

fēnix[™]
Manuel d'utilisation



Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin et TracBack® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. ANT+™, BaseCamp™, chirp™, fēnix™, Garmin Connect™, GSC™ et tempe™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Mac® est une marque déposée d'Apple Computer, Inc. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont ceux de leurs propriétaires respectifs.

Table des matières

Introduction	1	Utilisation du chronomètre	7
Mise en route	1	Ajout d'un fuseau horaire personnalisé	7
Chargement de l'appareil	1	Modification d'un fuseau horaire personnalisé	7
Boutons	1	Alarmes	7
Capteurs	1	Configuration d'une alarme de proximité	7
Affichage des données du capteur	1	Calcul de la taille d'une zone	8
Activation du mode capteur	2	Affichage des almanachs	8
Acquisition des signaux satellites	2	Affichage des informations sur le satellite	8
Arrêt du GPS	2	Simulation d'une position	8
Partir en randonnée	2	Capteurs ANT+™	8
Envoi de votre randonnée à BaseCamp™	2	Couplage des capteurs ANT+	8
Profils	2	tempe	8
Changement de profil	3	Installation du moniteur de fréquence cardiaque	8
Création d'un profil personnalisé	3	Définition de zones de fréquence cardiaque	8
Suppression d'un profil	3	A propos des zones de fréquence cardiaque	9
Waypoints, itinéraires et tracés	3	Objectifs physiques	9
Waypoints	3	Utilisation d'un capteur de cadence de vélo en option	9
Création d'un waypoint	3	Personnalisation de l'appareil	9
Recherche d'un waypoint par son nom	3	Aperçu des réglages	9
Navigation vers un waypoint	3	Personnalisation du menu principal	9
Modification d'un waypoint	3	Personnalisation des pages de données	9
Amélioration de la précision de la position d'un waypoint	3	Paramètres système	10
Projection d'un waypoint	4	A propos de UltraTrac	10
Suppression d'un waypoint	4	Paramètres du compas	10
Suppression de tous les waypoints	4	Définition de la référence nord	10
Itinéraires	4	Paramètres de l'altimètre	10
Création d'un itinéraire	4	Définition des tonalités de l'appareil	10
Modification du nom d'un itinéraire	4	Paramètres d'affichage	10
Modification d'un itinéraire	4	Paramètres de carte	10
Affichage d'un itinéraire sur la carte	4	Paramètres de tracés	10
Suppression d'un itinéraire	4	Paramètres de l'heure	10
Inversion d'un itinéraire	4	Modification des unités de mesure	11
Tracés	4	Paramètres de format de position	11
Enregistrement d'un tracé	4	Paramètres pour le sport	11
Enregistrement du tracé actuel	4	Définition de votre profil sportif utilisateur	11
Affichage des détails du tracé	5	A propos des athlètes professionnels	11
Effacement du tracé actuel	5	Paramètres de chasse au trésor	11
Suppression d'un tracé	5	Informations sur l'appareil	11
Envoi et réception de données sans fil	5	Affichage des informations sur l'appareil	11
Navigation	5	Mise à jour du logiciel	11
Navigation vers une destination	5	Entretien de l'appareil	11
Navigation à l'aide de Viser et rallier	5	Nettoyage de l'appareil	11
Compas	5	Caractéristiques techniques	11
Etalonnage du compas	5	Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque	11
Carte	6	Informations sur la batterie	11
Exploration de la carte	6	Batterie du moniteur de fréquence cardiaque	12
Navigation à l'aide de TracBack®	6	Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque	12
Altimètre et baromètre	6	Gestion de données	12
Modification du type de tracé	6	Types de fichiers	12
Etalonnage de l'altimètre barométrique	6	Suppression de fichiers	12
Marquage et démarrage de la navigation vers une position d'homme à la mer	6	Déconnexion du câble USB	12
Chasses au trésor	6	Dépannage	12
Téléchargement de chasses au trésor	6	Verrouillage des boutons	12
Navigation vers un trésor	6	Réinitialisation de votre appareil	12
Consignation de la tentative	6	Réinitialisation de l'appareil aux réglages d'usine	12
chirp	7	Effacement des données de tracé du capteur	12
Recherche d'un trésor avec un chirp	7	Informations complémentaires	12
Applications	7	Annexe	12
Horloge	7	Enregistrement de l'appareil	12
Réglage de l'alarme	7	Contrat de licence du logiciel	13
Démarrage du compte à rebours	7	Calcul des zones de fréquence cardiaque	13
		Index	14

Introduction

⚠ 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 importantes sur le produit.

Mise en route

Lors de la première utilisation du produit, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour configurer l'appareil et vous familiariser avec les fonctions de base.

- 1 Charger l'appareil (page 1).
- 2 Enregistrer l'appareil (page 12).
- 3 En apprendre davantage sur les données du capteur et les modes (page 1).
- 4 Acquérir des signaux satellites (page 4).
- 5 Partir en randonnée (page 2).
- 6 Créer un waypoint (page 3).

Chargement de l'appareil

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.

L'appareil est alimenté par une batterie intégrée au lithium-ion que vous pouvez charger à l'aide d'une prise murale standard ou d'un port USB de votre ordinateur.

- 1 Branchez l'extrémité USB du câble à l'adaptateur secteur ou au port USB d'un ordinateur.
- 2 Branchez l'adaptateur secteur sur une prise murale standard.
- 3 Alignez le côté gauche de la station de recharge ① sur l'orifice situé sur le côté gauche de l'appareil.



- 4 Alignez le côté pivotant du chargeur ② sur les contacts situés à l'arrière de l'appareil.

Lorsque vous connectez l'appareil à une source d'alimentation, l'appareil se met sous tension.

- 5 Chargez complètement l'appareil.

Boutons



①	💡	Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage. Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer et éteindre l'appareil.
②	△	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les pages de données, les options et les paramètres.
③	▽	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les pages de données, les options et les paramètres.
④	↶	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher la page d'état.
⑤	Bouton Orange	Appuyez sur ce bouton pour ouvrir le menu de l'écran actuellement affiché. Appuyez sur ce bouton pour choisir une option et pour confirmer la lecture d'un message. Maintenez ce bouton enfoncé pour marquer un waypoint.

Affichage de la page d'état

Vous pouvez rapidement accéder à cette page pour afficher l'heure de la journée, l'autonomie de la batterie et les informations d'état du GPS à partir de n'importe quelle autre page.

Maintenez enfoncée la touche ↶.



Personnalisation des boutons de direction

Vous pouvez personnaliser les fonctions d'appui long sur △ et ▽. Ce réglage est enregistré dans le profil actif (page 2). Par exemple, si le profil marine est actif, vous pouvez paramétrer la fonction d'appui long sur △ pour marquer une position homme à la mer (MOB).

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Système > Boutons de direction**.
- 3 Sélectionnez **Bouton haut** ou **Bouton bas**.
- 4 Sélectionnez une option.

Capteurs

Affichage des données du capteur

Vous pouvez rapidement accéder en temps réel aux données du compas, de l'altimètre, du baromètre et de température. Ce mode par défaut du capteur est appelé **A la demande** dans les paramètres du capteur de l'appareil.

REMARQUE : ces pages de données expirent automatiquement en mode (montre) de faible consommation.

REMARQUE : ces données ne sont pas enregistrées sur l'appareil (page 4).

- 1 A la page heure de la journée, appuyez sur $\triangle$ ou sur ∇ .



- 2 Appuyez sur ∇ .



- 3 Appuyez sur ∇ .



- 4 Appuyez sur ∇ .



REMARQUE : la température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Pour obtenir un relevé des températures fiable, retirez l'appareil de votre poignet et attendez entre 20 et 30 minutes.

ASTUCE : pour acheter un capteur de températures sans fil tempe™, accédez au site www.garmin.com. Lorsque le tempe est couplé à fénix (page 8), vous obtenez automatiquement des relevés de température précis sans qu'il soit nécessaire d'enlever l'appareil de votre poignet.

Activation du mode capteur

Le mode par défaut du capteur est le mode **A la demande**, qui vous permet d'accéder rapidement au compas, à l'altimètre, au baromètre et aux données de température. Vous pouvez également passer l'appareil en mode **Permanent** pour afficher les données du capteur en continu. Par exemple, vous pouvez placer l'appareil en mode altimètre et surveiller continuellement les données d'altitude.

REMARQUE : si un moniteur de fréquence cardiaque ou un capteur de vitesse et de cadence est couplé avec l'appareil, celui-ci peut afficher en continu votre fréquence cardiaque ou les données de vitesse et de cadence.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Mode > Permanent**.

Acquisition des signaux satellites

Avant de pouvoir utiliser les fonctions de navigation GPS, comme la fonction d'enregistrement d'un tracé, vous devez acquérir les signaux satellites.

Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel. L'heure et la date sont réglées automatiquement en fonction de la position GPS. Pour régler les paramètres de l'heure, reportez-vous à la [page 7](#).

Pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 Maintenez le bouton ⏏ enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.
- 2 Sélectionnez votre langue (uniquement la première fois).
- 3 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 4 Sélectionnez **Démarrer le GPS**.
- 5 Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites.

Arrêt du GPS

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Arrêter le GPS**.

Partir en randonnée

Avant de partir en randonnée, vous devez recharger entièrement l'appareil ([page 1](#)).

REMARQUE : L'appareil s'allume automatiquement lorsque la batterie se recharge. Si vous ne chargez pas l'appareil avant de partir en randonnée, maintenez la touche ⏏ enfoncée pour mettre l'appareil sous tension.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Démarrer le GPS**.
- 3 Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 4 Partez en randonnée.
- 5 Lorsque vous souhaitez faire une pause ou interrompre le suivi depuis l'appareil, maintenez la touche ↩ > **Interrompre le suivi** enfoncée.
- 6 Maintenez la touche ↩ > **Reprendre le suivi** enfoncée et continuez la randonnée.
- 7 Une fois que vous avez terminé, sélectionnez ↩ > **Enregistrer le tracé** pour enregistrer vos données de randonnée.
- 8 En cas de besoin, sélectionnez **Oui** pour Arrêter le GPS.

Envoi de votre randonnée à BaseCamp™

Avant d'envoyer vos données à BaseCamp, vous devez télécharger BaseCamp sur votre ordinateur (www.garmin.com/basecamp).

Vous pouvez afficher votre randonnée, d'autres tracés et des waypoints sur votre ordinateur.

- 1 Raccordez votre appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB ([page 1](#)).
- 2 Démarrer BaseCamp.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Profils

Les profils sont des ensembles de paramètres qui vous permettent d'optimiser le fonctionnement de votre appareil selon l'utilisation que vous en faites. Par exemple, les paramètres et

vues diffèrent selon que vous utilisez l'appareil pour la randonnée ou le VTT.

Lorsque vous utilisez un profil et que vous modifiez des paramètres tels que des champs de données ou des unités de mesure, ceux-ci sont automatiquement enregistrés dans ce profil.

Changement de profil

Lorsque vous changez d'activité, vous pouvez rapidement modifier le réglage de l'appareil en fonction de l'activité en changeant de profil.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Profils**.
- 3 Sélectionnez un profil.

Le profil sélectionné devient le profil actif. Les modifications effectuées sont enregistrées dans le profil actif.

Création d'un profil personnalisé

Vous pouvez personnaliser les paramètres et les champs de données pour une activité ou un voyage particulier.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage** > **Profils**.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez un profil.
 - Sélectionnez **Créer nouveau**, puis sélectionnez le nouveau profil.

Le profil sélectionné devient le profil actif. Le profil précédent est enregistré.

- 4 Si nécessaire, sélectionnez **Modifier**, puis modifiez le nom du profil.
- 5 Personnalisez les paramètres (page 9) et champs de données du profil actif.
Les modifications effectuées sont enregistrées dans le profil actif.

Suppression d'un profil

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage** > **Profils**.
- 3 Sélectionnez un profil.
- 4 Sélectionnez **Supprimer** > **Oui**.

Waypoints, itinéraires et tracés

Waypoints

Les waypoints sont des positions que vous enregistrez et gardez en mémoire dans l'appareil.

Création d'un waypoint

Vous pouvez enregistrer votre position actuelle comme waypoint.

- 1 Maintenez le bouton **Orange** enfoncé.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Pour enregistrer le waypoint sans le modifier, sélectionnez **Enregistrer**.
 - Pour modifier le waypoint, sélectionnez **Modifier**, effectuez les modifications, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Recherche d'un waypoint par son nom

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Waypoints** > **Rechercher en saisissant le nom**.
- 3 Utilisez le bouton **Orange**, Δ et ∇ pour entrer des caractères.

- 4 Une fois que vous avez terminé, sélectionnez **_** > **Terminé**.

Navigation vers un waypoint

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Démarrer le GPS**.
- 3 Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 4 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 5 Sélectionnez **Waypoints**, puis sélectionnez un waypoint dans la liste.
- 6 Sélectionnez **Aller**.



L'appareil affiche le temps pour rejoindre la destination ①, la distance à parcourir jusqu'à la destination ② et l'heure d'arrivée estimée ③.

- 7 Sélectionnez ∇ pour afficher la page compas.



Les deux marques du pointeur ④ servent de pointeur de relevement. La marque orange supérieure ⑤ pointe vers la direction vers laquelle vous vous dirigez.

- 8 Aligner les 2 marques du pointeur écran sur la marque Orange supérieur de la couronne de la montre.
- 9 Continuez de marcher dans cette direction jusqu'à ce que vous arriviez à destination.

Modification d'un waypoint

Avant de pouvoir modifier un waypoint, vous devez le créer.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Waypoints**.
- 3 Sélectionnez un waypoint.
- 4 Sélectionnez **Modifier**.
- 5 Sélectionnez un élément à modifier, par exemple le nom.
- 6 Utilisez le bouton **Orange**, Δ et ∇ pour entrer des caractères.
- 7 Une fois que vous avez terminé, sélectionnez **_** > **Terminé**.

Amélioration de la précision de la position d'un waypoint

Vous pouvez affiner la position d'un waypoint pour plus de précision. Lorsqu'il calcule cette moyenne, l'appareil établit plusieurs relevés à la même position, puis utilise la valeur moyenne pour améliorer la précision.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Waypoints**.
- 3 Sélectionnez un waypoint.
- 4 Sélectionnez **Moyenne**.

- 5 Déplacez-vous à la position du waypoint.
- 6 Sélectionnez **Démarrer**.
- 7 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 8 Lorsque l'exactitude atteint les 100 %, sélectionnez **Enregistrer**.

Pour des résultats optimaux, effectuez entre 4 et 8 échantillonnages du waypoint, en laissant s'écouler au moins 90 minutes entre chacun d'eux.

Projection d'un waypoint

Vous pouvez créer une position en projetant la distance et le relèvement d'une position marquée vers une nouvelle position.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
 - 2 Sélectionnez **Waypoints**.
 - 3 Sélectionnez un waypoint.
 - 4 Sélectionnez **Projeter**.
 - 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- Le waypoint projeté est enregistré avec un nom par défaut.

Suppression d'un waypoint

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Waypoints**.
- 3 Sélectionnez un waypoint.
- 4 Sélectionnez **Supprimer > Oui**.

Suppression de tous les waypoints

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Réinitialiser > Waypoints > Oui**.

Itinéraires

Un itinéraire est une séquence de waypoints ou de positions menant à votre destination finale.

Création d'un itinéraire

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Itinéraires > Créer nouveau**.
- 3 Sélectionnez **Premier point**.
- 4 Sélectionnez une catégorie.
- 5 Sélectionnez le premier point de l'itinéraire.
- 6 Sélectionnez **Point suivant**.
- 7 Répétez les étapes 4 à 6 jusqu'à ce que l'itinéraire soit terminé.
- 8 Sélectionnez **Terminé** pour enregistrer l'itinéraire.

Modification du nom d'un itinéraire

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Itinéraires**.
- 3 Sélectionnez un itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Renommer**.
- 5 Utilisez le bouton **Orange**, Δ et ∇ pour entrer des caractères.
- 6 Une fois que vous avez terminé, sélectionnez **_ > Terminé**.

Modification d'un itinéraire

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Itinéraires**.
- 3 Sélectionnez un itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Modifier**.
- 5 Sélectionnez un point.
- 6 Sélectionnez une option :
 - Pour afficher ce point sur la carte, sélectionnez **Détails**.

- Pour modifier l'ordre des points de l'itinéraire, sélectionnez **Monter** ou **Descendre**.
- Pour insérer un point sur l'itinéraire, sélectionnez **Insérer**.
Le point supplémentaire est inséré avant le point que vous modifiez.
- Pour supprimer le point de l'itinéraire, sélectionnez **Supprimer**.

Affichage d'un itinéraire sur la carte

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Itinéraires**.
- 3 Sélectionnez un itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Afficher carte**.

Suppression d'un itinéraire

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Itinéraires**.
- 3 Sélectionnez un itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Supprimer > Oui**.

Inversion d'un itinéraire

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Itinéraires**.
- 3 Sélectionnez un itinéraire.
- 4 Sélectionnez **Inverser**.

Tracés

Un tracé représente un enregistrement de votre activité. Le journal de suivi contient des informations sur les différents points du trajet enregistré, notamment l'heure, la position et l'altitude de chaque point.

Enregistrement d'un tracé

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Démarrer le GPS**.
- 3 Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 4 Faites quelques pas pour enregistrer un tracé.
La distance et le temps que vous venez de réaliser apparaissent.
- 5 Sélectionnez ∇ pour afficher la boucle des pages de données notamment les données de compas, d'altimètre, d'ascension et de vitesse, la carte et l'heure.
Vous pouvez personnaliser les pages de données ([page 9](#)).
- 6 Maintenez enfoncé le bouton $\hookrightarrow$.
- 7 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Interrompre le suivi** pour interrompre le suivi.
 - Sélectionnez **Enregistrer le tracé** pour enregistrer votre tracé.
 - Sélectionnez **Effacer le tracé** pour effacer le tracé sans l'enregistrer.
 - Sélectionnez **Arrêter le GPS** pour éteindre le GPS sans effacer votre tracé.

Enregistrement du tracé actuel

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Tracés > Actuel**.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Pour enregistrer le tracé entier, sélectionnez **Enregistrer**.
 - Pour enregistrer une partie du tracé, sélectionnez **Enregistrer la référence**, puis sélectionnez la partie à enregistrer.

Affichage des détails du tracé

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Tracés**.
- 3 Sélectionnez un tracé.
- 4 Sélectionnez **Afficher carte**.
Le début et la fin du tracé sont indiqués par un drapeau.
- 5 Sélectionnez  > **Détails**.
- 6 Utilisez  et  pour afficher les informations sur le tracé.

Effacement du tracé actuel

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Tracés** > **Actuel** > **Effacer**.

Suppression d'un tracé

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Tracés**.
- 3 Sélectionnez un tracé.
- 4 Sélectionnez **Supprimer** > **Oui**.

Envoi et réception de données sans fil

Pour pouvoir partager des données sans fil, vous devez vous trouver à moins de 3 m (10 pieds) d'un appareil Garmin® compatible.

S'il est connecté à un autre appareil compatible, votre appareil peut envoyer et recevoir des données. Vous pouvez partager sans fil des waypoints, des chasses au trésor, des itinéraires et des tracés.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Partager les données** > **GPS à GPS**.
- 3 Sélectionnez **Envoyer** ou **Réception**.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Navigation

Vous pouvez suivre un itinéraire ou un tracé et naviguer jusqu'à un waypoint, un trésor ou n'importe quelle position enregistrée dans votre appareil. Vous pouvez utiliser la carte ou le compas pour naviguer jusqu'à votre destination.

Navigation vers une destination

Vous pouvez naviguer jusqu'à une destination à l'aide de la carte ou du compas ([page 6](#)).

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Démarrer le GPS**.
- 3 Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 4 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 5 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Waypoints**.
 - Sélectionnez **Tracés**.
 - Sélectionnez **Itinéraires**.
 - Sélectionnez **Outils GPS** > **Coordonnées**.
 - Sélectionnez **Outils GPS** > **Points d'intérêt**.
 - Sélectionnez **Outils GPS** > **Chasses au trésor**.
- 6 Sélectionnez une destination.
- 7 Sélectionnez **Aller**.



L'appareil affiche le temps avant arrivée à destination ①, la distance à parcourir jusqu'à la destination ② et l'heure d'arrivée estimée ③.

- 8 Sélectionnez  pour afficher la page compas.



Les deux marques du pointeur ④ servent de pointeur de relèvement. La marque orange supérieure ⑤ pointe vers la direction vers laquelle vous vous dirigez.

- 9 Alignez les 2 marques du pointeur écran sur la marque Orange supérieure de la couronne de la montre.
- 10 Continuez de marcher dans cette direction jusqu'à ce que vous arriviez à destination.

Navigation à l'aide de Viser et rallier

Vous pouvez pointer l'appareil vers un objet situé à distance (un château d'eau par exemple), verrouiller la direction, puis naviguer vers l'objet.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Outils GPS** > **Viser et rallier**.
- 3 Dirigez les marques orange de la lunette vers un objet.
- 4 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 5 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Définir parcours** pour naviguer jusqu'à l'objet distant.
 - Sélectionnez **Projeter** ([page 4](#)).
- 6 Naviguez à l'aide du compas ([page 5](#)) ou de la carte ([page 6](#)).

Compas

L'appareil intègre un compas électronique 3 axes à étalonnage automatique.

- Navigation au compas ([page 3](#))
- Paramètres du compas ([page 10](#))

Étalonnage du compas

AVIS

Étalonnez le compas électronique en extérieur. Pour améliorer la précision du cap, éloignez-vous de toute interférence éventuelle avec le champ magnétique terrestre, qui peut provenir des véhicules, des bâtiments ou des lignes électriques aériennes.

Votre appareil a été étalonné en usine et s'étalonne automatiquement par défaut. Vous pouvez étalonner manuellement le compas si vous observez un comportement irrégulier de celui-ci, par exemple après avoir parcouru de

longues distances ou après d'importantes variations de température.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Compas > Ajuster > Démarrer**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Carte

▲ représente votre position sur la carte. Lors de vos déplacements, l'icône se déplace et établit un journal de suivi (tracé). Les noms et les symboles des waypoints apparaissent sur la carte. Lorsque vous naviguez vers une destination, votre itinéraire est indiqué par une ligne sur la carte.

- Navigation cartographique ([page 6](#))
- Paramètres de carte ([page 10](#))

Exploration de la carte

- 1 Au cours de la navigation, sélectionnez ▽ pour afficher la carte.
- 2 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 3 Sélectionnez une ou plusieurs options :
 - Sélectionnez **Panoramique**, puis ♀, △, ▽ et ↺ pour afficher différentes zones.
 - Sélectionnez **Zoom**, puis △ et ▽ pour effectuer un zoom avant/arrière sur la carte.

REMARQUE : pour sortir ou changer le mode d'exploration de la carte, appuyez sur le bouton **Orange**, puis sélectionnez une option.

Navigation à l'aide de TracBack®

Au cours de la navigation, vous pouvez revenir au début de votre parcours. Cela peut vous aider à retrouver votre chemin jusqu'au campement ou au point de départ de votre parcours.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Tracés > Actuel > TracBack**.



Votre emplacement actuel ①, le tracé à suivre ② et la destination finale ③ apparaissent sur la carte.

Altimètre et baromètre

L'appareil est muni d'un altimètre et d'un baromètre internes.

- Données de capteur **A la demande** ([page 1](#))
- Données de capteur **Permanent** ([page 2](#))
- Paramètres de l'altimètre ([page 10](#))

Modification du type de tracé

Vous pouvez modifier la façon dont l'appareil trace les données de pression et d'altitude.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Altimètre**.
- 3 Sélectionnez **Baromètre Tracé** ou **Altitude Tracé**.
- 4 Sélectionnez une option.

Étalonnage de l'altimètre barométrique

Votre appareil a été étalonné en usine et s'étalonne automatiquement par défaut. Vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude ou la pression barométrique correcte.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Altimètre > Ajuster**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Marquage et démarrage de la navigation vers une position d'homme à la mer

Vous pouvez enregistrer une position d'homme à la mer (MOB) et lancer automatiquement la navigation pour y retourner. Vous pouvez personnaliser la fonction d'appui long sur le bouton △ ou sur le bouton ▽ pour accéder rapidement à la fonction MOB/homme à la mer ([page 1](#)).

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Outils GPS > MOB/homme à la mer > Démarrer**.
La page Carte s'ouvre et indique l'itinéraire vers la position MOB/homme à la mer.
- 3 Naviguez à l'aide du compas ([page 5](#)) ou de la carte ([page 6](#)).

Chasses au trésor

Vous pouvez participer à des chasses au trésor. Il s'agit de retrouver un trésor caché à l'aide de coordonnées GPS publiées sur Internet par ceux qui l'ont caché.

Téléchargement de chasses au trésor

- 1 Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site www.opencaching.com.
- 3 Créez un compte si nécessaire.
- 4 Connectez-vous.
- 5 Suivez les instructions apparaissant à l'écran pour rechercher et télécharger des chasses au trésor sur votre appareil.

Navigation vers un trésor

La navigation vers un trésor est similaire à toute autre navigation.

- Reportez-vous à la section concernant la navigation ([page 5](#)) pour plus d'informations.
- Reportez-vous à la section concernant les profils ([page 3](#)) pour créer un profil pour la chasse au trésor.
- Reportez-vous aux paramètres de chasse au trésor ([page 11](#)) pour personnaliser les paramètres de votre appareil.
- Reportez-vous à la section concernant les pages de données ([page 9](#)) pour personnaliser vos champs de données.

Consignation de la tentative

Vous pouvez consigner les résultats de votre tentative de chasse au trésor.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Outils GPS > Chasses au trésor > Tentative connexion**.
- 3 Sélectionnez **Trouvé**, **Introuvable** ou **Aucune tentative**.

- 4 Sélectionnez une option :
 - Pour lancer la navigation jusqu'au trésor le plus proche, sélectionnez **Find Next**.
 - Pour terminer la consignation, sélectionnez **Terminé**.

chirp

Un chirp est un petit accessoire Garmin qui est programmé et laissé en guise de trésor. Vous pouvez utiliser votre fêx pour trouver un chirp lors d'une chasse au trésor. Pour plus d'informations sur le chirp, consultez le *Manuel d'utilisation du chirp* sur www.garmin.com.

Recherche d'un trésor avec un chirp

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Chasses au trésor > chirp > Activé**.
- 3 Maintenez enfoncé le bouton .
- 4 Sélectionnez **Démarrer le GPS**.
- 5 Attendez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 6 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 7 Sélectionnez **Outils GPS > Chasses au trésor**.
- 8 Sélectionnez une chasse au trésor, puis **chirp** pour afficher les détails du chirp pendant votre navigation.
- 9 Sélectionnez **Aller**, puis naviguez vers la position du trésor (page 3).

Lorsque vous êtes à moins de 10 m (32,9 pieds) du trésor contenant un chirp, un message apparaît.

Applications

Horloge

Réglage de l'alarme

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Horloge > Réveil > Ajouter une alarme**.
- 3 Utilisez le bouton **Orange**,  et  pour régler l'heure.
- 4 Sélectionnez **Tonalité**, **Vibration** ou **Tonalité et vibreur**.
- 5 Sélectionnez **Unique**, **Quotidien** ou **Jours de la semaine**.

Démarrage du compte à rebours

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Horloge > Chrono**.
- 3 Utilisez le bouton **Orange**,  et  pour régler l'heure.
- 4 Si nécessaire, sélectionnez **Tonalité**, puis sélectionnez un type de notification.
- 5 Sélectionnez **Démarrer**.

Utilisation du chronomètre

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Horloge > Chronomètre**.
- 3 Sélectionnez **Démarrer**.

Ajout d'un fuseau horaire personnalisé

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Horloge > Changer fuseau horaire > Ajouter zone**.
- 3 Sélectionnez un fuseau horaire.

La page du fuseau horaire personnalisé est ajoutée à la boucle de pages rapide (page 1).

Modification d'un fuseau horaire personnalisé

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Horloge > Changer fuseau horaire**.

- 3 Sélectionnez un fuseau horaire.

- 4 Sélectionnez une option :

- Pour changer de fuseau horaire, sélectionnez **Modifier la zone**.
- Pour personnaliser le nom du fuseau horaire, sélectionnez **Modifier l'étiquette**.
- Pour supprimer le fuseau horaire de la boucle de pages rapide, sélectionnez **Supprimer > Oui**.

Alarmes

Vous pouvez définir l'appareil pour qu'il vous envoie des alarmes concernant certaines situations particulières ou pour vous fournir des données importantes. Il existe trois types d'alertes : alertes d'événement, alertes de limite et alertes récurrentes.

Alerte d'événement : une alerte d'événement se déclenche une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir l'appareil pour qu'il vous prévienne lorsque vous atteignez une certaine altitude.

Alerte de limite : une alerte de limite se déclenche à chaque fois que l'appareil se trouve en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque est inférieure à 60 bpm (battements par minute) ou supérieure à 210 bpm.

Alerte récurrente : une alerte récurrente se déclenche chaque fois que l'appareil enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alerte se déclenchant toutes les 30 minutes.

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Proximité	Récurrent	Voir page 7.
Distance	Événement, récurrent	Vous pouvez définir un intervalle ou une distance spécifique par rapport à votre destination finale.
Heure	Événement, récurrent	Vous pouvez définir un intervalle ou une heure spécifique par rapport à votre heure d'arrivée estimée.
Altitude	Événement, limite, récurrent	Vous pouvez définir des valeurs d'altitude minimum et maximum. Vous pouvez également définir une alerte se déclenchant lorsque vous montez ou descendez selon une valeur spécifiée.
Arrivée navigation	Événement	Vous pouvez définir une alerte se déclenchant lorsque vous atteignez un waypoint ou la destination finale d'un tracé ou d'un itinéraire.
Allure	Limite	Vous pouvez définir des valeurs d'allure minimum et maximum.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir des valeurs de fréquence cardiaque minimum et maximum ou sélectionner des changements de zone. (page 9).
Cadence	Limite	Vous pouvez définir des valeurs de cadence minimum et maximum.
Batterie	Événement	Vous pouvez définir une alerte de batterie faible.

Configuration d'une alarme de proximité

Les alarmes de proximité vous alertent lorsque vous vous trouvez à une distance donnée d'une certaine position.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Alarmes > Proximité > Créer nouveau**.
- 3 Sélectionnez une position.
- 4 Entrez un rayon.
- 5 Sélectionnez **Terminé**.

Calcul de la taille d'une zone

Avant de pouvoir calculer la taille d'une zone, vous devez acquérir des signaux satellites (page 2).

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Outils GPS > Calcul de zone**.
- 3 Délimitez en marchant le périmètre de la zone à calculer.
- 4 Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton **Orange** pour calculer la zone.
- 5 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Enregistrer le tracé**, entrez un nom, puis sélectionnez **Terminé**.
 - Sélectionnez **Modifier unités** pour convertir la zone dans une autre unité.
 - Sélectionnez ↩ pour quitter sans enregistrer.

Affichage des almanachs

Vous pouvez afficher les informations des almanachs concernant la lune, le soleil, la chasse et la pêche.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Pour afficher les informations relatives au lever et au coucher du soleil et de la lune, sélectionnez **Outils GPS > Soleil et lune**.
 - Pour afficher les prévisions des meilleures périodes de chasse et de pêche, sélectionnez **Outils GPS > Chasse & pêche**.
- 3 Sélectionnez △ ou ▽ pour afficher un autre jour si besoin.

Affichage des informations sur le satellite

La page Satellite indique votre position actuelle, la précision GPS, l'emplacement des satellites, ainsi que la force du signal.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Démarrer le GPS**.
- 3 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 4 Sélectionnez **Outils GPS > Satellite**.
- 5 Sélectionnez ▽ pour afficher d'autres informations.

Simulation d'une position

Lorsque vous planifiez des itinéraires ou des activités dans une autre zone, vous pouvez désactiver le GPS et simuler une autre position.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Système > Mode GPS > Mode démo**.
- 3 Sélectionnez une position.
- 4 Sélectionnez **Aller > Aller à la position**.

Capteurs ANT+™

L'appareil est compatible avec ces accessoires sans fil ANT+ en option.

- Moniteur de fréquence cardiaque (page 8)
- Capteur de vitesse et de cadence GSC™ 10 (page 9)
- Capteur de température sans fil **tempe** (page 8)

Pour obtenir des informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs supplémentaires, rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com>.

Couplage des capteurs ANT+

Pour pouvoir effectuer un couplage, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque ou le capteur.

Le couplage est la connexion de capteurs ANT+ sans fil, par exemple, la connexion d'un moniteur de fréquence cardiaque à votre appareil Garmin.

- 1 Approchez l'appareil à portée du capteur (3 m).
REMARQUE : tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.
- 2 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 3 Sélectionnez **Réglage > Capteur ANT**.
- 4 Sélectionnez votre capteur.
- 5 Sélectionnez **Nouvelle recherche**.

Lorsque le capteur est couplé avec votre appareil, l'état du capteur passe de **Recherche en cours** à **Connecté**. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des pages de données ou dans un champ de données personnalisé.

tempe

Le **tempe** est un capteur de température sans fil. Vous pouvez fixer le capteur sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises de température. Vous devez coupler le **tempe** à votre appareil (page 8) pour afficher les données de température du **tempe**.

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 pendant votre activité.

- 1 Accrochez 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.



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

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 chauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données.

Définition de zones de fréquence cardiaque

L'appareil utilise les informations de votre profil sportif utilisateur (page 11) pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque. Vous pouvez ajuster manuellement les zones de fréquence cardiaque selon vos objectifs sportifs (page 9).

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Sport > Zones de FC**.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

A propos des zones de fréquence cardiaque

De nombreux athlètes utilisent les zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une plage cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Généralement, les plages cardiaques sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum.

Objectifs physiques

La connaissance de vos zones de fréquence cardiaque peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants.

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (page 13) pour déterminer la meilleure zone de fréquence cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet. Certains centres de remise en forme et salles de sport peuvent proposer un test mesurant la fréquence cardiaque maximum.

Utilisation d'un capteur de cadence de vélo en option

Vous pouvez utiliser le GSC 10 pour envoyer à votre appareil des données de vélo.

- Couplez le capteur à votre fœnix (page 8).
- Créez un profil personnalisé pour le vélo (page 3).
- Mettez à jour vos informations de profil utilisateur (page 11).

Personnalisation de l'appareil

Aperçu des réglages

Le menu **Réglage** permet de configurer votre appareil de plusieurs façons. Garmin vous recommande de prendre le temps de vous familiariser avec les paramètres de chaque fonctionnalité. Si vous prenez le temps de personnaliser vos paramètres au préalable, vous passerez moins de temps à régler la montre pendant votre activité. Pour ouvrir le menu **Réglage**, appuyer sur le bouton **Orange** et sélectionner **Réglage**.

REMARQUE : les modifications effectuées sont enregistrées dans le profil actif (page 3).

Elément de réglage	Paramètres disponibles et informations
Système	Vous pouvez configurer les paramètres GPS, les boutons de direction et la langue de l'appareil (page 10).
Pages de données	Vous pouvez personnaliser les pages et les champs de données (page 9).
Capteurs	Vous pouvez configurer les paramètres du compas (page 10) et de l'altimètre (page 10).

Elément de réglage	Paramètres disponibles et informations
Capteur ANT	Vous pouvez configurer des accessoires sans fil tels que le moniteur de fréquence cardiaque ou temps (page 8).
Tonalités	Vous pouvez configurer les tonalités et les vibrations (page 10).
Affichage	Vous pouvez régler le rétroéclairage et le contraste de l'écran (page 10).
Réinitialiser	Vous pouvez effacer les données de trajet, les tracés du capteur, (page 12), les waypoints, le journal de suivi ou réinitialiser tous vos paramètres (page 12).
Carte	Vous pouvez configurer l'orientation de la carte et la façon dont les éléments y apparaissent (page 10).
Tracés	Vous pouvez configurer les paramètres d'enregistrement de tracé (page 10).
Temps	Vous pouvez personnaliser l'apparence de la page Heure (page 10).
Unités	Vous pouvez changer les unités de mesure pour des données telles que distance, altitude et température (page 11).
Format de la position	Vous pouvez modifier la façon dont les données de position sont affichées (page 11).
Profil	Vous pouvez changer le profil actif et modifier vos profils (page 2).
Sport	Vous pouvez activer la fonction Auto Lap , personnaliser votre profil sportif utilisateur et modifier vos zones de fréquence cardiaque (page 11).
Chasses au trésor	Vous pouvez configurer la façon dont vos chasses au trésor sont répertoriées et activer le chirp (page 11).
Menu	Vous pouvez configurer les éléments qui apparaissent dans le menu principal (page 9).
Info produit	Vous pouvez afficher les informations sur l'appareil et le logiciel (page 11).

Personnalisation du menu principal

Vous pouvez déplacer ou supprimer des éléments du menu principal.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Menu**.
- 3 Sélectionnez un élément du menu.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Monter** ou **Descendre** pour modifier la position de l'élément dans la liste.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer un élément de la liste.

Personnalisation des pages de données

Vous pouvez personnaliser les pages de données de chaque profil (page 2).

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Pages de données**.
- 3 Sélectionnez une catégorie.
- 4 Sélectionnez **Ajouter page**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran pour sélectionner le nombre de champs de données et le type de données à afficher.
- 6 Si nécessaire, sélectionnez une page de données existante.
- 7 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Modifier**, puis modifiez les champs de données.

- Sélectionnez **Monter** ou **Descendre** pour modifier l'ordre des pages de données.
- Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer la page de données de la boucle de pages.

Paramètres système

Sélectionnez **Réglage > Système**.

Mode GPS : configure le GPS sur **Standard**, **UltraTrac** (page 10) ou **Mode démo** (GPS désactivé).

WAAS : configure l'appareil pour utiliser les signaux GPS WAAS (Wide Area Augmentation System). Pour plus d'informations sur la fonction WAAS, visitez la page Web www.garmin.com/aboutGPS/waas.html.

Boutons de direction : permet de configurer les fonctions d'appui long sur les boutons de direction (page 1).

Langue : définit la langue du texte de l'appareil.

REMARQUE : les changements de langue n'ont aucun impact sur les données saisies par l'utilisateur ou les données cartographiques.

A propos de UltraTrac

UltraTrac est un paramètre GPS permettant d'enregistrer un point par minute. Ceci permet jusqu'à 50 heures de suivi GPS.

Paramètres du compas

Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Compas**.

Affichage : définit le cap directionnel sur le compas en degrés ou milli-radians.

Référence nord : définit la référence nord du compas (page 10).

Mode : configure le compas pour utiliser une combinaison des données du GPS et du capteur électronique lorsque vous vous déplacez (**Auto**) ou uniquement les données du GPS (**Désactivé**).

Ajuster : permet d'étalonner manuellement le capteur du compas (page 5).

Définition de la référence nord

Vous pouvez définir la référence de direction utilisée pour le calcul des informations de cap.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Compas > Référence nord**.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Pour définir le nord géographique comme référence de cap, sélectionnez **Réel**.
 - Pour définir automatiquement la déclinaison magnétique pour votre position, sélectionnez **Magnétique**.
 - Pour définir le nord de la grille (000°) comme référence de cap, sélectionnez **Grille**.
 - Pour définir manuellement la valeur magnétique de déclinaison, sélectionnez **Utilisateur**, entrez la déclinaison magnétique, puis sélectionnez **Terminé**.

Paramètres de l'altimètre

Sélectionnez **Réglage > Capteurs > Altimètre**.

Étalonnage automatique : lance l'étalonnage automatique de l'altimètre chaque fois que vous activez le suivi GPS.

Baromètre Tracé : **Variable** enregistre les variations d'altitude quand vous êtes en mouvement. **Fixe** suppose que l'appareil est stationnaire à une altitude fixe. Par conséquent, la pression barométrique n'est censée changer qu'en fonction de la météo. **Pression atmosphérique** enregistre les changements de pression atmosphérique sur une période donnée.

Altitude Tracé : configure l'appareil pour enregistrer les variations d'altitude sur une période ou une distance.

Définition des tonalités de l'appareil

Vous pouvez configurer les tonalités pour les messages et les boutons.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Tonalités**.
- 3 Sélectionnez **Messages** ou **Touches**.
- 4 Sélectionnez une option.

Paramètres d'affichage

Sélectionnez **Réglage > Affichage**.

Rétroéclairage : ajuste le niveau de rétroéclairage et le délai au bout duquel le rétroéclairage est désactivé.

Contraste : ajuste le contraste de l'écran.

Paramètres de carte

Sélectionnez **Réglage > Carte**.

Orientation : ajuste la manière dont la carte s'affiche sur la page. **Nord en haut** affiche le nord en haut de la page.

Tracé en haut affiche votre direction actuelle orientée vers le haut de la page.

Zoom automatique : permet de sélectionner automatiquement le niveau de zoom approprié pour une utilisation optimale sur votre carte. Lorsque l'option **Désactivé** est sélectionnée, vous devez effectuer un zoom avant ou arrière manuellement.

Points : permet de sélectionner le niveau de zoom pour les points sur la carte.

Journal de suivi : permet d'afficher ou de masquer les pistes sur la carte.

Ligne Rallier : permet de sélectionner la façon dont le parcours apparaît sur la carte.

Paramètres de tracés

Sélectionnez **Réglage > Tracés**.

Méthode : permet de sélectionner une méthode d'enregistrement de tracé. L'option **Auto** permet d'enregistrer les tracés à une fréquence variable afin de créer une représentation optimale de vos tracés. Si vous sélectionnez **Distance** ou **Temps**, vous pouvez définir la fréquence d'intervalle manuellement.

Intervalle : permet de définir la fréquence d'enregistrement du journal de suivi. L'enregistrement plus fréquent de points crée un tracé plus détaillé, mais remplit plus rapidement le journal de suivi.

Démarrage automatique : configure l'appareil pour enregistrer votre tracé automatiquement lorsque vous sélectionnez **Démarrer le GPS**.

Enregistrement automatique : configure l'appareil pour enregistrer automatiquement le tracé lorsque vous désactivez le GPS.

Auto Pause : configure l'appareil pour interrompre l'enregistrement de votre tracé lorsque vous n'êtes pas en mouvement.

Sortie : configure l'appareil pour enregistrer le tracé dans un fichier GPX ou un fichier GPX/FIT (page 12).

Paramètres de l'heure

Sélectionnez **Réglage > Temps**.

Page Heure : permet de personnaliser l'apparence de l'heure.

Format : permet de sélectionner l'affichage de l'heure au format 12 ou 24 heures.

Fuseau horaire : permet de sélectionner le fuseau horaire de l'appareil. Vous pouvez sélectionner **Auto** pour définir le fuseau horaire automatiquement en fonction de votre position GPS.

Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance et de vitesse, d'altitude, de profondeur, de température et de pression.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Unités**.
- 3 Sélectionnez un type de mesure.
- 4 Sélectionnez une unité de mesure.

Paramètres de format de position

REMARQUE : ne modifiez pas le système de coordonnées du format de position ou du système géodésique, sauf si vous utilisez une carte spécifiant un format de position différent.

Sélectionnez **Réglage > Format de la position**.

Format : définit le format de position dans lequel apparaîtra la lecture d'une position donnée.

Système géodésique : définit le système de coordonnées qui structure la carte.

Ellipsoïde : affiche le système de coordonnées que l'appareil utilise. Le système de coordonnées utilisé par défaut est WGS 84.

Paramètres pour le sport

Sélectionnez **Réglage > Sport**.

Auto Lap : configure l'appareil pour marquer automatiquement le circuit à une distance donnée.

Utilisateur : définit les informations de profil utilisateur (page 11).

Zones de FC : définit les cinq zones de fréquence cardiaque pour les activités sportives (page 8).

Définition de votre profil sportif utilisateur

L'appareil utilise les informations entrées à propos de vous-même pour calculer des données précises. Vous pouvez modifier les informations de profil suivantes : sexe, âge, poids, hauteur et athlète professionnel (page 11).

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Sport > Utilisateur**.
- 3 Modifiez les paramètres.

A propos des athlètes professionnels

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).

Paramètres de chasse au trésor

Sélectionnez **Réglage > Chasses au trésor**.

Liste : permet d'afficher la liste des trésors par noms ou par codes.

chirp : active ou désactive chirp la recherche de (page 7).

Informations sur l'appareil

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher le numéro de l'appareil, la version logicielle et le contrat de licence.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Info produit**.

Mise à jour du logiciel

REMARQUE : la mise à jour du logiciel n'efface pas vos données ni vos paramètres.

- 1 Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site www.garmin.com/products/webupdater.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Entretien de l'appareil

AVIS

N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.

Évitez d'utiliser des nettoyants chimiques ou des solvants susceptibles d'endommager les parties en plastique de l'appareil.

Évitez d'appuyer sur les boutons lorsque l'appareil est sous l'eau.

Évitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, ce qui pourrait provoquer des dommages permanents.

Nettoyage de l'appareil

- 1 Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.
- 2 Essayez l'appareil.

Caractéristiques techniques

Type de batterie	Batterie Lithium-ion 500 mAh
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 6 semaines
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 m (164 pi)
Plage de températures de fonctionnement	De -20 °C à 50 °C (de -4 °F à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil à ANT+ 2,4 GHz Bluetooth® Smart

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque

Type de batterie	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 4,5 ans (à raison d'une heure par jour). Lorsque la batterie est faible, un message apparaît sur votre appareil Garmin compatible.
Résistance à l'eau	Résistant à l'eau jusqu'à 30 m (98,4 pieds) REMARQUE : Ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque à votre GPS lorsque vous nagez.
Plage de températures de fonctionnement	De -5 °C à 50 °C (de 23 °F à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil à 2,4 GHz ANT+

Informations sur la batterie

L'autonomie de la batterie dépend de l'utilisation de votre GPS, des capteurs de l'appareil, des capteurs sans fil en option et du rétroéclairage.

Autonomie de la batterie	Mode
16 heures	Mode GPS normal
50 heures	Mode GPS UltraTrac
Jusqu'à 2 semaines	Mode capteur Permanent
Jusqu'à 6 semaines	Mode montre

Batterie du moniteur de fréquence cardiaque

⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les batteries remplaçables par l'utilisateur.

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries. Présence de perchlorate ; une manipulation spéciale peut être nécessaire. Rendez-vous sur www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

- 1 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
- 2 Retirez le cache et la batterie.



- 3 Patientez pendant 30 secondes.
 - 4 Insérez la nouvelle batterie en positionnant le pôle positif vers le haut.
- REMARQUE :** veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
- 5 Remettez en place le cache et les quatre vis.

Après avoir remplacé la pile du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

Gestion de données

REMARQUE : l'appareil n'est pas compatible avec Windows 95, 98, Me, Windows NT® et Mac OS 10.3 et versions antérieures.

Types de fichiers

L'appareil prend en charge ces types de fichiers.

- Fichiers provenant de BaseCamp ou HomePort. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/trip_planning.
- Fichiers de points d'intérêt personnalisés GPI créés dans le logiciel POI Loader de Garmin. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/products/poiloader.
- Fichiers de tracé GPX.
- Fichiers de chasse au trésor GPX. Rendez-vous sur le site www.opencaching.com.
- Fichiers FIT pour l'exportation vers Garmin Connect™.

Suppression de fichiers

AVIS

Si vous avez des doutes sur la fonction d'un fichier, ne le supprimez pas. La mémoire de l'appareil contient des fichiers système importants que vous ne devez pas supprimer.

- 1 Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.
- 2 Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.
- 3 Sélectionnez un fichier.

- 4 Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.

Déconnexion du câble USB

Si votre appareil est connecté à votre ordinateur en tant que volume ou lecteur amovible, déconnectez votre appareil de votre ordinateur en toute sécurité, afin d'éviter toute perte de données. Si votre appareil est connecté à votre ordinateur sous Windows® en tant qu'appareil portable, il n'est pas nécessaire de le déconnecter en toute sécurité.

- 1 Effectuez l'une des actions suivantes :
 - Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Retirer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
 - Pour les ordinateurs Mac® faites glisser l'icône du volume dans la **Corbeille**.
- 2 Débranchez le câble de l'ordinateur.

Dépannage

Verrouillage des boutons

Vous pouvez verrouiller les boutons pour empêcher toute manipulation accidentelle.

- 1 Sélectionnez la page de données que vous souhaitez afficher lorsque les boutons sont verrouillés.
- 2 Maintenez les boutons et enfoncés pour verrouiller les boutons.
- 3 Maintenez les boutons et enfoncés pour déverrouiller les boutons.

Réinitialisation de votre appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser.

- 1 Maintenez enfoncé pendant au moins 25 secondes.
- 2 Maintenez enfoncé pendant une seconde pour mettre l'appareil sous tension.

Réinitialisation de l'appareil aux réglages d'usine

Vous pouvez restaurer tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine.

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Réinitialiser > Tous les paramètres > Oui**.

Effacement des données de tracé du capteur

- 1 Appuyez sur le bouton **Orange**.
- 2 Sélectionnez **Réglage > Réinitialiser > Effacer les tracés > Oui**.

Informations complémentaires

Vous trouverez des informations complémentaires au sujet de ce produit sur le site Garmin.

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/outdoor.
- Rendez-vous sur le site 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.

Annexe

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.

Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT CE PRODUIT, VOUS RECONNAISSEZ ETRE LIE PAR LES TERMES DU PRESENT CONTRAT DE LICENCE DE LOGICIEL. LISEZ ATTENTIVEMENT CE CONTRAT DE LICENCE.

Garmin Ltd. et ses filiales (« Garmin ») concèdent une licence limitée pour l'utilisation du logiciel intégré à cet appareil (le « Logiciel ») sous la forme d'un programme binaire exécutable, dans le cadre du fonctionnement normal du produit. Tout titre, droit de propriété ou droit de propriété intellectuelle dans le Logiciel ou concernant le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers.

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers et qu'il est protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d'Amérique et par les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissez également que la structure, l'organisation et le code du Logiciel, dont le code source n'est pas fourni, constituent d'importants secrets de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers, et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier, assembler à rebours, effectuer l'ingénierie à rebours ou transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni de réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l'exportation des Etats-Unis d'Amérique ou à celles de tout autre pays concerné.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue, respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardiovasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable, respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés, vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps, respiration difficile	Endurance anaérobie et musculaire, puissance augmentée

Index

A

accessoires 12
alarmes 7
 horloge 7
 position 7
 proximité 7
alarmes de proximité 7
alertes vibration 10
almanach
 chasse et pêche 8
 lever et coucher du soleil 8
altimètre 1, 2, 6, 10, 12
altitude 1, 2
 tracé 6, 12
appareil
 enregistrement 12
 réinitialisation 12
athlète professionnel 11
Auto Lap 11

B

baromètre 1, 2, 6, 12
BaseCamp 2, 12
batterie 11
 autonomie 1, 11
 chargement 1
 remplacement 12
boutons 1, 10
 verrouillage 12

C

calcul de zone 8
capteurs ANT+ 8
 couplage 8
capteurs de vitesse et de cadence 2
caractéristiques techniques 11
cartes 5
 exploration 6
 navigation 6
 orientation 10
 paramètres 10
 zoom 6
champs de données 9
chargement de l'appareil 1
chasses au trésor 5–7, 11, 12
 navigation, chasses au trésor 6
 téléchargement 6
chirp 7, 11
chrono, compte à rebours 7
chronomètre 7
compas 1–3, 5, 10
compte à rebours 7
contraste 10
contrat de licence du logiciel 11, 13
coordonnées 5
couplage de capteurs ANT+ 8

D

dépannage 12
distance 4
données, partage 5

données utilisateur, suppression 12

E

écran 10
enregistrement de l'appareil 12
enregistrement du produit 12
étalonnage
 altimètre 6
 compas 5

F

fichiers
 transfert 6
 types 12
format de position 11
fréquence cardiaque, zones 8, 9, 13
fuseaux horaires 7, 10

G

GPS 10, 11
 arrêt 2, 8
 signal 1, 2, 8
GSC 10 8

H

heure de la journée 1
heures de lever et coucher du soleil 8
HomePort 12
homme à la mer (MOB) 1, 6

I

ID de l'appareil 11
itinéraires 4, 5
 affichage sur la carte 4
 création 4
 modification 4
 suppression 4

L

langue 10
logiciel
 mise à jour 11
 version 11

M

menu 1
menu principal, personnalisation 9
mise à jour du logiciel 11
mode démo 8
moniteur de fréquence cardiaque 2, 8, 12

N

navigation 2, 5
 compas 5
 Viser et rallier 5
 waypoints 3
nettoyage de l'appareil 11

O

ordinateur, connexion 2

P

page satellites 8
paramètres 9–12
 paramètres de l'heure 7, 10
 paramètres système 10

partage de données 5
périodes de chasse et de pêche 8
périodes de pêche 8
personnalisation de l'appareil 1, 9
phase de lune 8
planificateur de trajets. Voir itinéraires
POI Loader 12
pointeur de relèvement 3
positions 5, 8
 enregistrement 3
 modification 3
profil utilisateur 11
profils 2, 3, 11

R

référence nord 10
réinitialisation, appareil 12
remplacement de la batterie 12
résistance à l'eau 11
restauration des paramètres 12
rétroéclairage 1, 10

S

signaux satellites 2, 8
sport 11
suppression
 positions 4
 profils 3
 toutes les données utilisateur 12

T

téléchargement, chasses au trésor 6
tempe 8
température 1, 2, 8
tonalités 7, 10
TracBack 6
tracés 2, 4, 5, 10
 suppression 5
transfert de fichiers 6

U

UltraTrac 10
unités de mesure 11
USB
 déconnexion 12
 transfert de fichiers 12

V

verrouillage, boutons 12
Viser et rallier 5
vitesse 4

W

WAAS 10
waypoints 1, 3, 5
 enregistrement 3
 modification 3
 projection 4
 suppression 4

Z

zones, heure 7
zoom 1
 cartes 6



913-397-8200
1-800-800-1020



0808 2380000
+44 870 850 1242



1-866-429-9296



43 (0) 3133 3181 0



00 32 2 672 52 54



00 45 4810 5050



00 358 9 6937 9758



00 331 55 69 33 99



0180 5 / 42 76 46 - 880



00 39 02 3669 9699



0800-0233937



815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



00 35 1214 447 460



00 34 902 007 097



00 46 7744 52020

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)



M1102

