

# FORERUNNER® 610

Manuel de démarrage rapide



**GARMIN**

## Informations importantes

### AVERTISSEMENT

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

### AVIS

Le Forerunner® est étanche, conformément à la norme IEC 60529 IPX7. Il peut résister à une immersion dans l'eau à 1 mètre pendant 30 minutes. Une immersion prolongée risquerait d'endommager l'appareil. Après immersion, essuyez l'appareil et laissez-le sécher à l'air libre avant de l'utiliser ou de le recharger.

**REMARQUE** : le Forerunner n'est pas conçu pour une utilisation prolongée dans l'eau.

## Mise en route

Lors de la première utilisation du Forerunner, effectuez les opérations suivantes.

1. Chargez le Forerunner ([page 2](#)).
2. Configurez le Forerunner ([page 4](#)).
3. Recherchez des satellites ([page 6](#)).
4. Installez le moniteur de fréquence cardiaque en option ([page 7](#)).
5. Allez vous entraîner ([page 7](#)).
6. Enregistrez votre parcours ([page 8](#)).

## Chargement du Forerunner

### AVERTISSEMENT

Le socle de chargement contient un aimant. Dans certaines circonstances, les aimants peuvent causer des interférences avec certains dispositifs médicaux, comme les stimulateurs cardiaques et les pompes à insuline. Eloignez le socle de chargement de ces dispositifs médicaux.

## AVIS

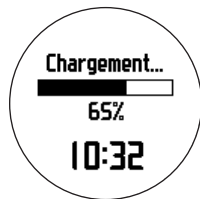
Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

1. Branchez l'extrémité USB du câble au chargeur secteur.
2. Branchez le chargeur secteur sur une prise murale standard.
3. Alignez les contacts présents au dos du Forerunner avec les bornes du socle de chargement ①

Le socle de chargement est magnétique et maintient le Forerunner en place.



Lorsque vous connectez le Forerunner à une source d'alimentation, le Forerunner s'allume et l'écran de chargement s'affiche.



4. Chargez complètement le Forerunner.

## Configuration du Forerunner

Lors de la première utilisation du Forerunner, vous devez sélectionner vos paramètres système et saisir les informations du profil utilisateur.


- Suivez les instructions présentées à l'écran.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran tactile pour afficher les options proposées et modifier la sélection par défaut.

Pour plus d'astuces sur l'écran tactile, reportez-vous à la [page 5](#).

### Touches

Chaque touche possède plusieurs fonctions.



①	<b>POWER/ LIGHT</b>	Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer l'appareil et l'éteindre. Sélectionnez ce bouton pour activer le rétroéclairage. Sélectionnez ce bouton pour rechercher une balance compatible.
②	<b>START/ STOP</b>	Sélectionnez ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono.
③	<b>LAP/ RESET</b>	Sélectionnez ce bouton pour marquer un nouveau circuit. Maintenez ce bouton enfoncé pour enregistrer votre parcours et réinitialiser le chrono.
④		Sélectionnez pour afficher et masquer le menu.

⑤	◀	Sélectionnez pour revenir à la page précédente.
---	---	---

## Îcônes

Une icône fixe signifie que la fonction est active. Une icône clignotante signifie que l'appareil est en train d'effectuer une recherche.

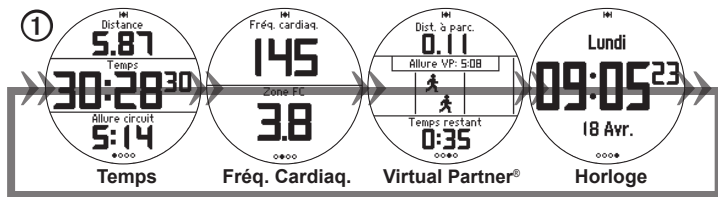
📶	Le GPS est en marche et reçoit des signaux.
❤️	Le moniteur de fréquence cardiaque est actif.
📶	L'accéléromètre est actif.
🚲	Le capteur de vélo est actif.
🔒	La montre est en mode Economie d'énergie ( <a href="#">page 10</a> ).
(P)	L'appareil de remise en forme est actif.

## Astuces sur l'écran tactile

L'écran tactile du Forerunner est différent de celui de la plupart des appareils portables. Cet écran tactile est conçu pour être contrôlé avec l'ongle du doigt. Il est optimisé pour éviter toute utilisation involontaire pendant que vous courez.

- Touchez l'écran tactile pour faire défiler les pages ①.

**ASTUCE :** vous pouvez également faire glisser votre doigt sur l'écran tactile.



- Touchez l'écran tactile pour confirmer les messages.
- Faites glisser votre doigt vers la gauche pour quitter le mode Economie d'énergie.
- Veillez à ce que chaque sélection ou glissement sur l'écran tactile soit bien différenciable de toute autre action.

## Recherche de signaux satellites

La procédure de recherche de signaux satellites peut prendre de 30 à 60 secondes.

1. Depuis la page de l'horloge, faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher la bannière de recherche de satellites.
2. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.
3. Attendez pendant que le Forerunner recherche des satellites.

Ne commencez pas votre activité avant que la bannière de recherche de satellites disparaisse.

L'heure et la date sont réglées automatiquement.

## Installation du moniteur de fréquence cardiaque

**REMARQUE** : si vous ne disposez pas d'un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez ignorer cette tâche.

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 deux 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 l'appareil à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.

**ASTUCE** : 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.

Une fois installé, le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données.

Lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est couplé, un message s'affiche et l'icône ♥ apparaît de façon continue à l'écran.

## Prêt... Partez !

Pour enregistrer l'historique, vous devez acquérir des signaux satellites (page 6) ou coupler votre Forerunner à un accéléromètre en option.

1. Depuis la page du chrono, sélectionnez le bouton **START** pour lancer le chrono ①. L'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche. Votre distance ② et votre allure circuit ③ s'affichent sur la page du chrono.



Les champs de données affichés sont les champs par défaut. Vous pouvez personnaliser les champs de données (page 9).

2. Une fois votre parcours terminé, sélectionnez le bouton **STOP**.

## Enregistrement de votre parcours

Maintenez le bouton **RESET** enfoncé pour enregistrer votre parcours et réinitialiser le chrono.

## Historique

Votre Forerunner enregistre les données en fonction du type d'activité, des accessoires utilisés et des paramètres d'entraînement. Dans le cadre d'une utilisation normale, le Forerunner peut enregistrer environ 180 heures d'historique. Une fois la mémoire du Forerunner saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.


### Affichage de l'historique

L'historique indique la date, l'heure, la distance, la durée de l'activité, les calories brûlées, et l'allure moyenne et maximum ou la vitesse moyenne et maximum. L'historique peut également afficher la fréquence cardiaque moyenne et maximum et les données de cadence si vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque, l'accéléromètre ou le capteur de cadence (accessoires en option).

1. Sélectionnez  > **Historique** > **Activités**.

2. Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir vos activités enregistrées.
3. Sélectionnez une activité.
4. Faites défiler jusqu'au bas de la page et sélectionnez **Afficher circuits**.
5. Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir les circuits.

### Suppression d'un parcours

1. Sélectionnez  > **Historique** > **Activités**.
2. Sélectionnez un parcours.
3. Faites défiler jusqu'au bas de la page et sélectionnez **Supprimer** > **Oui**.

## Utilisation de Garmin Connect

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

1. Rendez-vous sur le site [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.



## Transfert de l'historique vers l'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 [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

2. Approchez l'appareil à portée de l'ordinateur (3 m).
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Personnalisation des pages d'entraînement

Vous pouvez personnaliser les champs de données sur quatre pages d'entraînement. Pour obtenir la liste complète des champs de données disponibles, consultez le *Manuel d'utilisation du Forerunner 610*.

1. Sélectionnez  > **Configuration** > **Affichage page**.
2. Sélectionnez une page d'entraînement.
3. Sélectionnez .

4. Modifiez le nombre de champs de données à afficher sur la page.
5. Sélectionnez **Activé**.
6. Sélectionnez .
7. Sélectionnez un champ de données pour le modifier.
8. Sélectionnez une catégorie et un champ de données.

Par exemple, sélectionnez **Fréquence cardiaque** > **FC - Circuit**.

## A propos de la batterie

### **AVERTISSEMENT**

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


## Autonomie de la batterie du Forerunner

Autonomie de la batterie*	Utilisation du Forerunner
---------------------------	---------------------------

1 semaine	Vous vous entraînez 45 minutes par jour en utilisant le GPS. Le Forerunner est en mode Economie d'énergie le reste du temps.
Jusqu'à 4 semaines	Vous utilisez le Forerunner en mode Economie d'énergie tout le temps.
Jusqu'à 8 heures	Vous vous entraînez en utilisant le GPS tout le temps.

\*L'autonomie d'une batterie complètement chargée dépend de votre utilisation du GPS, du rétroéclairage et du mode Economie d'énergie. Une exposition prolongée à des températures anormalement basses aura également pour effet de réduire l'autonomie de la batterie.

## Economie d'énergie

Après une période d'inactivité donnée, le Forerunner passe en mode Economie d'énergie et le symbole  s'affiche. Le Forerunner affiche la date et l'heure. En revanche, il ne se connecte pas à vos accessoires ANT+ et n'utilise pas le GPS. Faites glisser votre doigt vers la gauche pour quitter le mode Economie d'énergie.

## Dépannage

### Réinitialisation de l'appareil

Si les touches ou l'écran ne répondent plus, il peut s'avérer nécessaire de réinitialiser l'appareil.

1. Maintenez le bouton **POWER** enfoncé jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran.
2. Maintenez le bouton **POWER** enfoncé jusqu'à ce que l'écran s'allume.

### Obtention du manuel d'utilisation

1. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
2. Sélectionnez votre produit.
3. Cliquez sur **Manuals**.

### Enregistrement de l'appareil

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

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

## Informations complémentaires

Pour obtenir des informations complémentaires sur ce produit, rendez-vous sur le site Web de Garmin.

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

## Contactez l'assistance produit de Garmin

Vous pouvez contacter l'assistance produit de Garmin pour toute question concernant ce produit.

- Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support](http://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](http://www.garmin.com/support) et cliquez sur **Contact Support** pour obtenir l'assistance requise dans votre pays ou contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au +44 (0) 870 850 1241.

© 2011-2012 Garmin Ltd. ou ses filiales. Garmin®, le logo Garmin, Virtual Partner® et Forerunner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, 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 obtenir gratuitement les dernières mises à jour logicielles (à l'exclusion des données cartographiques) tout au long de la vie de vos produits Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : [www.garmin.com](http://www.garmin.com).



**GARMIN**®



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

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

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