

**GARMIN®**

**vívofit® 3**



## 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](http://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, ANT+®, etvívoFit® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, Garmin Express™, 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.

American Heart Association® est une marque commerciale d'American Heart Association, Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Ce produit est certifié ANT+®. Pour obtenir la liste des produits et applications compatibles, consultez le site [www.thisisant.com/directory](http://www.thisisant.com/directory).

N/M : A03009

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>
Mise en route.....	1
Usage quotidien.....	1
<b>Configuration du smartphone</b> .....	<b>1</b>
Couplage et smartphone.....	1
Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile.....	1
<b>Configuration de l'ordinateur</b> .....	<b>1</b>
Couplage de votre ordinateur.....	1
Synchronisation de vos données avec votre ordinateur.....	2
<b>Présentation de l'appareil</b> .....	<b>2</b>
Barre d'activité.....	2
Icônes.....	2
Options du menu.....	2
Suivi du sommeil.....	2
Utilisation du rétroéclairage.....	2
Verrouillage du bracelet.....	2
<b>Historique</b> .....	<b>3</b>
Garmin Connect.....	3
<b>Personnalisation de l'appareil</b> .....	<b>3</b>
Garmin Connect Paramètres.....	3
<b>Moniteur de fréquence cardiaque ANT+</b> .....	<b>4</b>
Couplage de votre moniteur de fréquence cardiaque ANT+.....	4
<b>Informations sur l'appareil</b> .....	<b>4</b>
Caractéristiques techniques de vivoFit 3.....	4
Affichage des informations sur l'appareil.....	4
Mise à jour du logiciel.....	4
Entretien de l'appareil.....	4
Piles remplaçables par l'utilisateur.....	5
Remplacement du bracelet.....	5
Installation de l'appareil dans le clip ceinture.....	6
<b>Dépannage</b> .....	<b>6</b>
Le nombre de mes pas semble erroné.....	6
Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché dans mon compte Garmin Connect.....	6
Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte.....	6
Comment coupler un nouvel appareil avec un compte Garmin Connect existant ?.....	6
Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?.....	6
Je n'ai ni smartphone ni ordinateur.....	6
Mon appareil ne veut pas s'allumer.....	7
Réinitialisation de l'appareil.....	7
Couplage de plusieurs appareils mobiles ou ordinateurs avec votre appareil.....	7
<b>Annexe</b> .....	<b>7</b>
Informations complémentaires.....	7
Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	7
Contrat de licence du logiciel.....	7
<b>Index</b> .....	<b>8</b>



# Introduction

## ⚠ AVERTISSEMENT

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 sur le produit.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

## Mise en route

Pour profiter pleinement de votre bracelet d'activité, vous devez le coupler avec un smartphone ou un ordinateur et effectuer la configuration au moyen de votre compte Garmin Connect™ gratuit.

**REMARQUE** : tant que vous n'avez pas couplé votre appareil ni finalisé la configuration, l'appareil a une fonctionnalité limitée.

Sélectionnez une option :

- Coupez l'appareil avec votre smartphone ([Configuration du smartphone, page 1](#)).
- Coupez l'appareil avec votre ordinateur ([Configuration de l'ordinateur, page 1](#)).

## Usage quotidien

Vous pouvez porter votre appareil vivofit 3 tout au long de la journée et décider de synchroniser régulièrement vos données avec votre compte Garmin Connect. Ainsi votre appareil enregistrera toutes vos activités. La synchronisation vous permet d'analyser les données de pas et de sommeil, d'afficher des totaux et d'obtenir des informations Insights sur vos activités. Vous pouvez utiliser votre compte Garmin Connect pour participer à des challenges et vous mesurer à vos amis. Vous pouvez aussi personnaliser certains paramètres de votre appareil, notamment le cadran, les écrans, la fréquence de synchronisation automatique, etc.

## Configuration du smartphone

### Couplage et smartphone

Votre appareil vivofit 3 doit être couplé directement via l'application Garmin Connect Mobile et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect Mobile. Rendez-vous sur [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3) pour obtenir de plus amples informations sur le couplage et la configuration.
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte à l'aide de votre adresse e-mail, connecter un appareil à votre compte et saisir les informations du profil utilisateur. Votre profil utilisateur sert à définir votre premier objectif de pas, à déterminer le nombre de calories brûlées et à améliorer la précision du suivi d'activité.
- 3 Appuyez sur la touche de l'appareil ① pour allumer l'appareil.



Quand vous allumez l'appareil pour la première fois, il est en mode couplage.

- 4 Si besoin, appuyez sur la touche de l'appareil jusqu'à ce que l'icône  s'affiche.
- 5 Suivez les instructions dans l'application pour terminer la procédure de configuration. La configuration est terminée lorsque l'heure s'affiche sur l'appareil.

Une fois la configuration terminée, vous devez synchroniser manuellement votre appareil.

## Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile

Vous devez synchroniser vos données manuellement pour suivre vos progrès dans l'application Garmin Connect Mobile. Votre appareil synchronise également de temps en temps vos données automatiquement avec l'application Garmin Connect Mobile.

- 1 Approchez votre appareil de votre smartphone.
- 2 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile. **ASTUCE** : vous pouvez laisser l'application ouverte ou la faire passer en arrière-plan.
- 3 Maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à afficher .



- 4 Patientez pendant la synchronisation de vos données.
- 5 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect Mobile.

## Configuration de l'ordinateur

### Couplage de votre ordinateur

Vous pouvez utiliser une clé USB ANT Stick™ en option pour coupler votre appareil avec votre ordinateur. Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin® pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

- 1 Rendez-vous sur le site [www.garminconnect.com/vivofit3](http://www.garminconnect.com/vivofit3).
- 2 Sélectionnez **Configuration sur ordinateur** et suivez les instructions à l'écran pour télécharger et installer l'application Garmin Express™.
- 3 Branchez la clé USB ANT Stick sans fil sur un port USB.
- 4 Appuyez sur la touche de l'appareil ① pour allumer l'appareil.



Quand vous allumez l'appareil pour la première fois, il est en mode couplage.

- 5 Si besoin, appuyez sur la touche de l'appareil jusqu'à ce que l'icône  s'affiche.

- 6 Suivez les instructions à l'écran de votre ordinateur pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect et finaliser la procédure de configuration.

## Synchronisation de vos données avec votre ordinateur

Synchronisez régulièrement vos données afin de suivre vos progrès dans l'application Garmin Connect.

- 1 Approchez votre appareil de votre ordinateur.
- 2 Maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à afficher .
- 3 Patientez pendant la synchronisation de vos données.
- 4 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect.

## Présentation de l'appareil

### Barre d'activité

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir des conséquences néfastes sur le métabolisme. La barre d'activité est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, la barre d'activité ① apparaît. Des segments ② apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité supplémentaire.



Vous pouvez réinitialiser la barre d'activité en marchant quelques instants.

### Icônes

Des icônes s'affichent au bas de l'écran. Chacune d'entre elles représente une fonction différente. Vous pouvez appuyer sur la touche de l'appareil pour faire défiler les différentes fonctionnalités.

	La date actuelle. L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous synchronisez vos données avec un ordinateur ou un smartphone.
	Nombre total de pas effectués dans la journée.
	Nombre de pas restants pour atteindre votre objectif de pas quotidiens. Si vous activez la fonction d'objectif automatique, l'appareil vous propose un nouvel objectif tous les matins, sur la base de vos données.
	Distance parcourue en kilomètres ou en miles pour le jour en cours.
	Nombre de calories totales brûlées pour la journée en cours, y compris les calories actives et les calories au repos.
	Le total de vos minutes d'intensité hebdomadaires.
	Fréquence cardiaque et plage cardiaque actuelles. Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque (facultatif) compatible.

### Objectif automatique

Votre appareil crée automatiquement un objectif de pas quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Quand vous vous déplacez pendant la journée, l'appareil compte le nombre de pas restants jusqu'à l'accomplissement de votre objectif quotidien. Quand vous atteignez cet objectif, l'appareil affiche  et commence à compter le nombre de pas effectués après l'accomplissement de l'objectif quotidien.

Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir un objectif personnalisé en nombre de pas à l'aide de votre compte Garmin Connect.

### Minutes intensives

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que les Centers for Disease Control and Prevention aux Etats-Unis, l'American Heart Association®, et l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer 150 minutes d'activité physique par semaine à intensité modérée, comme la marche rapide.

L'appareil surveille l'intensité de vos activités et enregistre les minutes intensives. Vous pouvez atteindre votre objectif de minutes intensives hebdomadaire en marchant rapidement pendant au moins 10 minutes d'affilée.

### Options du menu

Vous pouvez maintenir la touche de l'appareil enfoncée pour faire défiler les options de menu.

	START	Démarre une activité chronométrée.
	STOP	Arrête une activité chronométrée.
	SYNC	Synchronise les données avec votre compte Garmin Connect.
	PAIR	Couplez votre appareil avec la technologie sans fil Bluetooth.
	ABOUT	Affiche des informations sur l'appareil et sur les réglages en vigueur.

### Enregistrement de vos activités physiques

Vous pouvez enregistrer une activité sportive chronométrée, comme une marche ou un footing, qui peut être envoyée sur votre compte Garmin Connect.

- 1 Maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à afficher . Le chrono démarre.
- 2 Démarrez votre activité.
 

**ASTUCE** : vous pouvez appuyer sur la touche de l'appareil pour faire défiler vos données d'activité pendant que le chrono tourne.
- 3 A la fin de votre activité, maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à faire apparaître l'icône . Un résumé s'affiche. L'appareil affiche la durée totale de l'activité ainsi que la distance parcourue.
- 4 Appuyez sur la touche de l'appareil pour terminer le résumé et revenir à l'écran d'accueil.
 

Vous pouvez synchroniser votre appareil pour afficher les détails de l'activité sur votre compte Garmin Connect.

### Suivi du sommeil

L'appareil enregistre vos mouvements lorsque vous dormez. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les niveaux de sommeil et les mouvements en sommeil. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

### Utilisation du rétroéclairage

A tout moment, appuyez longuement sur le bouton de l'appareil pour activer le rétroéclairage.

Le rétroéclairage se désactive automatiquement.

### Verrouillage du bracelet

Pour éviter de perdre votre appareil, il est recommandé de verrouiller le bracelet lorsque vous le portez.

Tournez le fermoir sur la position verrouillée.

Une ligne rouge apparaît lorsque le bracelet est verrouillé.



## Historique

Votre appareil assure le suivi du nombre de pas que vous effectuez quotidiennement et des statistiques sur votre sommeil. Il enregistre également vos activités sportives chronométrées et d'autres informations de fréquence cardiaque ANT+® en option. Cet historique peut être envoyé vers votre compte Garmin Connect.

Votre appareil conserve vos données d'activité pendant une durée maximale de 4 semaines.

**REMARQUE** : lorsque vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque, la période de stockage de vos données est plus courte.

Lorsque l'espace de stockage des données est saturé, l'appareil supprime les fichiers les plus anciens pour libérer de la place pour les nouvelles données.

## Garmin Connect

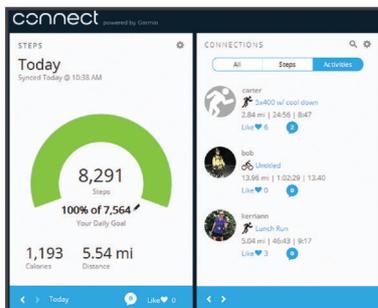
Vous pouvez communiquer avec vos amis sur votre compte Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos activités de natation, de randonnée, vos triathlons et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur [www.garminconnect.com/start](http://www.garminconnect.com/start).

**Suivi de votre progression** : vous pouvez suivre vos pas quotidiens, participer à une rencontre sportive amicale avec vos contacts et réaliser vos objectifs.

**Enregistrement de vos activités** : après avoir terminé et enregistré une activité chronométrée avec votre appareil, vous pouvez l'envoyer à votre compte Garmin Connect et la conserver aussi longtemps que vous le voulez.

**Analyse de vos données** : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, y compris la durée, la distance, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, ainsi que d'autres rapports personnalisables.

**REMARQUE** : certaines données nécessitent un accessoire en option, comme un moniteur de fréquence cardiaque.



**Partage de vos activités** : vous pouvez communiquer avec des amis et suivre leurs activités, ou publier des liens vers vos activités sur vos réseaux sociaux préférés.

**Gestion de vos paramètres** : vous pouvez personnaliser les paramètres de votre appareil et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect.

## Personnalisation de l'appareil

### Garmin Connect Paramètres

Vous pouvez personnaliser les paramètres de votre appareil et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect.

- Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect Mobile, sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre appareil.
- Dans le widget de l'appareil de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.

Après avoir personnalisé les paramètres, synchronisez vos données pour appliquer les modifications à l'appareil ([Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile, page 1](#), [Synchronisation de vos données avec votre ordinateur, page 2](#)).

### Paramètres de l'appareil

Sur votre compte Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.

**Alarme** : définit une fréquence et une heure de réveil pour votre appareil.

**Move IQ** : permet à votre appareil de détecter automatiquement certains types d'activité, comme le vélo ou la course à pied, et affiche des détails sur votre compte Garmin Connect.

**Alarme invitant à bouger** : permet d'activer et de désactiver la barre de mouvement.

**Alertes sonores** : permet d'activer et de désactiver les alertes sonores. L'appareil émet un son lorsque les alertes sonores sont activées.

**Écrans visibles** : permet de choisir les écrans de données qui s'affichent sur votre appareil durant une utilisation normale et pendant une activité chronométrée.

**Écran d'accueil** : permet de définir l'écran par défaut qui s'affiche après une certaine période d'inactivité. Vous pouvez aussi choisir l'écran par défaut qui s'affiche pendant une activité chronométrée.

**Mode écran** : permet de choisir entre les modes écran partagé et plein écran. Vous pouvez utiliser l'option Écran partagé pour afficher deux écrans de données en même temps, y compris l'écran d'accueil et les écrans que vous avez sélectionnés.

**Cadran de montre** : permet de personnaliser le cadran de la montre.

**REMARQUE** : les cadrans de montre ne sont disponibles qu'en mode plein écran.

**Format d'heure** : permet de définir si vous souhaitez que l'heure soit affichée au format 12 heures ou 24 heures sur l'appareil.

**Unités** : permet de régler la distance affichée sur l'appareil au format kilomètres ou miles.

**Synchronisation automatique** : permet de personnaliser la fréquence de synchronisation des données de votre appareil avec votre compte Garmin Connect.

**REMARQUE** : plus la fréquence est élevée, plus la batterie de votre appareil diminue rapidement.

### Paramètres utilisateur

Sur votre compte Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres utilisateur**.

**Informations personnelles** : permet d'entrer des informations de profil utilisateur, notamment le genre, la date de naissance, la taille, le poids, les heures de sommeil habituelles et le niveau d'activité physique. L'appareil utilise ces informations pour améliorer la précision du suivi d'activité.

**Nombre de pas quotidiens** : vous permet d'entrer votre objectif de marche quotidien. Vous pouvez utiliser l'option Objectif automatique pour laisser l'appareil définir votre objectif de pas automatiquement.

**Minutes intensives chaque semaine** : permet de saisir votre objectif de minutes intensives hebdomadaire.

**Longueur de pas personnalisée** : permet à votre appareil de calculer plus précisément la distance parcourue à l'aide de la longueur personnalisée de votre pas. Vous pouvez entrer une distance connue et le nombre de pas requis pour couvrir la distance, après quoi Garmin Connect calcule votre longueur de pas.

**Zones de fréquence cardiaque** : vous permet d'estimer votre fréquence cardiaque maximum et de déterminer les zones de fréquence cardiaque personnalisées.

## Moniteur de fréquence cardiaque ANT+

Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs ANT+ sans fil. Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs en option, visitez le site <http://buy.garmin.com>.

### Couplage de votre moniteur de fréquence cardiaque ANT+

Pour coupler votre moniteur de fréquence cardiaque, vous devez activer l'écran de données Fréquence cardiaque sur votre appareil vivofit 3. Pour plus d'informations sur la personnalisation des écrans visibles, voir [Paramètres de l'appareil](#), page 3.

Le couplage correspond à la connexion des capteurs sans fil ANT+ entre eux, comme votre moniteur de fréquence cardiaque avec un appareil Garmin compatible. Après le premier couplage, votre produit Garmin reconnaît automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque à chaque fois qu'il est activé.

**REMARQUE** : l'utilisation d'un moniteur de fréquence cardiaque réduit l'autonomie de la batterie.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous.
- 2 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du capteur.  
**REMARQUE** : tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.
- 3 Appuyez sur la touche de l'appareil pour faire défiler les écrans jusqu'à celui des données de fréquence cardiaque.  
L'icône ♥ clignote en haut de l'écran.
- 4 Patientez pendant que l'appareil se connecte à votre moniteur de fréquence cardiaque.  
Quand le capteur est couplé avec votre appareil, votre fréquence cardiaque et votre plage cardiaque apparaissent.

### 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 plages cardiaques 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 plages cardiaques, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque](#), page 7) pour déterminer la meilleure plage 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. La fréquence cardiaque maximum par défaut correspond au chiffre 220 moins votre âge.

## Informations sur l'appareil

### Caractéristiques techniques de vivofit 3

Type de pile	Batterie CR1632 remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	1 an
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 60 °C (de 14 à 140 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz Technologie sans fil Bluetooth Smart
Résistance à l'eau	5 ATM*

\*L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur [www.garmin.com/waterrating](http://www.garmin.com/waterrating).

### Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher l'ID de l'appareil, la version du logiciel et les informations réglementaires.

- 1 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé jusqu'à ce qu'**ABOUT** s'affiche.
- 2 Appuyez sur le bouton de l'appareil pour parcourir les écrans d'informations.

### Mise à jour du logiciel

Si une mise à jour logicielle est disponible, votre appareil la télécharge automatiquement lorsque vous le synchronisez avec votre compte Garmin Connect.

Une barre de progression s'affiche pendant la mise à jour. A la fin de la mise à jour, votre appareil redémarre.

### Entretien de l'appareil

#### AVIS

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

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

Évitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact

avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

Ne placez pas l'appareil dans des environnements où la température est très élevée, comme un sèche-linge.

Pour éviter tout dommage permanent, ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes.

### Nettoyage de l'appareil

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

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

**ASTUCE :** pour plus d'informations, consultez la page [www.garmin.com/fitandcare](http://www.garmin.com/fitandcare).

### Piles remplaçables par l'utilisateur

#### ⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles.

Gardez la batterie hors de portée des enfants.

Ne mettez jamais les piles dans votre bouche. En cas d'ingestion, contactez votre médecin ou le centre antipoison le plus proche.

Les piles boutons remplaçables peuvent contenir du perchlorate. Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

#### ⚠ ATTENTION

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries.

### Remplacement de la pile

L'appareil fonctionne avec une pile CR1632.

- 1 Retirez l'appareil du bracelet.



- 2 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière de l'appareil.
- 3 Retirez le boîtier arrière et la pile.



- 4 Placez la pile neuve à l'intérieur, le pôle positif vers l'intérieur.

- 5 Vérifiez que le joint n'est pas endommagé et qu'il est bien enfoncé dans le boîtier arrière.
- 6 Remettez en place le boîtier arrière et les quatre vis.
- 7 Serrez bien les quatre vis uniformément.
- 8 Introduisez l'appareil dans le bracelet en silicone souple en étirant le bracelet autour de l'appareil.  
La flèche sur l'appareil doit être alignée avec la flèche sur le bracelet.



### Remplacement du bracelet

Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option.

- 1 Retirez l'appareil du bracelet.



- 2 Introduisez l'appareil dans le bracelet en silicone souple en étirant le bracelet autour de l'appareil.  
La flèche sur l'appareil doit être alignée avec la flèche sur le bracelet.



## Installation de l'appareil dans le clip ceinture

### AVIS

N'attachez pas le clip ceinture à des objets mesurant plus de 6 mm d'épaisseur.

Vous pouvez utiliser le clip ceinture en option pour attacher l'appareil à la taille de votre pantalon, à votre ceinture ou à la poche de votre chemise. Rendez-vous sur le site [buy.garmin.com](http://buy.garmin.com) ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option.

- 1 Retirez l'appareil du bracelet.



- 2 Introduisez l'appareil dans le clip en silicone souple en étirant le clip autour de l'appareil.

La flèche sur l'appareil doit être alignée avec la flèche sur le clip.



Pour retirer l'appareil du clip ceinture, attrapez les deux côtés du clip ceinture et tordez-les chacun dans un sens différent. Retirez l'appareil en étirant le clip autour de l'appareil.



## Dépannage

### Le nombre de mes pas semble erroné

Si le nombre de vos pas vous semble erroné, essayez de suivre les conseils suivants.

- Portez l'appareil sur votre poignet non dominant.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez une poussette ou une tondeuse à gazon.

- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

**REMARQUE** : l'appareil peut interpréter certaines actions répétitives comme des pas : faire la vaisselle, plier du linge, ou encore taper dans ses mains.

### Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché dans mon compte Garmin Connect

Le nombre de pas affiché dans votre compte Garmin Connect est mis à jour lorsque vous synchronisez votre appareil.

- 1 Sélectionnez une option :

- Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect ([Synchronisation de vos données avec votre ordinateur, page 2](#)).
- Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect Mobile ([Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile, page 1](#)).

- 2 Patientez pendant que l'appareil synchronise vos données.

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

**REMARQUE** : si vous actualisez l'application Garmin Connect Mobile ou l'application Garmin Connect, vos données ne seront pas synchronisées et le nombre de vos pas ne sera pas mis à jour.

### Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte

L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous synchronisez votre appareil avec un ordinateur ou un appareil portable. Vous devez synchroniser votre appareil pour afficher l'heure correcte lorsque vous changez de fuseau horaire, et pour mettre à jour l'heure d'été.

- 1 Vérifiez que votre ordinateur ou appareil portable affiche l'heure locale correcte.

- 2 Sélectionnez une option :

- Synchronisez votre appareil avec un ordinateur ([Synchronisation de vos données avec votre ordinateur, page 2](#)).
- Synchronisez votre appareil avec un périphérique mobile ([Synchronisation des données avec l'application Garmin Connect Mobile, page 1](#)).

L'heure et la date sont automatiquement mises à jour.

### Comment coupler un nouvel appareil avec un compte Garmin Connect existant ?

Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect Mobile, vous pouvez ajouter un nouvel appareil à partir du menu des paramètres de l'application.

- 1 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile.
- 2 Dans le menu des paramètres, sélectionnez **Appareils Garmin** > **+**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

### Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

L'appareil vivofit 3 est compatible avec les smartphones utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart.

Consultez le site [www.garmin.com/ble](http://www.garmin.com/ble) pour plus d'informations sur la compatibilité.

### Je n'ai ni smartphone ni ordinateur

Vous pouvez allumer l'appareil et l'utiliser avec ses fonctionnalités limitées jusqu'à ce que vous puissiez terminer la procédure de configuration sur un ordinateur ou un smartphone.

Tant que la configuration n'est pas terminée, vous ne pouvez utiliser que le décompte des pas, les objectifs automatiques et la barre de mouvement. Votre appareil réinitialise le nombre de pas une fois par jour. L'appareil tente de réinitialiser le nombre de pas quand vous dormez, en fonction de votre niveau d'inactivité enregistré le premier jour d'utilisation. L'appareil n'enregistre aucune donnée d'historique tant que la configuration n'est pas effectuée.

Configurez l'appareil sur un smartphone ([Configuration du smartphone, page 1](#)) ou un ordinateur ([Configuration de l'ordinateur, page 1](#)) pour pouvoir utiliser les autres fonctionnalités.

**REMARQUE** : la configuration n'a lieu qu'une seule fois et vous permet de bénéficier de toutes les fonctionnalités disponibles de l'appareil.

## Mon appareil ne veut pas s'allumer

Si votre appareil ne s'allume plus, vous devez peut-être remplacer les piles.

Reportez-vous à la section [Remplacement de la pile, page 5](#).

## Réinitialisation de l'appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser. Ceci n'efface aucune donnée.

**REMARQUE** : en réinitialisant l'appareil, vous réinitialisez aussi la barre de mouvement.

**1** Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pendant 10 secondes et attendez que l'écran s'éteigne pour le relâcher.

**2** Relâchez le bouton de l'appareil.

L'appareil est réinitialisé et l'écran se rallume.

## Couplage de plusieurs appareils mobiles ou ordinateurs avec votre appareil

Vous avez la possibilité de coupler votre appareil vivoFit 3 avec plusieurs appareils portables ou ordinateurs. Par exemple, vous pouvez coupler votre appareil avec un smartphone et une tablette, ainsi qu'avec vos ordinateurs personnel et professionnel. Vous pouvez répéter le processus de couplage pour chaque appareil mobile ou ordinateur supplémentaire ([Couplage et smartphone, page 1](#), [Couplage de votre ordinateur, page 1](#)).

## Annexe

### Informations complémentaires

- 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.

### 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

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
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

## 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.

# Index

## A

accessoires 4, 7  
activités 2  
applications 1

## B

batterie  
  optimisation 3  
  remplacement 5  
bracelets 5

## C

capteurs ANT+ 4  
  couplage 4  
caractéristiques techniques 4  
chrono 2  
clip ceinture 6  
contrat de licence du logiciel 7  
couplage, smartphone 7  
couplage des capteurs ANT+ 4

## D

dépannage 6, 7  
données 2  
  stockage 3  
  transfert 3

## E

enregistrement d'activités 2

## F

fréquence cardiaque, zones 4, 7

## G

Garmin Connect 1–3  
Garmin Express 1

## H

heure du jour 6  
historique 1, 3  
  transfert vers l'ordinateur 2, 3

## I

icônes 2  
ID de l'appareil 4

## L

logiciel  
  mise à jour 4  
  version 4

## M

Minutes intensives 2  
mises à jour, logiciel 4  
mode sommeil 2  
Move IQ 3

## N

nettoyage de l'appareil 4, 5

## O

objectifs 3  
ordinateur 7

## P

paramètres 3  
  appareil 3  
pièces de rechange 5  
pile, remplacement 5

## R

réinitialisation de l'appareil 7  
remplacement de la pile 5  
rétroéclairage 2

## S

smartphone 1, 6  
  couplage 7  
stockage de données 3  
suivi des activités 2

## T

technologie Bluetooth 6  
touches 2

## U

USB ANT Stick 1



# [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support)



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272  
+385 1 5508 271



+420 221 985466  
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454  
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)  
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000  
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880  
zum Ortstarif - Mobilfunk  
kann abweichen



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

