GARMIN®



APPROACH® S70

Manuel d'utilisation

© 2023 Garmin Ltd. ou ses filiales

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

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Approach®, Auto Lap®, Edge®, QuickFit® et Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin AutoShot™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Golf™, Move IQ®, Garmin Pay™, Health Snapshot™, HRM-Dual™, HRM-Pro™, SatIQ™ et tempe™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque déposée de Google Inc. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Handicap Index® et Slope Rating® sont des marques déposées de la United States Golf Association. iOS® est une marque déposée par Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. Apple®, iPhone®, iTunes® et Mac®sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Wi-Fi® est une marque déposée par Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® est une marque déposée par Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. 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.

M/N: A04431, A04432

Table des matières

Introduction 1
- Présentation de l'appareil 1
- Mise en route 1
  - Utilisation des fonctions de la montre 2
- Couplage du téléphone 2
- Chargement de la montre 2
- Mises à jour produit 3
  - Configuration de Garmin Express 3

Partie de golf 4
- Menu golf 6
- Caddie virtuel 7
- Affichage du green 7
- Obstacles et layups 8
- Mesure de la distance de la cible 8
- Changement de trou 8
- Sauvegarde du score 8
  - Activation du suivi des statistiques 9
    - Enregistrement de statistiques 9
  - Réglage de la méthode d'attribution de score 9
    - A propos de l'attribution de score Stableford 9
  - Historique des scores 10
  - Activation du score par handicap 10
- Affichage de la direction vers le trou 11
- Affichage de la vitesse et de la direction du vent 11
- Affichage des informations sur la partie 11
- Affichage des coups mesurés 11
  - Mesure manuelle des tirs 11
- Affichage des statistiques d'un club 12
- Enregistrement de cibles personnalisées 12
- Utilisation du mode Grands chiffres 12
  - Affichage de la carte en mode Grands chiffres 13
- Icônes de distance PlaysLike 13
- Fin d'une partie 13

Exercice de tempo de swing 13
- Le tempo de swing idéal 14
- Analyse du tempo de votre swing 14
  - Consultation de la séquence d'astuces 15

Connectivité 15
- Fonctions de connectivité du téléphone 15
  - Activation des notifications Bluetooth 15
    - Gestion des notifications 15
  - Utilisation du mode Ne pas déranger 16
  - Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth 16
  - Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone 16
  - Localisation de votre téléphone 16
- Fonctions de connectivité Wi-Fi 16
  - Connexion à un réseau Wi-Fi 17
- Applications de téléphone et applications d'ordinateur 17
  - Application Garmin Golf 17
    - Mise à jour manuelle des parcours de golf 17
    - Mises à jour automatiques de parcours 17
  - Garmin Connect 18
    - Utilisation des applications pour smartphone 18
    - Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur 18
  - Fonctions Connect IQ 19
    - Téléchargement d'objets Connect IQ 19
    - Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur 19

Garmin Pay™ 19
- Configuration de votre portefeuille Garmin Pay 19
- Règlement des achats avec votre montre 20
- Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay 20
  - Gestion de vos cartes Garmin Pay 21
- Modification de votre code Garmin Pay 21

Résumés de widget 21
Affichage de la série de résumés de widget 23
Personnalisation de la série 24
Création de dossiers de résumés de widget 24
État de variabilité de la fréquence cardiaque 24
Body Battery 25
Conseils pour améliorer les données de Body Battery 25
Statut d'entraînement 26
Niveaux du statut d'entraînement 27
Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement 27
Synchronisation des activités et des mesures de performance 28
Charge aiguë 28
Objectif de la charge d'entraînement 28
Ratio de charge 28
A propos de la fonction Training Effect 29
Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement 30
Ajout d'une action 30
Utilisation des conseils sur le décalage horaire 30
Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect 31

Commandes 31
Personnalisation du menu des commandes 33

Fonctions de fréquence cardiaque .. 33
Fréquence cardiaque au poignet 34
Port de la montre 34
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes 34
Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet 35
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale 35
Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin 35
Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet 36
A propos des zones de fréquence cardiaque 36
Définition de zones de fréquence cardiaque 36
Calcul des zones de fréquence cardiaque 37
Oxymètre de pouls 37
Obtention d'un relevé de SpO2 37
Réglage du mode oxymètre de pouls 38
Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls 38

Activités et applications 38
Démarrage d'une activité 38
Astuces pour l'enregistrement des activités 39
Arrêt d'une activité 39
Évaluation d'une activité 39
Activités en salle 39
Étalonnage de la distance sur tapis de course 40
Pratique de la natation 40
Terminologie de la natation 40
Activités en extérieur 40
Affichage des données de vos activités à ski 41

Horloges 41
Définition d'une alarme 41
Modification d'une alarme 41
Démarrage du compte à rebours 41
Utilisation du chronomètre 42
Ajout d'un autre fuseau horaire 42
Modification des autres fuseaux horaires 42

Entraînement 43
Statuts d'entraînement unifiés 43
Synchronisation des activités et des mesures de performance 43
Entraînements 43
Début d'un entraînement 44
Entraînement de Garmin Connect 44
Lancement d'un entraînement fractionné 44

Personnalisation d'un entraînement fractionné 45
Utilisation du Virtual Partner® 45
A propos du calendrier d'entraînement 45
Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect 45

Musique 46

Connexion à une source tierce 46
Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce 46
Téléchargement de contenu audio personnel 47
Ecoute de musique 47
Commandes du lecteur audio 47
Branchement du casque Bluetooth 48
Changement du mode Audio 48

Personnalisation de l'appareil 48

Personnalisation du cadran de montre 48
Paramètres de golf 49
Paramètres d'attribution de score 49
Paramètres PlaysLike 50
Personnalisation de la liste d'activités et d'applications 50
Paramètres d'applications et d'activités 50
Personnalisation des écrans de données 51
Paramètres des satellites 52
Alertes 53
Configuration d'une alerte 54
Définition de votre profil utilisateur 54
Fonctions de suivi et de sécurité 54
Ajout de contacts d'urgence 55
Activation et désactivation de la détection d'incident 55
Demande d'assistance 55
Paramètres de santé et de bien-être 56
Objectif automatique 56
Utilisation de l'alarme invitant à bouger 56
Minutes intensives 56
Gain de minutes intensives 56
Suivi du sommeil 57
Utilisation du suivi du sommeil automatique 57
Paramètres système 57
Paramètres de l'heure 58
Réglage des alarmes temps 58
Modification des paramètres d'affichage 58
Modification des unités de mesure 58
Personnalisation du mode sommeil 59
Réinitialisation de tous les paramètres par défaut 59
Paramètres avancés 59

Capteurs sans fil 60

Couplage de vos capteurs sans fil 60
Capteurs de club 61
Allure et distance de course HRM-Pro 61
Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course 61
Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option 61
tempe 61

Informations sur l'appareil 62

Changement des bracelets 62
Caractéristiques 63
Informations concernant la pile 63
Entretien du 64
Nettoyage de la montre 64
Rangement pour une longue période 64
Affichage des informations sur l'appareil 64
Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique 64
Gestion de données 65
Suppression de fichiers 65

Dépannage 65

Informations complémentaires 65
Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie 65
Mon appareil ne parvient pas à détecter les parcours de golf à proximité 66

Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ? 66
Mon téléphone ne se connecte pas à la montre 66
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue 66
Mon appareil affiche les mauvaises unités de mesure 66
Redémarrage de votre montre 66
Acquisition des signaux satellites 67
Amélioration de la réception satellite GPS 67
Suivi des activités 67
Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas 67
Le nombre de mes pas semble erroné 67
Le nombre de pas affiché sur ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect 67
Mes minutes intensives clignotent .. 68

Annexes 68

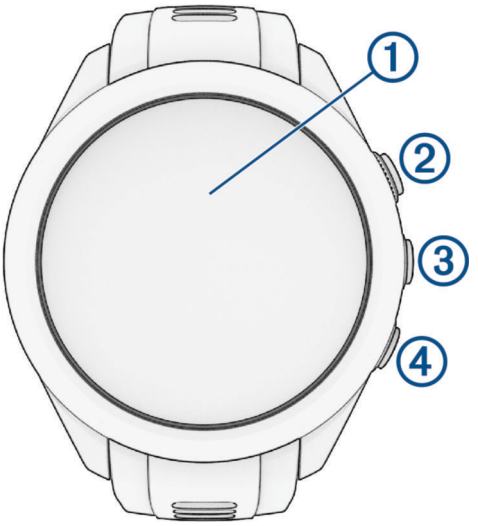
Champs de données 68
Dimensions et circonférence des roues 72
Définition des symboles 72

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 importantes sur le produit.

Présentation de l'appareil



① **Ecran tactile** : appuyez pour choisir une option dans un menu.

Maintenez les données du cadran de montre enfoncées pour ouvrir le résumé de widget ou la fonction.

Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour parcourir les résumés de widget et les menus.

② **Bouton action** : appuyez sur ce bouton pour démarrer une partie de golf.

Appuyez sur ce bouton pour démarrer ou arrêter une activité ou une application.

③ **Bouton de menu** : maintenez ce bouton enfoncé pour allumer la montre.

Appuyez sur ce bouton pour afficher le menu des commandes et les paramètres de la montre.

Maintenez ce bouton enfoncé pour éteindre la montre.

④ **Bouton Précédent** : appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.

Mise en route

Lors de la première utilisation de la montre, vous devrez effectuer les opérations suivantes pour la configurer et vous familiariser avec les fonctions de base.

1. Maintenez enfoncé pour allumer la montre (*Présentation de l'appareil*, page 1).
2. Sélectionnez votre langue, vos unités de mesure et votre distance de driver préférées sur la montre.
3. Couplez votre smartphone (*Couplage du téléphone*, page 2).

   En couplant votre smartphone, vous pouvez accéder au caddie virtuel, aux données actuelles sur le vent, à la synchronisation des cartes de score, etc.
4. Chargez complètement la montre afin d'avoir suffisamment d'autonomie pour jouer une partie de golf (*Chargement de la montre*, page 2).

Utilisation des fonctions de la montre

- Sur le cadran de la montre, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour faire défiler la série de résumés de widgets.

  Votre montre est fournie avec des résumés de widgets qui offrent des informations accessibles en un clin d'œil. D'autres résumés de widgets sont disponibles lorsque vous couplez votre montre à un smartphone.
- Sur le cadran de la montre, appuyez sur le bouton action, puis sélectionnez pour démarrer une activité ou ouvrir une application.
- Appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres** pour régler les paramètres, personnaliser le cadran de la montre et coupler des capteurs sans fil.

Couplage du téléphone

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées de la montre Approach, celle-ci doit être couplée directement via l'application Garmin Golf™ et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.

1 Pendant le réglage initial de votre montre, sélectionnez **Oui** lorsque vous êtes invité à coupler l'application à votre smartphone.

  REMARQUE : si vous avez ignoré le processus de couplage auparavant, vous pouvez appuyer sur et sélectionner **Paramètres** > **Connectivité** > **Téléphone** > **Coupler un téléphone**.

2 Scannez le code QR avec votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

Chargement de la montre

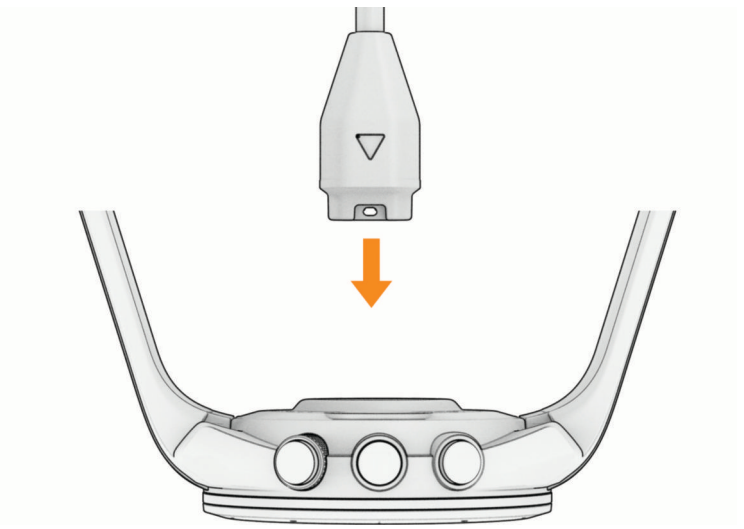
⚠ AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Refer to the cleaning instructions (*Entretien du*, page 64).

1 Branchez le câble (extrémité ▲) au port de chargement de votre montre.



2 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port de chargement USB.

  La montre affiche le niveau de charge actuel de la batterie.

Mises à jour produit

Sur votre ordinateur, installez Garmin Express™ (www.garmin.com/express). Sur votre smartphone, installez l'application Garmin Golf.

Ceci vous permet d'accéder facilement aux services suivants pour les appareils Garmin® :

- Mises à jour logicielles
- Mises à jour de parcours
- Téléchargements de données sur Garmin Golf
- Enregistrement du produit

Configuration de Garmin Express

1. Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
2. Rendez-vous sur garmin.com/express.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Partie de golf

Avant de jouer au golf, vous devez charger la montre (*Chargement de la montre*, page 2).

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **Jouer au golf**.

   L'appareil recherche un signal satellite, calcule votre position et sélectionne un parcours s'il n'y en a qu'un seul à proximité.
3. Si l'appareil affiche une liste de parcours, sélectionnez un parcours dans la liste.
4. Sélectionnez ✔ pour que le score soit enregistré.

5 Sélectionnez une zone de départ.
L'écran d'informations du trou s'affiche.



1	Numéro du trou en cours
2	Par pour le trou
3	Carte du trou.
4	Distance du driver à partir de la zone de départ
5	Calcul des distances jusqu'au début, au milieu et à la fin du green.

REMARQUE : étant donné que l'emplacement du trou varie, la montre calcule la distance jusqu'au début, au milieu et au fond du green, mais pas jusqu'à l'emplacement du trou.

6 Sélectionner une option :

- Appuyez sur les distances jusqu'au début, au milieu et au fond du green pour afficher la distance PlaysLike (*Icônes de distance PlaysLike*, page 13).
- Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas sur les distances jusqu'au début, au milieu et au fond du green pour afficher des données supplémentaires, y compris votre score de handicap et les facteurs PlaysLike.
- Touchez la carte pour afficher plus de détails ou mesurer la distance de la cible (*Mesure de la distance de la cible*, page 8).
- Appuyez sur la carte et sélectionnez ∧ ou ∨ pour afficher la position et la distance jusqu'à un layup ou jusqu'au début ou à la fin d'un obstacle (*Obstacles et layups*, page 8).
- Appuyez sur le bouton action pour ouvrir le menu golf (*Menu golf*, page 6).

Lorsque vous passez au trou suivant, la montre passe automatiquement à l'affichage des informations du nouveau trou.

Menu golf

Pendant une partie, vous pouvez appuyer sur le bouton action pour accéder à d'autres fonctions du menu golf.

Afficher le green : permet de déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance (*Affichage du green*, page 7).

Caddie virtuel : permet de demander une recommandation de club au caddie virtuel (*Caddie virtuel*, page 7).

Changer de trou : permet de changer manuellement de trou (*Changement de trou*, page 8).

Changer de green : permet de changer de green quand il y en a plus d'un disponible pour un trou (*Changement de trou*, page 8).

Carte de score : permet d'ouvrir la carte de score pour la partie (*Sauvegarde du score*, page 8).

PinPointer : la fonction PinPointer est un compas qui pointe vers l'emplacement du trou lorsque vous ne voyez pas le green (*Affichage de la direction vers le trou*, page 11). Cette fonction vous permet de faire un essai même si vous êtes dans les bois ou coincé dans un bunker.

REMARQUE : n'utilisez pas la fonction PinPointer à bord d'une voiturette. Des problèmes d'interférence avec la voiturette peuvent avoir une incidence sur la précision du compas.

Vent : permet d'afficher un pointeur qui indique la direction et la vitesse du vent par rapport au piquet (*Affichage de la vitesse et de la direction du vent*, page 11).

Informations sur la partie : affiche des informations sur votre score, vos statistiques et les pas (*Affichage des informations sur la partie*, page 11).

Mesurer coup : affiche la distance du tir précédent enregistré avec la fonction Garmin AutoShot™ (*Affichage des coups mesurés*, page 11). Vous pouvez aussi enregistrer un coup manuellement (*Mesure manuelle des tirs*, page 11).

Statistiques des clubs : affiche vos statistiques avec chaque club (*Affichage des statistiques d'un club*, page 12). S'affiche lorsque vous couplez des capteurs Approach CT10 et activez le paramètre Invite de club.

Cibles personnalisées : permet d'enregistrer une position pour le trou joué, par exemple celle d'un objet ou d'un obstacle (*Enregistrement de cibles personnalisées*, page 12).

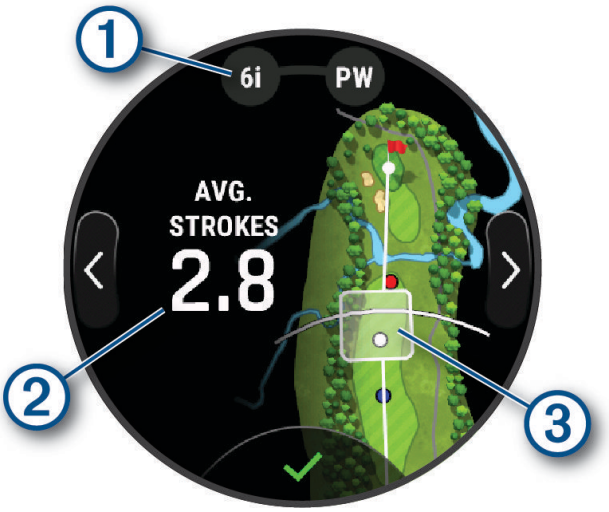
Lever/Couch. soleil : affiche les heures de lever et de coucher du soleil, ainsi que du crépuscule pour le jour en cours.

Paramètres : permet de personnaliser les paramètres des activités de golf (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 50).

Terminer partie : met fin à la partie en cours (*Fin d'une partie*, page 13).

Caddie virtuel

Avant de pouvoir utiliser la fonction de caddie virtuel, vous devez jouer cinq parties avec les capteurs Approach CT10 ou activer le paramètre Invite de club (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 50), puis télécharger vos cartes de score. Pour chaque partie, vous devez vous connecter à un smartphone couplé avec l'application Garmin Golf. Le caddie virtuel fournit des recommandations en fonction du trou, des données sur le vent, ainsi que de vos performances passées avec chaque club.



1	Affiche la recommandation de club ou de combinaison de clubs pour le trou. Vous pouvez appuyer sur < ou > pour afficher d'autres options de club.
2	Affiche le nombre moyen de coups attendus pour gagner avec la recommandation de club.
3	Affiche la zone de distribution pour votre prochain coup avec la recommandation de club, en fonction de l'historique de vos coups avec le club. **REMARQUE :** si la zone de distribution des coups chevauche le green, les chances pour que le coup atteigne le green s'affichent sous forme de pourcentage.

Affichage du green

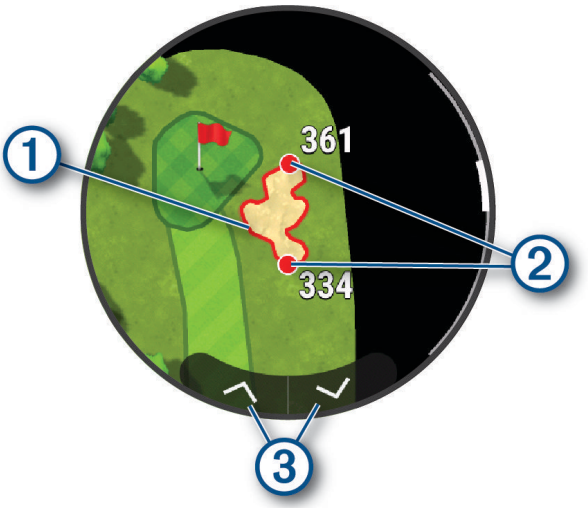
En cours de partie, vous pouvez regarder le green plus en détail et déplacer l'emplacement du trou pour obtenir une mesure plus précise de la distance.

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **Afficher le green**.
3. Appuyez sur ou faites glisser l'icône pour déplacer l'emplacement du trou.

   Les distances sur l'écran d'informations du trou sont mises à jour pour refléter le nouvel emplacement du trou. L'emplacement du trou n'est sauvegardé que pour la partie en cours.
4. Si nécessaire, utilisez le curseur sur le côté droit de l'écran pour effectuer un zoom avant ou arrière.

Obstacles et layups

Vous pouvez appuyer sur la carte pour afficher les obstacles et les layups du trou que vous jouez.



1	La position de l'obstacle ou du layup.
2	La distance jusqu'au layup ou jusqu'au début ou à la fin de l'obstacle.
3	Flèches sur lesquelles vous pouvez appuyer pour afficher d'autres obstacles ou layups pour le trou.

Mesure de la distance de la cible

Pendant une partie, vous pouvez utiliser l'option Mesurer la distance de la cible pour mesurer la distance jusqu'à n'importe quel point sur la carte.

1. Lorsque vous jouez au golf, appuyez sur la carte.
2. Appuyez sur la carte pour positionner la cible ⌖.

   Vous pouvez voir la distance entre votre position actuelle et la cible, ainsi que de la cible à l'emplacement du trou.
3. Si nécessaire, utilisez le curseur sur le côté droit de l'écran pour effectuer un zoom avant ou arrière.

Changement de trou

Vous pouvez changer de trou manuellement sur l'écran d'affichage du trou.

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **Changer de trou**.
3. Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour sélectionner le trou.

Sauvegarde du score

Avant de pouvoir entrer votre score, vous devez activer l'attribution du score pour la partie.

Lorsque vous atteignez le green pendant une partie de golf, la montre vous invite automatiquement à entrer votre score pour le trou.

1. Une fois que vous avez atteint le green, sélectionnez ✎.
2. Sélectionnez — ou + pour définir le score.

Activation du suivi des statistiques

Si vous activez le suivi des statistiques sur votre appareil, vous pouvez voir vos statistiques pour la partie en cours (*Affichage des informations sur la partie*, page 11). Vous pouvez comparer vos parties et suivre vos progrès sur l'application Garmin Golf.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de golf** > **Attribution d'un score** > **Suivi des statistiques**.

Enregistrement de statistiques

Avant de pouvoir enregistrer des statistiques, vous devez activer le suivi des statistiques (*Activation du suivi des statistiques*, page 9).

1 Sélectionnez un trou sur la carte de score.

2 Saisissez le nombre total de coups joués, y compris les putts, puis sélectionnez **Suiv.**.

3 Définissez le nombre de putts joués, puis sélectionnez **Suiv.**.

REMARQUE : le nombre de putts joués est utilisé uniquement pour le suivi des statistiques et n'augmente pas votre score.

4 Sélectionnez une option, si nécessaire :

REMARQUE : si vous jouez un par 3 ou si vous utilisez des capteurs Approach CT10, les informations sur le fairway ne s'affichent pas.

- Si votre balle atteint le fairway, sélectionnez .
- Si votre balle n'atteint pas le fairway, sélectionnez ou .

5 Si besoin, saisissez le nombre de coups de pénalité.

Réglage de la méthode d'attribution de score

Vous pouvez modifier la façon dont la montre sauvegarde le score.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de golf** > **Attribution d'un score** > **Méth. attrib. score**.

3 Sélectionnez une méthode d'attribution de score.

A propos de l'attribution de score Stableford

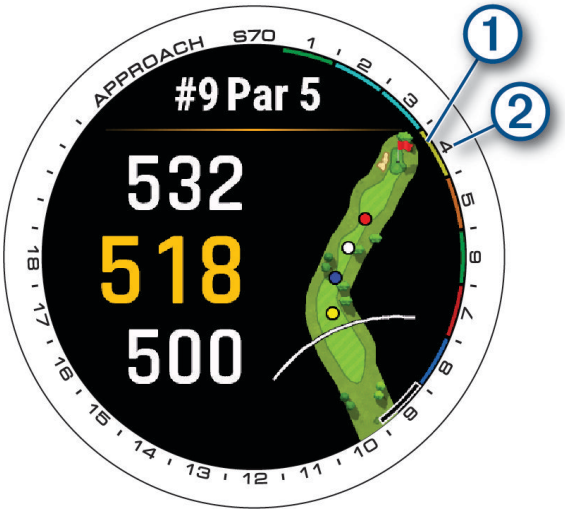
Lorsque vous sélectionnez la méthode d'attribution de score Stableford (*Réglage de la méthode d'attribution de score*, page 9), les points sont attribués en fonction du nombre de coups utilisés par rapport au par. À la fin de chaque partie, le joueur ayant réalisé le score le plus élevé gagne. L'appareil attribue les points conformément aux règles de la United States Golf Association.

La carte de score pour une partie avec attribution de score Stableford affiche les points à la place des coups.

Points	Coups utilisés par rapport au par
0	2 ou plus au-dessus
1	1 au-dessus
2	Par
3	1 en dessous
4	2 en dessous
5	3 en dessous

Historique des scores

Pendant une partie, votre montre affiche une couleur ① à côté de chacun des indicateurs de trou ② sur la lunette qui indique votre score pour ce trou.



Couleur	Coups utilisés par rapport au par
Violet	5 ou plus au-dessus
Rose	4 au-dessus
Rouge	3 au-dessus
Orange	2 au-dessus
Jaune	1 au-dessus
Vert	Par
Bleu clair	1 en dessous
Bleu foncé	2 ou plus en dessous

Activation du score par handicap

1 Appuyez sur ☰.

2 Sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de golf** > **Attribution d'un score** > **Score par handicap**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Utiliser Garmin Golf** pour utiliser le handicap configuré dans l'application Garmin Golf.
- Sélectionnez **Handicap local** pour entrer le nombre de coups à soustraire du score total du joueur.
- Sélectionnez **Index\Slope** pour entrer le Handicap Index® du joueur afin de calculer un handicap de parcours pour le joueur.

  REMARQUE : le Slope Rating® est calculé automatiquement en fonction de la zone de départ sélectionnée.

Vous pouvez faire glisser votre doigt vers le bas sur l'écran d'informations du trou pour afficher le nombre de coups de handicap et votre niveau de handicap. La carte de score affiche votre score en tenant compte du handicap pour la partie.

Affichage de la direction vers le trou

La fonction PinPointer est un compas qui fournit une assistance directionnelle quand vous ne voyez pas le green. Cette fonction vous permet de faire un essai même si vous êtes dans les bois ou coincé dans un bunker.

REMARQUE : n'utilisez pas la fonction PinPointer à bord d'une voiturette. Des problèmes d'interférence avec la voiturette peuvent avoir une incidence sur la précision du compas.

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **PinPointer**.

   Une flèche indique l'emplacement du trou.

Affichage de la vitesse et de la direction du vent

La fonction Vent est un pointeur qui indique la vitesse du vent et sa direction par rapport au piquet. Pour utiliser la fonction Vent, vous devez vous connecter à l'application Garmin Golf.

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **Vent**.

   La flèche pointe dans la direction du vent par rapport au piquet.

Affichage des informations sur la partie

Pendant une partie, vous pouvez afficher votre score, vos statistiques et des informations sur le nombre de pas.

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **Informations sur la partie**.
3. Faites glisser l'écran vers le haut.

Affichage des coups mesurés

Votre appareil détecte et enregistre automatiquement vos coups. Chaque fois que vous jouez un coup sur fairway, l'appareil enregistre la distance du coup pour que vous puissiez la revoir plus tard.

ASTUCE : la fonction de détection automatique des coups donne de meilleurs résultats quand vous portez l'appareil sur le poignet avant et lorsque le contact avec la balle est franc. Les putts ne sont pas détectés.

1. Pendant une partie de golf, appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **Coups précédents** pour afficher toutes les distances enregistrées.

   REMARQUE : la distance par rapport au coup le plus récent s'affiche également en haut de l'écran d'informations sur le trou.

Mesure manuelle des tirs

Vous pouvez ajouter manuellement un coup si la montre ne le détecte pas. Vous devez ajouter le coup à partir de la position du coup manqué.

1. Exécutez un coup et regardez où la balle atterrit.
2. Depuis l'écran d'informations sur le trou, appuyez sur le bouton action.
3. Sélectionnez **Mesurer coup**.
4. Sélectionnez la touche le bouton action.
5. Sélectionnez **Ajouter un coup** > ✔.
6. Si nécessaire, saisissez le club que vous avez utilisé pour le tir.
7. Marchez ou conduisez jusqu'à votre balle.

La prochaine fois que vous effectuez un tir, la montre enregistre automatiquement la distance de votre dernier tir. Si nécessaire, vous pouvez ajouter manuellement un autre tir.

Affichage des statistiques d'un club

Pendant une partie, vous pouvez afficher les statistiques de votre club, par exemple la distance et des informations sur la précision.

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **Statistiques des clubs**.
3. Sélectionnez un club.
4. Faites glisser l'écran vers le haut.

Enregistrement de cibles personnalisées

Pendant une partie, vous pouvez enregistrer jusqu'à cinq cibles personnalisées pour chaque trou. Cette fonction est utile pour enregistrer des objets ou des obstacles qui ne figurent pas sur la carte. Vous pouvez afficher la distance jusqu'à ces cibles à partir de l'écran des obstacles et layups (*Obstacles et layups*, page 8).

1. Placez-vous près de la position que vous souhaitez enregistrer.

   REMARQUE : vous ne pouvez pas enregistrer une cible éloignée du trou sélectionné.
2. Depuis l'écran d'informations sur le trou, appuyez sur le bouton action.
3. Sélectionnez **Cibles personnalisées**.
4. Sélectionnez un type de cible.

Utilisation du mode Grands chiffres

Vous pouvez modifier la taille des chiffres sur l'écran d'affichage du trou.

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Grands chiffres**.
3. Appuyez sur .

   Les distances jusqu'au début, au milieu et à la fin du green sont affichées dans une police plus grande.



4. Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher des données supplémentaires, notamment la distance PlaysLike jusqu'au milieu du green, la vitesse et la direction du vent, ainsi que votre score de handicap.

Affichage de la carte en mode Grands chiffres

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **Afficher carte**.
3. Si nécessaire, utilisez le curseur sur le côté droit de l'écran pour effectuer un zoom avant ou arrière.
4. Sélectionner une option :
   - Appuyez sur la carte pour positionner la cible ⌖ (*Mesure de la distance de la cible*, page 8).
   - Appuyez sur ^ ou v pour afficher la position et la distance jusqu'à un layup ou jusqu'au début ou à la fin d'un obstacle.

Icônes de distance PlaysLike

La fonction de distance PlaysLike prend en compte les modifications de l'altitude sur le parcours, la vitesse et la direction du vent, et la densité de l'air en affichant la distance ajustée jusqu'au green. Au cours d'une partie, vous pouvez appuyer sur une distance par rapport au green afin d'afficher la distance PlaysLike. Vous pouvez faire glisser votre doigt vers le haut pour voir dans quelle mesure la distance a changé en raison de chacun des facteurs.

ASTUCE : vous pouvez configurer les données prises en compte dans les réglages PlaysLike des paramètres d'activité (*Paramètres PlaysLike*, page 50).

▲ : la distance de jeu est plus longue que prévu.

■ : la distance de jeu est conforme à ce qui est prévu.

▼ : la distance de jeu est plus courte que prévu.

↗ : différence de distance due aux modifications de l'altitude.

➤ : différence de distance due à la vitesse et à la direction du vent.

🌧 : différence de distance due à la densité de l'air.

Fin d'une partie

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez **Terminer partie**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour voir vos statistiques et des informations sur la partie, appuyez sur le score.
   - Pour enregistrer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez **Enregistrer**.
   - Pour modifier votre carte de score, sélectionnez **Modifier le score**.
   - Pour supprimer la partie et revenir au mode montre, sélectionnez **Ignorer**.
   - Pour interrompre votre partie et la reprendre plus tard, sélectionnez **Pause partie**.

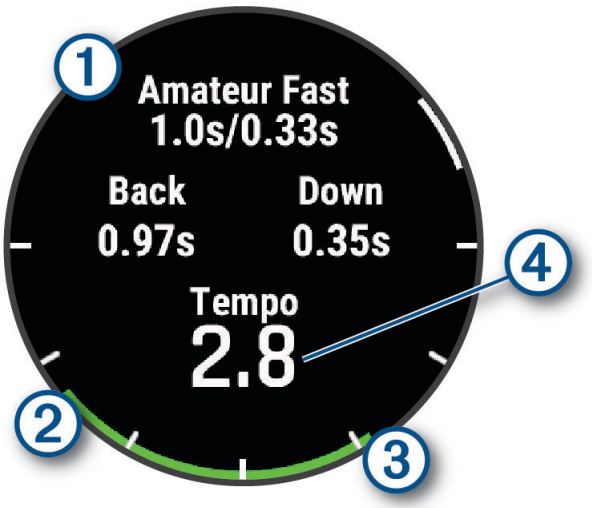
Exercice de tempo de swing

L'activité Travail du tempo vous aide à améliorer la régularité de votre swing. L'appareil mesure et affiche votre vitesse de backswing et de downswing. L'appareil affiche aussi le tempo de votre swing. SwingTempo correspond au temps de backswing divisé par le temps de downswing, exprimé sous forme de rapport. Un rapport de 3 sur 1, ou 3.0 est le tempo de swing idéal, selon des études réalisées sur des golfeurs professionnels.

Le tempo de swing idéal

Vous pouvez atteindre le tempo de swing 3.0 idéal à l'aide de différents timings : 0,7 sec./0,23 sec. ou 1,2 sec./0,4 sec par exemple. Tout golfeur peut avoir un tempo de swing unique, en fonction de ses capacités et de son expérience. Garmin fournit six timings différents.

L'appareil affiche un graphique qui indique si vos temps de backswing ou de downswing sont trop courts, trop longs ou simplement parfaits pour le timing sélectionné.



1	Choix du timing (rapport de temps backswing/downswing)
2	Temps de backswing
3	Temps de downswing
4	Votre tempo
	Bon timing
	Trop lent
	Trop rapide

Pour trouver votre timing de swing idéal, vous devez commencer par le timing le plus lent et faire quelques swings d'essai. Lorsque le graphique de tempo est vert pour vos temps de backswing et de downswing de manière constante, vous pouvez passer au timing suivant. Lorsque vous trouvez un timing confortable pour vous, vous pouvez l'utiliser pour atteindre des swings et des performances plus réguliers.

Analyse du tempo de votre swing

Vous devez frapper une balle pour voir votre tempo de swing.

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez > **Travail du tempo**.
3. Appuyez sur le bouton action pour afficher le menu.
4. Sélectionnez **Vitesse du swing** et choisissez une option.
5. Faites un swing complet et frappez la balle.

   L'appareil affiche une analyse de votre swing.

Consultation de la séquence d'astuces

Lorsque vous utilisez l'application Tempo de swing pour la première fois, l'appareil affiche une séquence d'astuces dans le but de vous montrer comment votre swing est analysé.

1 Dans l'application **Travail du tempo**, appuyez sur le bouton action.
2 Sélectionnez **Conseils**.
3 Appuyez sur l'écran pour afficher l'astuce suivante.

Connectivité

Des fonctions de connectivité sont disponibles pour votre montre lorsque vous la couplez avec votre téléphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 2). Des fonctions supplémentaires sont disponibles lorsque vous connectez votre montre à un réseau Wi-Fi® (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 17).

Fonctions de connectivité du téléphone

Les fonctions de connectivité du smartphone sont disponibles pour votre montre Approach lorsque vous la couplez avec l'application Garmin Golf (*Couplage du téléphone*, page 2).

- Fonctions de l'application Garmin Connect™, de l'application Connect IQ™ et plus encore (*Applications de téléphone et applications d'ordinateur*, page 17)
- Résumés (*Résumés de widget*, page 21)
- Fonctions du menu des commandes (*Commandes*, page 31)
- Fonctions de sécurité et de suivi (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 54)
- Interactions téléphoniques, comme les notifications (*Activation des notifications Bluetooth*, page 15)

Activation des notifications Bluetooth

Avant de pouvoir activer les notifications, vous devez coupler la montre Approach avec un smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 2).

1 Appuyez sur ☰.
2 Sélectionnez **Paramètres** > **Notifications et alertes** > **Smart Notifications** > **État** > **Activé**.
3 Sélectionnez **Utilisation générale** ou **Lors d'activité**.
4 Sélectionnez un type de notification.
5 Sélectionnez les préférences de statut et de vibration.
6 Appuyez sur ⮌.
7 Sélectionnez les préférences de confidentialité et de délai de temporisation.
8 Appuyez sur ⮌.
9 Sélectionnez **Signature** pour ajouter une signature à vos réponses aux SMS.

Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre montre Approach S70.

Sélectionner une option :

- Si vous utilisez un iPhone®, accédez aux paramètres des notifications iOS® pour sélectionner les éléments à afficher sur la montre.
- Si vous utilisez un smartphone Android™, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Paramètres** > **Notifications**.

Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver le rétroéclairage et les alertes vibration, par exemple quand vous dormez ou que vous regardez un film.

REMARQUE : vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Ne pas déranger**.

Désactivation de la connexion au téléphone Bluetooth

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres** > **Connectivité** > **Téléphone** > **État** > **Désactivé** pour désactiver la connexion Bluetooth du smartphone sur votre montre Approach.

Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour désactiver la technologie Bluetooth sur votre téléphone.

Activation et désactivation des alertes de connexion du téléphone

Vous pouvez configurer la montre Approach S70 pour vous alerter lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth.

REMARQUE : les alertes de connexion du téléphone sont désactivées par défaut.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres** > **Connectivité** > **Téléphone** > **Alarmes**.

Localisation de votre téléphone

Vous pouvez utiliser cette fonction pour localiser un téléphone égaré couplé via la technologie Bluetooth lorsqu'il est à portée de votre montre.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez .

Les indicateurs d'intensité du signal des satellites s'affichent sur l'écran Approach S70, et une alerte sonore retentit sur votre téléphone. Les indicateurs augmentent à mesure que vous vous rapprochez de votre téléphone.

3 Appuyez sur pour arrêter la recherche.

Fonctions de connectivité Wi-Fi

Envoi d'activités vers votre compte Garmin Connect : envoie automatiquement votre activité sur votre compte Garmin Connect Mobile dès la fin de son enregistrement.

Contenu audio : permet de synchroniser du contenu audio à partir de fournisseurs tiers.

Mises à jour de parcours : permet de télécharger et d'installer les mises à jour des parcours de golf.

Mises à jour logicielles : vous pouvez télécharger et installer la dernière version du logiciel.

Entraînements et plans d'entraînement : vous pouvez rechercher et sélectionner des entraînements et des programmes d'entraînement sur le site Garmin Connect. La prochaine fois que votre montre sera connectée en Wi-Fi, les fichiers seront envoyés dessus.

Connexion à un réseau Wi-Fi

Vous devez connecter votre montre à l'application Garmin Connect sur votre smartphone ou à l'application Garmin Express sur votre ordinateur avant de pouvoir vous connecter à un réseau Wi-Fi.

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Paramètres** > **Connectivité** > **Wi-Fi** > **Ajouter un réseau**.
   La montre affiche une liste des réseaux Wi-Fi à proximité.
3 Sélectionnez un réseau.
4 Si besoin, saisissez le mot de passe du réseau.

La montre se connecte au réseau et le réseau est ajouté à la liste des réseaux enregistrés. La montre se reconnecte à ce réseau automatiquement lorsqu'il est à portée.

Applications de téléphone et applications d'ordinateur

Vous pouvez connecter votre montre à plusieurs applications de téléphone et applications d'ordinateur Garmin à l'aide du même compte Garmin .

Application Garmin Golf

L'application Garmin Golf vous permet de télécharger des cartes de score depuis votre appareil Approach S70 et d'afficher des statistiques détaillées ainsi que les analyses des coups. Les golfeurs peuvent s'affronter sur différents parcours avec l'application Garmin Golf. Plus de 43 000 parcours proposent un classement que n'importe quel joueur peut rejoindre. Vous pouvez créer un tournoi et inviter d'autres joueurs à se mesurer à vous.

L'application Garmin Golf vous permet de synchroniser vos données avec votre compte Garmin Connect. Vous pouvez télécharger l'application Garmin Golf depuis la boutique d'applications de votre smartphone (garmin.com/golfapp).

Mise à jour manuelle des parcours de golf

Avant de pouvoir mettre à jour manuellement des parcours de golf, vous devez vous connecter à un réseau sans fil (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 17).

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Gestion. crtes**.
3 Si nécessaire, sélectionnez **Rechercher des mises à jour**.
4 Sélectionnez une région.
5 Appuyez sur le bouton action.
6 Sélectionnez **Mettre à jour**.
   Tous les parcours préchargés pour la région sélectionnée sont mis à jour.
   REMARQUE : pour éviter de vider la batterie, la montre met en attente la mise à jour des parcours et le téléchargement commence lorsque vous connectez la montre à une source d'alimentation externe.

Mises à jour automatiques de parcours

Votre montre Approach inclut des mises à jour de parcours automatiques avec l'application Garmin Golf. Quand vous connectez votre montre à votre smartphone, les parcours de golf que vous utilisez le plus fréquemment sont mis à jour automatiquement.

ASTUCE : vous pouvez mettre à jour manuellement tous les parcours de golf préchargés à l'aide d'une connexion sans fil (*Mise à jour manuelle des parcours de golf*, page 17).

Garmin Connect

Lorsque vous couplez votre montre à votre smartphone en utilisant l'application Garmin Golf, un compte Garmin Connect est créé automatiquement. L'application Garmin Golf vous permet de synchroniser vos données avec votre compte Garmin Connect. Vous pouvez télécharger l'application Garmin Connect sur l'App Store de votre téléphone.

Votre compte Garmin Connect vous permet de suivre vos performances de fitness et bien-être et de communiquer avec vos amis. Il vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes, y compris vos courses, activités de vélo, sessions de natation et bien plus encore.

Enregistrement de vos activités : après avoir terminé et enregistré une activité chronométrée avec votre montre, vous pouvez l'envoyer sur 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 vos activités physiques et de plein air, y compris la durée, la distance, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la carte vue du dessus ainsi que des graphiques d'allure et de vitesse. Des rapports personnalisables sont également disponibles.

Planification de vos entraînements : vous pouvez vous fixer un objectif à atteindre et charger l'un des programmes d'entraînement quotidiens.

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

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.

Utilisation des applications pour smartphone

Une fois que vous avez couplé votre appareil avec votre smartphone (*Couplage du téléphone*, page 2), vous pouvez utiliser les applications Garmin Golf et Garmin Connect pour télécharger toutes vos données sur votre compte Garmin.

1. Ouvrez l'application Garmin Golf ou Garmin Connect sur votre smartphone.

   ASTUCE : vous pouvez laisser l'application ouverte ou la faire passer en arrière-plan.
2. Approchez l'appareil à moins de 10 m (30 pieds) de votre smartphone.

   Votre appareil synchronise automatiquement vos données avec votre compte.

Mise à jour du logiciel avec les applications de smartphone

Une fois votre appareil couplé avec votre smartphone (*Couplage du téléphone*, page 2), vous pouvez utiliser les applications Garmin Golf et Garmin Connect pour mettre à jour le logiciel de l'appareil.

Synchronisez votre appareil avec l'une des applications (*Utilisation des applications pour smartphone*, page 18).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application l'envoie automatiquement sur votre appareil.

Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur

L'application Garmin Express connecte votre appareil à votre montre de golf Garmin à votre compte Garmin Connect via un ordinateur.

1. Connectez votre montre de golf Garmin à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
2. Rendez-vous sur garmin.com/express.
3. Téléchargez puis installez l'application Garmin Express.
4. Ouvrez l'application Garmin Express et sélectionnez **Ajouter appareil**.
5. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel de votre montre, vous devez télécharger et installer l'application Garmin Express, puis ajouter votre montre (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur*, page 18).

1. Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB.

   Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Express l'envoie sur votre montre.
2. Une fois que l'application Garmin Express a terminé l'envoi de la mise à jour, déconnectez la montre de votre ordinateur.

   Votre montre installe la mise à jour.

Fonctions Connect IQ

Vous pouvez ajouter des applications, des champs de données, des résumés de widgets et des cadrans de montre Connect IQ à votre montre via la boutique Connect IQ sur votre montre ou smartphone (garmin.com/connectiqapp).

Cadran de montre : personnalisez l'apparence de l'horloge.

Applications pour appareil : ajoutez des objets interactifs à votre montre, comme des résumés de widgets et des nouveaux types d'activité de plein air ou de fitness.

Champs de données : téléchargez de nouveaux champs de données qui affichent les données de capteur, d'activité et d'historique différemment. Vous pouvez ajouter des champs de données Connect IQ aux objets et pages intégrés.

Musique : ajoutez des sources de musique à votre montre.

Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre montre Approach S70 avec votre téléphone (*Couplage du téléphone*, page 2).

1. Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Connect IQ.
2. Si nécessaire, sélectionnez votre montre.
3. Sélectionnez un objet Connect IQ.
4. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur

1. Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
2. Rendez-vous sur apps.garmin.com et connectez-vous.
3. Sélectionnez une fonction Connect IQ et téléchargez-la.
4. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Garmin Pay™

La fonction Garmin Pay vous permet d'utiliser votre montre pour régler des achats dans les commerces participants à l'aide de cartes de crédit ou de débit d'une institution financière participante.

Configuration de votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez ajouter une ou plusieurs cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay. Rendez-vous sur garmin.com/garminpay/banks pour consulter la liste des établissements bancaires participant au programme.

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Garmin Pay** > **Démarrer**.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Règlement des achats avec votre montre

Avant de pouvoir utiliser votre montre pour régler vos achats, vous devez configurer au moins une carte de paiement.

Vous pouvez utiliser votre montre pour régler des achats dans un lieu participant.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez .

3 Entrez votre code à quatre chiffres.

REMARQUE : si vous entrez un code erroné trois fois de suite, votre portefeuille se verrouille et vous devez réinitialiser votre code dans l'application Garmin Connect.

Votre carte de paiement utilisée récemment s'affiche.



4 Si vous avez ajouté plusieurs cartes à votre portefeuille Garmin Pay, balayez pour changer de carte (facultatif).

5 Dans les 60 secondes qui suivent, maintenez votre montre près du lecteur de paiement, face à lui.

La montre vibre et affiche une coche lorsqu'elle a terminé de communiquer avec le lecteur.

6 Si nécessaire, suivez les instructions sur le lecteur de carte pour terminer la transaction.

ASTUCE : une fois que vous avez réussi à entrer votre code, vous pouvez effectuer des paiements sans code pendant 24 heures en portant votre montre. Si vous retirez la montre de votre poignet ou que vous désactivez le moniteur de fréquence cardiaque, vous devez entrer à nouveau le code pour pouvoir effectuer un paiement.

Ajout d'une carte à votre portefeuille Garmin Pay

Vous pouvez ajouter jusqu'à dix cartes de crédit ou de débit à votre portefeuille Garmin Pay.

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.

2 Sélectionnez **Garmin Pay** > ⋮ > **Ajouter une carte**.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois que la carte est ajoutée, vous pouvez sélectionner la carte sur votre montre lorsque vous effectuez un paiement.

Gestion de vos cartes Garmin Pay

Vous pouvez temporairement suspendre ou supprimer une carte.

REMARQUE : dans certains pays, les établissements bancaires qui participent au programme peuvent limiter les fonctions Garmin Pay.

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Garmin Pay**.
3. Sélectionnez une carte.
4. Sélectionner une option :
   - Pour suspendre temporairement une carte ou annuler une suspension, sélectionnez **Suspendre la carte**.
     La carte doit être active pour faire des achats avec votre montre Approach S70.
   - Pour supprimer la carte, sélectionnez .

Modification de votre code Garmin Pay

Vous devez connaître votre code actuel pour pouvoir le modifier. Si vous oubliez votre code, vous devez supprimer la fonction Garmin Pay de votre montre Approach S70, créer un nouveau mot de passe et saisir à nouveau les informations de votre carte.

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Garmin Pay** > **Changer de code**.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

La prochaine fois que vous payerez à l'aide de votre montre Approach S70, vous devrez saisir le nouveau code.

Résumés de widget

Votre montre est préchargée avec des résumés de widget qui donnent un accès rapide aux informations (*Affichage de la série de résumés de widget*, page 23). Certains résumés de widget nécessitent une connexion Bluetooth à un téléphone compatible.

Certains résumés de widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter à la série des résumés de widgets manuellement (*Personnalisation de la série*, page 24).

Nom	Description
ABC	Affiche des informations d'altimètre, de baromètre et de compas en même temps.
Altimètre	Affiche votre altitude approximative à partir des changements de pression.
Baromètre	Affiche les données de pression environnementale en fonction de l'altitude.
Body Battery™	Si vous portez la montre toute la journée, ce résumé de widget affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau des dernières heures (*Body Battery*, page 25).
Calendrier	Affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre téléphone.
Calories	Affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.
Compas	affiche un compas électronique.
Étages gravis	Enregistre les étages que vous avez gravis et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Golf	Affiche les scores de golf et les statistiques de votre dernière partie.
Performances de golf	Affiche des statistiques de performances de golf qui vous aident à suivre et comprendre les améliorations de votre technique de jeu.
Health Snapshot™	Affiche les résumés de vos sessions Health Snapshot enregistrées.
Fréquence cardiaque	Affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque au repos moyenne.
État HRV	Affiche la moyenne sur sept jours de la variabilité de la fréquence cardiaque pendant la nuit (*État de variabilité de la fréquence cardiaque*, page 24).
Minutes intensives	Suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Conseils sur le décalage horaire	Affiche votre horloge interne pendant un voyage et fournit des conseils pour vous aider à vous habituer au fuseau horaire de votre destination (*Utilisation des conseils sur le décalage horaire*, page 30).
Dernière activité	Affiche un bref récapitulatif de votre dernière activité enregistrée.
Fonctions musique	Fournit les commandes du lecteur audio pour votre téléphone ou pour la musique stockée sur la montre.
Notifications	Vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre téléphone (*Activation des notifications Bluetooth*, page 15).
Oxymètre de pouls	Permet d'effectuer une mesure manuelle de la SpO2 (*Obtention d'un relevé de SpO2*, page 37). Si vous bougez trop pour que la montre puisse effectuer la mesure de votre SpO2 correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Respiration	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.
Sommeil	Affiche le temps de sommeil total, le score de sommeil ainsi que des informations sur les phases de sommeil de la nuit précédente.
Etapes	Suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.

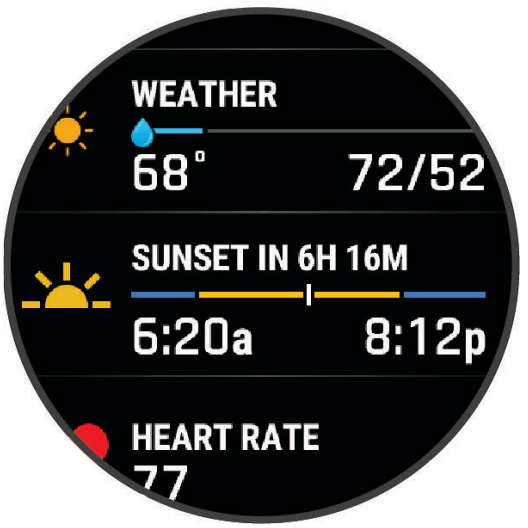
Nom	Description
Bourse	Affiche une liste d'actions personnalisable (*Ajout d'une action*, page 30).
Stress	Affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre. Si vous bougez trop pour que la montre puisse déterminer votre niveau de stress correctement, les résultats de la mesure ne sont pas enregistrés.
Lever et coucher du soleil	Affiche l'heure du lever et du coucher du soleil ainsi que du crépuscule civil.
Préparation à l'entraînement	Affiche un score et un court message qui vous aide à déterminer chaque jour votre niveau de préparation à l'entraînement.
Statut d'entraînement	Affiche votre statut et charge d'entraînement actuels, ce qui indique la manière dont votre entraînement affecte votre condition physique et vos performances (*Statut d'entraînement*, page 26).
Météo	affiche la température actuelle et les prévisions météo.

Affichage de la série de résumés de widget

Les résumés de widget fournissent un accès rapide aux données de santé, aux informations sur les activités, aux capteurs intégrés et bien plus encore. Lorsque vous couplez votre montre, vous pouvez afficher des données de votre téléphone, telles que des notifications, la météo et les événements du calendrier.

1 Sur le cadran de la montre, faites glisser le doigt vers le haut ou vers le bas.

La montre fait défiler les résumés de widget de la série et affiche des données récapitulatives pour chacun.



2 Appuyez sur l'écran tactile pour afficher plus d'informations sur le résumé de widget.

3 Sélectionner une option :

- Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les détails d'un résumé de widget.
- Appuyez sur le bouton action pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un résumé de widget.

Personnalisation de la série

1 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher la série de résumés de widgets.
2 Sélectionnez **Modifier**.
3 Sélectionner une option :
   - Pour modifier la position d'un résumé de widget dans la série, sélectionnez un résumé de widget et faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas.
   - Pour supprimer un résumé de widget de la série, sélectionnez un résumé de widget et choisissez .
   - Pour ajouter un résumé à la boucle, sélectionnez **Ajouter** et choisissez un résumé.

     ASTUCE : vous pouvez sélectionner **CRÉER UN DOSSIER** pour créer des dossiers contenant plusieurs résumés de widgets (*Création de dossiers de résumés de widget*, page 24).

Création de dossiers de résumés de widget

Vous pouvez personnaliser la série de résumés de widget pour créer des dossiers de résumé associés.

1 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher la série de résumés de widgets.
2 Sélectionnez **Modifier** > **Ajouter** > **CRÉER UN DOSSIER**.
3 Sélectionnez les résumés de widget à inclure dans le dossier, puis **Terminé**.

   REMARQUE : si les résumés de widget se trouvent déjà dans la série de résumés de widget, vous pouvez les déplacer ou les copier dans le dossier.
4 Sélectionnez ou saisissez un nom pour le dossier.
5 Sélectionnez une icône pour le dossier.
6 Sélectionnez une option, si nécessaire :
   - Pour modifier le dossier, appuyez de manière prolongée sur le dossier dans la série de résumés de widgets.
   - Pour modifier les résumés de widgets dans le dossier, ouvrez le dossier et sélectionnez **Modifier** (*Personnalisation de la série*, page 24).

État de variabilité de la fréquence cardiaque

Votre montre analyse les relevés de fréquence cardiaque au poignet pendant votre sommeil pour déterminer la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC). L'entraînement, l'activité physique, le sommeil, l'alimentation et les habitudes saines ont tous un impact sur la variabilité de votre fréquence cardiaque. Les valeurs VFC peuvent varier considérablement en fonction du sexe, de l'âge et du niveau de forme physique. Un état de VFC équilibré peut indiquer des signes positifs de santé tels qu'un bon équilibre entre l'entraînement et la récupération, une meilleure forme cardiovasculaire et une résistance au stress. Un état déséquilibré ou médiocre peut être un signe de fatigue, de besoins de récupération plus importants ou de stress plus important. Pour des résultats optimaux, portez aussi la montre lorsque vous dormez. La montre nécessite trois semaines de données de sommeil constantes pour afficher l'état de variabilité de votre fréquence cardiaque.



Zone de couleur	État	Description
Vert	Équilibrée	Votre VFC moyenne sur sept jours se situe dans votre plage de référence.
Orange	Déséquilibrée	Votre VFC moyenne sur sept jours est supérieure ou inférieure à votre plage de référence.
Rouge	Basse	Votre VFC moyenne sur sept jours est bien inférieure à votre plage de référence.
Aucune couleur	Mauvais Aucun statut	La moyenne de vos valeurs VFC est bien inférieure à la plage normale pour votre âge. L'absence d'état signifie que les données sont insuffisantes pour générer une moyenne sur sept jours.

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect pour afficher l'état actuel de variabilité de votre fréquence cardiaque, les tendances et les conseils informatifs.

Body Battery

Votre montre analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau de Body Battery va de 5 à 100, où un score de 5 à 25 correspond à une très faible réserve d'énergie, un score de 26 à 50 une réserve faible, un score de 51 à 75 une réserve moyenne et enfin un score de 76 à 100 une réserve haute.

Vous pouvez synchroniser votre montre avec votre compte Garmin Connect pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires (*Conseils pour améliorer les données de Body Battery*, page 25).

Conseils pour améliorer les données de Body Battery

- Pour obtenir des résultats plus précis, portez la montre pendant vos heures de sommeil.
- Une bonne nuit de sommeil recharge votre Body Battery.
- Les activités épuisantes et un niveau de stress trop élevé peuvent vider plus rapidement votre Body Battery.
- Ni la nourriture, ni les stimulants comme la caféine n'ont d'impact sur votre Body Battery.

Statut d’entraînement

Les mesures sont des estimations qui peuvent vous aider à suivre et comprendre vos entraînements. Ces mesures impliquent que vous fassiez des activités pendant deux semaines avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre compatible. Les mesures peuvent manquer de précision au début, quand la montre est encore en phase d'apprentissage de vos performances.

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat Analytics™. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site garmin.com/performance-data/running.



Statut d'entraînement : il vous montre comment votre entraînement affecte votre forme physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC sur une longue période.

VO2 max. : la VO2 max. correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances.

VFC : la VFC représente votre statut de variabilité de la fréquence cardiaque au cours des sept derniers jours (*État de variabilité de la fréquence cardiaque*, page 24).

Charge aiguë : la charge aiguë correspond à la somme pondérée des résultats récents de votre charge d'exercice, y compris la durée et l'intensité de l'exercice. (*Charge aiguë*, page 28).

Niveaux du statut d'entraînement

Le statut d'entraînement vous montre comment votre entraînement affecte votre niveau physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC sur une longue période. Vous pouvez utiliser votre statut d'entraînement pour vous aider à planifier vos futurs entraînements et continuer d'améliorer votre niveau physique.

Aucun statut : pour déterminer votre statut d'entraînement, la montre doit enregistrer plusieurs activités pendant deux semaines, avec des résultats de VO2 max. pour la course à pied ou le vélo.

Désentraînement : vous avez une pause dans votre routine d'entraînement ou vous vous entraînez beaucoup moins que d'habitude pendant une semaine ou plus. Le fait de vous désentraîner signifie que vous ne pouvez pas maintenir votre condition physique. Vous pouvez essayer d'augmenter votre effort d'entraînement pour voir des améliorations.

Récupération : un effort d'entraînement plus faible permet à votre corps de récupérer, ce qui constitue une étape essentielle pendant les périodes d'entraînement intensif. Quand vous vous sentez à nouveau prêt, vous pouvez reprendre un effort d'entraînement plus élevé.

Maintien : votre effort d'entraînement actuel est suffisant pour maintenir votre niveau physique. Pour vous améliorer, essayez de varier vos entraînements ou d'augmenter le volume d'entraînement.

Productif : votre effort d'entraînement actuel vous permet d'améliorer votre niveau physique et vos performances. Il est conseillé de prévoir des périodes de récupération pendant vos entrainements pour maintenir votre condition physique.

Pic : vous réunissez les conditions idéales pour participer à une course. Vous avez récemment réduit votre effort d'entrainement et vous avez permis à votre corps de se reposer et de récupérer de vos précédents entraînements. Il est conseillé de planifier ces pics à l'avance, car ils ne peuvent être maintenus que pendant une courte période.

Effort trop soutenu : votre effort d'entraînement est très élevé et contreproductif. Votre corps doit se reposer. Vous devriez laisser à votre corps le temps de récupérer en ajoutant des entraînements plus légers à votre planning.

Non productif : votre effort d'entraînement est à un bon niveau, mais votre condition physique diminue. Essayez de vous concentrer sur le repos, l'alimentation et la gestion du stress.

Sous tension : il y a un déséquilibre entre votre récupération et votre charge d'entraînement. Il s'agit d'un résultat normal après un entraînement intensif ou un événement majeur. Votre corps a peut-être du mal à récupérer. Vous devriez faire attention à votre état de santé général.

Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement

La fonction de statut d'entraînement dépend des évaluations mises à jour de votre condition physique, notamment d'une mesure de la VO2 max. par semaine au minimum. L'estimation de votre VO2 max. est mise à jour après les courses en extérieur durant lesquelles votre fréquence cardiaque atteint au moins 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant plusieurs minutes. Les activités de course en intérieur ne génèrent pas d'estimation de la VO2 max. afin de ne pas influencer l'évaluation de votre condition physique. Vous pouvez désactiver l'enregistrement de la VO2 max. pour les activités d'ultrafond et de trail si vous ne souhaitez pas que ces types de course affectent l'estimation de votre VO2 max. (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 50).

Pour profiter au mieux du statut d'entraînement, suivez les conseils suivants.

- Au moins une fois par semaine, courez en extérieur et essayez d'atteindre plus de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 10 minutes.

  Après une utilisation de la montre pendant une semaine, votre statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.
- Enregistrez toutes vos activités sportives sur votre appareil d'entraînement principal pour que votre montre puisse apprendre des informations sur vos performances (*Synchronisation des activités et des mesures de performance*, page 28).
- Portez la montre de manière constante pendant que vous dormez pour continuer à générer un statut VFC à jour. Le fait de disposer d'un statut VFC valide peut vous aider à maintenir un état d'entraînement valide lorsque vous n'avez pas autant d'activités avec des mesures de VO2 max.

Synchronisation des activités et des mesures de performance

Vous pouvez synchroniser des activités et des mesures de performance à partir d'autres appareils Garmin vers votre montre Approach S70 via votre compte Garmin Connect. Ceci permet à votre montre de refléter plus précisément vos entraînements et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une activité avec un compteur de vélo Edge®, puis afficher les détails de l'activité et le temps de récupération sur votre montre Approach S70.

Synchronisez votre montre Approach S70 et d'autres appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect.

ASTUCE : vous pouvez définir un appareil d'entraînement principal et un appareil principal dans l'application Garmin Connect (*Statuts d'entraînement unifiés*, page 43).

Les activités récentes et les mesures de performances de vos autres appareils Garmin apparaissent sur votre montre Approach S70.

Charge aiguë

La charge aiguë correspond à la somme pondérée de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des derniers jours. La jauge indique si votre charge actuelle est faible, optimale, élevée ou très élevée. La plage optimale se base sur votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement. Cette plage s'ajuste en fonction de l'augmentation ou de la diminution du temps et de l'intensité de votre entraînement.

Objectif de la charge d'entraînement

Pour optimiser vos performances et les bénéfices pour votre condition physique, vous devez varier vos entraînements entre trois catégories : aérobie faible, aérobie haute et anaérobie. La fonction d'objectif de la charge d'entraînement vous montre la répartition de vos entraînements entre ces trois catégories et vous suggère des objectifs d'entraînement. Pour que la fonction vous indique si votre charge d'entraînement est basse, optimale ou trop élevée, vous devez vous entraîner au moins pendant 7 jours. Dès que votre historique d'entraînement aura atteint les 4 semaines, l'estimation de votre charge d'entraînement vous fournira des informations plus détaillées sur vos objectifs pour vous aider à équilibrer vos entraînements.

En dessous des objectifs : votre charge d'entraînement est inférieure à la valeur optimale dans toutes les catégories d'intensité. Essayez d'augmenter la durée ou la fréquence de vos entraînements.

Manque d'aérobie faible : essayez d'ajouter plus d'activités d'aérobie faible pour récupérer et pour compenser les activités plus intenses.

Manque d'aérobie élevée : essayez d'ajouter plus d'activités d'aérobie élevée pour vous aider à améliorer votre seuil lactique et votre VO2 max. au fil du temps.

Manque d'anaérobie : essayez d'ajouter quelques activités anaérobies intenses de plus pour améliorer votre vitesse et votre capacité anaérobie au fil du temps.

Équilibrée : votre charge d'entraînement est équilibrée et vous profitez de bénéfices globaux au fil de votre entraînement.

Axée sur l'aérobie faible : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités d'aérobie faible. Ceci constitue une base solide et vous prépare à l'ajout d'exercices plus intenses.

Axée sur l'aérobie élevée : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités d'aérobie élevée. Ces activités vous aident à améliorer votre seuil lactique, votre VO2 max. et votre endurance.

Axée sur l'anaérobie : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités intenses. Cette tendance génère des bénéfices rapides pour votre condition physique, mais vous devez compenser avec des activités d'aérobie plus faible.

Au-dessus des objectifs : votre charge d'entraînement est supérieure à la valeur optimale et vous devriez diminuer la durée et la fréquence de vos entraînements.

Ratio de charge

Le ratio de charge est le ratio entre votre charge d'entraînement aiguë (à court terme) et votre charge d'entraînement chronique (à long terme). Ces données sont utiles pour suivre les changements de charge d'entraînement.

État	Valeur	Description
Aucun statut	Aucun	Le ratio de charge sera visible après 2 semaines d'entraînement.
Basse	Inférieur à 0,8	Votre charge d'entraînement à court terme est inférieure à votre charge d'entraînement à long terme.
Optimal	De 0,8 à 1,4	Les charges d'entraînement à court et à long terme sont équilibrées. La plage optimale se base sur votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement.
Élevée	De 1,5 à 1,9	Votre charge d'entraînement à court terme est supérieure à votre charge d'entraînement à long terme.
Très élevée	2,0 ou plus	Votre charge d'entraînement à court terme est considérablement supérieure à votre charge d'entraînement à long terme.

A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre condition aérobie et votre condition anaérobie. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur de Training Effect augmente. Le Training Effect est déterminé par les informations de votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité. Il existe sept étiquettes de Training Effect qui décrivent le bénéfice principal de votre activité. Chaque étiquette a un code couleur et correspond à l'objectif de votre charge d'entraînement (*Objectif de la charge d'entraînement*, page 28). À chaque commentaire, comme « Fort impact sur la VO2 max. », correspond une description dans les détails de votre activité Garmin Connect.

Le Training Effect aérobie utilise votre fréquence cardiaque pour mesurer la manière dont l'intensité cumulée de vos exercices affecte votre condition aérobie et indique si votre entraînement a un effet de maintien ou d'amélioration de votre condition physique. L'EPOC (excès de consommation d'oxygène post-exercice) cumulé pendant vos exercices est associé à une plage de valeurs qui reflètent votre niveau physique et vos habitudes d'entraînement. Les entraînements réguliers à effort modéré ou à intervalles longs (>180 secondes) ont un impact positif sur votre métabolisme aérobie et améliorent donc votre Training Effect aérobie.

Le Training Effect anaérobie utilise la fréquence cardiaque et la vitesse (ou puissance) pour déterminer la manière dont votre entraînement affecte votre capacité à effectuer des exercices très intensifs. Vous obtenez une valeur basée sur la contribution anaérobie à l'EPOC et le type d'activité. La répétition d'exercices intensifs de 10 à 120 secondes a un impact hautement bénéfique sur votre capacité anaérobie et améliore donc votre Training Effect anaérobie.

Vous pouvez ajouter un champ de données Training Effect aérobie et Training Effect anaérobie sur l'un de vos écrans d'entraînement afin de suivre vos performances tout au long de l'activité.

Training Effect	Avantage aérobie	Avantage anaérobie
De 0,0 à 0,9	Aucun avantage.	Aucun avantage.
De 1,0 à 1,9	Faible amélioration.	Faible amélioration.
De 2,0 à 2,9	Entretient votre capacité cardio-respiratoire.	Maintient votre condition anaérobie.
De 3,0 à 3,9	A un impact sur votre condition aérobie.	A un impact sur votre condition anaérobie.
De 4,0 à 4,9	A un fort impact sur votre condition aérobie.	A un fort impact sur votre condition anaérobie.
5,0	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.

La technologie Training Effect est fournie et prise en charge par Firstbeat Analytics. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site firstbeat.com.

Mise en pause et reprise de votre statut d'entraînement

Si vous êtes blessé ou malade, vous pouvez mettre votre statut d'entraînement en pause. Vous pouvez continuer à enregistrer des activités sportives, mais votre statut d'entraînement, votre objectif de charge d'entraînement, les commentaires de récupération et les recommandations d'entraînement sont temporairement désactivés.

Vous pouvez reprendre votre statut d'entraînement lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement. Pour de meilleurs résultats, vous avez besoin d'au moins une mesure de la VO2 max. par semaine.

1. Pour mettre en pause votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :
   - Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher la série de résumés de widgets, appuyez de manière prolongée sur le résumé de widget d'entraînement, puis sélectionnez **Options** > **Suspendre le statut d'entraînement**.
   - Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Statut d'entraînement** > ⋮ > **Suspendre le statut d'entraînement**.
2. Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.
3. Pour reprendre votre statut d'entraînement, sélectionnez une option :
   - Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher la série de résumés de widgets, appuyez de manière prolongée sur le résumé de widget d'entraînement, puis sélectionnez **Options** > **Reprendre le statut d'entraînement**.
   - Dans vos paramètres Garmin Connect, sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Statut d'entraînement** > ⋮ > **Reprendre le statut d'entraînement**.
4. Synchronisez votre montre avec votre compte Garmin Connect.

Ajout d'une action

Avant de pouvoir personnaliser la liste des actions, vous devez ajouter le résumé d'actions à la série de résumés de widgets (*Personnalisation de la série*, page 24).

1. Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher le résumé d'actions.
2. Appuyez sur le bouton action.
3. Sélectionnez **Ajouter une action**.
4. Entrez le nom de la société ou le symbole de l'action que vous souhaitez ajouter et sélectionnez ✔.

   La montre affiche les résultats de la recherche.
5. Sélectionnez l'action que vous souhaitez ajouter.
6. Sélectionnez une action pour afficher plus d'informations.

   ASTUCE : pour afficher l'action dans la série de résumés de widgets, vous pouvez appuyer sur le bouton action et sélectionner Définir favori.

Utilisation des conseils sur le décalage horaire

Avant de pouvoir utiliser le résumé de widget Cons. décal hor., vous devez planifier un trajet dans l'application Garmin Connect (*Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect*, page 31).

Vous pouvez utiliser le résumé de widget Cons. décal hor. pendant vos déplacements pour connaître le décalage entre votre horloge interne et l'heure locale et pour recevoir des conseils sur la façon de réduire les effets du décalage horaire.

1. Sur le cadran de la montre, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher le résumé de widget **Cons. décal hor.**.
2. Appuyez sur le bouton action pour connaître le décalage entre votre horloge interne et l'heure locale, ainsi que votre niveau de décalage horaire général.
3. Sélectionner une option :
   - Pour afficher un message d'information sur votre niveau de décalage horaire actuel, appuyez sur le bouton action.
   - Pour voir une chronologie des actions recommandées pour vous aider à réduire les symptômes du décalage horaire, faites glisser l'écran vers le haut.

Planification d'un voyage dans l'application Garmin Connect

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Entraînement et planification** > **Conseils sur le décalage horaire** > **Ajouter des informations sur le voyage**.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Commandes

Le menu des commandes vous permet d'accéder rapidement aux fonctions et options de la montre. Vous pouvez ajouter, retrier et supprimer les options dans le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 33).

Appuyez sur ☰.

Icône	Nom	Description
	ABC	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Altimètre, baromètre et compas.
	Altimètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Altimètre.
	Assistance	Sélectionnez cette option pour envoyer une demande d'assistance (*Demande d'assistance*, page 55).
	Baromètre	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Baromètre.
	Luminosité	Sélectionnez cette option pour régler la luminosité de l'écran (*Modification des paramètres d'affichage*, page 58).
	Calendrier	Sélectionnez cette option pour afficher les événements à venir dans le calendrier de votre smartphone.
	Horloges	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Horloges et régler une alarme, un minuteur, un chronomètre ou afficher d'autres fuseaux horaires (*Horloges*, page 41).
	Compas	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'écran Compas.
	Affichage	Éteint l'écran pour les alertes, les gestes et le mode Affichage en continu (*Modification des paramètres d'affichage*, page 58).
	Ne pas déranger	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger afin de réduire la luminosité de l'écran et de désactiver les alertes et les notifications. Par exemple, vous pouvez utiliser ce mode lorsque vous regardez un film.
	Détecter le téléphone	Sélectionnez cette option pour émettre une alerte sonore sur votre téléphone couplé, s'il est à portée du Bluetooth. La force de signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de la montre Approach et augmente lorsque vous vous rapprochez de votre téléphone.
	Lampe de poche	Sélectionnez cette option pour allumer l'écran et utiliser votre montre comme lampe de poche.
	Verrouiller l'appareil	Sélectionnez cette option pour verrouiller les boutons et l'écran tactile afin d'éviter les pressions et les balayages involontaires.
	Commandes musicales	Sélectionnez cette option pour contrôler la lecture de la musique sur votre montre ou téléphone.
	Notifications	Sélectionnez cette option pour afficher, entre autres, les appels, SMS et mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone (*Activation des notifications Bluetooth*, page 15).
	Oxymètre de pouls	Sélectionnez cette option pour ouvrir l'application Oxymètre de pouls (*Oxymètre de pouls*, page 37).
	Éclairage rouge	Sélectionnez cette option pour afficher l'écran en plusieurs nuances de rouge quand vous utilisez votre montre dans des conditions de faible luminosité.
	Paramètres	Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.
	Mode sommeil	Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver le Mode sommeil (*Personnalisation du mode sommeil*, page 59).

Icône	Nom	Description
	Lever/Couch. soleil	Sélectionnez cette option pour afficher les heures de lever et de coucher du soleil, et de crépuscule.
	Portefeuille	Sélectionnez cette option pour ouvrir votre portefeuille Garmin Pay et payer vos achats avec votre montre (*Garmin Pay™*, page 19).
	Météo	Sélectionnez cette option pour afficher les prévisions météo et les conditions actuelles.

Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Commandes*, page 31).

1. Appuyez sur .
2. Sélectionnez **Modifier**.
3. Sélectionnez un raccourci à personnaliser.
4. Sélectionner une option :
   - Pour modifier la position du raccourci dans le menu des commandes, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas.
   - Sélectionnez pour supprimer le raccourci du menu des commandes.
5. Si besoin, sélectionnez **Ajouter** pour ajouter un raccourci supplémentaire au menu des commandes.

Fonctions de fréquence cardiaque

La montre Approach S70 dispose d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et est aussi compatible avec les ceintures cardio-fréquencemètres (vendues séparément). Vous pouvez voir les données sur la fréquence cardiaque sur le résumé du widget de fréquence cardiaque. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque de la ceinture sont disponibles lorsque vous démarrez une activité, votre montre utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

Fréquence cardiaque au poignet

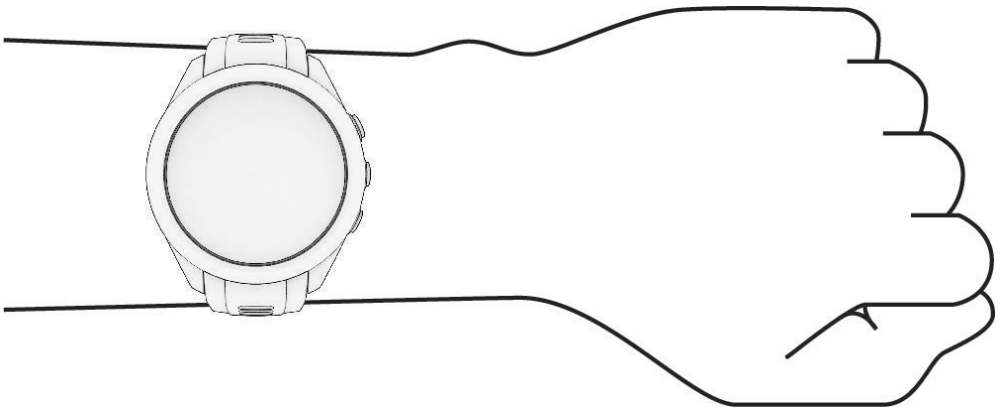
Port de la montre

⚠ ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet. Pour plus d'informations, rendez-vous sur garmin.com/fitandcare.

- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os.

  REMARQUE : la montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, la montre ne doit pas glisser pendant que vous courez ni pendant vos entraînements. Pour effectuer un relevé avec l'oxymètre de pouls, vous devez rester immobile.



  REMARQUE : le capteur optique est situé à l'arrière de la montre.
- Voir *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 34 pour plus d'informations au sujet de la fréquence cardiaque au poignet.
- Voir *Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 38 pour plus d'informations au sujet de l'oxymètre de pouls.
- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site garmin.com/fitandcare.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

Si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer la montre.
- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous la montre.
- Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre.
- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os. La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
- Attendez que l'icône ♥ soit pleine avant de débuter votre activité.
- Echauffez-vous 5 à 10 minutes et attendez que la fréquence cardiaque soit détectée avant de commencer votre activité.

  REMARQUE : dans les environnements froids, échauffez-vous à l'intérieur.
- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

Appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres** > **Santé et bien-être** > **Fréquence cardiaque**.

État : permet d'activer ou de désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet. La valeur par défaut est Auto, qui utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sauf si vous couplez un moniteur de fréquence cardiaque externe.

REMARQUE : la désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet entraîne également la désactivation de l'oxymètre de pouls.

Pendant la nage : permet d'activer ou de désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet pendant des activités de natation.

Alertes de FC anormale : permet à la montre de vous alerter lorsque votre fréquence cardiaque dépasse la valeur cible ou descend en dessous de celle-ci (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale*, page 35).

Diffusion de la FC : permet de commencer à diffuser vos données de fréquence cardiaque vers un appareil couplé (*Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin*, page 35).

Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

⚠ ATTENTION

Cette fonction émet une alerte uniquement lorsque votre fréquence cardiaque dépasse le nombre de battements par minute que vous avez défini ou descend en dessous de cette valeur après une certaine période d'inactivité. Cette fonction ne vous signale pas d'éventuels problèmes cardiaques et n'a pas été conçue pour traiter ni diagnostiquer une maladie ou un problème médical. En cas de problème cardiaque, consultez toujours votre médecin.

Vous pouvez définir la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

1. Appuyez sur .
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **FC au poignet** > **Alertes de FC anormale**.
3. Sélectionnez **Alarme élevée** ou **Alarme basse**.
4. Définissez la valeur du seuil de fréquence cardiaque.

Chaque fois que votre fréquence cardiaque passe au-dessus ou en dessous de la valeur définie pour ce seuil, un message s'affiche et la montre vibre.

Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin

Vous pouvez diffuser la fréquence cardiaque depuis votre montre et la consulter sur vos appareils couplés. La diffusion des données de fréquence cardiaque diminue l'autonomie de la batterie.

ASTUCE : vous pouvez personnaliser les paramètres d'activité pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous commencez une activité (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 50). Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur un appareil Edge lorsque vous pédalez.

1. Appuyez sur .
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **FC au poignet** > **Diffusion de la FC**.
3. Appuyez sur le bouton action.

   La montre commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque.
4. Couplez votre montre avec votre appareil compatible.

   REMARQUE : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.
5. Appuyez sur le bouton action pour arrêter la diffusion de vos données de fréquence cardiaque.

Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

Le moniteur de fréquence cardiaque au poignet est activé par défaut. L'appareil utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet, sauf si vous couplez un moniteur de fréquence cardiaque pectoral à l'appareil. Les données de fréquence cardiaque fournies par la ceinture cardio-fréquencemètre textile ne sont disponibles que pendant une activité.

REMARQUE : si vous désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet, le suivi des minutes intensives et du niveau de stress toute la journée, ainsi que l'oxymètre de pouls au poignet sont désactivés.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **FC au poignet** > **État** > **Désactivé**.

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.

Définition de zones de fréquence cardiaque

La montre utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. Vous pouvez définir des zones de fréquence cardiaque différentes selon le profil sportif : course à pied, cyclisme et natation. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez aussi saisir manuellement chaque zone de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque au repos. Vous pouvez ajuster manuellement vos zones sur la montre ou à l'aide de votre compte Garmin Connect.

1 Appuyez sur .

2 Sélectionnez **Paramètres** > **Profil utilisateur** > **Fréquence cardiaque**.

3 Sélectionnez **Fréquence cardiaque maximale** > **Fréquence cardiaque maximale** et entrez votre fréquence cardiaque maximale.

Vous pouvez utiliser la fonction Détection automatique pour enregistrer automatiquement votre fréquence cardiaque maximum pendant une activité.

4 Sélectionnez **FC au repos** > **Régler sur valeurs personnalisées**, puis saisissez votre fréquence cardiaque au repos.

Vous pouvez utiliser la fréquence cardiaque moyenne au repos mesurée par votre montre ou définir une fréquence cardiaque moyenne au repos personnalisée.

5 Sélectionner **Zones** > **À partir de**.

6 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **% FC maximale** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
- Sélectionner **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).

7 Sélectionnez une zone, puis entrez une valeur pour chaque zone.

8 Sélectionnez **FC pour le sport**, puis sélectionnez un profil de sport pour ajouter des zones de fréquence cardiaque séparées (facultatif).

9 Répétez les étapes pour ajouter des zones de fréquence cardiaque (facultatif).

Calcul des zones de fréquence cardiaque

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

Oxymètre de pouls

La montre Approach S70 est dotée d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer le taux d'oxygène dans votre sang. Le taux d'oxygène dans votre sang peut vous aider à mieux comprendre votre état de santé général et à voir si votre corps s'adapte bien à l'altitude. Votre montre évalue le niveau d'oxygène dans votre sang en émettant de la lumière à travers votre peau et en mesurant la lumière absorbée. Cette mesure s'appelle SpO_2.

Sur votre montre, les relevés de l'oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage de SpO_2. Sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez consulter d'autres détails sur les relevés de l'oxymètre de pouls, y compris une tendance sur plusieurs jours. Pour en savoir plus sur la précision de l'oxymètre de pouls, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Obtention d'un relevé de SpO2

Vous pouvez lancer manuellement un relevé de SpO2 en accédant au résumé du widget de l'oxymètre de pouls. La précision des relevés de l'oxymètre de pouls dépend de votre flux sanguin, de la position de la montre sur votre poignet et de vos mouvements.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé du widget de l'oxymètre de pouls à la série de résumés (*Personnalisation de la série*, page 24).

1. Pendant que vous êtes assis ou inactif, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher le résumé du widget de l'oxymètre de pouls.
2. Sélectionnez le résumé de widget pour démarrer le relevé.
3. Positionnez le bras auquel vous portez la montre au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
4. Restez immobile.

   La montre affiche la saturation en oxygène de votre sang en pourcentage, ainsi qu'un graphique de vos relevés de SpO2 et données de fréquence cardiaque pour les 24 dernières heures.

Réglage du mode oxymètre de pouls

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **Oxymètre de pouls** > **Mode oxymètre de pouls**.
3 Sélectionner une option :
   - Pour désactiver les mesures automatiques, sélectionnez **Vérification manuelle**.
   - Pour activer les mesures en continu pendant que vous dormez, sélectionnez **Pendant le sommeil**.

     REMARQUE : si vous prenez une position inhabituelle pendant votre sommeil, vos relevés de SpO2 peuvent être anormalement bas.

Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls

Si les données de l'oxymètre de pouls manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Restez immobile pendant que la montre mesure le taux d'oxygène dans votre sang.
- Portez la montre autour du poignet, au-dessus de l'os. La montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable.
- Positionnez le bras auquel vous portez la montre au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
- Utilisez un bracelet en silicone ou en nylon.
- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer la montre.
- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous la montre.
- Veillez à ne pas rayer le capteur optique situé à l'arrière de la montre.
- Rincez la montre à l'eau claire après chaque entraînement.

Activités et applications

Vous pouvez utiliser votre montre pour des activités sportives, que ce soit d'intérieur ou de plein air. Quand vous démarrez une activité, la montre affiche et enregistre des données de capteur. Une fois vos activités terminées, vous pouvez les enregistrer et les partager avec la communauté Garmin Connect.

Vous pouvez aussi ajouter des activités et des applications Connect IQ à votre montre via l'application Connect IQ (*Fonctions Connect IQ*, page 19).

Pour en savoir plus sur le suivi des activités et les métriques sportives, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Démarrage d'une activité

Lorsque vous démarrez une activité, le GPS s'allume automatiquement (si nécessaire).

1 Appuyez sur le bouton action.
2 Sélectionnez .
3 Sélectionnez une activité.
4 Si l'activité nécessite l'utilisation de signaux GPS, sortez et cherchez un lieu avec une vue dégagée du ciel. Attendez ensuite que l'appareil soit prêt.

   L'appareil est prêt une fois qu'il établit votre fréquence cardiaque, acquiert les signaux GPS (si nécessaire), et se connecte à vos capteurs sans fil (si nécessaire).
5 Appuyez sur le bouton action pour lancer le chronomètre d'activité.

   L'appareil enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez la montre avant de démarrer une activité (*Chargement de la montre*, page 2).
- Appuyez sur pour enregistrer des laps, démarrer une nouvelle série, commencer une posture ou passer à l'étape suivante d'un entraînement.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher des écrans de données supplémentaires.

Arrêt d'une activité

1 Appuyez sur le bouton action.

2 Sélectionner une option :

- Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
- Pour enregistrer l'activité et afficher les détails, sélectionnez **Enregistrer**, appuyez sur le bouton action, puis sélectionnez une option.

  REMARQUE : une fois l'activité enregistrée, vous pouvez saisir les données d'auto-évaluation (*Évaluation d'une activité*, page 39).
- Pour suspendre votre activité et la reprendre plus tard, sélectionnez **Reprendre + tard**.
- Pour marquer un circuit, sélectionnez **Circuit**.
- Pour mesurer la différence entre votre fréquence cardiaque à la fin de l'activité et votre fréquence cardiaque deux minutes plus tard, sélectionnez **FC récupération**, et patientez pendant le compte à rebours.
- Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer**.

Évaluation d'une activité

Avant de pouvoir évaluer une activité, vous devez activer le paramètre d'auto-évaluation sur votre montre Approach S70 (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 50).

REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.

1 Après avoir terminé une activité, sélectionnez **Enregistrer** (*Arrêt d'une activité*, page 39).

2 Sélectionnez un nombre qui correspond à l'effort perçu.

REMARQUE : vous pouvez sélectionner pour ignorer l'auto-évaluation.

3 Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.

Vous pouvez visualiser vos évaluations dans l'application Garmin Connect.

Activités en salle

La montre convient à une utilisation en salle, comme un entraînement sur tapis de course, sur vélo d'appartement ou avec un home trainer. La fonction GPS est désactivée pour ce type d'activités (*Paramètres d'applications et d'activités*, page 50).

Quand la fonction GPS est désactivée lorsque vous courez ou marchez, la vitesse et la distance sont calculées à l'aide de l'accéléromètre intégré à la montre. L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse et de distance augmente après quelques courses ou marches effectuées en extérieur à l'aide du GPS.

ASTUCE : si vous tenez la barre du tapis de course, la précision de l'appareil sera réduite.

Étalonnage de la distance sur tapis de course

Pour enregistrer des distances plus précises sur votre tapis de course, vous pouvez étalonner la distance après avoir parcouru au moins 1,5 km (1 mi) sur un tapis de course. Si vous utilisez différents tapis de course, vous pouvez étalonner manuellement la distance sur chaque tapis de course ou après chaque activité.

1. Démarrez une activité de tapis de course (*Démarrage d'une activité*, page 38).
2. Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre appareil Approach S70 enregistre au moins 1,5 km (1 mi.) de données.
3. Une fois l'activité terminée, appuyez sur le bouton action et sélectionnez **Terminé**.
4. Consultez l'écran du tapis de course pour connaître la distance parcourue.
5. Sélectionner une option :
   - Pour le premier étalonnage, sélectionnez **Enregistrer**, puis saisissez la distance sur tapis de course sur votre appareil.
   - Pour étalonner manuellement après le premier étalonnage, sélectionnez ••• > **Étalonner**, puis saisissez la distance sur tapis de course sur votre appareil.

Pratique de la natation

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez > **Nat. piscine**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour définir la taille de la piscine pour votre première activité, sélectionnez la taille.
   - Pour modifier la taille de la piscine, sélectionnez > **Paramètres de la piscine** > **Taille de la piscine**, puis sélectionnez la taille.
4. Appuyez sur le bouton action pour lancer le chronomètre d'activité.
5. Démarrez votre activité.

   L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.
6. Appuyez sur quand vous vous reposez.

   L'écran de repos s'affiche.
7. Appuyez sur pour relancer le chrono à intervalle.
8. À la fin de votre activité, appuyez sur le bouton action de l'appareil pour arrêter le chronomètre d'activité.
9. Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer votre activité.

Terminologie de la natation

Longueur : un aller dans le bassin.

Intervalle : une ou plusieurs longueurs à la suite. Un nouvel intervalle débute après une phase de repos.

Mouvement : un mouvement correspond à un cycle complet du bras sur lequel vous portez l'appareil.

Swolf : votre score Swolf est la somme du temps et du nombre de mouvements qu'il vous faut pour effectuer une longueur. Par exemple, 30 secondes et 15 mouvements correspondent à un score Swolf de 45. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

Activités en extérieur

Des applications pour les activités d'extérieur, comme la course à pied et le vélo, sont préchargées sur la montre Approach. Le GPS est activé pour les activités d'extérieur.

Affichage des données de vos activités à ski

Votre montre enregistre le détail de chaque descente à ski ou en snowboard à l'aide de la fonction de descente automatique. Cette fonction est activée par défaut pour les activités de snowboard et de ski alpin. Elle enregistre automatiquement les nouvelles descentes à ski en fonction de vos mouvements. Le chrono se met en pause lorsque vous arrêtez la descente et lorsque vous êtes dans le télésiège. Le chrono reste en pause pendant toute la durée de la montée. Commencez à descendre la piste pour redémarrer le chrono. Vous pouvez afficher ces données depuis l'écran mis en pause ou lorsque le chrono est en marche.

1 Commencez à skier ou à pratiquer le snowboard.
2 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher le détail de votre dernière activité, de votre activité actuelle et de toutes vos activités.

   Ces données incluent le temps, la distance parcourue, la vitesse maximale et moyenne et la descente totale.

Horloges

Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes.

1 Appuyez sur ☰.
2 Sélectionnez **Horloges** > **ALARMES** > **Ajouter une alarme**.
3 Entrez l'heure de l'alarme.

Modification d'une alarme

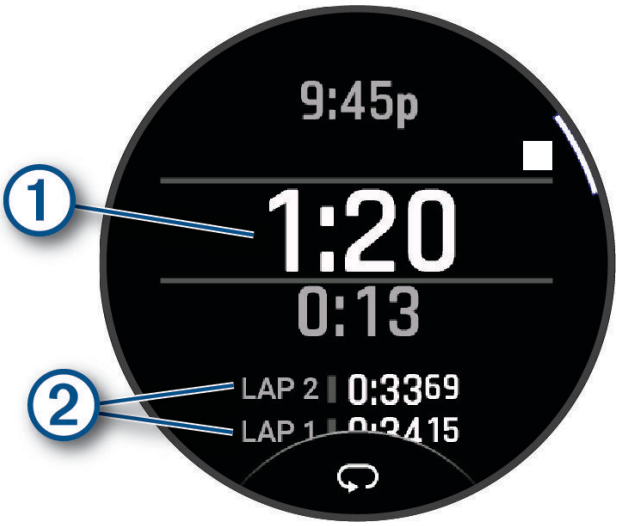
1 Appuyez sur ☰.
2 Sélectionnez **Horloges** > **ALARMES**.
3 Sélectionnez une alarme.
4 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **État** pour activer ou désactiver l'alarme.
   - Pour changer l'heure de l'alarme, sélectionnez **Heure**.
   - Pour activer la répétition de l'alarme, sélectionnez **Répéter**, puis sélectionnez le moment où l'alarme doit se déclencher à nouveau.
   - Pour activer ou désactiver les vibrations des notifications d'alarme, sélectionnez **Vibration**.
   - Pour choisir une description de l'alarme, sélectionnez **Etiquette**.
   - Pour supprimer l'alarme, sélectionnez **Supprimer**.

Démarrage du compte à rebours

1 Appuyez sur ☰.
2 Sélectionnez **Horloges** > **CHRONOMÈTRE**.
3 Entrez l'heure.
4 Si nécessaire, sélectionnez •••, puis sélectionnez une option :
   - Sélectionnez **Heure** pour modifier la durée.
   - Sélectionnez **Redémarrer** > **Activé** pour relancer automatiquement le compte à rebours après expiration.
   - Sélectionnez **Vibration** pour activer ou désactiver les vibrations pour les notifications du chrono.
5 Appuyez sur le bouton action pour lancer le compte à rebours.

Utilisation du chronomètre

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Horloges** > **Chronomètre**.
3 Appuyez sur le bouton action pour lancer le compte à rebours.
4 Sélectionnez pour redémarrer le compteur de circuit ①.



Le temps total du chronomètre ② continue de s'écouler.

5 Appuyez sur le bouton action pour arrêter les deux comptes à rebours.
6 Sélectionner une option :
- Pour réinitialiser les deux chronos, sélectionnez .
- Pour enregistrer le temps du chronomètre comme activité, sélectionnez ••• > **Enregistrer l'activité**.
- Pour réinitialiser les chronos et quitter le chronomètre, sélectionnez ••• > **Terminé**.
- Pour consulter les compteurs de circuit, sélectionnez ••• > **Consulter**.
  REMARQUE : l'option **Consulter** ne s'affiche que si vous avez fait plusieurs circuits.
- Pour revenir au cadran de la montre sans réinitialiser les chronos, sélectionnez ••• > **Retourner au cadran de la montre**.

Ajout d'un autre fuseau horaire

Vous pouvez afficher l'heure actuelle pour d'autres fuseaux horaires. Vous pouvez ajouter jusqu'à quatre autres fuseaux horaires.

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Horloges** > **AUTRES FUS. HOR.** > **Aj. autre fuseau hor.**.
3 Sélectionnez un fuseau horaire.
4 Si besoin, renommez la zone.

Modification des autres fuseaux horaires

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Horloges** > **AUTRES FUS. HOR.**.
3 Appuyez de manière prolongée sur un fuseau horaire.
4 Sélectionner une option :
- Pour saisir un nom personnalisé pour le fuseau horaire, sélectionnez **Renommer la zone**.
- Pour saisir une abréviation personnalisée pour le fuseau horaire, sélectionnez **Abréger la zone**.
- Pour changer de fuseau horaire, sélectionnez **Changer de zone**.
- Pour supprimer le fuseau horaire, sélectionnez **Supprimer une zone**.

Entraînement

Statuts d'entraînement unifiés

Quand vous utilisez plusieurs appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect, vous pouvez choisir celui qui sert de source de données principale pour une utilisation quotidienne et pour vos entraînements.

Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Paramètres**.

Appareil d'entraînement principal : permet de définir la principale source de données pour les métriques d'entraînement, telles que le statut d'entraînement et l'objectif de la charge d'entraînement.

Appareil principal : permet de définir la principale source de données pour les métriques de santé quotidiennes, comme le nombre de pas et le sommeil. Il est préférable de choisir la montre que vous portez le plus souvent.

ASTUCE : pour optimiser la précision des résultats, Garmin vous recommande de synchroniser souvent l'appareil avec votre compte Garmin Connect.

Synchronisation des activités et des mesures de performance

Vous pouvez synchroniser des activités et des mesures de performance à partir d'autres appareils Garmin vers votre montre Approach S70 via votre compte Garmin Connect. Ceci permet à votre montre de refléter plus précisément vos entraînements et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une activité avec un compteur de vélo Edge, puis afficher les détails de l'activité et le temps de récupération sur votre montre Approach S70.

Synchronisez votre montre Approach S70 et d'autres appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect.

ASTUCE : vous pouvez définir un appareil d'entraînement principal et un appareil principal dans l'application Garmin Connect (*Statuts d'entraînement unifiés*, page 43).

Les activités récentes et les mesures de performances de vos autres appareils Garmin apparaissent sur votre montre Approach S70.

Entraînements

Vous pouvez créer des entraînements personnalisés qui englobent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et pour des valeurs variables de distance, temps et calories. Pendant votre activité, vous pouvez afficher des écrans de données d'entraînement qui contiennent des informations sur les étapes de votre entraînement, par exemple la distance pour une étape ou l'allure pour une étape.

Sur votre montre : vous pouvez ouvrir l'application entraînements à partir de la liste des activités pour afficher tous les entraînements actuellement chargés sur votre montre (*Activités et applications*, page 38).

Vous pouvez également afficher l'historique de vos entraînements.

Dans l'application : vous pouvez créer et rechercher plus d'entraînements ou sélectionner un programme d'entraînement contenant des séances intégrées, puis les transférer sur votre montre (*Entraînement de Garmin Connect*, page 44).

Vous pouvez programmer des entraînements.

Vous pouvez mettre à jour et modifier vos entraînements actuels.

Début d'un entraînement

Votre appareil peut vous guider dans plusieurs étapes de l'entraînement.

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez le .
3. Sélectionnez une activité.
4. Sélectionnez > **Entraînement**.
5. Sélectionner une option :
   - Pour démarrer un entraînement fractionné, sélectionnez **Intervalles** (*Lancement d'un entraînement fractionné*, page 44).
   - Pour démarrer un entraînement préchargé ou enregistré, sélectionnez **Bibliothèque d'entraînements** (*Entraînement de Garmin Connect*, page 44).
   - Pour démarrer un entraînement programmé à partir de votre calendrier d'entraînement Garmin Connect, sélectionnez **Calendrier d'entraîn.** (*A propos du calendrier d'entraînement*, page 45).

   REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour tous les types d'activités.
6. Sélectionnez un entraînement.

   REMARQUE : seuls les entraînements compatibles avec l'activité sélectionnée apparaissent dans la liste.
7. Si besoin, sélectionnez **Faire entraînement**.
8. Appuyez sur le bouton action pour lancer le chronomètre d'activité.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, des notes sur l'étape (facultatif), l'objectif (facultatif) et les données de l'entraînement en cours. Une animation des exercices s'affiche pour les activités de musculation, yoga, cardio ou Pilates.

Entraînement de Garmin Connect

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 18).

1. Sélectionner une option :
   - Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez •••.
   - Rendez-vous sur connect.garmin.com.
2. Sélectionnez **Entraînement et planification** > **Activité(s) Musculation**.
3. Recherchez un entraînement ou créez et enregistrez un nouvel entraînement.
4. Sélectionnez ou **Envoyer vers l'appareil**.
5. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Lancement d'un entraînement fractionné

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez .
3. Sélectionnez une activité.
4. Sélectionnez > **Entraînement** > **Intervalles** > **Faire entraînement**.
5. Si votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur pour débuter le premier intervalle.
6. Suivez les instructions présentées à l'écran.
7. À tout moment, appuyez sur pour arrêter l'intervalle ou la période de repos en cours et passer à l'intervalle ou à la période de repos suivant (facultatif).

Une fois que vous avez terminé tous les intervalles, un message s'affiche.

Personnalisation d'un entraînement fractionné

1 Appuyez sur le bouton action.
2 Sélectionnez le .
3 Sélectionnez une activité.
4 Sélectionnez > **Entraînement** > **Intervalles** > **Modifier**.
5 Sélectionnez une ou plusieurs options :
   - Pour régler la durée et le type d'intervalle, sélectionnez **Intervalle**.
   - Pour régler la durée et le type des temps de repos, sélectionnez **Repos**.
   - Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
   - Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement** > **Activé**.
   - Pour ajouter un intervalle d'étirement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Étirement** > **Activé**.
6 Appuyez sur .

La montre enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à ce que vous le modifiiez.

Utilisation du Virtual Partner

Votre Virtual Partner est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous pouvez définir une allure pour votre Virtual Partner et tenter de l'égaler.

REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.

1 Appuyez sur le bouton action.
2 Sélectionnez le .
3 Sélectionnez une activité.
4 Sélectionnez .
5 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
6 Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajouter nouv.** > **Virtual Partner**.
7 Entrez une valeur d'allure ou de vitesse.
8 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour modifier la position de l'écran Virtual Partner (facultatif).
9 Appuyez sur le bouton action pour démarrer l'activité.
10 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour accéder à l'écran Virtual Partner et voir qui est en tête.

A propos du calendrier d'entraînement

Le calendrier d'entraînement disponible dans votre montre complète celui que vous avez configuré dans votre compte Garmin Connect. Une fois que vous avez ajouté plusieurs entraînements au calendrier de Garmin Connect, vous pouvez les envoyer sur votre appareil. Tous les entraînements programmés envoyés sur l'appareil apparaissent dans l'aperçu Calendrier. Quand vous sélectionnez un jour dans le calendrier, vous pouvez voir ou effectuer l'entraînement correspondant. L'entraînement programmé reste dans votre montre, que vous l'ayez effectué ou non. Quand vous envoyez des entraînements programmés depuis Garmin Connect, ils remplacent le calendrier d'entraînement existant.

Utilisation des plans d'entraînement Garmin Connect

Pour pouvoir télécharger et utiliser un programme d'entraînement , vous devez créer un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 18), puis coupler la montre Approach avec un smartphone compatible.

1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2 Sélectionnez **Entraînement et planification** > **Programmes d'entraînement**.
3 Sélectionnez et programmez un plan d'entraînement.
4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
5 Vérifiez votre plan d'entraînement dans votre calendrier.

Programmes Adaptive Training

Il y a un programme Adaptive Traning sur votre compte Garmin Connect et Garmin Coach pour y intégrer vos objectifs d'entraînement. Par exemple, en répondant à quelques questions vous pouvez trouver un programme qui vous aidera à vous préparer pour une course de 5 km. Le programme s'adapte en fonction de votre forme physique actuelle, de vos préférences en matière de conseils et de planning et de la date de la course. Quand vous démarrez un programme, le résumé du widget Garmin Coach s'ajoute à la série de résumés de widget présente sur votre montre Approach.

Musique

REMARQUE : trois options de lecture de la musique sont disponibles sur votre montre .

- Musique d'une source tierce
- Contenu audio personnel
- Musique stockée sur votre téléphone

Vous pouvez télécharger des pistes audio sur votre montre à partir de votre ordinateur ou d'une source tierce. Ainsi, vous pouvez écouter votre musique même lorsque votre smartphone n'est pas à portée de main. Pour écouter les pistes audio stockées sur votre montre, vous pouvez connecter un casque Bluetooth.

Connexion à une source tierce

Avant de pouvoir télécharger de la musique ou d'autres fichiers audio sur votre montre compatible à partir d'une source tierce prise en charge, vous devez vous connecter à la source en question à l'aide de l'application Garmin Connect.

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre montre.
3. Sélectionnez **Musique** > **Sources de musique**.
4. Sélectionner une option :
   - Pour vous connecter à une source installée, sélectionnez une source et suivez les instructions à l'écran.
   - Pour vous connecter à une nouvelle source, sélectionnez **Télécharger des applications de musique** pour trouver une source, puis suivez les instructions à l'écran.

Téléchargement de contenu audio auprès d'une source tierce

Avant de pouvoir télécharger du contenu audio à partir d'une source tierce, vous devez vous connecter à un réseau Wi-Fi (*Connexion à un réseau Wi-Fi*, page 17).

1. Appuyez sur ☰.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Musique** > **Sources de musique**.
3. Sélectionnez une source connectée ou sélectionnez **Ajouter source** pour ajouter une source de musique à partir de la boutique Connect IQ.
4. Sélectionnez une liste de chansons ou un autre élément à télécharger sur la montre.
5. Si besoin, appuyez sur le ⮌ jusqu'à ce que vous soyez invité à synchroniser votre appareil au service.

REMARQUE : le téléchargement de contenu audio peut vider la batterie. Si le niveau de la batterie est faible, vous devrez peut-être connecter la montre à une source d'alimentation externe.

Téléchargement de contenu audio personnel

Avant de pouvoir envoyer de la musique personnelle sur votre montre, vous devez installer l'application Garmin Express sur votre ordinateur (garmin.com/express).

Vous pouvez charger vos fichiers audio personnels, notamment au format .mp3 et .m4a, sur une montre à partir de votre ordinateur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur garmin.com/musicfiles.

1. Connectez la montre à votre ordinateur à l'aide du câble USB inclus.
2. Sur votre ordinateur, ouvrez l'application Garmin Express, sélectionnez votre montre, puis sélectionnez **Musique**.

   ASTUCE : sur un ordinateur Windows®, vous pouvez sélectionner et accéder au dossier contenant vos fichiers audio. Sur un ordinateur Apple®, l'application Garmin Express utilise votre bibliothèque iTunes®.
3. Dans la liste **Ma musique** ou **Bibliothèque iTunes**, sélectionnez une catégorie de fichier audio, comme chansons ou listes de chansons.
4. Cochez la case des fichiers audio, puis sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.
5. Si besoin, dans la liste , sélectionnez une catégorie, cochez les cases, puis sélectionnez **Supprimer de l'appareil** pour supprimer des fichiers audio.

Ecoute de musique

1. Si nécessaire, connectez votre casque Bluetooth (*Branchement du casque Bluetooth*, page 48).
2. Appuyez sur .
3. Sélectionnez **Paramètres** > **Musique** > **Sources de musique**.
4. Sélectionner une option :
   - Pour écouter de la musique téléchargée sur la montre depuis votre ordinateur, sélectionnez **Ma musique** (*Téléchargement de contenu audio personnel*, page 47).
   - Pour contrôler la lecture de la musique sur votre téléphone, sélectionnez **Contrôl. sur tél.**.
   - Pour écouter la musique provenant d'une source tierce, sélectionnez le nom de cette source, puis choisissez une liste de chansons.
5. Sélectionnez .

Commandes du lecteur audio

REMARQUE : les commandes du lecteur audio peuvent varier selon la source de musique sélectionnée.

	Sélectionnez cette icône pour voir d'autres commandes du lecteur audio.
	Sélectionnez cette touche pour régler le volume.
	Sélectionnez cette touche pour lire et mettre en pause le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour passer au fichier suivant dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour faire avance rapide dans le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour redémarrer le fichier audio en cours. Sélectionnez deux fois cette touche pour passer au fichier audio précédent dans la liste de chansons. Maintenez cette touche enfoncée pour revenir en arrière dans le fichier audio en cours.
	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de répétition.
	Sélectionnez cette touche pour modifier le mode de lecture aléatoire.

Branchement du casque Bluetooth

Pour écouter la musique chargée sur votre montre , vous devez connecter un casque Bluetooth.

1 Placez votre casque à moins de 2 m (6,6 pi) de votre montre.
2 Activez le mode de couplage sur les écouteurs.
3 Appuyez sur .
4 Sélectionnez **Paramètres** > **Musique** > **Casque** > **Ajouter nouv.**.
5 Sélectionnez vos écouteurs pour terminer le couplage.

Changement du mode Audio

Vous pouvez basculer entre le mode de lecture de musique mono et stéréo.

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Paramètres** > **Musique** > **Audio**.
3 Sélectionnez une option.

Personnalisation de l'appareil

Personnalisation du cadran de montre

Plusieurs cadrans sont préchargés sur votre montre. Vous pouvez aussi installer et activer un cadran Connect IQ à partir de la boutique Connect IQ (*Fonctions Connect IQ*, page 19).

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Paramètres** > **Cadran de montre**.
3 Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour afficher les cadrans de montre.
4 Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour créer un cadran de montre numérique ou analogique personnalisé.
5 Sélectionnez la touche le bouton action.
6 Sélectionner une option :
   - Pour activer le cadran, sélectionnez **Appliquer**.
   - Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Fond d'écran**.
   - Pour modifier le type d'aiguilles sur le cadran de montre analogique, sélectionnez **Aiguilles**.
   - Pour modifier le type de chiffres sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Disposition**.
   - Pour modifier le style des secondes sur le cadran de montre numérique, sélectionnez **Secondes**.
   - Pour modifier les données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Données**.
   - Pour ajouter ou modifier une couleur de nuance pour le cadran de montre, sélectionnez **Nuance de couleur**.
   - Pour modifier la couleur des données qui apparaissent sur le cadran de montre, sélectionnez **Couleur données**.
   - Pour supprimer le cadran de montre, sélectionnez **Supprimer**.
7 Touchez l'écran pour sélectionner un cadran.

Paramètres de golf

Appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de golf** pour personnaliser les paramètres et fonctions de golf.

Attribution d'un score : vous permet de choisir vos préférences d'attribution de score et d'activer le suivi des statistiques.

Distance du driver : définit la distance moyenne parcourue par la balle à partir de la zone de départ lorsque vous utilisez votre driver. La distance du driver s'affiche sous la forme d'un arc sur la carte.

PlaysLike : permet de définir les préférences pour la fonction de distance PlaysLike, qui affiche les distances ajustées jusqu'au green pendant les parties de golf (*Icônes de distance PlaysLike*, page 13, *Paramètres PlaysLike*, page 50).

Ombrage du contour : permet de sélectionner l'ombrage des contours d'altitude ou de pente pour les greens sur les parcours avec des données de contour du green (*Application Garmin Golf*, page 17).

Grands chiffres : modifie la taille des chiffres sur l'écran d'affichage du trou.

Mode tournois : désactive les fonctions PinPointer et Distance PlaysLike. Il est interdit d'utiliser ces fonctions lors des tournois officiels ou des parties servant au calcul du handicap.

Distance de golf : permet de définir l'unité de mesure utilisée pendant une partie de golf.

Vit. vent pour golf : permet de définir l'unité de mesure utilisée pour la vitesse du vent pendant une partie de golf.

Invite de club : affiche une invite qui vous permet de saisir le club que vous avez utilisé après chaque coup détecté.

Satellites : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites*, page 52).

Enregistrer l'activité : active l'enregistrement des fichiers d'activité FIT pour les activités de golf. Les fichiers FIT enregistrent des informations sportives spécialement adaptées à l'application Garmin Connect.

Capteurs de club : vous permet de configurer vos capteurs de club Approach CT10.

Caddie virtuel : permet de choisir entre les options automatique et manuelle pour les recommandations de club du caddie virtuel. S'affiche quand vous avez joué cinq parties de golf, activé le suivi des clubs et téléchargé vos cartes de score dans l'application Garmin Golf.

Paramètres d'attribution de score

Appuyez sur le bouton , puis sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de golf** > **Attribution d'un score**.

Méth. attrib. score : permet de modifier la façon dont l'appareil sauvegarde le score.

Score par handicap : permet d'activer le score par handicap (*Activation du score par handicap*, page 10).

Définir le handicap : définit le handicap lorsque le score par handicap est activé.

Afficher le score : affiche votre score total pour cette partie en haut de la carte de score (*Sauvegarde du score*, page 8).

Suivi des statistiques : permet le suivi des statistiques pour le nombre de putts, les greens en régulation et les coups atteignant le fairway pendant votre partie de golf.

Pénalités : permet d'activer le suivi des coups de pénalité pendant une partie de golf.

Demander : active l'invite au début d'une partie demandant si vous souhaitez sauvegarder le score.

2 joueurs : active le suivi de deux joueurs sur la carte de score.

REMARQUE : ce paramètre est disponible uniquement pendant une partie. Vous devez activer ce paramètre chaque fois que vous commencez une partie.

Paramètres PlaysLike

Appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres** > **Paramètres de golf** > **PlaysLike**.

Vent : permet d'inclure la vitesse et la direction du vent dans les réglages de la distance PlaysLike.

Météo : permet d'inclure la densité de l'air dans les réglages de la distance PlaysLike.

Conditions à domicile : permet de modifier manuellement les paramètres d'altitude, de température et d'humidité utilisés pour le calcul de la densité de l'air.

REMARQUE : il est important de définir les conditions météo qui correspondent à l'endroit où vous jouez habituellement. Si elles ne correspondent pas aux conditions sur votre parcours habituel, la densité de l'air peut manquer de précision.

Personnalisation de la liste d'activités et d'applications

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez > **Modifier**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour ajouter une activité ou application, sélectionnez **Ajouter**.
   - Pour supprimer une activité ou application, sélectionnez l'activité ou l'application, puis sélectionnez .
   - Pour retrier la liste, sélectionnez une activité ou une application, faites défiler l'écran jusqu'à la position voulue, puis sélectionnez le .

Paramètres d'applications et d'activités

Ces paramètres vous permettent de personnaliser chaque application Activité préchargée en cohérence avec vos besoins. Par exemple, vous pouvez personnaliser des pages de données et activer des alarmes et des fonctionnalités d'entraînement. Tous les paramètres ne sont pas disponibles pour tous les types d'activité.

Sur le cadran de la montre, appuyez sur le bouton action, sélectionnez le , sélectionnez une activité, sélectionnez le , puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

ASTUCE : vous pouvez aussi modifier les paramètres d'activité pendant vos entraînements. Pendant une activité, appuyez sur , sélectionnez **Paramètres**, puis sélectionnez les paramètres de l'activité.

Distance 3D : permet de calculer la distance parcourue à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement.

Vitesse 3D : permet de calculer votre vitesse à partir de vos données de modification de l'altitude et de votre mouvement horizontal d'avancement.

Nuance de couleur : permet de choisir la couleur de la nuance de chaque activité pour mieux identifier l'activité active.

Alarmes : permet de régler les alarmes d'entraînement ou de navigation pour l'activité (*Alertes*, page 53).

Pause Auto : permet de régler l'appareil pour qu'il arrête d'enregistrer des données quand vous arrêtez de bouger ou quand votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur. Cette fonction est utile si votre activité comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez vous arrêter.

Défilement auto : permet de parcourir automatiquement tous les écrans de données d'activité tant que le chronomètre fonctionne.

Série automatique : permet à votre montre de démarrer et d'arrêter des séries d'exercices automatiquement pendant une activité de musculation.

Diffusion de la FC : active la diffusion automatique des données de fréquence cardiaque lorsque vous démarrez l'activité (*Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin*, page 35).

Écrans de données : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité (*Personnalisation des écrans de données*, page 51).

Modifier le poids : permet d'ajouter le poids utilisé pour une série d'exercices pendant un entraînement de musculation ou une activité de cardio.

Système de classement : permet de définir le système de cotation à utiliser pour évaluer la difficulté de la voie lors d'une activité d'escalade.

Numéro du couloir : permet de choisir le numéro du couloir pour la course sur piste.

Circuits : permet de régler l'appareil de sorte qu'il marque automatiquement les laps avec la fonction Auto Lap® ou manuellement quand vous appuyez sur le bouton . La fonction Auto Lap marque automatiquement les laps à une certaine distance. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité (tous les 1 mile ou 5 kilomètres, par exemple).

Suivi de mode : active ou désactive le suivi automatique des modes en montée ou en descente pour le ski de fond et le snowboard.

Taille de la piscine : permet d'indiquer la longueur d'une piscine.

Délai pour mode économie d'énergie : permet de définir la durée de temporisation pour l'économie d'énergie sur la durée pendant laquelle votre montre reste en mode d'entraînement, par exemple lorsque vous attendez le début d'une course. L'option Normal permet de passer en mode montre à faible consommation après 5 minutes d'inactivité. L'option Prolongée permet de passer en mode montre à faible consommation après 25 minutes d'inactivité. Le mode prolongé peut réduire l'autonomie de la batterie.

Enregistrer la VO2 max. : permet l'enregistrement de la VO2 max. pour une activité de course trail.

Renommer : permet de choisir le nom de l'activité.

Compteur de répétitions : active ou désactive le décompte des répétitions pendant un entraînement. L'option Entraîn. uniquement active le décompte des répétitions pendant les entraînements guidés uniquement.

Restaurer les réglages par défaut : vous permet de réinitialiser les paramètres de l'activité.

Statistiques de la voie : permet de suivre les statistiques de la voie pour les activités d'escalade en salle.

Satellites : permet de définir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Paramètres des satellites*, page 52).

Auto-évaluation : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité (*Évaluation d'une activité*, page 39).

Détection des mouvements : permet d'activer la détection des mouvements pour la natation en piscine.

Vidéos d'entraînement : permet d'activer les animations des exercices pour les activités de musculation, cardio, yoga ou Pilates. Les animations sont disponibles pour les exercices préinstallés ou téléchargés depuis votre compte Garmin Connect.

Personnalisation des écrans de données

Vous pouvez afficher, masquer et modifier la présentation et le contenu des écrans de données de chaque activité.

1. Appuyez sur le bouton action.
2. Sélectionnez le .
3. Sélectionnez une activité.
4. Sélectionnez .
5. Sélectionnez les paramètres de l'activité.
6. Sélectionnez **Écrans de données**.
7. Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour sélectionner un écran de données à personnaliser.
8. Appuyez sur le bouton action.
9. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Disposition** pour modifier le nombre de champs de données de l'écran de données.
   - Sélectionnez un champ pour modifier les données qui apparaissent dans le champ.

     ASTUCE : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à *Champs de données*, page 68. Certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités.
   - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position de l'écran de données dans la série.
   - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer l'écran de données de la série.
10. Si besoin, sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter un écran de donnée à la série.

    Vous pouvez ajouter un écran de données personnalisé ou sélectionner un écran de données prédéfini.

Paramètres des satellites

Vous pouvez modifier les paramètres des satellites pour personnaliser les systèmes satellites utilisés pour chaque activité. Pour plus d'informations sur les systèmes satellites, rendez-vous sur le site garmin.com/aboutGPS.

Appuyez sur le bouton action, sélectionnez une activité, ⚙, sélectionnez les paramètres d'activité, puis **Satellites**.

REMARQUE : cette fonction n'est pas disponible pour toutes les activités.

Désactivé : désactive les systèmes satellites pour l'activité.

Utili. param. par défaut : permet à la montre d'utiliser les paramètres système par défaut pour les satellites (*Paramètres système*, page 57).

GPS uniquement : active le système satellite GPS.

Tous les systèmes : active plusieurs systèmes satellites. En utilisant plusieurs systèmes satellites, vous pouvez améliorer les performances dans les environnements difficiles et acquérir plus rapidement votre position qu'avec l'option GPS seule. L'utilisation de plusieurs systèmes peut toutefois réduire plus rapidement l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule.

Tous + multibande : active plusieurs systèmes satellites sur plusieurs bandes de fréquence. Les systèmes multi-bandes utilisent plusieurs bandes de fréquences et permettent d'obtenir des journaux de suivi plus cohérents, d'améliorer la localisation, de réduire le phénomène de multi-trajet et les erreurs dues à l'atmosphère lorsque vous utilisez la montre dans des environnements difficiles.

REMARQUE : n'est pas disponible sur tous les modèles.

Sélection automatique : permet à la montre d'utiliser la technologie SatIQ™ pour sélectionner dynamiquement le meilleur système multi-bandes en fonction de votre environnement. Le paramètre Sélection automatique offre la meilleure précision de positionnement tout en donnant la priorité à l'autonomie de la batterie.

REMARQUE : n'est pas disponible sur tous les modèles.

UltraTrac : enregistre des points de tracé et des données de capteur moins souvent. L'activation de la fonction UltraTrac préserve l'autonomie de la batterie mais diminue aussi la qualité des activités enregistrées. Utilisez la fonction UltraTrac pour des activités qui sollicitent davantage la batterie et pour lesquelles des mises à jour de données de capteur fréquentes sont moins importantes que d'habitude.

Alertes

Vous pouvez régler des alarmes pour chaque activité. Elles vous aident à atteindre vos objectifs d'entraînement. Toutes les alertes ne sont pas disponibles pour toutes les activités. Certaines alertes nécessitent des accessoires en option, comme un moniteur de fréquence cardiaque ou un capteur de cadence. Il existe trois types d'alertes : alertes d'événement, alertes de limite et alertes récurrentes.

Alerte d'événement : une alerte d'événement vous informe une seule fois. L'événement est une valeur spécifique. Par exemple, vous pouvez définir la montre pour qu'elle vous prévienne lorsque vous avez brûlé un certain nombre de calories.

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

Alerte récurrente : une alarme récurrente se déclenche chaque fois que la montre enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alarme se déclenchant toutes les 30 minutes.

Nom d'alerte	Type d'alerte	Description
Cadence	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de cadence minimale et maximale.
Calories	Evénement, récurrente	Vous pouvez définir le nombre de calories.
Personnalisé	Evénement, récurrente	Vous pouvez sélectionner un message existant ou créer un message personnalisé puis sélectionner un type d'alerte.
Distance	Récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de distance.
Fréquence cardiaque	Limite	Vous pouvez définir les valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale, ou sélectionner des changements de zone.
Allure	Limite	Vous pouvez définir les valeurs d'allure minimale et maximale.
Course/Marche	Récurrente	Vous pouvez définir des pauses de marche programmées à intervalles réguliers.
Vitesse	Limite	Vous pouvez définir les vitesses minimale et maximale.
Fréquence de mouvement	Limite	Vous pouvez définir un nombre de coups de rame par minute élevé ou bas.
Heure	Evénement, récurrente	Vous pouvez définir un intervalle de temps.

Configuration d'une alerte

1 Appuyez sur le bouton action.
2 Sélectionnez le .
3 Sélectionnez une activité.
4 Sélectionnez .
5 Sélectionnez les paramètres de l'activité.
6 Sélectionnez **Alarmes**.
7 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Ajouter nouv.** pour ajouter une nouvelle alerte pour l'activité.
   - Sélectionnez le nom de l'alerte que vous souhaitez modifier.
8 Si besoin, sélectionnez le type de l'alerte.
9 Sélectionnez une zone, entrez les valeurs minimale et maximale ou configurez une alerte personnalisée.
10 Si nécessaire, activez l'alerte.

Pour les alertes d'événement et les alertes récurrentes, un message apparaît chaque fois que vous atteignez la valeur de l'alerte. Pour les alertes de limite, un message apparaît chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée (valeurs minimale et maximale).

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour différents paramètres : sexe, année de naissance, taille, poids, poignet où se trouve la montre et zones de fréquence cardiaque (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 36). La montre utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Paramètres** > **Profil utilisateur**.
3 Sélectionnez une option.

Fonctions de suivi et de sécurité

⚠ ATTENTION

Les fonctions de sécurité et de suivi sont des fonctions complémentaires qui ne doivent pas être utilisées en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Pour utiliser les fonctions de suivi et de sécurité, vous devez connecter la montre Approach S70 à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

Pour en savoir plus sur les fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur garmin.com/safety.

Assistance : permet d'envoyer un message contenant votre nom, un lien LiveTrack et votre position GPS à vos contacts d'urgence (si disponibles).

Détection d'incident : quand la montre Approach S70 détecte un incident pendant certaines activités de plein air, elle envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

Ajout de contacts d'urgence

Le numéro de téléphone des contacts d'urgence est utilisé pour les fonctions de sécurité et de suivi.

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Sécurité et suivi** > **Fonctions de sécurité** > **Contacts d'urgence** > **Ajouter des contacts d'urgence**.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Vos contacts d'urgence reçoivent une notification lorsque vous les ajoutez en tant que contact d'urgence et peuvent accepter ou refuser votre demande. Si un contact refuse, vous devez choisir un autre contact d'urgence.

Activation et désactivation de la détection d'incident

⚠ ATTENTION

La détection d'incident est une fonction supplémentaire qui n'est disponible que pour certaines activités de plein air. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Avant de pouvoir activer la détection d'incident sur votre montre, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence*, page 55). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

1. Appuyez sur ☰.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Sécurité** > **Détection d'incident**.
3. Sélectionnez une activité de GPS.

   REMARQUE : la détection d'incident n'est disponible que pour certaines activités de plein air.

Lorsque votre montre Approach S70 détecte un incident et que votre smartphone est connecté, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS (si disponibles) à vos contacts d'urgence. Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 15 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.

Demande d'assistance

⚠ ATTENTION

Assistance est une fonction complémentaire qui ne doit pas être utilisée en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Avant de pouvoir demander de l'aide, vous devez définir des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect (*Ajout de contacts d'urgence*, page 55). Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

1. Appuyez sur ☰.
2. Sélectionnez **Assistance**.

   L'écran du compte à rebours s'affiche.

   ASTUCE : vous pouvez sélectionner **Annuler** avant la fin du compte à rebours pour annuler l'envoi du message.

Paramètres de santé et de bien-être

Appuyez sur ☰ et sélectionnez **Paramètres** > **Santé et bien-être**.

Fréquence cardiaque : permet de personnaliser les paramètres du moniteur de fréquence cardiaque (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 35).

Mode oxymètre de pouls : permet de sélectionner un mode oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls*, page 38).

Alarme invitant à bouger : active ou désactive la fonction Alarme invitant à bouger (*Utilisation de l'alarme invitant à bouger*, page 56).

Alarmes d'objectif : vous permet d'activer et désactiver les alertes d'objectif, ou de les désactiver uniquement pendant les activités. Les alertes d'objectif vous signalent votre objectif de pas quotidiens, d'étages gravis quotidiens et de minutes intensives hebdomadaires.

Move IQ : permet d'activer et de désactiver les événements Move IQ®. Lorsque vos mouvements correspondent à une activité familière, la fonction Move IQ détecte automatiquement l'événement et l'affiche sur votre ligne du temps. Les événements Move IQ affichent le type et la durée de l'activité, mais n'apparaissent pas dans la liste ou le flux de vos activités. Pour enregistrer l'activité avec plus de détails et de précision, enregistrez une activité chronométrée.

Objectif automatique

Votre appareil crée automatiquement un objectif de pas quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Au fil de vos déplacements dans la journée, l'appareil affiche votre progression par rapport à cet 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.

Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, Bougez ! et la barre de mouvement s'affichent. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées.

Sortez marcher un peu (au moins quelques minutes) pour réinitialiser l'alarme invitant à bouger.

Minutes intensives

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée, comme la marche rapide, ou 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité soutenue, comme la course à pied.

La montre surveille l'intensité de votre activité et note le temps que vous passez à faire des activités d'intensité modérée à élevée (données de fréquence cardiaque requises pour quantifier le niveau d'intensité). La montre additionne les minutes d'activité modérée et d'activité intensive. Le nombre de minutes intensives est doublé lors de l'addition.

Gain de minutes intensives

Votre montre Approach S70 calcule les minutes intensives en comparant vos données de fréquence cardiaque à votre fréquence cardiaque moyenne au repos. Si la fonction de fréquence cardiaque est désactivée, la montre calcule des minutes d'intensité modérée en analysant le nombre de pas par minute.

- Pour un calcul précis des minutes intensives, démarrez une activité chronométrée.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter la montre jour et nuit.

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, la montre enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les phases de sommeil, le score de sommeil et les mouvements pendant le sommeil. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

REMARQUE : les siestes ne sont pas intégrées à vos statistiques de sommeil. Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes (*Utilisation du mode Ne pas déranger*, page 16).

Utilisation du suivi du sommeil automatique

1. Portez votre montre lorsque vous dormez.
2. Téléchargez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect (*Utilisation des applications pour smartphone*, page 18).

   Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

   Vous pouvez voir les informations de sommeil de la nuit précédente sur votre montre Approach S70 (*Résumés de widget*, page 21).

Paramètres système

Appuyez sur ☰ et sélectionnez **Paramètres** > **Système**.

Langue : permet de définir la langue d'affichage de la montre.

Heure : permet de régler les paramètres d'heure (*Paramètres de l'heure*, page 58).

Affichage : permet de régler les paramètres de l'écran (*Modification des paramètres d'affichage*, page 58).

Mode sommeil : vous permet de définir vos heures de sommeil et vos préférences en matière de mode Sommeil (*Personnalisation du mode sommeil*, page 59).

Ne pas déranger : permet d'activer le mode Ne pas déranger. Vous pouvez modifier vos préférences pour l'écran, les notifications, les alertes et les gestes du poignet.

Verrouillage automatique : permet de verrouiller automatiquement les boutons et l'écran tactile pour éviter toute pression accidentelle sur les boutons et les balayages de l'écran tactile.

Unités : permet de choisir les unités de mesure utilisées sur la montre (*Modification des unités de mesure*, page 58).

Début de la semaine : permet de choisir le premier jour de la semaine sur la montre.

État de la batterie : permet de choisir si la montre affiche l'autonomie restante de la batterie sous forme de pourcentage ou de durée.

Réinitialiser : permet de réinitialiser toutes les données utilisateur et tous les paramètres (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut*, page 59).

Mise à jour du logiciel : permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées, d'activer les mises à jour automatiques ou de rechercher manuellement des mises à jour (*Mises à jour produit*, page 3). Vous pouvez sélectionner Quoi de neuf ? pour afficher la liste des nouvelles fonctions de la dernière mise à jour logicielle installée.

Info produit : permet d'afficher des informations sur l'appareil, la licence et le logiciel, ainsi que des informations légales.

Gestion. crtes : affiche les versions des cartes téléchargées et vous permet de télécharger des mises à jour de cartes.

Avancés : permet de régler les paramètres système avancés (*Paramètres avancés*, page 59).

Paramètres de l'heure

Appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Heure**.

Format Heure : permet de choisir le format de l'heure : 12 heures, 24 heures ou format militaire.

Format de la date : permet de régler l'ordre d'affichage des dates pour le jour, le mois et l'année.

Régler heure : permet de définir l'heure de la montre. L'option Auto permet de définir l'heure automatiquement en fonction de votre position GPS.

Heure : permet de régler l'heure si l'option Régler heure est définie sur Manuel.

Alarmes : permet de configurer des alarmes horaires ou des alarmes de lever et de coucher du soleil qui sonneront plusieurs minutes ou heures (selon vos réglages) avant l'heure de lever ou de coucher effective du soleil (*Réglage des alarmes temps*, page 58).

Synchronisation de l'heure : permet de synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

Réglage des alarmes temps

1. Appuyez sur .
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Heure** > **Alarmes**.
3. Sélectionner une option :
   - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le coucher du soleil, sélectionnez **Jusqu'au coucher du soleil** > **État** > **Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
   - Pour configurer une alarme qui sonne un certain nombre de minutes ou d'heures avant le lever du soleil, sélectionnez **Jusqu'au lever du soleil** > **État** > **Activé**, sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.
   - Pour configurer une alarme qui sonne toutes les heures, sélectionnez **Horaire** > **Activé**.

Modification des paramètres d'affichage

1. Appuyez sur .
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Affichage**.
3. Sélectionnez **Lors d'activité**, **Utilisation générale** ou **Pendant le sommeil**.
4. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Affichage en continu** pour que les données du cadran restent visibles et que la luminosité et l'arrière-plan soient réduits. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie.
   - Sélectionnez **Luminosité** pour régler le niveau de luminosité de l'écran.
   - Sélectionnez **Éclairage rouge** pour basculer l'affichage en nuances de rouge. Cette option facilite la lecture de l'écran dans les conditions de faible luminosité et préserve votre vision nocturne.
   - Sélectionnez **Alarmes** pour activer l'écran en cas d'alerte.
   - Sélectionnez **Geste du poignet** pour activer l'écran lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
   - Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel l'écran est désactivé.

Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance, d'allure et de vitesse, d'altitude, de poids, de hauteur et de température.

1. Appuyez sur .
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Unités**.
3. Sélectionnez un type de mesure.
4. Sélectionnez une unité de mesure.

Personnalisation du mode sommeil

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Mode sommeil**.
3 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Calendrier**, sélectionnez un jour, puis saisissez vos heures de sommeil habituelles.
   - Sélectionnez **Cadran de montre** pour utiliser le cadran sommeil.
   - Sélectionnez **Affichage** pour configurer la luminosité et la temporisation de l'affichage.
   - Sélectionnez **Ne pas déranger** pour activer ou désactiver le mode Ne pas déranger.

Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

Avant de réinitialiser vos paramètres par défaut, vous devez synchroniser la montre avec l'application Garmin Connect pour télécharger vos données d'activité.

Vous pouvez réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine.

1 Appuyez sur .
2 Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Réinitialiser**.
3 Sélectionner une option :
   - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinit. param. par défaut**.
   - Pour supprimer toutes les activités de l'historique, sélectionnez **Supprimer toutes les activités**.
   - Pour réinitialiser tous les totaux de distance et de temps, sélectionnez **Réinitialiser les totaux**.
   - Pour supprimer tous les fichiers de parcours de golf téléchargés et réinitialiser la liste des derniers parcours joués, sélectionnez **Réinitialiser les parcours de golf**.
   - Pour réinitialiser tous les paramètres de la montre tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Sup. donn. et réin. par.**.

     REMARQUE : si vous avez configuré un portefeuille Garmin Pay cette option supprime également le portefeuille de votre montre. Si vous avez stocké de la musique sur votre montre, cette option supprime la musique stockée.

Paramètres avancés

Appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Avancés**.

Capture d'écran : permet de prendre une photo de l'écran de la montre. Les captures d'écran sont enregistrées dans la mémoire de l'appareil, dans le dossier Screenshot.

Enregistrement de données : permet de définir la façon dont l'appareil enregistre les données d'activité. L'option d'enregistrement Intelligent (par défaut) permet d'augmenter la durée des enregistrements d'activité. L'option d'enregistrement Toutes les secondes fournit des enregistrements d'activité plus détaillés au risque de ne pas enregistrer entièrement les activités qui durent longtemps.

Mode USB : permet de configurer la montre pour utiliser le protocole MTP (Media Transfer Protocol) ou le mode Garmin lorsque la montre est connectée à un ordinateur. Le mode Garmin vous permet de continuer à utiliser la montre pendant qu'elle est connectée à une source d'alimentation.

Satellites : définit le système satellite par défaut à utiliser pour les activités. Si nécessaire, vous pouvez personnaliser les paramètres satellite pour chaque activité (*Paramètres des satellites*, page 52).

Capteurs sans fil

Votre montre peut être couplée et utilisée avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+® ou Bluetooth (*Capteurs sans fil*, page 60). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Personnalisation des écrans de données*, page 51). Si votre montre était vendue avec un capteur, les appareils sont déjà couplés.

Pour plus d'informations sur la compatibilité des capteurs Garmin spécifiques, l'achat, ou pour consulter le manuel d'utilisation, rendez-vous sur buy.garmin.com pour ce capteur.

Type de capteur	Description
Capteurs de club	Vous pouvez utiliser les capteurs de club de golf Approach CT10 pour suivre automatiquement vos tirs, y compris leur distance, leur position et le type de club utilisé.
Vélo électrique	Vous pouvez utiliser votre montre avec votre vélo électrique et afficher les données du vélo, telles que la batterie et les informations de changement de vitesse, pendant vos trajets.
Moniteur de FC externe	Vous pouvez utiliser un capteur externe, tel que le moniteur de fréquence cardiaque HRM-Pro™ ou HRM-Dual™ pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités.
Accéléromètre	Vous pouvez utiliser un accéléromètre plutôt que le GPS pour enregistrer votre allure et la distance parcourue lorsque vous vous entraînez en salle ou que le signal de votre GPS est faible.
Casque	Vous pouvez utiliser un casque Bluetooth pour écouter la musique chargée sur votre montre (*Branchement du casque Bluetooth*, page 48).
Vitesse/ Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue (*Dimensions et circonférence des roues*, page 72).
Tempe	Vous pouvez fixer le capteur de température tempe™ sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température.

Couplage de vos capteurs sans fil

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre montre à l'aide de la technologie ANT+ ou Bluetooth, vous devez coupler la montre et le capteur. Si le capteur est doté des technologies ANT+ et Bluetooth, Garmin recommande d'effectuer le couplage à l'aide de la technologie ANT+. Une fois le couplage effectué, la montre se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

1. Éloignez-vous d'au moins 10 m (33 pi.) des autres capteurs sans fil.
2. Pour coupler un moniteur de fréquence cardiaque, installez-le.

   Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.
3. Appuyez sur ☰.
4. Sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires**.
5. Sélectionnez **Ajouter nouv.**.
6. Sélectionnez un type de capteur.
7. Rapprochez la montre à moins de 3 m (10 pieds) du capteur et patientez pendant que la montre s'y connecte.

   Une fois la montre connectée au capteur, une icône s'affiche au sommet de l'écran.

Capteurs de club

Votre montre est compatible avec les capteurs pour club de golf Approach CT10. Vous pouvez utiliser les capteurs de club couplés pour suivre automatiquement vos tirs, y compris leur distance, leur position et le type de club utilisé. Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de vos capteurs de club (garmin.com/manuals/ApproachCT10).

Allure et distance de course HRM-Pro

L'accessoire HRM-Pro calcule votre allure et votre distance de course en fonction de votre profil utilisateur et du mouvement mesuré par le capteur à chaque foulée. Le moniteur de fréquence cardiaque indique le rythme et la distance de course lorsque le GPS n'est pas disponible, par exemple lorsque vous courez sur un tapis de course. Vous pouvez afficher votre allure et votre distance de course sur votre appareil Approach compatible lorsque vous êtes connecté à l'aide de la technologie ANT+. Vous pouvez également consulter ces informations sur des applications d'entraînement tierces compatibles lorsque vous êtes connecté via la technologie Bluetooth.

La précision de l'allure et de la distance s'améliore avec l'étalonnage.

Étalonnage automatique : le paramètre par défaut de votre montre est **Etalonner automati.**. L'accessoire HRM-Pro s'étalonne chaque fois que vous courez à l'extérieur pendant qu'il est connecté à votre montre Approach compatible.

REMARQUE : l'étalonnage automatique ne fonctionne pas pour les profils d'activité en intérieur, la course trail et l'ultrafond (*Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course*, page 61).

Étalonnage manuel : vous pouvez sélectionner **Étalonner et enr.** après une course sur tapis avec votre accessoire HRM-Pro connecté (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 40).

Conseils pour enregistrer l'allure et la distance de course

- Mettez à jour le logiciel de votre montreApproach (*Mises à jour produit*, page 3).
- Terminez plusieurs courses en extérieur avec le GPS et votre accessoire HRM-Pro connecté. Il est important que la plage d'allures en extérieur corresponde à la plage d'allure sur le tapis de course.
- Si vous courez dans le sable ou sur de la neige, accédez aux paramètres du capteur et désactivez **Etalonner automati.**.
- Si vous avez déjà connecté un accéléromètre compatible ANT+, définissez l'état de celui-ci sur **Désactivé** ou retirez-le de la liste des capteurs connectés.
- Effectuez une course sur tapis de course avec étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 40).
- Si les étalonnages automatiques et manuels ne vous semblent pas précis, accédez aux paramètres du capteur et sélectionnez **Allure et distance HRM** > **Réinitialiser les données d'étalo**.

  REMARQUE : vous pouvez essayer de désactiver **Etalonner automati.**, puis d'effectuer un nouvel étalonnage manuel (*Étalonnage de la distance sur tapis de course*, page 40).

Utilisation d'un capteur de vitesse ou de cadence de vélo en option

Vous pouvez utiliser un capteur de vitesse ou de cadence de vélo compatible pour envoyer des données vers votre montre.

- Couplez le capteur à votre montre (*Capteurs sans fil*, page 60).
- Réglez les dimensions de vos roues (*Dimensions et circonférence des roues*, page 72).
- Commencez un parcours (*Démarrage d'une activité*, page 38).

tempe

Votre appareil est compatible avec le capteur de température tempe. Vous pouvez fixer le capteur sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température. Vous devez coupler le capteur tempe à votre appareil pour afficher les données sur la température. Pour plus d'informations, consultez les instructions d'installation de votre tempe (garmin.com/manuals/tempe).

Informations sur l'appareil

Changement des bracelets

1 À l'aide d'un tournevis à tête plate de précision, enfoncez la tige de la montre.



2 Enlevez le bracelet de la montre.

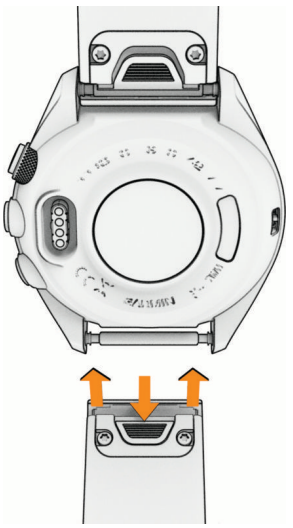
3 Sélectionner une option :

- Pour installer un nouveau bracelet Approach S70, alignez un côté du nouveau bracelet sur les trous de la montre, enfoncez la tige exposée de la montre et mettez le bracelet en place.



REMARQUE : assurez-vous que le bracelet est bien fixé. La tige de la montre doit être alignée avec les trous de la montre.

- Pour installer un bracelet QuickFit® compatible, enlevez la tige du bracelet Approach S70, replacez la tige sur la montre et mettez le nouveau bracelet en place.



REMARQUE : assurez-vous que le bracelet est bien fixé. Le clip de verrouillage doit être fermé sur la broche de la montre.

4 Répétez les étapes pour changer l'autre bracelet.

Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	5 ATM[1]
Plage de températures de stockage et de fonctionnement	De -20 à 55 °C (de -4 à 131 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences sans fil de l'Union européenne (UE) (alimentation)	Approach S70 - 42 mm : 2,4 GHz à 16,09 dBm maximum ; 13,56 MHz à -40 dBm maximum Approach S70 - 47 mm : 2,4 GHz à 17,42 dBm maximum ; 13,56 MHz à -40 dBm maximum
Valeurs DAS UE	Approach S70 - 42 mm : 0,27 W/kg membre ; 0,42 W/kg torse Approach S70 - 47 mm : 1,20 W/kg membre ; 0,47 W/kg torse

Informations concernant la pile

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur votre montre, qu'il s'agisse du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, des notifications du smartphone, du GPS, des capteurs internes ou des capteurs connectés.

maintien de cap	Autonomie de la batterie de la Approach S70 - 42 mm	Autonomie de la batterie de la Approach S70 - 47 mm
Mode smartwatch	Jusqu'à 10 jours en utilisation normale	Jusqu'à 16 jours en utilisation normale
Mode Tous les systèmes de positionnement par satellites	Jusqu'à 15 heures en utilisation normale	Jusqu'à 20 heures en utilisation normale

[1] L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 50 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Entretien du

AVIS

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

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

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

N'utilisez jamais d'objet dur ou pointu sur l'écran tactile, car vous risqueriez de l'endommager.

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.

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irrémédiables.

Nettoyage de la montre

⚠ ATTENTION

Certains utilisateurs peuvent ressentir une irritation de la peau après avoir porté la montre pendant une longue période, surtout pour les personnes qui ont la peau sensible ou souffrent d'allergies. Si votre peau est irritée, retirez la montre et laissez à votre peau le temps de guérir. Pour éviter toute irritation de la peau, assurez-vous que votre montre est propre et sèche. Évitez de trop la serrer à votre poignet.

AVIS

La moindre particule de sueur ou de moisissure peut entraîner la corrosion des contacts électriques lorsqu'ils sont connectés à un chargeur. La corrosion peut empêcher le chargement et le transfert de données.

ASTUCE : pour plus d'informations, consultez la page garmin.com/fitandcare.

1. Rincez à l'eau ou utilisez un chiffon humide non pelucheux.
2. Laissez sécher la montre complètement.

Rangement pour une longue période

Si vous prévoyez de ne pas utiliser l'appareil pendant plusieurs mois, il est recommandé de charger la batterie au moins à moitié avant de stocker l'appareil. L'appareil doit être stocké dans un endroit sec et frais, où les températures se situent à un niveau standard pour une habitation. Après la période de stockage, il est recommandé de recharger complètement l'appareil avant de le réutiliser.

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher des informations sur l'appareil, comme l'identifiant de l'appareil, la version du logiciel, des informations réglementaires et le contrat de licence.

1. Appuyez sur ☰.
2. Sélectionnez **Paramètres** > **Système** > **Info produit**.

Affichage des informations légales et de conformité relatives à l'étiquetage électronique

L'étiquette de l'appareil est fournie sous forme électronique. L'étiquette électronique peut contenir des informations légales, comme les numéros d'identification fournis par la FCC ou des marques de conformité régionales, ainsi que des informations relatives au produit et à sa licence.

1. Appuyez sur ☰.
2. Dans le menu des paramètres, sélectionnez **Système**.
3. Sélectionnez **Info produit**.

Gestion de données

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

Suppression de fichiers

AVIS

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

1. Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.
2. Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.
3. Sélectionnez un fichier.
4. Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.

   REMARQUE : les systèmes d'exploitation Mac offrent une prise en charge limitée du mode de transfert de fichiers MTP. Vous devez ouvrir le lecteur Garmin sur un Windows système d'exploitation. Vous devez utiliser l'application Garmin Express pour supprimer des fichiers de musique de votre appareil.

Dépannage

Informations complémentaires

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

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.
- Rendez-vous sur www.garmin.com/ataccuracy pour en savoir plus sur la précision des fonctions.

  Cet appareil n'est pas un appareil médical.

Astuces pour optimiser l'autonomie de la batterie

Pour prolonger la durée de vie de la batterie, vous pouvez essayer ces astuces.

- Réduisez la temporisation de l'écran (*Modification des paramètres d'affichage*, page 58).
- Désactivez l'option **Affichage en continu** de temporisation de l'écran et sélectionnez un délai plus court pour l'extinction (*Modification des paramètres d'affichage*, page 58).
- Réduisez la luminosité de l'écran (*Modification des paramètres d'affichage*, page 58).
- Utilisez le mode satellite UltraTrac pour votre activité (*Paramètres des satellites*, page 52).
- Désactivez la technologie Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Commandes*, page 31).
- Lorsque vous interrompez votre activité de façon prolongée, utilisez l'option **Reprendre + tard** (*Arrêt d'une activité*, page 39).
- Utilisez un cadran de montre qui n'est pas actualisé chaque seconde.

  Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse (*Personnalisation du cadran de montre*, page 48).
- Limitez le nombre de notifications affichées par la montre (*Gestion des notifications*, page 15).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque aux appareils couplés (*Diffusion de la fréquence cardiaque sur les appareils Garmin*, page 35).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 35).

  REMARQUE : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.
- Activez les relevés manuels de l'oxymètre de pouls (*Réglage du mode oxymètre de pouls*, page 38).

Mon appareil ne parvient pas à détecter les parcours de golf à proximité

Si vous interrompez ou annulez une mise à jour de parcours avant la fin, il risque de manquer certaines données de parcours sur votre appareil. Pour corriger ce problème, vous devez effectuer à nouveau la mise à jour des parcours.

1. Téléchargez et installez des mises à jour de parcours depuis l'application Garmin Express (*Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express*, page 19).
2. Débranchez votre appareil de façon sécurisée.
3. Sortez et démarrez une partie de test pour vérifier que votre appareil arrive à localiser les parcours de golf à proximité.

Mon téléphone est-il compatible avec ma montre ?

La montre Approach S70 est compatible avec les téléphones utilisant la technologie Bluetooth.

Rendez-vous sur garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité Bluetooth.

Mon téléphone ne se connecte pas à la montre

Si votre téléphone ne se connecte pas à la montre, vous pouvez essayer ces astuces.

- Éteignez votre téléphone et votre montre, puis rallumez-les.
- Activez la technologie Bluetooth sur votre téléphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Golf.
- Supprimez votre montre de l'application Garmin Golf et des paramètres Bluetooth sur votre téléphone pour tenter à nouveau le processus de couplage.
- Si vous avez acheté un nouveau téléphone, supprimez votre montre de l'application Garmin Golf sur votre ancien téléphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pieds) de la montre.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Golf, sélectionnez ••• > **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- Appuyez sur , puis sélectionnez **Paramètres** > **Téléphone** > **Coupler un téléphone**.

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

1. Appuyez sur .
2. Sélectionnez .
3. Faites défiler la liste jusqu'au dernier élément, puis sélectionnez-le.
4. Sélectionnez le premier élément dans la liste.
5. Sélectionnez votre langue.

Mon appareil affiche les mauvaises unités de mesure

- Vérifiez que vous avez choisi les bons paramètres d'unité de mesure sur l'appareil (*Modification des unités de mesure*, page 58).
- Vérifiez que vous avez choisi les bons paramètres d'unité de mesure sur votre compte Garmin Golf.

  Si les unités de mesure sur votre appareil ne correspondent pas à ceux de votre compte Garmin Golf, il est possible que les paramètres de votre appareil aient été remplacés pendant la synchronisation de votre appareil.

Redémarrage de votre montre

1. Maintenez le enfoncé jusqu'à ce que la montre s'éteigne.
2. Maintenez le enfoncé pour allumer la montre.

Acquisition des signaux satellites

Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel. L'heure et la date sont réglées automatiquement en fonction de la position GPS.

ASTUCE : pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site garmin.com/aboutGPS.

1 Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.

Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.

2 Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.

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

Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment la montre avec votre compte Garmin :
  - Connectez votre montre à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
  - Connectez votre montre à l'application Garmin Golf à l'aide de votre téléphone compatible Bluetooth.
  - Connectez votre montre à votre compte Garmin via le réseau sans fil Wi-Fi.

  Lorsqu'elle est connectée à votre compte Garmin, la montre télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.
- Placez-vous à l'extérieur avec votre montre dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

Suivi des activités

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas

Le nombre de pas quotidiens est remis à zéro chaque nuit à minuit.

Si des tirets apparaissent au lieu de votre nombre de pas, autorisez l'appareil à acquérir les signaux satellites et à définir l'heure automatiquement.

Le nombre de mes pas semble erroné

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

- Portez la montre sur votre poignet non dominant.
- Placez votre montre dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez une poussette ou une tondeuse à gazon.
- Placez votre montre dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

  REMARQUE : la montre 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 ma montre ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect

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

1 Sélectionner une option :
   - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Express (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur*, page 18).
   - Synchronisez votre décompte de pas avec l'application Garmin Connect (*Utilisation des applications pour smartphone*, page 18).

2 Patientez pendant la synchronisation de vos données.

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

REMARQUE : si vous actualisez l'application Garmin Connect ou l'application Garmin Express, vos données ne seront pas synchronisées et votre décompte de pas ne sera pas mis à jour.

Mes minutes intensives clignotent

Lorsque vous faites de l'exercice à un niveau d'intensité correspondant à votre objectif de minutes intensives, les minutes intensives se mettent à clignoter.

Annexes

Champs de données

L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoiresANT+.

% FC réserve pour le circuit : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.

% max FC max pr l'intervalle en cours : pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

% RFC dernier circuit : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.

%RFC max pour l'intervalle en cours : pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.

%RFC moyen pour l'intervalle en cours : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.

Allure : allure actuelle.

Allure ajustée à la pente : allure moyenne ajustée selon la pente du terrain.

Allure circuit : allure moyenne pour le circuit en cours.

Allure dernier circuit : allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Allure dernière longueur : allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Allure étape : allure actuelle durant l'étape de l'entraînement.

Allure intervalle : allure moyenne pour l'intervalle en cours.

Allure moyenne : allure moyenne pour l'activité en cours.

Allure moyenne sur 500 m : l'allure de nage moyenne sur 500 mètres, pour l'activité en cours.

Allure sur 500 m : l'allure de nage actuelle sur 500 mètres.

Allure sur 500 m dernier circuit : l'allure de nage moyenne sur 500 mètres, pour le dernier circuit.

Allure sur 500 m pour le circuit : l'allure de nage moyenne sur 500 mètres, pour le circuit en cours.

Altitude : altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.

Altitude GPS : altitude de votre position actuelle mesurée par le GPS.

Altitude maximale : altitude la plus haute atteinte depuis la dernière réinitialisation.

Altitude minimale : altitude la plus basse atteinte depuis la dernière réinitialisation.

Ascension - Circuit : distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.

Ascension dernier circuit : distance verticale d'ascension pour le dernier circuit réalisé.

Ascension totale : distance verticale totale parcourue en montant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.

Cadence : cyclisme. Nombre de tours de la manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.

Cadence : course à pied. Nombre total de pas par minute (pieds gauche et droit).

Cadence circuit : cyclisme. Cadence moyenne pour le circuit en cours.

Cadence circuit : course à pied. Cadence moyenne pour le circuit en cours.

Cadence dernier circuit : cyclisme. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Cadence dernier circuit : course à pied. Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Cadence moyenne : cyclisme. Cadence moyenne pour l'activité en cours.

Cadence moyenne : course à pied. Cadence moyenne pour l'activité en cours.

Calories : nombre de calories totales brûlées.

Calories actives : calories brûlées pendant l'activité.

Calories dépensées au total : quantité totale de calories brûlées sur la journée.

Cap : direction que vous suivez.

Carte de l'altitude : une carte affichant l'évolution de l'altitude au fil du temps.

Carte du baromètre : une carte affichant l'évolution de la pression barométrique au fil du temps.

Charge : charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.

Chrono : temps du chronomètre pour l'activité en cours.

Chronomètre Série : pour une activité de musculation, temps passé sur une série.

Circuits : nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.

Coucher du soleil : heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.

Coups : sports à rames. Nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

Coups pour dernier circuit : sports à rames. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.

Coups rame pour circuit : sports à rames. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.

Descente - Circuit : distance verticale de descente pour le circuit en cours.

Descente dernier circuit : distance verticale de descente pour le dernier circuit réalisé.

Descente totale : distance verticale totale parcourue en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.

Dist./mouv. pour le circuit : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.

Distance : distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.

Distance circuit : distance parcourue pour le circuit en cours.

Distance dernier circuit : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

Distance étape : distance parcourue durant l'étape de l'entraînement.

Distance intervalle : distance parcourue pour l'intervalle en cours.

Distance moyenne par coup : sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.

Distance moyenne par mouvement : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.

Distance par coup de rame : distance parcourue par mouvement.

Distance par coup pour dernier circuit : sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.

Distance par coup pour le circuit : sports à rames. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.

Distance par mvt pour dernier circuit : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.

Durée moyenne du circuit : durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.

Étages descendus : nombre total d'étages descendus dans la journée.

Étages gravis : nombre total d'étages gravis dans la journée.

Étages par minute : nombre d'étages grimpés par minute.

FC %Max. circuit : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.

FC %Max. circuit : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.

FC %max. dernier circuit : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.

FC - Circuit : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.

FC max pour l'intervalle en cours : fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

FC moyenne %Max. intervalle : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

FC moyenne pour l'intervalle : fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.

Fréq. cardiaque dernier circuit : fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Fréq. cardiaque moyenne %Max. : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.

Fréq. coups dernier circuit : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.

Fréq. mouvement pour l'intervalle : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'intervalle en cours.

Fréq mouvement : natation. Nombre de mouvements par minute (m/mn).

Fréque. mouvement dernière longueur : nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant la dernière longueur de bassin réalisée.

Fréquence cardiaque : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.

Fréquence cardiaque %Max. : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

Fréquence cardiaque moyenne : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.

Fréquence coups pour circuit : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.

Fréquence des coups de rame : sports à rames. Nombre de mouvements par minute (m/mn).

Fréquence mouvement d. circ. : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.

Fréquence mouvements circuit : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.

Fréquence moy. des coups de rame : sports à rames. Nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.

Fréquence respiratoire : votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).

Global. avance/retard : temps global en avance ou en retard sur l'allure ou la vitesse cibles.

GPS : intensité du signal satellite GPS.

Graphique d'allure : une carte affichant votre allure tout au long d'une activité.

Graphique de la FC : une carte affichant votre fréquence cardiaque tout au long d'une activité.

Graphique de vitesse : une carte affichant votre vitesse tout au long d'une activité.

Heure : heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).

Heure (secondes) : heure, avec les secondes.

Heures de batterie : nombre d'heures restant avant que la batterie ne soit déchargée.

Jauge ascension/descente totale : les distances verticales totales parcourues en montant et en descendant pendant l'activité ou depuis la dernière réinitialisation.

Jauge de fréquence cardiaque : une jauge colorée représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle.

Jauge de Training Effect : l'impact de l'activité actuelle sur vos niveaux aérobie et anaérobie actuels.

Lever du soleil : heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.

Longueurs : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

Longueurs dans l'intervalle : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.

Max. en 24 heures : température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.

Min. en 24 heures : température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.

Mouv./Long. pour l'intervalle : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.

Mouv./Long. pour l'intervalle : nombre moyen de mouvements par longueur pendant l'intervalle en cours.

Mouvements dernière longueur : nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Mouvements pour le circuit : natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.

Mouvements pour le dernier circuit : natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.

Moyenne mouv. par longueur : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.

Moyenne mouv. par longueur : nombre moyen de mouvements par longueur pendant l'activité en cours.

Pas : nombre de pas pour l'activité en cours.

Pente : calcul de la montée (altitude) sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.

Pourcentage de batterie restant : pourcentage restant de batterie.

Pression ambiante : pression environnementale non étalonnée.

Pression barométrique : pression environnementale actuellement étalonnée.

Rapport des zones de FC : un indicateur coloré qui montre la part de temps passée dans chaque zone de fréquence cardiaque.

Répéter tous les : chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).

Répétition : nombre de répétitions restantes dans l'entraînement.

Réserve de fréq. card. en % moyen : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.

Réserve FC en pourcentage : pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).

Swolf dernière longueur : score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Swolf intervalle : score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.

Swolf moyenne : score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation*, page 40).

Taux plané : rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues.

Température : température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur tempe.

Temps circuit : temps du chronomètre pour le circuit en cours.

Temps d'arrêt : temps total à l'arrêt pour l'activité en cours.

Temps dans zone : temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

Temps de déplacement : temps total en déplacement pour l'activité en cours.

Temps de nage : temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.

Temps de repos : chrono de la pause en cours (natation en piscine).

Temps dernier circuit : temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.

Temps écoulé : temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre et couriez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour courir pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.

Temps étape : temps écoulé pour l'étape de l'entraînement.

Temps intervalle : temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.

Training Effect aérobie : impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.

Training Effect anaérobie : impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.

Type mouvement dernière longueur : type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Type mvt intervalle : type de mouvement actuel pour l'intervalle.

Vitesse : vitesse de déplacement actuelle.

Vitesse circuit : vitesse moyenne pour le circuit en cours.

Vitesse dernier circuit : vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Vitesse étape : vitesse actuelle durant l'étape de l'entraînement.

Vitesse maximale : vitesse maximale pour l'activité en cours.

Vitesse moyenne : vitesse moyenne pour l'activité en cours.

Vitesse moyenne de déplacement : vitesse moyenne en déplacement pour l'activité en cours.

Vitesse moyenne globale : vitesse moyenne pour l'activité en cours, y compris les vitesses en déplacement et à l'arrêt.

Widgets coups d'œil : course à pied. Un indicateur coloré qui montre votre plage de cadences actuelle.

Zone de fréquence cardiaque : plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).

Dimensions et circonférence des roues

Lorsqu'il est utilisé pour le cyclisme, votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions des roues. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Pour le cyclisme, les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Vous pouvez mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Définition des symboles

Ces symboles peuvent apparaître sur l'appareil ou sur les étiquettes des accessoires.



Symbole DEEE et symbole de recyclage. Le symbole DEEE apparaît sur le produit et indique sa conformité avec la directive européenne 2012/19/EU sur les déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE). Il vise à dissuader le client d'éliminer le produit de manière inappropriée et lui signale que l'appareil doit être recyclé.