

## Boutons

### 1 power (alimentation)

- Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer ou éteindre l'appareil.
- Appuyez brièvement sur ce bouton pour allumer ou éteindre le rétroéclairage.

### 2 mode (mode)

- Appuyez sur ce bouton pour accéder au Chronomètre ou au menu Principal.
- Appuyez pour quitter un menu ou une page.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour changer de sport.

### 3 lap/reset (circuit/remise à zéro)

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

### 4 start/stop (marche/arrêt)

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

### 5 enter (entrée)

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

### 6 ▲ ▼ flèches

- Appuyez sur ces flèches pour mettre des options en surbrillance.
- Elles vous permettent aussi de faire défiler des menus et des champs de données.

**Remarque :** Si l'appareil cesse de répondre aux pressions de boutons, appuyez simultanément sur **mode** et **lap/reset** pour remettre l'appareil à zéro.



## 1 Recharge de la batterie

Chargez le Forerunner pendant 3 heures avant de commencer à l'utiliser. Une fois la batterie complètement chargée, son autonomie est d'environ 10 heures. Afin d'éviter la corrosion, assurez-vous que le Forerunner est complètement sec avant de le recharger.

- 1 Placez le Forerunner dans la station de charge.



- 2 Branchez la petite extrémité de l'adaptateur c.a. dans le mini-port USB de la station. Branchez l'autre extrémité à une prise murale standard.

## 2 Configuration

Maintenez le bouton  **power** enfoncé pour mettre le Forerunner sous tension. Suivez les instructions à l'écran.

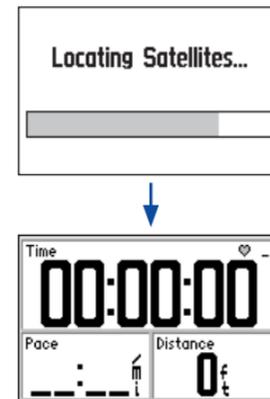
## 3 Acquisition des signaux satellite

Après la configuration du Forerunner, la page Locating Satellites (Recherche de satellites) apparaît. Pour acquérir un signal, sortez vers un endroit dégagé, loin de bâtiments hauts et d'arbres. L'acquisition de signaux satellite pourra prendre de 30 à 60 secondes.

Attendez que le Forerunner recherche des satellites. Pour de meilleurs résultats, restez immobile dans une aire ouverte jusqu'à ce que la page Locating Satellites (Recherche de satellites) disparaisse. Lorsque la page Chronomètre apparaît, vous pouvez commencer la course ou l'activité.



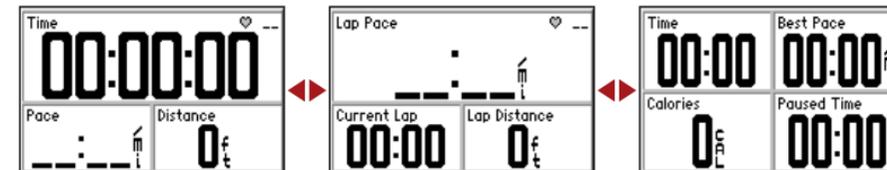
L'antenne GPS est située ici.



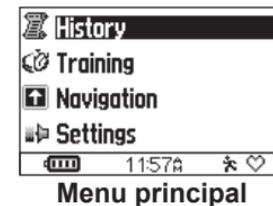
## Partez!

Appuyez sur **start** pour mettre en marche/arrêter le chronomètre. Durant la course, appuyez sur les ▲ ▼ **flèches** pour afficher toutes les pages Chronomètre. Pour remettre le chronomètre à zéro, appuyez sur **stop**. Gardez ensuite **reset** enfoncé jusqu'à l'effacement des données.

### Pages de chronomètre



mode



Appuyez sur **mode** pour afficher le menu Principal. Grâce au menu Principal, vous pouvez préparer des entraînements simples ou avancés, consulter votre historique d'entraînements, sauvegarder des emplacements dans la mémoire et personnaliser le Forerunner.

## Moniteur de fréquence cardiaque

Le Forerunner 305 comprend un moniteur de fréquence cardiaque sans fil que vous portez à même la peau, juste sous la poitrine.

### Pour positionner le moniteur de fréquence cardiaque :

- 1 Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque. Abaissez la languette.



- 2 Mouillez les deux capteurs au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour créer une connexion solide entre votre pouls et le transmetteur.

**WARNING:** Reportez-vous au manuel d'utilisation sur le produit et la sécurité inclus dans l'emballage, pour prendre connaissance d'importantes consignes de sécurité concernant la batterie.

- 3 Enroulez la sangle autour de la poitrine puis attachez-la à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque.

- 4 Ajustez la sangle pour qu'elle reste en place durant le trajet.

Si le moniteur est bien placé, l'icône de rythme cardiaque sur la page de chronomètre cesse de clignoter et reste visible  → . Pour des informations, reportez-vous au manuel d'utilisation.

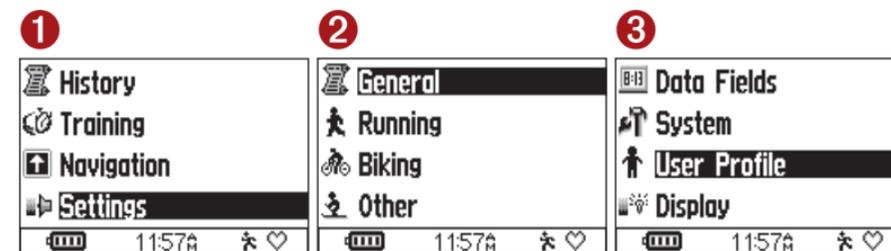


## Garmin Training Center®

Utilisez le logiciel Garmin Training Center sur votre micro-ordinateur pour planifier des parcours et des entraînements avancés avant de vous mettre en route et les analyser par la suite. Installez Garmin Training Center à partir du CD-ROM dans la boîte du produit. Pour accéder à l'aide de Garmin Training Center, cliquez sur le menu **Help (Aide)** ou appuyez sur la touche **F1** de votre clavier.

## Définition de votre profil d'utilisateur

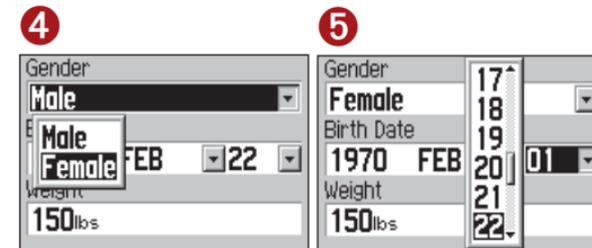
Définissez votre profil d'utilisateur pour que le Forerunner puisse calculer facilement les calories. Pour sélectionner une option, appuyez sur **enter**. Pour quitter n'importe quelle page, appuyez sur **mode**.



Appuyez sur **mode** pour afficher le menu Principal. Sélectionnez **Settings (Paramètres)**.

Sélectionnez **General (Général)**.

Sélectionnez **User Profile (Profil d'utilisateur)**.



Appuyez sur **enter**. Sélectionnez votre sexe.

Utilisez les **▲ ▼ flèches** et la touche **enter** pour saisir votre date de naissance et votre poids.

**GARMIN** Configurez et prenez la route!

## Forerunner® 205/305



Appareil d'entraînement avec  
GPS adapté à la course