



Forerunner® 910XT

Manuel de démarrage rapide



Introduction

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.

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.

Mise en route

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

- 1 Chargez le Forerunner (page 2).
- 2 Mettez le Forerunner sous tension (page 3).
- 3 Installez le moniteur de fréquence cardiaque en option (page 5).
- 4 Prêt... partez ! (page 5).

- 5 Enregistrez votre parcours (page 6).
- 6 Lisez le manuel d'utilisation (page 10).

Chargement du Forerunner

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essayez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil.

- 1 Branchez le connecteur USB situé sur le câble du clip de chargement à l'adaptateur secteur.
- 2 Branchez le chargeur secteur sur une prise murale standard.
- 3 Alignez les bornes du clip de chargement avec les contacts présents au dos du Forerunner.
- 4 Fixez le chargeur sur le cadran du Forerunner à l'aide du clip.



5 Chargez complètement le Forerunner.

Une batterie complètement chargée dispose d'une autonomie de 20 heures, en fonction de l'utilisation.

Mise sous tension du Forerunner

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

- 1 Maintenez enfoncée la touche ❶ pour allumer votre Forerunner.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.
- 4 Attendez pendant que le Forerunner recherche des satellites.

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

L'heure et la date sont réglées automatiquement.

Touches

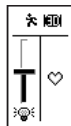


❶	❶	Maintenez cette touche enfoncée pour allumer l'appareil et l'éteindre. Sélectionnez pour régler le rétroéclairage. Sélectionnez cette touche pour afficher des icônes d'état (page 4). Sélectionnez cette touche pour rechercher une balance compatible.
❷	▲ ▼	Sélectionnez ces touches pour faire défiler les menus et les paramètres. Maintenez ces touches enfoncées pour faire défiler rapidement les paramètres. Sélectionnez ces touches pour faire défiler les pages d'entraînement pendant un entraînement.

③	ENTER	Sélectionnez cette touche pour activer le rétroéclairage Sélectionnez cette touche pour choisir une option et pour confirmer la lecture d'un message.
④	START/STOP	Sélectionnez cette touche pour démarrer et arrêter le chrono.
⑤	LAP/RESET	Sélectionnez cette touche pour marquer un nouveau circuit. Maintenez cette touche enfoncée pour enregistrer votre activité et réinitialiser le chrono.
⑥	MODE	Sélectionnez cette touche pour afficher le chrono et le menu. La carte et le compas s'affichent également s'ils sont actifs. Sélectionnez cette touche pour quitter un menu ou une page. Vos paramètres sont enregistrés. Maintenez cette touche enfoncée pour changer de mode sport.

Utilisation du rétroéclairage

- Sélectionnez **ENTER** pour activer le rétroéclairage.
ASTUCE : vous pouvez activer le rétroéclairage en touchant deux fois l'écran de l'appareil. Cette fonctionnalité est uniquement disponible dans les modes sport « Course » et « Autre ».
- Utilisez les touches ▲ et ▼ pour régler le niveau de rétroéclairage.








Cette fenêtre affiche également plusieurs icônes d'état.

Icônes

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 allumé.
	Le GPS est éteint.
	Le chrono est en marche.
	L'activité multisport est en cours.
	Niveau de charge de la batterie.
	Chargement en cours.
	Le moniteur de fréquence cardiaque est actif.
	L'accéléromètre est actif.
	Le capteur de vélo est actif.
	Le capteur de puissance est actif.

	L'appareil de fitness est actif.
	Le sport Course est actif.
	Le sport Vélo est actif.
	Le sport Natation (piscine ou eau libre) est actif.
	Le sport Autre est actif.

Installation du moniteur de fréquence cardiaque

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

REMARQUE : le Forerunner ne peut pas enregistrer les données de fréquence cardiaque lors de la nage.

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 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.

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.

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

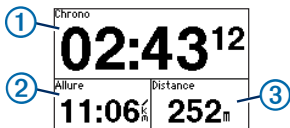
Lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est couplé, un message s'affiche et l'icône ♥ apparaît de façon continue à l'écran.

Prêt... Partez !

Pour enregistrer l'historique, vous devez rechercher des signaux satellites (page 3) ou

coupler votre Forerunner à un accéléromètre en option.

- 1 Sélectionnez la touche **START** pour démarrer le chrono ①.



L'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche. Votre allure ② et la distance ③ s'affichent sur la page du chronomètre.

Les champs de données affichés sont les champs par défaut. Vous pouvez personnaliser les champs de données (page 10).

- 2 Une fois votre parcours terminé, sélectionnez la touche **STOP**.

Enregistrement de votre parcours

- 1 Maintenez la touche **RESET** enfoncée pour enregistrer votre parcours et réinitialiser le chrono.
- 2 Transférez les activités enregistrées sur votre ordinateur (page 9).

Fonctions de l'appareil et informations

- Historique (page 6)

- Utilisation en intérieur (page 7)
- Mode Vélo (page 7)
- Fonctions Natation (page 8)
- Entraînement au triathlon (page 9)
- Garmin Connect™ (page 9)
- Personnalisation (page 10)
- Dépannage (page 10)
- Entretien et nettoyage (page 11)

Historique

Votre Forerunner enregistre les données en fonction du type d'activité, des accessoires utilisés et des paramètres d'entraînement. Une fois la mémoire du Forerunner saturée, les données les plus anciennes sont écrasées. Un message d'avertissement apparaît sur le Forerunner avant toute suppression de données.

REMARQUE : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chrono est arrêté ou en pause.

Estimation de la mémoire	Description de l'activité
220 heures	Enregistrement intelligent sans accessoires ANT+™
160 heures	Enregistrement intelligent avec accessoires ANT+
48 heures	Enregistrement toutes les secondes sans accessoires ANT+
42 heures	Enregistrement toutes les secondes avec accessoires ANT+

Affichage de l'historique

L'historique de parcours indique la date, l'heure, la distance, le temps de parcours, les calories et l'allure ou la vitesse moyenne. Dans le cas de la natation, les données de mouvement et d'efficacité sont également affichées. L'historique peut également afficher les données de fréquence cardiaque, de cadence et de puissance si vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque, l'accéléromètre, le capteur de cadence ou le capteur de puissance (accessoires en option).

- 1 Sélectionnez **MODE > Historique > Activités**.
- 2 Utilisez les touches ▲ et ▼ pour afficher vos activités enregistrées.
- 3 Sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez **Afficher détails** pour faire apparaître les valeurs moyennes et maximales.
- 5 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Afficher carte** pour afficher l'activité sur une carte.
 - Sélectionnez **Afficher segments** pour afficher des segments d'une activité multisport.
 - Sélectionnez **Afficher circuits** pour afficher les détails des circuits.
- 6 Sélectionnez ▲ ou ▼ pour parcourir les circuits.

Suppression de l'historique

- 1 Sélectionnez **MODE > Historique > Activités > Supprimer > Activités individuelles**.
- 2 Utilisez les touches ▲ et ▼ pour sélectionner une activité.
- 3 Sélectionnez **Supprimer l'activité**.

Entraînement en salle

Si le Forerunner ne parvient pas à localiser les satellites, un message apparaît pour vous demander si vous vous trouvez à l'intérieur. Vous pouvez également éteindre manuellement le GPS lorsque vous vous entraînez en salle.

Lorsque le Forerunner recherche des satellites, sélectionnez **ENTER > Oui**.

ASTUCE : pour obtenir plus d'informations sur l'entraînement en salle et sur les paramètres GPS, reportez-vous au manuel d'utilisation.

Cyclisme avec votre Forerunner

- 1 Maintenez la touche **MODE** enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Vélo > START**.
- 3 Une fois votre parcours terminé, sélectionnez la touche **STOP**.
- 4 Maintenez la touche **RESET** enfoncée pour enregistrer votre parcours et réinitialiser le chrono.

Natation avec le Forerunner

Vous pouvez enregistrer vos données de natation, notamment la distance, l'allure, le nombre de mouvements et le type de mouvement (piscine uniquement).

REMARQUE : le Forerunner ne peut pas enregistrer les données de fréquence cardiaque lors de la nage.

- 1 Maintenez la touche **MODE** enfoncée.
- 2 Sélectionnez **Natation** > **Natation en piscine**.
- 3 Sélectionnez la longueur de la piscine ou saisissez une longueur personnalisée.
- 4 Si nécessaire, sélectionnez **MODE** > **Paramètres** > **Paramètres de la piscine** > **Champs de données** pour personnaliser les pages d'entraînement de natation.

Pour obtenir la liste complète des champs de données disponibles, consultez le Manuel d'utilisation.

- 5 Sélectionnez **START**.
- 6 Si vous faites une pause pour vous reposer, sélectionnez **LAP**, puis sélectionnez de nouveau **LAP** lorsque vous vous remettez à nager.

Vous créez ainsi un temps de repos distinct de votre temps de nage.

- 7 Une fois votre parcours terminé, sélectionnez la touche **STOP**.

- 8 Maintenez la touche **RESET** enfoncée pour enregistrer vos données et réinitialiser le chrono.

Terminologie de la natation

REMARQUE : pour plus d'informations sur la natation en eau libre et les champs de données de natation, consultez le manuel d'utilisation.

- Une *longueur* correspond à une traversée de la piscine.
- Un *intervalle*, en natation, est similaire à un circuit en course à pied. Vous pouvez diviser votre session de natation en plusieurs intervalles de nage et de pause.
- Un *mouvement* correspond à un cycle complet du bras sur lequel vous portez le Forerunner.
- Votre score *swolf* est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur. Par exemple, 30 secondes et 15 mouvements correspondent à un score swolf de 45. Le score swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.
- En natation, votre *indice d'efficacité* est la somme du temps et du nombre de mouvements qu'il vous faut pour parcourir 25 mètres. Cet indice vous permet de comparer l'efficacité de votre nage selon la piscine ou le plan d'eau où vous vous entraînez. Plus

l'indice d'efficacité est faible, plus vous êtes performant.


Styles de nage

Libre	Nage libre
Dos	Nage sur le dos
Brasse	Style de nage brasse
Papillon	Style de nage papillon
Mixte	Plusieurs types de mouvements dans un même intervalle

Entraînement au triathlon

Si vous participez à un triathlon, vous pouvez utiliser la fonction **Multisport automatique** pour passer rapidement à chaque segment de sport.

- 1 Sélectionnez **MODE > Entraînement > Multisport automatique**.
- 2 Si nécessaire, sélectionnez **Inclure la transition** pour enregistrer le temps de transition séparément des segments de sport.
- 3 Sélectionnez **Commencer multisport > START**.

①	Temps total	03:25 ⁶⁵
②	Multi-distance	252 _m
	Sport	

Votre temps total ① et votre distance totale ② pour l'événement s'affichent sur la première page des pages d'entraînement qui défilent. Vous pouvez utiliser les touches ▲ et ▼ pour afficher les autres pages d'entraînement pour chaque segment de sport.

- 4 Sélectionnez la touche **LAP** lorsque vous terminez un segment ou une transition.

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.
- 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 le site www.garminconnect.com/start.

- 2 Approchez l'appareil à portée de l'ordinateur (3 m).
- 3 Sélectionnez **Oui**.

- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Personnalisation de l'appareil

Vous pouvez personnaliser vos paramètres pour chaque sport. Chaque paramètre est défini dans le manuel d'utilisation (page 10).

- 1 Si nécessaire, maintenez la touche **MODE** enfoncée pour changer de sport.
- 2 Sélectionnez **MODE > Paramètres**.
- 3 Sélectionnez un paramètre en fonction du sport que vous êtes en train de pratiquer.
Par exemple, si le Forerunner est réglé sur Vélo, sélectionnez **Paramètres vélo**.
- 4 Personnalisez vos paramètres.
Les paramètres sont enregistrés pour le sport en cours.

A propos des champs de données

Vous pouvez personnaliser les champs de données sur un maximum de quatre pages pour chaque sport. Pour obtenir la liste complète des champs de données disponibles, consultez le manuel d'utilisation (page 10). Les champs de données que vous personnalisez sont enregistrés pour le sport en cours.

Dépannage



Obtention du manuel d'utilisation

Vous pouvez obtenir la dernière version du manuel d'utilisation sur Internet.

- 1 Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- 2 Sélectionnez votre produit.
- 3 Cliquez sur **Manuels**.

Réinitialisation de l'appareil

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

- 1 Maintenez la touche  enfoncée jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran.
- 2 Maintenez la touche  enfoncée jusqu'à ce que l'écran s'allume.

Mise à jour du logiciel via Garmin Connect

Pour pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil, vous devez coupler la clé USB ANT Stick avec votre ordinateur (page 9).

- 1 Connectez la clé USB ANT Stick à votre ordinateur.
- 2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com.
Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, Garmin Connect vous invite à mettre à jour le logiciel de l'appareil.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 4 Laissez votre appareil à portée (3 m) de l'ordinateur pendant le processus de mise à jour.

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.
- 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.

Entretien de l'appareil

AVIS

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.

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.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

Vous devez détacher le module avant de nettoyer la sangle.

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

Rendez-vous sur le site www.garmin.com/HRMcare pour des instructions de lavage détaillées.





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



0808 238 0000
+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)

Garmin®, le logo Garmin et Forerunner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. ANT+™, ANT Agent™, Garmin Connect™ et USB ANT Stick™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

