bien différenciable de toute autre action.
- Lorsque vous utilisez la lunette, veillez à ne pas laisser vos doigts appuyés dessus.
- Lorsque vous manipulez la lunette, évitez de porter des gants épais.
- Si la lunette est humide, essuyez-la avant de l'utiliser.

Verrouillage de la lunette

Pour éviter tout risque d'utilisation de la lunette (pouvant être provoqué par l'humidité ou un choc), appuyez simultanément sur les boutons **enter** et **quit**. Pour déverrouiller la lunette, appuyez de nouveau sur les boutons **enter** et **quit** simultanément.

Mode Economie d'énergie

Après une période d'inactivité donnée, le Forerunner passe en mode Economie d'énergie. Le Forerunner passe en mode Economie d'énergie lorsque le chronomètre ne fonctionne pas, lorsque vous ne rejoignez aucune destination via la page de navigation, et lorsque vous n'avez touché aucun bouton ni la lunette.



Dans ce mode, vous pouvez afficher l'heure, activer le rétroéclairage et utiliser la connexion informatique ANT+™. Pour quitter le mode Economie d'énergie, appuyez sur le bouton **enter** ou **quit**.

Etape 2 : chargement de la batterie

Le Forerunner est livré éteint pour préserver la batterie. Chargez le Forerunner pendant au moins 3 heures avant de l'utiliser.



REMARQUE : 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.

Pour charger le Forerunner :

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.



L'autonomie d'une batterie chargée à 100 % dépend de l'utilisation qui est faite de l'appareil. Avec une batterie chargée, l'autonomie du Forerunner est de 8 heures, GPS activé. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Etape 3 : configuration du Forerunner

La première fois que vous utilisez le Forerunner, suivez les instructions à l'écran pour apprendre à utiliser la lunette tactile, définir votre profil utilisateur et configurer le Forerunner.

Tableau des niveaux d'activité physique

	Entraînement Description	Entraînement Fréquence	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

Tableau des niveaux d'activité physique proposé par Firstbeat Technologies Ltd. et élaboré grâce aux données fournies par Jackson et al. Estimation basée sur les capacités d'aérobic fonctionnelles sans essai d'entraînement. *Medicine and Science in Sports & Exercise* 22:863:870, 1990.

Le Forerunner se base sur votre profil utilisateur pour calculer les calories que vous brûlez. 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. Pour plus d'informations, reportez-vous à l'[étape 5](#).

Étape 4 : acquisition des signaux satellites

Pour régler l'heure et commencer à utiliser le Forerunner, vous devez procéder à l'acquisition des signaux satellites GPS. Cette opération peut prendre plusieurs minutes.



REMARQUE : pour éteindre le récepteur GPS et utiliser le Forerunner en intérieur, maintenez la zone **GPS** enfoncée. Sélectionnez **Désactivé** pour **GPS**.



REMARQUE : il est impossible de procéder à l'acquisition des signaux satellites lorsque vous vous trouvez en mode Economie d'énergie. Pour quitter le mode Economie d'énergie, appuyez sur le bouton **enter** ou **quit**.

1. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Pour optimiser la réception, assurez-vous que l'antenne du Forerunner est orientée vers le ciel.



Emplacement de l'antenne

2. Maintenez la zone **training** enfoncée pour passer en mode d'entraînement.
3. Ne commencez pas d'activité tant que la page de localisation satellites n'a pas disparu.

Lorsque vous recevez des signaux satellites, l'icône GPS  s'affiche sur les différentes pages du mode d'entraînement.

Etape 5 : couplage du moniteur de fréquence cardiaque (facultatif)

Langue



Sangle du moniteur de fréquence cardiaque

Fente



Moniteur de fréquence cardiaque (avant)

Electrodes



Moniteur de fréquence cardiaque (arrière)

Lorsque vous essayez de coupler un moniteur de fréquence cardiaque au Forerunner pour la première fois, tenez-vous à 10 m de tout autre 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. Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque. Abaissez la languette.
2. Humidifiez les deux électrodes au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.
3. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque.



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

4. Appuyez sur le bouton **quit** ou **enter** pour quitter le mode Economie d'énergie.
5. Approchez le Forerunner à portée du moniteur de fréquence cardiaque (3 m). L'icône de fréquence cardiaque  s'affiche sur les différentes pages du mode d'entraînement.

Etape 6 : prêt... partez !

1. Maintenez la zone **training** enfoncée.
2. Appuyez sur le bouton **start** pour lancer le chronomètre.
3. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **stop**.
4. Appuyez sur le bouton **reset** et maintenez-le enfoncé pour enregistrer vos données de parcours et remettre le chronomètre à zéro.

Etape 7 : téléchargement du logiciel gratuit

ANT Agent™ vous permet d'utiliser votre Forerunner avec Garmin Connect™, un outil d'entraînement Web, et Garmin Training Center®, un outil d'entraînement sur ordinateur.

1. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/forerunner405/owners.
2. Suivez les instructions à l'écran pour télécharger et installer l'application ANT Agent.

Etape 8 : couplage du Forerunner avec un ordinateur



REMARQUE : avant de connecter la clé USB ANT Stick™ à votre ordinateur, vous devez télécharger le logiciel conformément aux instructions mentionnées à l'étape 7 afin que les pilotes USB requis soient installés.

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



2. Approchez le Forerunner à portée de l'ordinateur (3 m).

3. Lorsque l'application ANT Agent détecte votre Forerunner, elle affiche le numéro d'identification (ID) de l'appareil et vous demande si vous souhaitez procéder au couplage. Sélectionnez **oui**.
4. Le numéro affiché par ANT Agent doit s'afficher également sur votre Forerunner. Si c'est le cas, sélectionnez **oui** sur votre Forerunner pour terminer le couplage.

Étape 9 : transfert de données vers votre ordinateur

Approchez le Forerunner à portée de l'ordinateur (3 m). ANT Agent transfère automatiquement les données de votre Forerunner vers les outils Garmin Connect ou Garmin Training Center.



REMARQUE : cette opération peut prendre quelques minutes si le volume des données est important. Les fonctions du Forerunner ne sont pas disponibles lors du transfert de données.

Utilisez Garmin Connect ou Garmin Training Center pour afficher et analyser vos données.

Réinitialisation du Forerunner

Si votre Forerunner est bloqué, réinitialisez-le. Appuyez sur les boutons **enter** et **quit** simultanément jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran (environ 7 secondes). Cela n'efface pas les données ni les paramètres.

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.

Plus d'informations

Pour plus d'informations sur les paramètres et fonctions du Forerunner, reportez-vous au manuel d'utilisation.



ATTENTION : le Forerunner n'est pas conçu pour la baignade. Une immersion prolongée dans l'eau peut entraîner un court-circuit, lequel peut provoquer une brûlure ou irritation cutanée sans gravité sur la zone couverte par la montre.

Garmin®, le logo Garmin, Forerunner®, Dynastream®, Garmin Training Center® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™ et USB ANT Stick™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin. Firstbeat et Analyzed by Firstbeat sont des marques déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Les autres marques et noms commerciaux sont ceux de leurs propriétaires respectifs. Ledit produit est couvert par les brevets américains et les équivalents étrangers suivants : EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) et U20080279. WO03099114 (A1) (brevet en instance), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (brevet en instance), EP1545310 (A1) (brevet en instance), U20080279 (brevet en instance)

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 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

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

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Shijr, Taipei County, Taiwan

Mars 2009

Numéro de référence 190-01066-50 Rév. A

Imprimé à Taiwan