

FORERUNNER[®] 410

MONTRE SPORT EQUIPEE D'UN GPS AVEC
SYNCHRONISATION SANS FIL



© 2010 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Sauf lorsque expressément stipulé dans le présent document, aucun élément de ce manuel ne peut être reproduit, copié, transmis, diffusé, téléchargé ni stocké sur un support quelconque dans quelque but que ce soit sans l'accord exprès écrit préalable de Garmin. Garmin autorise le téléchargement d'un seul exemplaire du présent manuel sur un disque dur ou tout autre support de stockage électronique pour la consultation à l'écran, ainsi que l'impression d'un exemplaire du présent manuel et de ses révisions éventuelles, à condition que cet exemplaire électronique ou imprimé du manuel contienne l'intégralité du texte de la présente mention relative aux droits d'auteur, toute distribution commerciale non autorisée de ce manuel ou de ses révisions étant strictement interdite.

Les informations contenues dans le présent document sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au présent contenu sans obligation d'en avertir quelque personne ou quelque entité que ce soit. Visitez le site Web de Garmin (www.garmin.com) pour obtenir les dernières mises à jour ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation et le fonctionnement de ce produit ou d'autres produits Garmin.

Garmin®, le logo Garmin, Forerunner®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, ANT™, ANT Agent™, ANT+™, GSC™ 10 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.

Firstbeat et Analyzed by Firstbeat sont des marques déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Ledit produit est couvert par les brevets américains et les équivalents étrangers suivants.

EP1507474 (A1), US7460901, EP1545310 (A1), US7192401 (B2) et U20080279. WO03099114 (A1) (brevet en instance), EP1507474 (A1), US7460901 (B2), WO2004016173 (A1) (brevet en instance), EP1545310 (A1) (brevet en instance), U20080279 (brevet en instance)

Les autres marques et noms commerciaux sont ceux de leurs propriétaires respectifs.

Table des matières

Introduction	iii
Pour contacter Garmin	iii
Enregistrement du produit	iii
Logiciel gratuit	iii
Entretien de l'appareil	iv
Immersion dans l'eau	iv
Mise en route	1
Utilisation de la lunette tactile	1
Chargement de la batterie	4
Configuration de l'appareil	5
Acquisition des signaux satellites	5
Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	6
Prêt... Partez !.....	7
Téléchargement des logiciels gratuits.....	7
Couplage de l'ordinateur et de l'appareil	7
Transfert de données vers votre ordinateur	8
Mode date/heure	9
Options horaires	9

Mode Entraînement	10
A propos de la page d'entraînement.....	10
Mode sport.....	10
Auto Pause.....	10
Auto Lap	11
Défilement automatique.....	12
Temporisation	12
Unités de vitesse	12
Virtual Partner®.....	12
Entraînements	13
Entraînements simples	14
Entraînements sur la fréquence cardiaque.....	14
Entraînements fractionnés.....	15
Entraînements avancés.....	16
Parcours	17
Mode GPS	19
A propos du GPS.....	20
Historique	21
Suppression de l'historique	21
Affichage des activités.....	22
Affichage des totaux.....	22
Affichage des objectifs.....	22

Introduction

Paramètres	23
Champs de données	23
Profil utilisateur	26
Alarmes	26
Heure	27
Système.....	27
ANT+	28

Utilisation des accessoires

Couplage des accessoires	31
Icônes d'état	32
Moniteur de fréquence cardiaque.....	32
Accéléromètre	35
GSC 10.....	36

Annexes.....

Réinitialisation de l'appareil	37
Suppression des données utilisateur	37
Mise à jour du logiciel via Garmin Connect.....	37
Informations sur la batterie	37
Déclaration de conformité.....	38
Contrat de licence du logiciel.....	38
Dépannage	40

Tableau des zones de fréquence cardiaque.....	41
--	----

Index

42

Introduction

AVERTISSEMENT

Ce produit contient une batterie lithium-ion non remplaçable. 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.

Pour contacter Garmin

Contactez le service d'assistance produit de Garmin pour toute question concernant l'utilisation du produit. Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support ou contactez Garmin USA par téléphone, au (913) 397-8200 ou au (800) 800-1020.

Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au 0808 2380000.

En Europe, rendez-vous sur le site www.garmin.com/support et cliquez sur **Contact Support** pour obtenir l'assistance requise dans votre pays ou contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au +44 (0) 870.8501241.

Enregistrement du produit

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.

Logiciel gratuit

Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports pour obtenir des informations sur le logiciel Web Garmin Connect™ ou le logiciel informatique Garmin Training Center®. Ce logiciel vous permet d'enregistrer et d'analyser vos données d'entraînement.

Entretien de l'appareil

Nettoyez l'appareil et le moniteur de fréquence cardiaque avec un chiffon humecté d'un détergent non abrasif, puis essuyez. Evitez les nettoyants chimiques et les solvants qui risquent d'endommager les parties en plastique.

N'exposez jamais l'appareil à des températures extrêmes (en le rangeant dans le coffre d'une voiture, par exemple), car il pourrait subir des dommages irréversibles.

Les informations utilisateur, comme l'historique, les positions et les trajets, restent indéfiniment dans la mémoire de l'appareil sans exiger d'alimentation externe. Faites une copie de secours de vos données utilisateur importantes en les transférant vers Garmin Connect ou Garmin Training Center. Reportez-vous à la [page 8](#).

Immersion dans l'eau



Cet appareil n'est pas conçu pour une utilisation prolongée dans l'eau. Une immersion prolongée dans l'eau peut entraîner un court-circuit, lequel peut provoquer une brûlure ou irritation cutanée sans gravité sur la zone couverte par la montre.

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

Mise en route

Utilisation de la lunette tactile

Le pourtour de la lunette de la montre fait office de commande multifonction.

Pression simple ou brève : opérez une légère pression du doigt sur la lunette pour effectuer une sélection, passer d'une option de menu à une autre ou changer de page.

Pression prolongée : touchez l'une des zones étiquetées et maintenez le doigt appuyé pour basculer d'un mode à l'autre.

Pression double : appuyez sur la lunette avec deux doigts sur deux zones à la fois pour activer le rétroéclairage.

Pression-déplacement (défilement) : appuyez sur la lunette et faites glisser votre doigt sur la lunette pour faire défiler les options de menu ou pour augmenter ou réduire des valeurs.



Zones et boutons de la lunette tactile



- ① **time/date** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode date/heure.
- ② **GPS** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode GPS.
- ③ **menu** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour ouvrir la page Menu.
- ④ **training** : touchez cette zone et maintenez le doigt appuyé pour passer en mode Entraînement.
- ⑤ **start/stop/enter** :
 - Appuyez sur ce bouton pour lancer/arrêter le chronomètre lorsque vous êtes en mode Entraînement.

- Appuyez sur ce bouton pour valider un choix.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter le mode Economie d'énergie.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre la montre sous tension.

⑥ **lap/reset/quit** :

- Appuyez sur ce bouton pour créer un nouveau circuit lorsque vous êtes en mode Entraînement.
- Maintenez ce bouton enfoncé pour réinitialiser le chronomètre et enregistrer l'activité en mode Entraînement.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter un menu ou une page.
- Appuyez sur ce bouton pour quitter le mode Economie d'énergie.

Astuces

- Lorsque vous touchez la lunette, veillez à appuyer suffisamment fort.
- Touchez le pourtour extérieur de la lunette, là où les mots s'affichent, et non pas le pourtour intérieur entourant le cadran.

- Lorsque vous effectuez une sélection, veillez à ce que cette dernière soit bien différenciable de toute autre action.
- Lorsque vous utilisez la lunette, veillez à ne pas laisser vos doigts appuyés dessus.
- Lorsque vous manipulez la lunette, évitez de porter des gants épais.

Verrouillage de la lunette

Pour éviter tout risque d'utilisation de la lunette (pouvant être provoqué par l'humidité du tissu ou un choc), appuyez simultanément sur les boutons **enter** et **quit**. Pour déverrouiller la lunette, appuyez de nouveau sur les boutons **enter** et **quit** simultanément.

Mode Economie d'énergie

Après une période d'inactivité donnée, l'appareil passe en mode Economie d'énergie. L'appareil passe en mode Economie d'énergie lorsque le chronomètre ne fonctionne pas, lorsque vous ne rejoignez aucune destination via la page de navigation, et lorsque vous n'avez touché aucun bouton ni la lunette.



Dans ce mode, vous pouvez afficher l'heure, activer le rétroéclairage et utiliser la connexion informatique ANT+™. Pour quitter le mode Economie d'énergie, appuyez sur le bouton **enter** ou **quit**.

Extinction

Pour économiser la batterie, vous pouvez éteindre le Forerunner lorsque vous ne l'utilisez pas.

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Eteindre**.
2. Sélectionnez **Oui**.

Maintenez le bouton **enter** enfoncé pour mettre le Forerunner sous tension.

Chargement de la batterie

Votre appareil est livré éteint pour préserver la batterie. Chargez l'appareil pendant au moins 3 heures avant de commencer à l'utiliser.

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

ASTUCE : le Forerunner ne se charge pas lorsque la température est inférieure à 0 °C (32 °F) ou supérieure à 50 °C (122 °F).

1. Branchez le connecteur USB situé sur le câble du clip de chargement au chargeur 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 de l'appareil.



4. Fixez le chargeur sur le cadran de l'appareil à l'aide du clip.



L'autonomie d'une batterie chargée à 100 % dépend de l'utilisation qui est faite de l'appareil. Avec une batterie pleine, l'appareil avec GPS peut fonctionner pendant un maximum de 8 heures.

Configuration de l'appareil

La première fois que vous utilisez l'appareil, suivez les instructions à l'écran pour apprendre à utiliser la lunette tactile, à définir votre profil utilisateur et à configurer l'appareil.

Si vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque ANT+, sélectionnez **Oui** lors de la configuration pour permettre le couplage (la connexion) du moniteur de fréquence cardiaque avec l'appareil. Reportez-vous à la [page 6](#) pour plus d'informations.

L'appareil se base sur votre profil utilisateur pour calculer vos données d'entraînement avec précision.

Acquisition des signaux satellites

Pour régler l'heure et commencer à utiliser l'appareil, vous devez procéder à l'acquisition des signaux satellites GPS. Cette opération peut prendre plusieurs minutes.

REMARQUE : pour éteindre le récepteur GPS et utiliser l'appareil en intérieur, reportez-vous à la [page 19](#).

REMARQUE : il est impossible de procéder à l'acquisition des signaux satellites lorsque vous vous trouvez en mode Economie d'énergie. Pour quitter le mode Economie d'énergie, appuyez sur le bouton **enter** ou **quit**.


1. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Pour optimiser la réception, assurez-vous que l'antenne de l'appareil est orientée vers le ciel.



2. Maintenez la zone **training** enfoncée pour passer en mode Entraînement.

Mise en route


3. Ne commencez pas d'activité tant que la page de recherche de satellites n'a pas disparu.

Lorsque vous recevez des signaux satellites, l'icône GPS  s'affiche sur les différentes pages du mode Entraînement.


Installation du moniteur de fréquence cardiaque

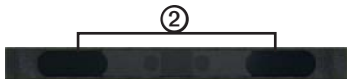
REMARQUE : si vous ne disposez pas d'un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez passer cette étape.

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. Connectez le module du moniteur de fréquence cardiaque  à la sangle.




2. Humidifiez les deux électrodes  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 attachez-la.
Le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.
4. Approchez le Forerunner 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 de fréquence cardiaque  apparaît en mode Entraînement.

ASTUCE : définissez votre fréquence cardiaque maximum et votre fréquence cardiaque au repos dans le menu **Paramètres > Profil utilisateur**. Utilisez Garmin Connect ou Garmin Training Center pour personnaliser vos zones de fréquence cardiaque.

Pour obtenir des instructions sur l'utilisation des accessoires, reportez-vous à la [page 31](#).

Prêt... Partez !

ASTUCE : définissez votre profil utilisateur pour permettre un calcul correct des calories. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres > Profil utilisateur**.

1. Maintenez la zone **training** enfoncée.
2. Appuyez sur **start** pour lancer le chronomètre.
3. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **stop**.
4. Appuyez sur le bouton **reset** et maintenez-le enfoncé pour enregistrer vos données de parcours et remettre le chronomètre à zéro.

Téléchargement des logiciels gratuits

ANT Agent™ vous permet d'utiliser l'appareil avec Garmin Connect™, un outil d'entraînement Web, et Garmin Training Center®, un outil d'entraînement sur ordinateur.

1. Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
2. Sélectionnez **S'entraîner avec Garmin**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour télécharger et installer l'application ANT Agent.

Couplage de l'ordinateur et de l'appareil

REMARQUE : avant de connecter la clé USB ANT Stick™ à votre ordinateur, vous devez télécharger le logiciel gratuit afin que les pilotes USB requis soient installés (comme indiqué à la [page 7](#)).

Mise en route

1. Connectez la clé USB ANT Stick à un port USB libre de votre ordinateur.



2. Approchez l'appareil à portée de l'ordinateur (3 m).
3. Lorsque l'application ANT Agent détecte votre appareil, elle affiche le numéro d'identification (ID) de l'appareil et vous demande si vous souhaitez procéder au couplage. Sélectionnez **Oui**.
4. Le numéro affiché par ANT Agent doit s'afficher également sur votre appareil. Si c'est le cas, sélectionnez **Oui** sur votre appareil pour terminer le couplage.

Transfert de données vers votre ordinateur

Approchez l'appareil à portée de l'ordinateur (3 m). ANT Agent transfère automatiquement les données de votre appareil vers Garmin Connect ou Garmin Training Center.

REMARQUE : cette opération peut prendre quelques minutes si le volume des données est important. Les fonctions de l'appareil ne sont pas disponibles lors du transfert de données.

Utilisez Garmin Connect ou Garmin Training Center pour afficher et analyser vos données.

Mode date/heure

Maintenez la zone **time/date** enfoncée pour accéder au mode date/heure.



Touchez la lunette pour faire défiler les pages disponibles :

- Heure
- Jauge de la batterie
- Alarme définie (le cas échéant)
- Indicateur d'objectif / de progression (le cas échéant)

Options horaires

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **Heure**. Reportez-vous à la [page 27](#).

Mode Entraînement

L'appareil propose plusieurs fonctions d'entraînement et des paramètres en option.

A propos de la page d'entraînement

Maintenez la zone **training** enfoncée pour passer en mode Entraînement. Touchez la lunette pour faire défiler les pages disponibles.



Pour personnaliser les champs de données sur les pages d'entraînement, reportez-vous à la [page 23](#).

Mode sport

Course à pied est le mode sport par défaut. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement** > **Options** > **Mode sport** pour modifier le mode sport utilisé. Certains paramètres d'entraînement comme Auto Lap®, Auto Pause®, les zones de fréquence cardiaque et les zones de vitesse sont spécialement conçus pour la course à pied et le vélo. Lorsque vous êtes en mode Course à pied ou Vélo, toutes les options que vous modifiez sont enregistrées et peuvent être utilisées avec le mode sport correspondant. L'activité est marquée en tant que vélo ou course à pied lorsque votre historique est téléchargé sur votre ordinateur.

Auto Pause

- Maintenez la zone **menu** enfoncée > sélectionnez **Entraînement** > **Options** > **Auto Pause**.
- Sélectionnez l'une des options suivantes :
 - Désactivé**
 - Allure personnalisée** : met automatiquement le chronomètre en pause lorsque votre vitesse passe sous une valeur spécifiée.

- **Si arrêté** : met automatiquement le chronomètre en pause lorsque vous cessez de bouger.
3. Appuyez sur **quit** pour quitter.

Auto Pause est utile si votre entraînement inclut des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

Auto Lap

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique ou après avoir parcouru une distance spécifique. Ce paramètre est utile pour comparer votre performance sur différentes parties d'un parcours (tous les 3 kilomètres ou sur une pente raide, par exemple).

Réglage d'Auto Lap

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement > Options > Auto Lap**.

2. Sélectionnez **Par distance** pour saisir une valeur ou **Par position** pour choisir une option :
 - **Appuyer sur lap seul** : marque un circuit dès que vous appuyez sur le bouton **lap** ou que vous repassez à l'un de ces endroits.
 - **Départ et circuit** : marque un circuit à la position GPS où vous avez appuyé sur le bouton **start** et à tout endroit du parcours où vous appuyez sur le bouton **lap**.
 - **Marque et circuit** : marque un circuit à la position GPS que vous marquez lorsque vous sélectionnez cette option ainsi qu'à tout endroit du parcours où vous appuyez sur le bouton **lap**.
3. Appuyez sur **quit** pour quitter.

REMARQUE : lorsque vous suivez un parcours, utilisez **Par position** pour marquer des circuits sur toutes les positions marquées durant le parcours ([page 17](#)).

Défilement automatique

Utilisez la fonction de défilement automatique pour parcourir automatiquement toutes les pages de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

Utilisation du défilement automatique

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement** > **Options** > **Défilement automatique**.
2. Sélectionnez une vitesse d'affichage : **Lent**, **Moyen** ou **Rapide**.
3. Appuyez sur **quit** pour quitter.

Temporisation

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement** > **Options** > **Temporisation**. Sélectionnez **Désactivé** pour empêcher votre appareil de passer en mode Economie d'énergie lorsque vous êtes en mode Entraînement. Sélectionnez **Activé** pour utiliser automatiquement le mode Economie d'énergie pour tous les modes.

REMARQUE : l'appareil passe en mode Economie d'énergie uniquement après une période d'inactivité.

Unités de vitesse

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement** > **Options** > **Unités de vitesse**.

Allure : temps nécessaire pour effectuer une distance spécifique.

Vitesse : distance parcourue en une heure ; par exemple, le nombre de miles ou de kilomètres par heure.

REMARQUE : la modification des unités de vitesse n'a aucune incidence sur vos champs de données personnalisés (page 23).

Virtual Partner®

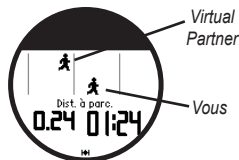
Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement** > **Options** > **Virtual Partner** > **Activé**.

Votre Virtual Partner est un outil unique conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. Vous vous mesurez au Virtual Partner chaque fois que vous courez avec le chronomètre.

Si vous modifiez l'allure ou la vitesse du Virtual Partner avant de déclencher le chronomètre, ces modifications sont enregistrées. Si vous apportez des modifications au Virtual Partner pendant le parcours et que le chronomètre est déclenché, les modifications ne sont pas enregistrées lorsque ce dernier est remis à zéro. Si vous apportez des modifications au Virtual Partner pendant un parcours, ce dernier utilise la nouvelle allure depuis la position où vous vous trouvez.

Modification de l'allure du Virtual Partner (VP)

1. Maintenez la zone **training** enfoncée pour passer en mode Entraînement.
2. Touchez la lunette pour afficher la page Virtual Partner.



3. Touchez et déplacez votre doigt dans le sens des aiguilles d'une montre pour augmenter l'allure du VP. Touchez et déplacez votre doigt dans le sens inverse des aiguilles d'une montre pour réduire l'allure du VP.



4. Pour enregistrer les modifications, touchez la lunette ou attendez que la page disparaisse.

Entraînements

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** pour choisir le type d'entraînement qui vous convient.

Mode Entraînement

Les entraînements simples, fractionnés et sur la fréquence cardiaque sont remplacés chaque fois que vous créez un entraînement du même type. Les entraînements avancés doivent être créés dans Garmin Training Center.

REMARQUE : lors d'un entraînement, touchez la lunette pour afficher d'autres pages de données.

Une fois toutes les étapes de votre entraînement terminées, le message « Entraînement terminé ! » s'affiche.

Arrêt d'un entraînement avant la fin

1. Appuyez sur **stop**.
2. Maintenez le bouton **reset** enfoncé.

Entraînements simples

Les entraînements simples peuvent reposer sur les objectifs personnalisés suivants :

- Temps
- Distance
- Calories

Programmation d'un entraînement simple

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Simple**.
2. Sélectionnez le **Type** d'entraînement simple.
3. Saisissez la valeur **Durée**.
4. Sélectionnez **Effectuer entraînement**.
5. Appuyez sur le bouton **start**.

Entraînements sur la fréquence cardiaque

REMARQUE : pour utiliser les entraînements sur la fréquence cardiaque, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et l'activer ([page 31](#)).

Vous pouvez utiliser l'appareil pour vous entraîner sur une zone de fréquence cardiaque spécifique ou une plage personnalisée de battements par minute (bpm). Les paramètres relatifs au type et à la durée fonctionnent de la même manière que pour un entraînement simple.

Création d'un entraînement sur la fréquence cardiaque

- Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Fréquence cardiaque**.
- Sélectionnez une option.
 - Zone** : les valeurs de fréquence cardiaque minimum et maximum sont automatiquement définies en fonction de vos zones de fréquence cardiaque (pages 33 et 41).
 - Personnalisé** : vous permet de définir vos valeurs de fréquence cardiaque minimum et maximum.

REMARQUE : la valeur minimum est de 35 bpm. La valeur maximum est de 250 bpm. Lorsque vous saisissez des valeurs bpm personnalisées, les valeurs minimum et maximum doivent être différentes d'au moins 5 bpm.
- Sélectionnez le **Type** d'entraînement sur la fréquence cardiaque.

- Saisissez la valeur **Durée**.
- Sélectionnez **Effectuer entraînement**.
- Appuyez sur le bouton **start**.

Entraînements fractionnés

Votre appareil vous permet de créer des entraînements fractionnés. Les intervalles peuvent être basés sur le temps ou la distance du parcours et sur les portions de repos de l'entraînement.

Création d'un entraînement fractionné

- Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Intervalle**.
- Sélectionnez le **Type** d'entraînement fractionné.
- Saisissez la valeur **Durée**.
- Sélectionnez le **Type de repos**.
- Saisissez la valeur **Durée**.
- Saisissez la valeur **Répétitions**.
- Sélectionnez **Echauffement Oui** et **Récupération Oui** (facultatif).

Mode Entraînement

8. Sélectionnez **Effectuer entraînement**.

9. Appuyez sur le bouton **start**.

Si vous pratiquez un échauffement ou une récupération, appuyez sur **lap** à la fin de votre circuit d'échauffement pour démarrer votre premier intervalle. L'appareil démarre automatiquement un circuit de récupération à la fin du premier intervalle. Une fois la récupération terminée, appuyez sur le bouton **lap** pour terminer votre entraînement.

Avant la fin de chaque intervalle, une alarme indique le temps restant jusqu'à l'intervalle suivant. Pour terminer un intervalle avant la fin, appuyez sur le bouton **lap/reset**.

Entraînements avancés

Les entraînements avancés peuvent inclure des objectifs pour chaque étape d'entraînement ainsi que des valeurs variables de distance, temps et calories. Utilisez Garmin Training Center pour créer et modifier des entraînements, puis les transférer sur votre appareil. Vous pouvez également programmer des entraînements via Garmin Training Center. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer sur votre appareil.

REMARQUE : pour plus d'informations sur le transfert de données sur votre appareil, reportez-vous à la [page 8](#).

ASTUCE : en mode date/heure, touchez la lunette pour afficher l'entraînement programmé du jour. Appuyez sur le bouton **enter** pour commencer l'entraînement.

Lancement d'un entraînement avancé

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Avancé**.
2. Sélectionnez l'entraînement.
3. Sélectionnez **Effectuer entraînement**.
4. Appuyez sur le bouton **start**.

Une fois que vous avez commencé un entraînement avancé, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, y compris le nom

de l'étape, l'objectif (le cas échéant) et les données d'entraînement actuelles.

Avant la fin de chaque étape, une alarme indique le temps restant jusqu'à l'étape suivante.

Arrêt d'un entraînement avancé avant la fin

Appuyez sur le bouton **lap/reset**.

Suppression d'un entraînement avancé

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Avancé**.
2. Sélectionnez l'entraînement.
3. Sélectionnez **Supprimer entraînement > Oui**.
4. Appuyez sur **quit** pour quitter.

Parcours

Il est également possible d'utiliser l'appareil pour un entraînement personnalisé en suivant des parcours en fonction d'une activité

préalablement enregistrée. Vous pouvez suivre le parcours en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs définis. Vous pouvez également faire la course contre le Virtual Partner lorsque vous vous entraînez en réalisant des parcours.

Création de parcours

Utilisez Garmin Connect ou Garmin Training Center pour créer des parcours et des points de parcours, puis les transférer vers votre appareil.

REMARQUE : pour plus d'informations sur le transfert de données sur votre appareil, reportez-vous à la [page 8](#).

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement > Parcours**.
2. Sélectionnez un parcours dans la liste.
3. Sélectionnez **Effectuer parcours**.
4. Appuyez sur le bouton **start**. L'historique est enregistré même si vous n'êtes pas sur le parcours.

Lorsque vous suivez un parcours en mode

Mode Entraînement

Entraînement, touchez la lunette pour afficher la page de navigation.

Pour mettre manuellement fin à un parcours, appuyez sur **stop**, puis maintenez le bouton **reset** enfoncé.

Lancement d'un parcours

Vous pouvez insérer un échauffement avant de commencer le parcours. Appuyez sur **start** pour commencer le parcours, puis procédez à votre échauffement. Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement. Lorsque vous êtes prêt à commencer, dirigez-vous vers votre parcours. Dès que vous vous trouvez sur le parcours, l'appareil affiche un message pour vous le signaler.

Lorsque vous démarrez un parcours, votre Virtual Partner part en même temps que vous. Si vous vous échauffez en dehors du parcours lors de sa première utilisation, votre Virtual Partner redémarre le parcours depuis la position où vous vous trouvez.

Si vous vous éloignez du parcours, l'appareil affiche un message pour vous le signaler. Utilisez la page de navigation pour être guidé jusqu'au parcours.

Suppression d'un parcours

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Entraînement** > **Parcours**.
2. Sélectionnez un parcours dans la liste.
3. Sélectionnez **Supprimer parcours**.
4. Sélectionnez **Oui** pour supprimer le parcours.
5. Appuyez sur **quit** pour quitter.

Mode GPS

Maintenez la zone **GPS** enfoncée pour afficher le menu GPS.

Satellites : consultez les informations relatives aux signaux GPS reçus par l'appareil. Les barres noires représentent l'intensité de chaque signal satellite reçu. Le numéro du satellite apparaît sous chaque barre. La précision du GPS s'affiche en bas de la page.



GPS : activez ou désactivez le GPS (pour une utilisation en intérieur).

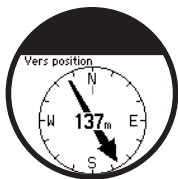
REMARQUE : lorsque le GPS est désactivé, les données de vitesse et de distance ne sont pas disponibles, sauf si vous utilisez l'accéléromètre.

Enregistrer la position : enregistrez votre position actuelle. Appuyez sur **enter** pour modifier la position. Appuyez sur **quit** pour quitter.

Marquage d'un emplacement connu à l'aide de coordonnées

1. Maintenez la zone **GPS** enfoncée, puis sélectionnez **Enregistrer la position**.
2. Appuyez sur **enter**, puis sélectionnez **Position**.
3. Saisissez les coordonnées connues.
4. Changez le nom de la position et l'altitude (facultatif).

Aller à la position : choisissez une position dans la liste, puis sélectionnez **Aller**. Votre appareil vous guide jusqu'à la position enregistrée via la page de navigation.



Pour interrompre la navigation jusqu'à la position, appuyez sur **quit**, puis sélectionnez **Arrêter ralliement**.

Modification d'une position

1. Maintenez la zone **GPS** enfoncée, puis sélectionnez **Aller à la position**.
2. Sélectionnez la position à modifier.
3. Sélectionnez **Modifier**.
4. Sélectionnez une option à modifier.

Pour supprimer une position, maintenez la zone **GPS** enfoncée, puis sélectionnez **Aller à la position**. Sélectionnez la position à supprimer. Sélectionnez **Supprimer** > **Oui**.

Retour au départ : vous guide vers votre point de départ.

REMARQUE : vous devez déclencher le chronomètre pour utiliser Retour au départ.

A propos du GPS

Le système GPS (Global Positioning System) est un système de navigation satellite composé d'un réseau de 24 satellites. Le GPS fonctionne quelles que soient les conditions climatiques, partout dans le monde, 24 heures sur 24. L'utilisation du GPS n'est soumise à aucun abonnement ou frais de configuration.

Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/aboutGPS.

Historique

Votre appareil enregistre automatiquement l'historique lorsque vous déclenchez le chronomètre. L'appareil peut enregistrer jusqu'à 1000 circuits et environ 20 heures de données de suivi détaillées (à raison d'un point de tracé toutes les 4 secondes). Les données de suivi comprennent votre position GPS (le cas échéant) et des données accessoires comme la fréquence cardiaque.

Une fois la mémoire de l'appareil saturée, les données de suivi les plus anciennes sont écrasées. Téléchargez régulièrement votre historique dans Garmin Training Center ou Garmin Connect pour assurer le suivi de toutes vos données (page 8).

REMARQUE : votre appareil ne supprime ou n'écrase pas automatiquement les données récapitulatives de vos circuits. Pour plus d'informations sur la suppression des données relatives aux circuits, reportez-vous à la page 21.

Suppression de l'historique

Après avoir transféré votre historique sur Garmin Connect ou Garmin Training Center, vous pouvez le supprimer de votre appareil.

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Historique > Supprimer**.
2. Sélectionnez une option :
 - **Toutes les activités** : supprime toutes les activités de l'historique.
 - **Anciennes activités** : supprime les activités enregistrées plus d'un mois auparavant.
 - **Totaux** : réinitialise tous vos totaux.

Suppression de parcours et circuits individuels

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Historique > Activités**.
2. Utilisez la lunette pour parcourir les activités. Touchez la lunette pour afficher les informations relatives aux circuits.

Historique

3. Maintenez le bouton **reset** enfoncé pendant que vous consultez le parcours ou le circuit.
4. Sélectionnez **Oui**.

Affichage des activités

Vous pouvez afficher les données suivantes sur votre appareil : temps, distance, allure/vitesse moyenne, calories, fréquence cardiaque moyenne et cadence moyenne.

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Historique** > **Activités**.
2. Utilisez la lunette pour parcourir les activités. Touchez la lunette pour afficher les informations relatives aux circuits.
3. Appuyez sur **quit** pour quitter.

Affichage des totaux

L'appareil enregistre la distance totale parcourue et la durée de votre entraînement avec l'appareil.

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Historique** > **Totaux**.
2. Appuyez sur **quit** pour quitter.

Affichage des objectifs

Grâce à Garmin Connect, vous pouvez définir différents types d'objectifs et les transmettre à votre appareil. Votre appareil enregistre votre progression jusqu'à ce que vous ayez atteint vos objectifs.

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Historique** > **Objectifs**.
2. Appuyez sur **quit** pour quitter.

Paramètres

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres**.

ASTUCE : après avoir sélectionné les options ou saisi les valeurs sur votre appareil, appuyez sur **enter** pour enregistrer la configuration.

Champs de données

Vous pouvez afficher/masquer les pages suivantes et personnaliser trois champs de données par page :

- Entraînement 1 (toujours affiché)
- Entraînement 2
- Entraînement 3
- Fréquence cardiaque (n'apparaît que si l'appareil reçoit des données de fréquence cardiaque)

Définition des champs de données

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **Champs de données**.
2. Sélectionnez l'une des pages d'entraînement.
3. Sélectionnez le nombre de champs de données.
4. Utilisez la lunette pour sélectionner et modifier les champs de données.

Options pour les champs de données

- * Désigne un champ de données en milles terrestres ou en unités métriques.
- ** Nécessite un accessoire en option.

Champ de données	Description
Allure *	Allure actuelle.
Allure – Circuit *	Allure moyenne sur le circuit en cours.
Allure – Dernier circuit *	Allure moyenne pendant le dernier circuit complet.
Allure – Moy. *	Allure moyenne du parcours.

Paramètres

Champ de données	Description
Altitude *	Distance au-dessus/au-dessous du niveau de la mer.
Cadence **	Pas par minute ou tours de manivelle par minute.
Cadence – Circ. **	Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence moy. **	Cadence moyenne pour la durée du parcours en cours.
Calories	Nombre de calories brûlées.
Cap	Direction dans laquelle vous déplacez.

Champ de données	Description
Circuits	Nombre de circuits effectués.
Coucher de soleil	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Dist. – Circuit *	Distance parcourue sur le circuit en cours.
Dist. dernier circuit *	Distance du dernier circuit parcouru.
Distance *	Distance parcourue sur le parcours en cours.

Champ de données	Description
FC **	Fréquence cardiaque en bpm.
FC – % max. ** OU FC – %RFC **	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale. OU Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
FC – % moy. max. ** OU FC – % moy. RFC **	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le parcours. OU Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le parcours.
FC – Circuit **	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit.
FC % max. – Circuit ** OU FC % RFC – Circuit **	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit. OU Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit.
FC moy. **	Fréquence cardiaque moyenne pour le parcours.

Champ de données	Description
Graphique FC **	Graphique linéaire représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle (1–5).
Heure	Heure correspondant aux paramètres de l'heure (reportez-vous à la page 27).
Lever de soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
Pente	Calcul de la montée sur la distance. Par exemple, si à chaque mètre que vous gravissez (altitude), vous parcourez 20 m (distance), votre pente est de 5 %.
Précision GPS *	Marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 19 pieds.
Temps	Temps du chronomètre.
Temps – Circuit	Temps du circuit en cours.
Tps dern. circuit	Temps restant pour boucler le dernier circuit complet.
Tps moy. circuit	Temps moyen sur le circuit jusqu'à présent.
Vit. – Circuit *	Vitesse moyenne sur le circuit en cours.
Vit. – dern. circ. *	Vitesse moyenne pendant le dernier circuit.

Paramètres

Champ de données	Description
Vitesse *	Vitesse actuelle.
Vitesse moy. *	Vitesse moyenne sur le parcours.
Zone FC **	Plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur, votre fréquence cardiaque maximum et votre fréquence cardiaque au repos.

Profil utilisateur

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **Profil utilisateur**. L'appareil utilise les informations que vous saisissez sur vous-même pour calculer les calories que vous brûlez. Définissez votre profil utilisateur avant de commencer à utiliser l'appareil.

La technologie d'analyse de la dépense calorique et de la fréquence cardiaque est fournie par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, consultez la page http://www.firstbeattechnologies.com/files/Energy_Expenditure_Estimation.pdf.

Alarmes

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **Alarmes**.

Définir alarme : activez ou désactivez l'alarme. Lorsqu'elle est activée, touchez la lunette en mode date/heure pour afficher l'heure de l'alarme.

Définir temps : utilisez la lunette pour définir l'heure de l'alarme.

Type : définissez l'occurrence de l'alarme sur **Quotidien** ou **Unique**.

Lorsque l'alarme sonne

- Touchez la lunette pour suspendre l'alarme.
- Appuyez sur **enter** pour répéter l'alarme 9 minutes plus tard.
- Appuyez sur **quit** pour éteindre l'alarme.
- Ne faites rien. Après 1 minute, l'alarme sera automatiquement suspendue, puis répétée. Après 1 heure, l'alarme s'éteindra automatiquement.

Heure

L'appareil règle automatiquement l'heure grâce aux signaux satellites GPS. Si la batterie est déchargée, rechargez-la, puis lancez l'acquisition des signaux satellites pour réinitialiser l'heure.

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres > Heure**.

Format d'heure : sélectionnez **12 heures** ou **24 heures**.

Fuseau horaire : sélectionnez votre fuseau horaire ou une ville voisine.

DST (Heure d'été) : sélectionnez **Oui**, **Non** ou **Automatique**. L'option Automatique effectue automatiquement le passage à l'heure d'été/hiver en fonction de votre fuseau horaire.

Temps2 : activez ou désactivez Temps2. Lorsque Temps2 est activé, vous pouvez définir **Temps2 Format**, **Temps2 Zone** et **Temps2 DST**. Lorsque Temps2 est activé, maintenez le bouton **enter** enfoncé en mode Heure pour passer au Temps2. L'icône **T2** ou **T1** s'affiche à côté de l'heure.

Système

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres > Système**.

Paramètres

Langue : changez la langue du texte d'écran. Le changement de langue n'a aucun impact sur les données saisies par l'utilisateur, telles que les noms de parcours.

Tonalités d'alarme : activez ou désactivez les tonalités des messages.

Touches sonores : activez ou désactivez les sons associés aux boutons et à la lunette.

Contraste : sélectionnez le degré de contraste de l'écran.

Infos produit : affichez la version du logiciel, la version du GPS et l'ID de l'appareil.

Unités : sélectionnez **Milles terrestres** ou **Métrique** pour les unités de mesure.

Rétroéclairage

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Rétroéclairage**.

Mode : sélectionnez le mode d'activation du rétroéclairage. Sélectionnez **Manuel** pour activer temporairement le rétroéclairage en appuyant sur la lunette avec deux doigts. Sélectionnez **Touches et alarmes** pour activer le rétroéclairage une fois avec deux doigts, puis à chaque fois que vous appuyez sur une touche ou lorsqu'un message d'alerte apparaît. Sélectionnez **Désactivé** pour ne jamais allumer le rétroéclairage.

Temporisation : sélectionnez la durée d'allumage du rétroéclairage. Utilisez une courte durée de rétroéclairage pour économiser la batterie.

Luminosité : réglez la luminosité.

ANT+

Accessoires

Pour plus d'informations sur les accessoires, reportez-vous à la [page 31](#).

Couplage avec l'ordinateur

Eloignez (de 10 m) l'appareil de tout autre accessoire ANT+ lors de la première tentative de couplage à l'ordinateur.

1. Vérifiez que l'ordinateur est configuré pour le téléchargement des données et que le couplage est activé dans ANT Agent. Reportez-vous à la [page 8](#).
2. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres > ANT+ > Ordinateur**.
3. Sélectionnez **Couplage > Activé**.
4. Approchez l'appareil à portée de l'ordinateur (3 m).
5. Lorsque l'application ANT Agent détecte votre appareil, elle affiche le numéro d'identification (ID) de l'appareil et vous demande si vous souhaitez procéder au couplage. Sélectionnez **Oui**.

6. Le numéro affiché par ANT Agent doit s'afficher également sur votre appareil. Si c'est le cas, sélectionnez **Oui** sur votre appareil pour terminer le couplage.

REMARQUE : vous pouvez empêcher votre appareil de transférer des données vers/ depuis un ordinateur, y compris un ordinateur couplé. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres > ANT+ > Ordinateur > Activé > Non**.

Envoi de toutes les données

Par défaut, votre appareil envoie uniquement les nouvelles données à votre ordinateur. Vous pouvez configurer l'appareil pour qu'il transfère toutes les données sur votre ordinateur. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres > ANT+ > Ordinateur > Configurer pour tout envoyer > Oui**. Toutes les données seront renvoyées.

GPS à GPS

Vous pouvez transférer les entraînements avancés, les parcours et les positions vers et depuis un autre Forerunner 410.

1. Sur l'appareil émetteur, maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **ANT+** > **GPS à GPS** > **Transférer**. Sélectionnez les données à transférer.
2. Sur l'appareil récepteur, maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **ANT+** > **GPS à GPS** > **Recevoir**.

L'appareil émetteur se connecte à l'autre appareil et lui envoie les données.

Utilisation des accessoires

Les accessoires ANT+ suivants sont compatibles avec l'appareil :

- Moniteur de fréquence cardiaque
- Accéléromètre
- Capteur de vitesse et de cadence de vélo GSC™ 10
- Clé USB ANT Stick (reportez-vous aux pages 8 et 28)

Pour acheter des accessoires, rendez-vous sur <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin.

Couplage des accessoires

Si vous avez acheté un accessoire équipé de la technologie sans fil ANT+, vous devez le coupler avec votre appareil.

Le couplage consiste à connecter les accessoires ANT+, comme le moniteur de fréquence cardiaque, à votre appareil. Le processus de couplage ne prend que quelques

secondes lorsque les accessoires sont activés et fonctionnent correctement. Une fois couplé, votre appareil reçoit uniquement les données de votre accessoire, même si vous vous trouvez près d'autres accessoires.

Après le premier couplage, votre appareil reconnaît automatiquement votre accessoire à chaque fois qu'il est activé.




1. Eloignez (de 10 m) l'appareil des autres accessoires. Approchez l'accessoire à coupler à portée (3 m) de l'appareil.
2. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres > ANT+ > Accessoires**.
3. Sélectionnez votre accessoire.
4. Sélectionnez **Activé > Oui**.
5. Naviguez jusqu'à **Etat**.

Si l'appareil ne peut être couplé à l'accessoire, sélectionnez **Nouveau scan**.

ASTUCE : l'accessoire doit transmettre des données pour mettre un terme au processus de couplage. Vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque, faire un pas en étant équipé de l'accéléromètre ou pédaler sur votre vélo avec le GSC 10.

Icônes d'état

En mode Entraînement, l'icône de l'accessoire clignote pendant que l'appareil recherche le nouvel accessoire. L'icône cesse de clignoter lorsque l'accessoire est couplé.

	Moniteur de fréquence cardiaque actif
	Capteur de vitesse et de cadence actif
	Accéléromètre actif

Moniteur de fréquence cardiaque

Pour plus d'informations sur l'installation du moniteur de fréquence cardiaque, reportez-vous à la [page 6](#).

Astuces sur le moniteur de fréquence cardiaque

Si les données de fréquence cardiaque sont inexactes ou irrégulières, reportez-vous aux astuces suivantes.

- Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien plaqué contre votre corps.
- Réappliquez de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode sur les électrodes.
- Nettoyez les électrodes. Les traces de saleté et de sueur sont susceptibles de provoquer des interférences avec les signaux de fréquence cardiaque.
- Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible. Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.
- Eloignez-vous des champs électromagnétiques puissants et de certains capteurs sans fil de 2,4 GHz qui peuvent causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources fréquentes d'interférence, on retrouve les lignes électriques haute tension, les moteurs

électriques, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

Zones de fréquence cardiaque

AVIS

Consultez votre médecin pour déterminer les zones/cibles de fréquence cardiaque correspondant à vos capacités et à votre condition physique.

De nombreux athlètes utilisent les zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. L'appareil définit les zones de fréquence cardiaque (reportez-vous au tableau de la [page 41](#)) en fonction de votre fréquence cardiaque maximum et de votre fréquence cardiaque au repos, que vous avez déterminées dans votre profil utilisateur (reportez-vous à la [page 26](#)).

Vous pouvez également personnaliser vos plages de fréquence cardiaque à partir de votre profil utilisateur dans Garmin Connect ou Garmin Training Center. Après avoir personnalisé vos zones de fréquence cardiaque, transférez les données sur votre appareil.

Dans quelle mesure les zones de fréquence cardiaque influent-elles sur vos 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 zones de fréquence cardiaque, 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.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur.

REMARQUE : contactez votre déchetterie locale pour plus d'informations sur la mise au rebut des piles.

1. Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
2. Retirez le cache et la pile. Patientez pendant 30 secondes. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

3. Remettez en place le cache et les quatre vis.



REMARQUE : après avoir remplacé la pile, vous devrez peut-être coupler une nouvelle fois le moniteur de fréquence cardiaque à l'appareil.

ASTUCE : afin d'optimiser l'autonomie de la pile, retirez le module de fréquence cardiaque de la sangle lorsqu'il n'est pas utilisé.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

REMARQUE : détachez le module avant de nettoyer la sangle.

Rincez la sangle après chaque utilisation. Lavez la sangle à la main à l'aide d'un détergent non abrasif dilué dans de l'eau froide toutes les cinq utilisations.

Accéléromètre

Votre appareil est compatible avec l'accéléromètre. Vous pouvez utiliser l'accéléromètre pour transmettre des données à votre appareil lors d'un entraînement en salle, si votre signal GPS est faible ou en cas de perte des signaux satellites. L'accéléromètre est en veille et prêt à envoyer des données (tout comme le moniteur de fréquence cardiaque). Vous devez coupler l'accéléromètre à votre appareil. Reportez-vous à la [page 31](#).

Étalonnage de l'accéléromètre

L'étalonnage de l'accéléromètre est facultatif, mais il améliore la précision de l'appareil. Il existe trois modes de réglage de l'étalonnage : Distance, GPS et Manuel.

Étalonnage en mode Distance

Pour des résultats optimaux, l'accéléromètre doit être étalonné en utilisant le couloir intérieur d'un tracé de régulation. Un tracé de régulation (2 circuits = 800 m) est plus précis qu'une course sur tapis roulant.

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **ANT+** > **Accessoires** > **Accéléromètre** > **Étalonner** > **Distance**.

2. Sélectionnez une distance.
3. Appuyez sur le bouton **start** pour commencer l'enregistrement.
4. Courez ou marchez sur la distance.
5. Appuyez sur **stop**.

Étalonnage en mode GPS

Vous devez disposer de signaux GPS pour étalonner l'accéléromètre en utilisant le GPS.

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **ANT+** > **Accessoires** > **Accéléromètre** > **Étalonner** > **GPS**.
2. Appuyez sur le bouton **start** pour commencer l'enregistrement.
3. Courez ou marchez sur environ 1000 m. L'appareil vous informe que vous avez parcouru une distance suffisante.

Étalonnage manuel

Si la distance affichée par votre accéléromètre vous semble un peu plus faible ou plus élevée lorsque vous courez, vous pouvez régler manuellement le facteur d'étalonnage.

Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **ANT+** > **Accessoires** > **Accéléromètre** > **Facteur étalonnage**. Réglez le facteur d'étalonnage. Augmentez le facteur d'étalonnage si votre distance est trop faible ; réduisez-le si elle est trop élevée.

GSC 10

Votre appareil est compatible avec le capteur de vitesse et de cadence de vélo GSC 10. Vous devez coupler le GSC 10 à votre appareil. Reportez-vous à la [page 31](#).

Étalonnage du capteur de vélo

L'étalonnage du capteur de vélo est facultatif, mais il peut améliorer la précision de l'appareil.

1. Maintenez la zone **menu** enfoncée, puis sélectionnez **Paramètres** > **ANT+** > **Accessoires** > **Capteur de vélo** > **Étalonnage**.
2. Sélectionnez **Manuel** pour saisir les dimensions des roues. Sélectionnez **Automatique** pour permettre au GPS de déterminer les dimensions des roues.

Annexes

Réinitialisation de l'appareil

Si votre appareil est bloqué, réinitialisez-le. Appuyez sur les boutons **enter** et **quit** simultanément jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran (environ 7 secondes). Ceci n'efface aucun paramètre ni aucune donnée.

Suppression des données utilisateur

Pour supprimer toutes les données utilisateur, maintenez simultanément les boutons **enter** et **quit** enfoncés jusqu'à ce que tout disparaisse de l'écran (environ 7 secondes). Pour réinitialiser l'appareil, continuez à maintenir le bouton **quit** enfoncé mais relâchez le bouton **enter**. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

Mise à jour du logiciel via Garmin Connect

Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports pour plus d'informations sur les mises à jour logicielles et le logiciel Web Garmin Connect.

Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, Garmin Connect vous invite à mettre l'appareil à jour. Pour ce faire, suivez les instructions. Vérifiez que votre appareil est à portée de l'ordinateur avant de lancer le processus de mise à jour.

Informations sur la batterie



AVERTISSEMENT

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

Autonomie de la batterie*	Utilisation du Forerunner
1 semaine	Vous vous entraînez 30 minutes par jour en utilisant le GPS. Le Forerunner est en mode Economie d'énergie le reste du temps.
Jusqu'à 2 semaines	Vous utilisez le Forerunner en mode Economie d'énergie tout le temps.
Jusqu'à 8 heures	Vous vous entraînez en utilisant le GPS tout le temps.

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

Déclaration de conformité

Par la présente, Garmin déclare que ce produit est conforme aux principales exigences et autres clauses pertinentes de la directive européenne 1999/5/CE. Pour prendre connaissance de l'intégralité de la déclaration de conformité, rendez-vous sur le site www.garmin.com/compliance.

Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT LE FORERUNNER 410, VOUS RECONNAISSEZ ETRE LIE PAR LES TERMES DU PRESENT CONTRAT DE LICENCE DU LOGICIEL. LISEZ ATTENTIVEMENT LE PRESENT 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 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.

Dépannage

Problème	Solution/Réponse
La lunette ne répond pas aux pressions des doigts.	Déverrouillez la lunette : appuyez simultanément sur enter et quit . Pour de meilleurs résultats, appuyez fermement sur la lunette. Touchez l'anneau extérieur de la lunette et non l'anneau intérieur jouxtant le cadran de la montre.
Mon appareil ne capte aucun signal satellite.	Maintenez la zone GPS enfoncée. Vérifiez que votre GPS est activé . Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée. Restez immobile pendant quelques minutes.
La jauge de la batterie semble manquer de précision.	Déchargez, puis chargez complètement la batterie de l'appareil (sans interrompre le cycle de charge).
Le moniteur de fréquence cardiaque, l'accéléromètre ou le GSC 10 ne parviennent pas à se coupler à l'appareil.	Tenez-vous à au moins 10 m de tout autre accessoire ANT+ pendant le couplage. Approchez l'appareil à portée (3 m) du capteur pendant le couplage. Redémarrez la recherche de l'accessoire (reportez-vous à la page 31). Vérifiez que l'accessoire transmet des données (par exemple, vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque). Si le problème persiste, retirez la batterie. Patientez 30 secondes, puis insérez une nouvelle batterie.
Les données de fréquence cardiaque sont inexactes.	Reportez-vous à la page 32 .
Certaines de mes données n'apparaissent pas sur mon appareil.	L'appareil efface les données détaillées les plus anciennes si vous ne les transférez pas sur votre ordinateur. Transférez régulièrement vos données pour éviter de les perdre.

Tableau des zones de fréquence cardiaque

	Pourcentage de fréquence cardiaque maximale ou de fréquence cardiaque au repos	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 cardio-vasculaire de base ; récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée ; plus difficile de tenir une conversation	Capacité cardiovasculaire améliorée ; entraînement cardio-vasculaire 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

- accéléromètre 35
 - étalonnage 35, 36
- accessoires 5, 28, 31–36
- activités 22
- alarmes 26
- allure 12
- altitude, champs de données 24
- Auto Lap 11
- Auto Pause 10

B

- batterie
 - chargement 4
 - informations 37

C

- cadence, champs de données 24
- calories 24
- capteurs, couplage 5
- champs de données 23
- clé USB ANT Stick 8
- Configurer pour tout envoyer 29
- connexion à l'ordinateur 8
- contraste de l'écran 28

couplage

- moniteur de fréquence cardiaque 6
- ordinateur 7
- couplage avec l'ordinateur 7, 29
- couplage des capteurs 5

D

- dépannage 40
- distance, champs de données 24
- données, envoi 29

E

- éclairage 28
- enregistrement du produit iii
- entraînement 10
- entraînements 13
 - avancés 16
 - fractionnés 15
 - simples 14
- entraînements avancés 16
- entraînements fractionnés 15
- entraînements simples 14
- envoi de toutes les données 29
- étalonnage
 - accéléromètre 35
 - capteur de vélo (GSC 10) 36
- extinction 3

F

- fréquence cardiaque
 - champs de données 25
 - zones 33

G

- Garmin Connect iii, 37
- Garmin Training Center iii
- GPS 19, 20, 25
- GSC 10 36

H

- heure, champs de données 25
- heure du jour 5
- historique 21
 - affichage 22
 - suppression 21
 - transfert 8

I

- icônes 32
- icônes d'état 32
- ID de l'appareil 28
- immersion dans l'eau iv

L

- langue 28
- logiciel, mise à jour 37
- lunette 2
- lunette tactile 1

M

mise à jour du logiciel 37
mode Economie d'énergie 3
mode sport 10
moniteur de fréquence
cardiaque 5, 32
astuces 32
pile 34

N

nettoyage du Forerunner iv

O

objectifs 22

P

page Satellite 19
paramètres de l'heure 27
parcours 17
suppression 18
pente 25
pilotes USB 7
positions 19

R

réinitialisation du Forerunner 37
rétroéclairage 28

S

signaux satellites 5
suppression
circuits 21
entraînements avancés 17
historique 21
parcours 18, 21
suppression de toutes les
données 37

T

téléchargement de données 8
téléchargement de logiciel 7
téléchargement des données 8
téléchargements de logiciel iii, 7
Temps2 27
tonalités 28
totaux 22
toutes les données, supprimer 37
transfert de données 8

U

unités 28
unités de vitesse 12
utilisation en intérieur 19

V

version du logiciel 28
Virtual Partner 12, 17
vitesse, champs de données 26

W

waypoints, voir positions

Z

zones de fréquence cardiaque 33

Pour obtenir gratuitement les dernières mises à jour logicielles (à l'exclusion des données cartographiques) tout au long de la vie de vos produits Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : www.garmin.com.

**GARMIN**®



© 2010 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin International, Inc.
1200 East 151st Street, Olathe, Kansas 66062, USA

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

Garmin Corporation
No. 68, Jangshu 2nd Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

www.garmin.com

Septembre 2010

Numéro de référence 190-01274-30 Rév. A

Imprimé à Taiwan