

# De nouveaux objectifs

Les GPS-Montres sportives de Garmin



Hiver 2011-2012

  
**GARMIN®**



## A la découverte

Garmin évolue dans le milieu de la Navigation Mobile depuis 1989. Nos GPS mobiles sont appréciés partout où les gens éprouvent le besoin de se déplacer et d'être efficacement guidés, que ce soit en voiture, à moto, à pied, à vélo, en bateau ou en avion. Notre gamme étendue et variée vous permettra d'atteindre votre but sur la route comme en pleine nature, sur l'eau comme en l'air et même dans vos performances sportives.

---

<b>Introduction</b>	Pag. 4
---------------------	--------

---

<b>Garmin pour athlètes professionnels</b>	
Forerunner® 910XT – L’amphibie	Pag. 6
Forerunner® 610 – L’ultime motivation	Pag. 10
Forerunner® 410 – Le chemin malin vers les meilleures prestations	Pag. 14
Forerunner® 310XT – L’as pluridisciplinaire	Pag. 18

---

<b>Garmin pour coureurs ambitieux</b>	
Forerunner® 210 – Petit et si plein de ressources	Pag. 22

---

<b>Garmin pour coureurs débutants</b>	
Forerunner® 110 – Compact avec toutes les fonctions nécessaires	Pag. 26

---

<b>Garmin Connect™</b> – Le centre d’entraînement virtuel	Pag. 30
<b>Accessoires Garmin</b> – Des options supplémentaires	Pag. 32

---

<b>Glossaire</b>	Pag. 36
<b>Tableau des produits</b>	Pag. 38

---

# Un Garmin pour chaque coureur



## Vous pouvez compter sur lui

Enfilez vos baskets et c'est parti ! Sous la tempête, la neige ou un soleil de plomb, la météo n'est plus un obstacle et votre seule limite sera votre résistance aux kilomètres parcourus. Le Forerunner® est votre entraîneur personnel.

## Un Garmin pour les coureurs débutants

Redécouvrez le plaisir de courir. Votre montre-GPS Garmin vous motive et vous guide, mètre après mètre, vers une vie plus saine et une santé meilleure !



### Un Garmin pour les coureurs ambitieux

Vous voulez atteindre vos objectifs, devenir plus rapide, améliorer votre condition physique et terminer en tête des compétitions ! Garmin vous soutient efficacement dans vos ambitions.



### Un Garmin pour les athlètes professionnels

En route pour le niveau supérieur. Dépassez-vous et peu à peu dépassez les autres... si tel est votre but nous en ferons le nôtre !



Comme un poisson  
dans l'eau...

**NEW!** Le premier GPS sur mesure pour les nageurs... mais aussi les coureurs et les cyclistes – le Forerunner®910XT



## Tous à l'eau... !

« Je nage, je cours, je roule à vélo... et j'adore analyser en détail mes prestations sportives. Le Forerunner®910XT est le seul GPS tout-en-un, m'offrant une mesure précise de mes prestations aquatiques en plus la distance parcourue, du tempo, de l'altitude et des pulsations cardiaques découlant de mes exploits pédestres ou cyclistes. J'apprécie également beaucoup la ligne épurée de cet appareil, son bracelet confortable et son grand écran très lisible. »

**Guido, Triathlète**

## **NEW!** Forerunner® 910XT

- › Récepteur GPS à haute sensibilité
  - › Enregistrement des données de natation : type de nage pratiquée, nombre de mouvements et nombre de longueurs effectuées
  - › Affichage de la vitesse et de la distance
  - › Affichage des pulsations cardiaques (avec codage digital ANT+™)
  - › Fonction Training Effect
  - › Six touches de fonctions
  - › Affichage de la cadence de foulée et de pédalage
  - › Étanchéité jusqu'à 50 m
  - › Affichage de l'heure
  - › Flèche directionnelle
  - › Graphique du rythme cardiaque
  - › Forerunner® 910XT HR ceinture cardiaque en tissu élastique inclus
- ...plus d'infos page 38



### **Natation efficace**

Le Forerunner®910XT calcule votre score SWOLF afin de déterminer l'efficacité de votre natation. De fabrication solide et d'usage simple, le Forerunner®910XT convient aussi parfaitement pour d'autres sports aquatiques comme par exemple le canoë-kayak.

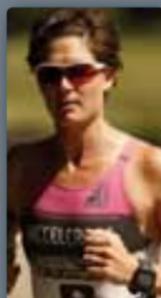


Forerunner® 910XT  
avec ceinture cardiaque  
en tissu élastique inclus



#### Basculer à la vitesse de l'éclair

Chaque seconde compte ! Basculer votre 910XT vers un autre sport en un clin d'œil. La fonction auto-Multisports vous permet, d'une simple pression sur la touche assignée, de changer immédiatement de discipline.



#### Planifier, analyser et partager

Tirez le meilleur parti de chacune de vos prestations en les envoyant vers Garmin Connect™, la banque de données mondiale des utilisateurs des produits Garmin.



L'ultime motivation  
au bout des doigts

**NEW!** La première montre sportive-GPS avec écran tactile  
Forerunner®610



reddot design award  
winner 2011

## Tout en un !

« Ce qui m'a immédiatement séduit dans le design de cet appareil est, bien sûr, l'écran tactile. Je peux, pendant la course, consulter aisément les différentes données et fonctions même avec des gants. Gorgé de la plus récente des technologies de Garmin, le Forerunner®610 renferme tout ce dont j'ai besoin tant lors de mes entraînements que pendant l'épreuve. Motivation et objectif, tels sont les maître-mots ! »

**Frank Hoffmann, Marathonien**

## **NEW!** Forerunner® 610

- › Récepteur GPS à haute sensibilité
  - › Utilisation aisée par l'écran tactile
  - › Affichage de la vitesse et de la distance
  - › Affichage des pulsations cardiaques (avec codage digital ANT+™)
  - › Fonction Training Effect
  - › Trois touches : Marche/Arrêt, Temps au tour/Remise à zéro et Eclairage
  - › Affichage de la cadence de foulée et de pédalage
  - › Etanchéité aux normes IPX7
  - › Affichage de l'heure
  - › Flèche directionnelle
  - › Graphique du rythme cardiaque
  - › Forerunner® 610 HR cardiofréquencemètre en tissu élastique inclus
- ... plus d'infos page 38



**A commander du bout des doigts**  
Avec ce nouvel et unique écran tactile, la configuration de l'appareil et la consultation des données et des fonctions sont d'une simplicité déconcertante, même pour des mains gantées.



Forerunner® 610 HR  
avec cardiofréquencemètre en tissu  
élastique inclus



#### Nouveau : Fonction « Training Effect »

La nouvelle fonction « Training Effect » vous permet de suivre l'évolution de votre entraînement et de vos phases de récupération. Il s'agit là d'un soutien très utile pour les coureurs ne bénéficiant pas d'un entraîneur personnel.



#### Triple alarme sans bip dérangerant

Paramétrez la triple alarme sur le temps, la distance, la consommation de calories, les pulsations cardiaques ou la cadence et concentrez-vous uniquement sur votre programme d'entraînement ou votre compétition.



La performance  
intelligente

Le savoir-faire Garmin au look époustouflant  
Forerunner® 410



## Besoin d'un matériel fiable

« Quand je cours, je n'ai pas envie de m'inquiéter à propos de l'utilisation de ma montre. Je veux profiter au maximum de mon entraînement et être à même de consulter toutes mes données quand bon me semble. Deux touches et un anneau tactile suffisent au fonctionnement de ma montre de sport-GPS. Le Forerunner®410, appareil stylé et imprégné des plus ingénieuses technologies de Garmin, m'aide à atteindre rapidement mes objectifs. »

**Timo Bracht, Triathlète**

## Forerunner® 410

- › Récepteur GPS à haute sensibilité
  - › Utilisation aisée par l'anneau tactile
  - › Affichage de la vitesse et de la distance
  - › Affichage des pulsations cardiaques (avec codage digital ANT+™)
  - › Deux touches : Marche/Arrêt, Temps au tour/Remise à zéro
  - › Affichage de la cadence de foulée et de pédalage
  - › Etanchéité aux normes IPX7
  - › Affichage de l'heure
  - › Flèche directionnelle
  - › Graphique du rythme cardiaque
  - › Forerunner® 410 HR cardiofréquencemètre en tissu élastique inclus
- ... plus d'infos page 38



**Un anneau tactile pour une sélection ultra rapide des fonctions**

Cette toute nouvelle génération d'anneau tactile unique vous permet intuitivement une consultation rapide des menus et une sélection aisée des fonctions.



Forerunner® 410 HR  
avec cardiofréquencemètre en tissu  
élastique inclus



**Toujours le bon chemin.**  
Lorsque vous courez dans une région inconnue ou si vous désirez explorer de nouveaux chemins, il vous est possible d'enregistrer facilement votre point de départ. A votre demande, le GPS vous y ramènera à l'aide de sa flèche directionnelle.



**Lecture automatique des données sur Mac ou PC.**

Transfert sans fil de données. Vous pourrez ainsi analyser et partager avec vos amis vos données d'entraînement en direct sur le site Garmin Connect™.



La star des montres  
multisports.

Pour des performances et un entraînement pluridisciplinaire  
Forerunner® 310XT



## Pas de compromis...

« Raccourcir mon parcours ? Alléger mon entraînement ? Hors de question ! Pas de compromis quant à mes prestations ! Dans ces circonstances, mon partenaire d'entraînement le plus fiable et le plus motivant est très certainement mon Forerunner®310XT. Avec lui, je conserve le contrôle dans toutes les situations ; une autonomie de 20 heures et une étanchéité jusqu'à une profondeur de 50m pour mes prestations aquatiques... Que demander de plus ? »

**Seb, Athlète Pluridisciplinaire**

## Forerunner® 310XT

- › Récepteur GPS à haute sensibilité
  - › Utilisation aisée par touches
  - › Affichage de la vitesse et de la distance
  - › Affichage des pulsations cardiaques (avec codage digital ANT+™)
  - › Affichage de la cadence de foulée et de pédalage
  - › Affichage du parcours effectué
  - › Etanchéité jusqu'à 50m
  - › Affichage de l'heure
  - › Compatible avec les balances Tanita, les capteurs de puissance (SRM, PowerTap, Quarq) et d'autres accessoires de Fitness
  - › Vibreur
  - › Forerunner®310XT HR : cardiofréquencemètre en tissu élastique inclus
- ... plus d'infos page 38



### Récepteur GPS à haute sensibilité intégré

Une mesure précise de la vitesse, l'altitude et la distance sans aucun accessoire requis et ensuite un rendu graphique du circuit parcouru avec Garmin Connect™.



Forerunner®310XT HR avec cardiofréquencemètre en tissu élastique inclus



**Véritable amphibie**  
Idéal pour les entraînements de natation en mer. Le Forerunner®310XT vous indiquera même la distance parcourue en eaux libres.



**Votre capteur de puissance, même à vélo**  
Le 310XT est compatible avec tous les capteurs de puissance ANT+™ comme SRM ou PowerTap. Avec le support amovible pour vélo, fixez et détachez votre Forerunner™ du guidon en un tournemain.



Petit et puissant

**NEW!** Mini format, maxi possibilités  
Forerunner® 210



## Prendre plaisir à chaque course

« Depuis que je dispose de mon nouveau Forerunner®, mon entraînement a fondamentalement changé. Je ne cours plus pour passer le temps mais bien pour atteindre les buts que je me suis fixé. L'une de mes fonctions préférées est l'intervalle, basé sur le temps ou la distance et tenant compte de l'échauffement comme de la phase de récupération. Après une douche bien méritée, je transferts toutes mes données d'entraînement sur mon ordinateur. Quel plaisir... »

**Marco, fervent coureur à pied**

## **NEW!** Forerunner® 210

- › Récepteur GPS à haute sensibilité
  - › Utilisation aisée par touches
  - › Affichage de la vitesse et de la distance
  - › Affichage des pulsations cardiaques (avec codage digital ANT+™)
  - › Cinq zones cardiaques programmables
  - › Intervalles d'entraînement individuel paramétrables
  - › Etanchéité aux normes IPX7
  - › Affichage de l'heure
  - › Forerunner®210 HR : cardiofréquencemètre en tissu élastique inclus
- ... plus d'infos page 38



### **Paramétrage individuel de cinq zones cardiaques**

Un signal sonore vous informe que vous quittez une zone cardiaque donnée, vous évitant ainsi un entraînement trop lourd et vous permettant de maximaliser l'efficacité de votre course.



Forerunner® 210 HR  
avec cardiofréquencemètre en tissu élastique inclus



#### Intervalles d'entraînement individuel paramétrables

Choix rapide : basé sur le temps (par ex. 10 x 1 min.) ou la distance (par ex. 10 x 400m). Un signal sonore vous avise du démarrage de l'intervalle et du temps de pause.



#### Connexion rapide

Transférez vos données aisément vers votre PC ou Mac et analysez-les. Vous pourrez ensuite les décortiquer et les partager avec vos amis au travers du site internet Garmin Connect™.



Un design compact avec  
toutes les fonctions  
essentielles

La montre sportive la plus compacte  
du monde



## Un entraînement simple – ni plus, ni moins

« La course à pied est pour moi un hobby et non un métier. Dès lors deux choses m'importent quand je cours, y prendre du plaisir et m'entraîner efficacement. Mon nouveau partenaire d'entraînement me comble dans ce sens : il enregistre la distance, le temps et la vitesse et me permet ainsi une analyse précise de ma prestation. Voilà tout. Le grand atout de mon Forerunner®110 réside dans sa simplicité d'utilisation et son look stylé et compacte me permettent de m'en servir quotidiennement comme montre. »

**Monica, Joggeuse amateur motivée**

## Forerunner® 110

- › Récepteur GPS à haute sensibilité
  - › Utilisation aisée par touches
  - › Affichage de la vitesse et de la distance
  - › Affichage des pulsations cardiaques (avec codage digital ANT+™)
  - › Étanchéité aux normes IPX7
  - › Affichage de l'heure
  - › Forerunner® 110 HR : cardiofréquencemètre en tissu élastique inclus
- ... plus d'infos page 38



Forerunner® 110 HR  
noir/rouge



### Utilisation aisée

Sa simplicité d'utilisation fait sans le moindre doute du Forerunner® 110 un appareil idéal même pour les « débutants du GPS ».



Forerunner® 110 HR  
gris/rose



Forerunner® 110  
noir/gris



**Utilisez le GPS –  
Aucune calibration  
requis**

Faire du jogging partout dans le monde et enregistrer vos vitesses et distances exactes, voilà ce que vous offre le Forerunner®110 !



**Attendre ? Non  
merci !**

La technologie Hot-Fix® vous fournit une connexion rapide avec les satellites. Les données GPS de votre Forerunner®110 sont donc plus précises que jamais.



## La « théorie » de l'entraînement

## Garmin Connect™

# Le Terrain d'Entraînement Virtuel

Analysez, gérez et comparez vos données d'entraînement sur la Communauté en ligne Garmin Connect™ : informez vos coéquipiers des kilomètres parcourus et de la déclivité, partagez ces informations au travers de vos réseaux sociaux, mesurez vous à d'autres utilisateurs ou contrôlez l'évolution de vos pulsations cardiaques. A l'aide de la Technologie ANT+™ intégrée dans les compteurs-GPS cyclistes et les modèles Outdoor, vous pourrez partout dans le monde charger des données depuis n'importe quel Mac ou PC. Simple et sans fil !

### Analyse détaillée

Chaque session d'entraînement peut être visualisée et évaluée, même plusieurs années plus tard. Le trajet parcouru peut être transposé sur différentes cartes. Fréquence cardiaque, altitude, nombre de calories consommées, temps, graphiques d'évolution, vitesse réelle, vitesse moyenne, la plateforme Garmin Connect™ vous fournit réellement toutes les données utiles afin d'optimiser votre schéma d'entraînement.

### Fascinant

L'un des outils les plus populaires de Garmin Connect™ est le lecteur vous permettant de revivre toutes les prestations effectuées : Il édite l'activité choisie avec un affichage de la vitesse, du rythme cardiaque et de la déclivité. Le lecteur peut être mis sur pause à tous moments afin d'étudier en détails l'un des paramètres affichés à un point précis du trajet. Libre à vous, bien sûr, de partager ces informations avec d'autres utilisateurs.  
<http://connect.garmin.com>





Ceinture cardiaque premium en tissu élastique et capteur de pulsations avec technologie ANT+™

Une multitude  
de possibilités

## Accessoires

### A l'écoute de votre cœur/Capteur de course

Les accessoires eux-mêmes ne vous décevront pas. Le cardiofréquence-mètre réglable réagit extrêmement vite et la technologie ANT+™ vous assure une grande exactitude des données. Deux versions sont disponibles : la version standard en plastique solide et la version premium en tissu élastique et lavable. Les batteries sont de longue durée et remplaçables.

#### Egalement utilisable pour le sport en salle

Si vous voulez disposer de données exactes lors de vos prestations en salle de sport, le capteur de course de Garmin est également conçu pour vous. Ce capteur vous fournit, avec un degré d'exactitude de 99%, votre vitesse, distance et nombre de foulées en temps réel. Ces données sont transmises à votre Forerunner® par la technologie ANT+™, stable et rapide. Le poids du capteur est de seulement 10 grammes, batterie incluse.



Le capteur de course calcule la vitesse, la distance et la cadence.





Communication sans  
fil parfaite

## Accessoires

# Clé USB ANT+™/Capteur de cadence

### Emission et réception automatique de données

Le transfert de données vers le PC ou le Mac s'effectue rapidement et en toute simplicité avec la clé USB ANT+™ aussitôt que l'appareil se trouve à portée. Vous pouvez en-



voyer ces données vers le « Garmin Training Center » ou le « Garmin Connect™ » et les analyser à posteriori ou les partager (avec Garmin Connect™) avec d'autres utilisateurs.

### Réveillez le cycliste qui sommeille en vous

Faites de votre Forerunner® un véritable ordinateur pour cycliste ! Élargissez vos possibilités d'entraînement avec le capteur de cadence sans fil auto calibré GSC10. Vous disposerez ainsi de vos indications de vitesse même dans le cadre d'un

entraînement en intérieur, par exemple sur rouleaux.





## Glossaire

# Ne vous laissez pas distancer

### Virtual Partner®

Entraînement contre soi-même ou sur un temps déterminé. A l'écran s'affiche une représentation graphique ainsi que votre avance/retard sur le temps/la distance. Motivation idéale pour améliorer vos prestations.

### Zones de pulsations cardiaques

Zones paramétrables en vue d'un entraînement optimal et efficace, par exemple à des fins médicales.

### Trainingseffect (Bilan d'entraînement)

Le trainingseffect vous donne, sur une échelle de 1.0 à 5.0, l'évolution de votre entraînement, son intensité et vous indique donc également quand une période de récupération s'avère nécessaire.

**ANT+™** – Technologie de transfert sans fil de données digitales (comparable au Bluetooth). Peu sujet aux perturbations, l'ANT+ est connu pour sa simplicité d'utili-

sation et sa faible consommation d'énergie. Cette technologie rend le transfert de données géographique entre deux appareils possible.

**GPS** – Global Positioning System. Un utilisateur de GPS peut, à ciel ouvert, obtenir en quelques secondes non seulement sa position, mais également sa direction et sa vitesse.



## Données Techniques

	Forerunner® 110	Forerunner® 210	Forerunner® 310 XT	Forerunner® 410	Forerunner® 610	Forerunner® 910XT
Dimensions (LxHxE) en cm	4,5 x 4,9 x 1,4	4,5 x 4,9 x 1,4	5,4 x 5,6 x 1,8	4,8 x 5,5 x 1,6	4,6 x 6,4 x 1,4	5,4 x 6,1 x 1,5
Poids	52 g	52 g	72 g	60 g	72 g	72 g
Ecran tactile					•	
Autonomie mode GPS	9 h	9 h	20 h	9 h	8 h	20 h
Autonomie mode Montre	ca 3 semaines	ca 3 semaines	–	ca. 2 semaines	ca. 4 semaines	–
Batterie Lithium-Ion	•	•	•	•	•	•
Étanchéité	IPX7	IPX7	50m	IPX7	IPX7	50m
Mémoire	1000 Tours max. 15 h	1000 Tours max. 15 h	1000 Tours 100 Points max. 20 h	1000 Tours 100 Points max. 20 h	1000 Tours 100 Points max. 20 h	1000 Tours 100 Points max. 20 h
Vibreur			•		•	•
Transfert ss fil vers PC/Mac			•	•	•	•
Transfert filaire vers PC/Mac	•	•			•	•
Affichage Pulsations Cardiaques	•	•	•	•	•	•
Affichage Vitesse	•	•	•	•	•	•
Affichage Distance	•	•	•	•	•	•
Affichage Trace			•			•
Consommation Calorique	•	•	•	•	•	•
Trainingeffect					•	•
Affichage Distance Natation			•			•
Données Elargies Natation						•
Affichage Paramétrable			•	•	•	•
Affichage Heure	•	•	•	•	•	•
Date et Réveil	•	•		•	•	
Flèche Directionnelle			•	•	•	•
Virtual Partner®			•	•	•	•
Auto Pause®			•	•	•	•
Auto Lap®		•	•	•	•	•
Auto Scroll			•	•	•	•
Alarme Tempo			•	excl. entraîne- ment avancé	•	•
Alarme Temps/Distance		excl. mode Intervalle	•	excl. entraîne- ment avancé	•	•
Intervalle Entraînement		•	•	•	•	•
Alarme Pulsations Cardiaques		•	•	•	•	•
Mode Multisports			•			•
Enregistrement Trace	•	•	•	•	•	•
Options Cyclistes			•	•	•	•

## Caractéristiques des produits GPS

	110	110 HR	210	210 HR	310XT	310XT HR	410	410 HR	610	610 HR	910	910XT HR
Cardio- fréquencemètre Standard	◦	•	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦
Cardio- fréquencemètre Premium	◦	◦	◦	•	◦	•	◦	•	◦	•	◦	•
Clé USB-ANT+™					•	•	•	•	•	•	•	•
Câble Alimenta- tion USB					•	•	•	•	•	•	•	•
Câble Alimenta- tion/Données USB	•	•	•	•								
Capteur Vitesse/ Cadence					◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦
Capteur Course SDM4			◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦
Support Fixation Rapide					◦	◦					◦	◦
Support Vélo Universel	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦
Bande Elastique Standard (Rem- placement)	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦
Bande Elastique Standard (Rempl.) « S »	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦	◦
Bracelet Orange/ Gris (Remplace- ment)					◦	◦						
Bracelet Noir (Remplacement)							◦	◦	◦	◦	◦	◦
Bracelet Tissus (Remplacement)							◦	◦	◦	◦	◦	◦

- Dans le Bundle
- Optionnel/Compatible

## Garmin – Leader mondial de la navigation mobile par GPS



Depuis 1989, Garmin n'a eu de cesse de développer des systèmes de navigation toujours plus performants, permettant ainsi aux gens de trouver le meilleur chemin à suivre. Puisant ses racines dans l'aéronautique et la navigation maritime, Garmin offre une sélection variée de systèmes GPS pour tous types d'utilisations, sur route, dans la nature, à des fins sportives, en mer et dans le ciel.

Votre revendeur Garmin