



DEMARRAGE

Charger la batterie

Chargez le Forerunner pendant trois heures avant de l'utiliser.

Quand la batterie est entièrement chargée, la durée de vie de la batterie est approximativement de 10 heures. **Pour éviter la corrosion, assurez-vous que le Forerunner est complètement sec avant de charger ou de le relier à un PC.**

Pour charger le Forerunner:

1. Insérer le Forerunner dans le chargeur.
2. Branchez l'extrémité de l'adaptateur dans le port Mini-USB sur le chargeur.

Branchez l'autre extrémité à une prise murale standard¹



NOTE : Le Forerunner ne chargera pas si la température ambiante est en dehors de 0°C-50°C (32°F-122°F).

Vous pouvez également charger le Forerunner en le reliant à votre PC avec le câble USB inclus. Cependant, vous devez installer le Centre de Formation Garmin avant de le relier à votre PC. Voir la page 57 pour installer le centre de formation.

Acquisition du signal satellite

Avant de commencer à utiliser le Forerunner, vous devez faire une recherche du signal de satellite GPS.

Faire une recherche du signal de satellite peut prendre 30-60 secondes.

Pour faire l'acquisition satellite:

Allez sur une zone dégagée sans grands bâtiments et arbres et appuyez sur le bouton **Power** du Forerunner.



Attendez tandis que le Forerunner recherche les satellites. Pour une meilleure réception, assurez-vous que l'antenne de GPS fait face vers le haut. Tenez-vous toujours dans un terrain découvert, et ne commencez pas à marcher ou courir jusqu'à ce que la fenêtre d'acquisition satellites disparaisse, satellites



L'antenne GPS est ici

Après que la fenêtre d'acquisition, satellites ait disparu, vous pouvez commencer votre course ou toute autre activité.

Pour désactiver le GPS et utiliser le forerunner à l'intérieur, voir la page 40.

2

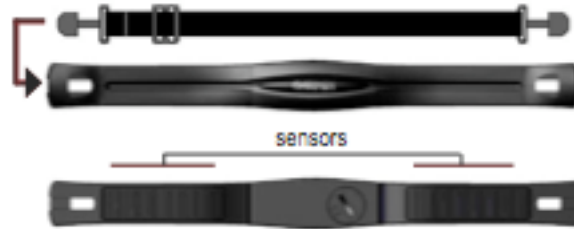
Utilisation du capteur de fréquence cardiaque

NOTE: Le capteur de fréquence cardiaque ne fonctionne pas avec le forerunner 205.

Portez le capteur de fréquence cardiaque directement sur votre peau, juste au-dessous de votre poitrine. Il doit rester en place confortablement pendant votre course.

Pour placer le capteur de fréquence cardiaque:

1. Insérer un agrafe sur la courroie par la fente dans le capteur de fréquence cardiaque. Appuyez sur le agrafe.



2. Mouillez les senseurs sur le dos du capteur de fréquence cardiaque pour créer une connexion forte entre votre impulsion et l'émetteur.

3

3. Enroulez la courroie autour de votre thorax et attachez à l'autre côté du capteur de fréquence cardiaque.

NOTE : Si vous avez des ennuis avec les lectures parasitées de fréquence cardiaque, placez l'émetteur sur votre dos au lieu de votre thorax. ou essayez en appliquant du gel d'électrode.

4. Allumez le Forerunner et mettez le à proximité (3 mètres) du capteur de fréquence cardiaque. Le graphisme de fréquence cardiaque sur l'écran passe de clignotant à constant quand le Forerunner commence à recevoir des données.



Soyez sûr d'être éloigné d'autres capteurs de fréquence cardiaque tandis que le Forerunner essaye "de synchroniser" avec votre capteur de fréquence cardiaque. Pour plus d'information sur synchronisation et dépannage, voir les pages 55-56.

4

Rallonger la courroie

Si la courroie de Forerunner n'est pas assez longue pour votre poignet, vous pouvez la remplacer avec la courroie d'extension incluse.

Pour ajouter la courroie d'extension:

1. Retirez la courroie trop courte de la montre (avec la boucle). Utilisez la broche incluse et l'outil de changement pour tirer la barre du ressort.



2. Installez la courroie plus longue. Placez un côté de la barre de ressort le trou d'épingle.

3. Comprimez la barre de ressort et casez-la dans l'autre trou d'épingle.

5

Boutons

1 Power

- Appuyer et maintenir pour mettre en marche Arrêt
- Appuyez pour activé désactiver le retro-eclairage.

2 Mode

- Appuyer pour voir temporisateur ou menu principal.
- Appuyer pour quitter un menu ou une page.
- Appuyer et maintenir pour changer de sports

3 lap/reset

- Appuyer pour créer un nouveau tour
- Appuyer et maintenir remettre à zéro le temporisateur

4 START/stop

- Appuyer mettre en route arrêter le temporisateur

5 Enter



- Appuyer pour choisir des options et pour confirmer les messages

6 Δ ∇ Flèches

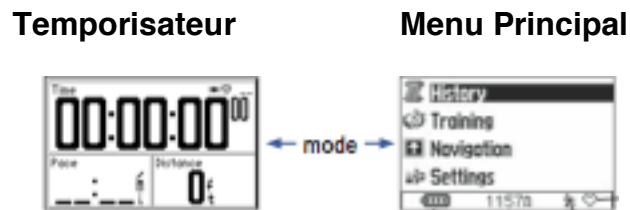
- Appuyer pour atteindre les options
- Appuyer pour atteindre les menus déroulants et les zones d'information de menus.

 Note : si l'unité cesse de répondre aux boutons, appuyez sur **mode** et **lap-reset** simultanément pour réinitialiser

6

Écrans

Appuyez sur **mode** pour passer de l'écran temporisateur et le menu principal.



Tout en visualisant le temporisateur, appuyez sur les **Δ ∇ Flèches** pour visualiser d'autres écrans de temporisateur.

Pour faire défiler ces pages automatiquement, voir la page 41.

Pour changer les zones d'information de ces pages, voir la page 39.



Appuyer et maintenir **mode** n'importe quand pour changer des sports.



7

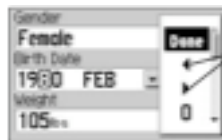
Profil d'utilisateur

Le forerunner utilise les informations que vous entrez à votre sujet pour calculer la consommation de calorie.

Entrer votre profil d'utilisateur avant que vous commenciez à utiliser le forerunner pour s'assurer qu'il enregistre des données précises.

Pour enregistrer votre profil d'utilisateur:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal.
2. Choisissez **réglages>Général > Profil utilisateur**.
3. Utilisez les **Δ ▽ Flèches** et **enter** pour écrire votre genre, date de naissance, et poids.

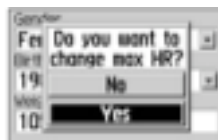


Info : Appuyez sur **mode** pour quitter un menu ou une page.

Appuyez sur **mode** à plusieurs reprises au temporisateur ou au menu principal.

Forerunner 305 seulement: Quand vous enregistrez votre profil d'utilisateur pour la première fois, un message de maximum FC apparaît.

Choisissez **oui** pour ajuster votre fréquence cardiaque maximale basée sur votre profil d'utilisateur.



ENTRAINEMENTS

NOTE : Toujours consulter votre médecin avant que vous ne commenciez ou modifiez n'importe quel programme d'exercice.

Utilisez votre Forerunner pour régler des objectifs et des alertes, s'entraîner avec "le partenaire virtuel", programmer des séances d'entraînement simples ou avancées, et des plans de course basés sur des courses déjà existantes.

Alertes

Utiliser votre Forerunner pour s'exercer vers certains objectifs de distance, vitesse, et objectifs de fréquence cardiaque.

Vous pouvez placer des alertes séparées pour chaque mode de sport.

NOTE : Les alertes ne fonctionnent pas pendant "rapide", "intervalle", ou "avancé".

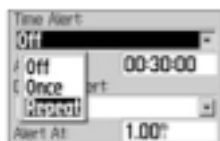
Alertes temps et distance

Les alertes de temps et de distance sont utiles pour de longues courses quand vous voulez vous exercer pour une certaine durée ou distance.

Quand vous atteignez votre but, le Forerunner bipera et affichera un message.

Pour placer un alerte temps et distance:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **training**.
2. Choisissez **training options > Alertes > alarmes Tps-Dist.**
3. Dans la zone **alarmes Tps-Dist.**, choisissez **unique** ou **répéter**.



4. Inscrivez une durée dans le champ **alerte à**
5. Dans la zone **alarme de distance**, choisissez **unique** ou **répéter**.
6. Inscrivez une distance dans le champ **alerte à**

TIP : Appuyez sur **mode** à plusieurs reprises pour quitter.

Utilisation des alertes de Pas vitesse

Alertes de pas (appeler alertes vitesses en mode cyclisme et autre mode) vous informe si vous passer au-dessus ou au-dessous d'un certain pas. L'alerte de pas tire profit des zones de pas, que vous pouvez entreposer dans le forerunner
Pour plus d'information, ou pour placer vos zones de pas vitesse, voir la page 46.

Pour placer une alerte de pas vitesse:

1. Appuyez sur mode pour accéder au menu principal. Choisissez alors **training**.
2. Choisissez **training options>Alertes>Alarme de pas**.
3. Dans la zone **Alarme pas rapide**, choisissez une zone de pas à partir du menu ou choisissez **Perso**. Pour écrire
Votre propre valeur alerte.
4. Recommencer pour **alarme de pas lent**.

10

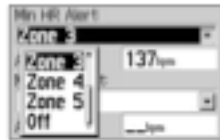
Alerte Fréquence Cardiaque

NOTE : Les alertes de fréquence cardiaque sont un dispositif du Forerunner 305 seulement.

L'alerte de fréquence cardiaque vous informe si votre fréquence cardiaque dépasse ou est au-dessous d'un nombre défini de battements par minute (bpm).
Les alertes de fréquence cardiaque peuvent également vous informer si votre fréquence cardiaque dépasse ou est au-dessous d'un intervalle ou d'un seuil de fréquence cardiaque. Les cinq zones généralement admises de fréquence cardiaque peuvent vous aider à déterminer l'intensité de votre séance d'entraînement. Pour plus d'information, ou pour définir vos zones de fréquence cardiaque, voir page 47.

Pour définir une alerte de fréquence cardiaque:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez alors **training**.
2. Choisissez **training options>Alertes> Alarme Ry.Card**.
3. Dans la zone **alerte Rythme card min** choisissez une zone à partir du menu ou choisissez **Perso** pour indiquer votre propre valeur alerte.



4. Répétez pour **alerte Rythme card Max**. La valeur maximale permise est 235 bpm

NOTE : Quand vous entrez vos propres valeurs de fréquence cardiaque, vous devez indiquer votre alerte de minimum et de maximum au moins séparé de 5 bpm.

11

Utilisation des alertes de cadence

NOTE : Les alertes de cadence sont un dispositif du Forerunner 305 uniquement et peuvent seulement être utilisés en mode cyclisme.

Si vous possédez un capteur de cadence de Garmin (optionnel), vous pouvez utiliser des alertes de cadence. L'alerte de cadence vous informe si votre cadence excède ou chute au-dessous d'un nombre spécifique de tour de pédale par minute (rpm).

Le réglage d'une alerte de cadence est semblable à placer une alerte de fréquence cardiaque. La valeur maximale de cadence permise est 255. Soyez sûrs de passer en le mode cyclisme en plaçant une alerte de cadence.

Pour plus d'informations sur des capteurs de cadence de Garmin, visitez www.garmin.com.

Pause chrono automatique

Vous pouvez régler le Forerunner pour faire une pause le temporisateur automatiquement pendant votre course quand vous cessez de vous déplacer ou quand vous ralentissez le pas au-dessous d'une certaine valeur. Cette configuration est utile si votre voie d'accès inclut des feux d'arrêt ou d'autres endroits où vous

devez ralentir ou vous arrêter.

Quand vous activez la pause chrono automatique, le Forerunner dépiste n'importe quelle dépiste n'importe quel temps de pause comme temps de repos et n'importe quelle distance de pause comme distance de repos. Pour ajouter ces zones d'information à l'écran du temporisateur, voyez la page 39.

NOTE : Le temps de repos et la distance de repos pour la pause chrono automatique ne sont pas enregistrés dans l'historique.

NOTE : La pause chrono automatique ne fonctionne pas pendant Intervalle ou séances d'entraînement avancées.

12

Pour placer la pause chrono automatique:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal.
2. Choisissez **Training > Training options>pause auto**.
3. Dans la zone **pause chrono automatique**, choisissez **si arrêté**, ou choisissez **pas personnalisé** pour entrer une valeur.



TIP : Appuyez sur **mode** à plusieurs reprises pour quitter.

Tour auto

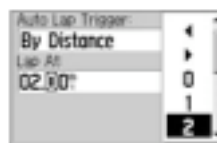
Vous pouvez utiliser tour auto pour commencer un nouveau tour automatiquement après que vous avez parcouru une certaine distance ou ayez passé un certain point dans votre course. Cette configuration est utile pour comparer vos performances sur certaines parties de votre course (chaque mile kilomètre ou un point importants, par exemple).

NOTE : Le tour auto ne fonctionne pas pendant des séances d'entraînement Rapides, Intervalle et ou entraînement avancés.

Pour programmer Tour auto:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal.
2. Choisissez **Training > Training options > Tour auto**.
3. Dans la zone **Declanch Tour auto**, choisissez **par distance** pour indiquer une valeur.

13



Si vous choisissez **par Position** le Forerunner marque un tour automatiquement chaque fois que vous passez certains endroits pendant votre course. Choisissez des options suivantes :




- **App. s-lap seul**: démarre un nouveau tour chaque fois que vous appuyez sur le bouton **lap** et chaque fois que vous passez cet endroit de nouveau.
- **Départ & tour**: démarre un nouveau tour chaque fois que vous passez le point de départ de votre course, chaque fois que vous appuyez le bouton **lap** et chaque fois que vous ces emplacements de nouveau.
- **Marque & tour**: démarre un nouveau tour à un emplacement spécifique que vous marquez avant que votre course, chaque fois que vous appuyez sur le bouton **lap**, et chaque fois que vous passez ces emplacements de nouveau.

Si vous choisissez la **Marque & tour**, allez à l'endroit où vous voulez marquer votre premier tour. Choisissez alors **marquer position**. Quand vous passerez cet endroit pendant votre course, le Forerunner comptera un tour automatiquement.

14

Partenaire Virtuel

Le partenaire virtuel  est un outil unique conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs d'entraînement. Quand il est en fonction, le partenaire virtuel est en compétition avec vous automatiquement pendant des séances d'entraînement et des courses rapides. Voyez les pages suivantes au apprenez davantage au sujet des séances d'entraînement et des courses rapides.

Si vous êtes en devant du partenaire virtuel, le fond inférieur de l'écran est blanc. Si vous êtes derrière, le fond est noir, comme montré.



Pour voir des données du partenaire virtuel:

1. Installez une séance d'entraînement ou une course rapide.
2. Appuyez sur **START/stop**.
3. Appuyez sur les **Δ ▽ Flèches** pour visualiser tous les écrans du timer.

Pour arrêter partenaire virtuel:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal.
2. Choisissez **training> training options> partenaire virtuel**.
3. Dans la zone **partenaire virtuel**, choisissez **Off**.

15

Séances d'entraînement : Rapide, Intervalle, et Avancé

Vous pouvez programmer des entraînements Rapide, Intervalle et Avancé sur le Forerunner.

Si vous installez une séance d'entraînement avancée, vous pouvez la sauvegarder, l'éditez et la transférer de votre PC à votre Forerunner en utilisant le centre de

formation de Garmin.

Séances d'entraînement Rapide

Pour des séances d'entraînement rapides, vous entrer votre temps, distance, des objectifs de pas, et le Forerunner affiche l'associé virtuel pour vous aider à les réaliser.

Distance et temps: entrez la distance que vous voulez faire et combien de temps, elle devrait prendre.

Temps et pas: entrez la durée que vous voulez et la vitesse à laquelle vous voulez aller.

Distance et Pas: entrez la distance que vous voulez faire et combien de temps, elle devrait prendre.

NOTE : Tour auto et les alertes ne fonctionnent pas pendant des séances d'entraînement rapides.

Pour programmer une séance d'entraînement rapide:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez alors la **Training>entraînements > rapide**.
2. Choisissez le type de séance d'entraînement que vous voulez faire.
3. Écrivez les valeurs dans les deux champs principaux à l'écran. Vous pouvez choisir des valeurs à partir de la liste ou choisir **Perso** pour inscrire votre propre valeur.

4. Vérifiez le troisième champ pour s'assurer que le temps, la distance, et les valeurs de pas semblent raisonnables.
Sinon, faites les changements sur les deux champs précédents.



5. Choisissez **terminé?**
6. Appuyez sur **START/stop** pour commencer votre séance d'entraînement.

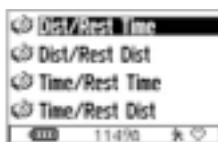
Des séances d'entraînement intervalle

Pour des séances d'entraînement d'intervalle, vous entrez le temps ou la distance que vous voulez exécuter et le nombre de répétitions que vous voulez accomplir:

- . Faire une certaine distance et un temps de repos.
- . Faire une certaine distance et une distance de repos.
- . Faire un certain temps et une distance de repos.
- . Faire un certain temps et un temps de repos.

Pour créer une séance d'entraînement Intervalle:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez alors **Training**.
2. Sélectionnez **entraînements >Intervalle**
3. Choisissez une option à partir de l'écran Intervalle selon la façon dont vous voulez installer les intervalles.



4. Entrez les valeurs de distance ou de temps dans les zones appropriées.
5. Dans la zone de **répétitions**, inscrivez le nombre de fois où vous voulez répéter chaque intervalle.



6. Choisissez **terminé?**
7. Appuyez **START/stop** pour commencer votre séance d'entraînement.

Lorsque vous approchez de la fin d'un tour, une alarme vous avertit, et un message apparaît, comptant à rebours le temps jusqu'à ce qu'un nouveau tour commence.

NOTE : La pause chrono automatique, le tour automatique, et les alertes ne fonctionnent pas quand vous faites une séance d'entraînement d'intervalle.

Les séances d'entraînement avancées

Votre Forerunner vous permet de créer et sauvegarder les séances d'entraînement avancées qui incluent les objectifs pour chaque niveau de séance d'entraînement, des distances, des périodes diverses de repos.

Après avoir créé et sauvegardé une séance d'entraînement, vous pouvez utiliser le logiciel de Centre de formation de Garmin pour programmer la séance d'entraînement pour un jour particulier. L'établissement du programme vous permet de sauvegarder le temps d'installation en préparant des séances d'entraînement à l'avance et en les enregistrant sur votre Forerunner. Pour plus d'informations sur installer le centre de formation, voir la page 57.

Créer des séances d'entraînement avancées

Garmin recommande que vous employiez le logiciel de centre de formation pour créer des séances d'entraînement et pour les transférer ta votre Forerunner.

Cependant, vous pouvez créer une séance d'entraînement avancée directement sur votre Forerunner si vous le souhaitez. Notez que vous ne pouvez pas employer le Forerunner pour programmer des séances d'entraînement, vous devez utiliser le centre de formation.

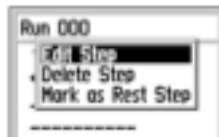
NOTE : Si vous créez une séance d'entraînement sur le Forerunner, soyez sûrs de le transférer au centre de formation. La séance d'entraînement sera effacée du Forerunner si vous chargez des séances d'entraînement depuis le centre de formation

Pour créer une séance d'entraînement avancée en utilisant le Forerunner:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez alors **training**.
2. Choisissez **entraînements > avancé > <Créer Nouv.>**.
3. Donnez un nom de séance d'entraînement dans le champ supérieur.

19

4. Choisissez "**1. ouvert pas Cible.**" Choisissez **modifier étape**.



5. Dans la zone **durée**, choisissez la durée totale désirée pour l'étape. Si vous choisissez **ouvert**, vous pouvez terminer l'étape pendant votre séance d'entraînement en appuyant sur **lap**.

6. Au-dessous de **durée**, écrivez la valeur cible que vous voulez atteindre.

7. Dans la zone **cible**, choisissez votre but pendant l'étape (vitesse, fréquence cardiaque, cadence, ou rien).

NOTE : Les cibles de fréquence cardiaque et de cadence sont pour le Forerunner 305

8. Dans cible, écrivez une valeur d'objectif pour cette étape (si besoin). Par exemple, si votre cible est la fréquence cardiaque, choisissez une zone de fréquence cardiaque ou écrivez un intervalle défini.

9. Quand vous êtes terminé avec cette étape, appuyez sur **mode**.

10. Pour écrire une autre étape, choisissez **< ajt nouv. étap >**. Répétez alors les étapes 5-9.

11. Pour marquer n'importe quelle étape comme étape de repos, sélectionnez l'étape. Choisissez alors **marq cme étape repos**

À partir du menu. Des étapes de repos sont notées dans votre historique de séance d'entraînement.

20

Pour répétez les étapes:

1. Choisissez **< Ajt Nouv Étap >**.

2. Dans la zone **durée**, choisissez **répéter**.

3. Dans la zone **retour à l'étape**, choisissez l'étape à laquelle vous voulez retourner.

4. Dans la zone **nbre de répétitions** écrivez le nombre de répétitions.

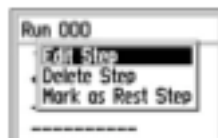
5. Appuyez sur **mode** pour continuer.

Commencer des séances d'entraînement avancées

Une fois que vous commencez une séance d'entraînement avancée, le Forerunner affiche chaque étape des données de la séance d'entraînement, y compris le nom de l'étape, l'objectif (s'il existe), et les données courantes de séance d'entraînement

Pour commencer une séance d'entraînement avancée;

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **Training >entraînements >avancé**.



Si vous avez chargé des séances d'entraînement du centre de formation, ce menu apparaît.

2. Choisissez la séance d'entraînement que vous voulez commencer.

3. Choisi **Effec. entraînement**.

Pendant la séance d'entraînement, appuyez sur les **Δ ▽ Flèches** pour visualiser plus de pages de données.

21

Une alarme sonore retentit quand vous êtes sur le point de terminer une Étape de séance d'entraînement. Un message apparaît, avec compte à rebours du temps ou de la distance jusqu'à ce qu'une nouvelle étape Commence. Pour terminer toute étape de séance d'entraînement plus tôt et passer à la prochaine étape, appuyez sur **lap**.

NOTE : La pause chrono automatique, auto-tour, et les alertes ne fonctionnent pas quand vous faites une séance d'entraînement avancée.

Les séances d'entraînement avancées sont spécifiques à l'activité, ce qui veut dire qu'il faut créer des séances d'entraînement pour un sport donné, et vous devez les faire dans ce sport. Par exemple, si vous voulez créer une séance d'entraînement avancée dans le Forerunner pour cyclisme, vous devez passer en cyclisme. Le Forerunner commute automatiquement au sport programmé quand vous choisissez une séance d'entraînement avancée. Par exemple, si vous essayez de commencer une séance d'entraînement course tandis que vous êtes en mode cyclisme, le Forerunner passe en mode course automatiquement.

22

Édition des séances d'entraînement avancées

Vous pouvez éditer des séances d'entraînement dans le centre de formation ou directement dans le Forerunner. Notez que le centre de formation sert "De liste principale" de séances d'entraînement. Si vous éditez une séance d'entraînement directement dans le précurseur, les changements seront recouverts la prochaine fois que vous transférez des séances d'entraînement à partir du centre de formation. Pour faire un changement permanent à une séance d'entraînement, éditez la séance d'entraînement dans le centre de formation et transférez-la à votre Forerunner.

Pour éditer une séance d'entraînement avancée:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **Training >entraînements >avancé**.
2. Choisissez la séance d'entraînement que vous voulez changer. Alors choisissez **modif entraînement**.
3. Choisissez l'étape que vous voulez éditer. Alors choisi **modifier étape**.

4. Faites tous les changements nécessaires, et appuyez sur **mode**.

5. Éditez d'autres étapes selon les besoins

Pour effacer une séance d'entraînement avancée:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **Training > entraînements > avancé**.

2. Choisissez la séance d'entraînement que vous voulez effacer. Choisissez alors **effec. entraînement**.

Choisissez **effacer** pour confirmer.

23

Parcours

Une autre façon d'utiliser le Forerunner pour l'entraînement avancé et de créer une course basé sur une activité précédemment enregistrée. Alors vous pouvez comparer votre parcours à un parcours déjà fait, en essayant d'égaliser ou améliorer vos objectifs.

Vous pouvez également utiliser le partenaire virtuel quand vous vous entraînez avec les parcours.

Pour activer le partenaire virtuel, voir page 15.

Créer des parcours

Garmin vous recommande d'employer le logiciel de centre de formation pour créer des parcours et pour les

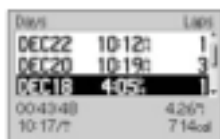
Transférer à votre Forerunner. Cependant, vous pouvez créer et sauvegarder un parcours directement sur votre Forerunner si vous le souhaitez.

Pour créer un parcours depuis le Forerunner:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal.

Choisissez **training> route > <Créer Nouv.>**.

2. À partir de l'historique, choisissez une entrée sur laquelle pour baser votre parcours.



Date	Time	Lap
DEC22	10:12:	1
DEC20	10:19:	3
DEC19	4:05:	1
004340	4:26:	
10:17:	7:14:	

3. Nommez pour ce parcours dans le champ supérieur.

4. Appuyez sur mode pour sortir.

24

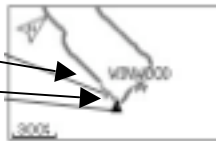
Pour commencer un parcours:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **training> route>**.
2. Choisissez le parcours que vous voulez faire.
3. Choisissez **Effec. route**.

Après avoir commencé le parcours, appuyez sur les **Δ ▽ Flèches** pour voir toutes les données de courses. Appuyez sur **mode** pour suivre le parcours sur une carte

Votre perf précédente

Votre perf actuelle



Pour terminer un parcours manuellement:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal.
2. Choisissez **training > arrêter route**.

Pour éditer le nom d'un parcours:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **training> route>**.
2. Choisissez le parcours que vous voulez renommer. Choisissez **modifier route**.
3. Éditez le nom du parcours.

Pour supprimer un parcours:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **training> route>**.
2. Choisissez le parcours que vous voulez supprimer. Choisissez alors **suppr route**. Choisissez **oui** pour confirmer.

Entraînement multisports

Les triathlètes, duathletes, et les concurrents d'autres multi sport peuvent tirer profit des séances d'entraînement du multi sport du Forerunner.

Quand vous programmez un entraînement multi sport, vous pouvez commuter entre les modes de sport et toujours visualiser votre temps et distance totaux pour tous les sports. Par exemple, vous pouvez commuter du mode cyclisme au mode course et visualiser votre temps et distance totaux pour cyclisme réalisés dans toute votre séance d'entraînement. Le Forerunner enregistre les entraînements multi sport dans l'historique et inclut le temps total, distance, fréquence cardiaque moyenne et les calories pour tous les sports de l'entraînement. Elle inclut également les détails spécifiques de chaque sport. Pour voir les détails spécifiques de chaque sport, vous devez commuter le sport. Par exemple. Pour voir les détails pour la partie cyclisme d'un entraînement multi sport, commutez au mode cyclisme. Vous pouvez utiliser des entraînements multi sport manuellement, ou vous pouvez pré établir des entraînements multisports pour des courses et d'autres événements.

Utilisation du Multi sport manuellement

Vous pouvez créer manuellement une séance d'entraînement multisports en changeant des modes de sport pendant votre entraînement sans réinitialiser le temporisateur. Quand vous changez les modes de sport appuyez sur les **▲ ▼** **Flèches** pour voir l'écran de temporisateur de Multisports.

26

Pour créer un entraînement multi sport manuellement :

1. Commencez et terminez un entraînement dans n'importe quel sport. Appuyez sur **START/stop** pour terminer votre entraînement, mais ne remettez pas à zéro le temporisateur.
2. Appuyez et maintenez appuyé sur **mode** jusqu'à ce que le menu de changement de sport apparaisse.
3. Choisissez un autre sport. Un nouvel écran de temporisateur de multi sport apparaît.



4. Appuyez sur **START/stop** pour commencer votre entraînement dans le nouveau sport.

Entraînement automatique Multi sport

Si vous participez à une course ou à un événement, vous pouvez installer un entraînement automatique multi sport qui inclut chaque sport. Vous pouvez également inclure le temps de transition d'un sport à l'autre. Déplacez-vous d'un sport à l'autre sport en appuyant sur le bouton **lap**.

Pour programmer un entraînement automatique multi sport:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **training> Multisports Auto**.
2. Pour changer un mode de sport sur la liste, choisissez le sport.



27

3. Choisissez une option à partir du menu. **Modifier tour** change ce sport pour un autre. **Insérer tour** insère un autre sport avant celui sélectionné. **Effacer tour** retire ce sport de la liste.
4. Ajouter un sport à la fin de la liste, choisie **< ajouter sport>**.
5. Pour insérer le temps de transition entre chaque sport, choisissez **inclure transition**.



6. Pour commencer votre séance d'entraînement, choisissez **démarrer Multisports**.

Pour passer d'un mode sport au suivant, appuyez sur **lap**. Si vous avez inclus le temps de transition, appuyez sur **lap** quand vous êtes terminé avec un sport pour commencer la transition. Appuyez sur **lap** de nouveau pour terminer le temps de transition et pour commencer le sport suivant.

Pour arrêter Multisports automatique:

Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **training> arrêté Multisports**.

Vous pouvez également arrêter un entraînement de multi sport en appuyant et en maintenant la touche **lap-reset** pour remettre à zéro le temporisateur. Assurez vous que le temporisateur est arrêté avant d'appuyer et maintenir la touche **lap-reset**.

28

HISTORIQUE

Votre Forerunner sauvegarde automatiquement toutes les données d'entraînement (quand le temporisateur est activé) et peut enregistrer jusqu'à deux ans (1000 entraînements) de données dans la mémoire. Vous pouvez visualiser les données sur votre Forerunner ou transférer l'historique au logiciel de centre de formation, où vous pouvez analyser vos données. Quand la mémoire est pleine, le Forerunner commence à écraser les données les plus anciennes. Chargez votre historique dans le logiciel de centre de formation périodiquement pour garder les traces de vos activités.

Les données de l'historique incluent le temps, la distance, la vitesse moyenne, le meilleur tour, les calories et l'information détaillée de l'entraînement. Le Forerunner garde l'historique du rythme cardiaque. Aucune donnée n'est sauvegardée quand le temporisateur est arrêté.

Détail de l'historique.

Le Forerunner affiche les détails de l'historique différemment, selon le type d'entraînement que vous vous êtes fini. Les détails des activités simples apparaissent à une page récapitulative. Les détails des séances d'entraînement Rapides, des séances d'entraînement Intervalle, des séances d'entraînement avancées, et des courses apparaissent dans des tableaux, qui organisent l'information en sections. Pour visualiser l'information sur différents tableaux, appuyez **Δ ▽ Flèches**



Total	01:00:29
1005m	4.30m
Avg	09:30/T
Max	08:18/T
View Logs?	

29

Visualisation de l'historique.

Vous pouvez visualiser l'historique par jour, semaine, ou totaux.

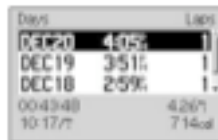
Pour visualiser l'historique par jour:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **historique >par jour**.
2. Appuyez **▼** pour faire défiler la liste. Une liste avec le sommaire détaillé apparaît.



Days	Laps
DEC20 4:05h	1
DEC19 3:51h	1
DEC18 2:59h	1
00:43:48	4:26h
10:17h	714cal

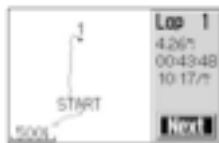
3. Choisissez une séance pour visualiser des détails. Choisissez afficher tours ? pour visualiser les détails de la séance.



Days	Laps
DEC20 4:05h	1
DEC19 3:51h	1
DEC18 2:59h	1
00:43:48	4:26h
10:17h	714cal

Pour visualiser les tours sur la carte:

1. Quand vous visualisez l'historique détaillé d'une séance, choisissez **Afficher tours ?**.
2. Choisissez un tour sur la liste. Choisissez alors **affi. Sur la carte**.



30

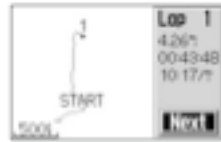
3. Appuyez sur **Δ ▼ Flèches** pour zoomer plus ou moins sur la carte. Choisissez **suivant** pour visualiser le tour suivant.

Pour effacer des tours ou des enregistrements entiers de l'historique:

1. Tout en visualisant des détails pour une activité, choisissez **Afficher tours ?**.

2. Choisissez le tour que vous voulez effacer.

3. Choisissez **Supprimer le tour** ou **suppr tt le parcours**. Choisissez **Oui** pour confirmer.



Pour visualiser l'historique par semaines:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **historique >par semaine**.

2. Appuyez **∇** pour faire défiler la liste des semaines. Une liste avec le sommaire détaillé apparaît.

3. Choisissez une semaine pour en visualiser les détails par jour.

Pour visualiser les totaux de l'historique:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **historiques >totaux**. Les totaux apparaissent pour la distance, les temps, et les calories pour toutes vos activités sauvegardées.

2. Choisissez **Affich semaines** pour voir la liste des semaines.

31

Effacer l'historique

Après avoir transféré les anciennes données du Forerunner au centre de formation, vous voudrez peut-être en effacer l'historique.

Pour effacer l'historique

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **historique >supprimer**.

2. Choisissez **<1 mois**, **< 3 mois** ou **tout supprimer**. Appuyer sur **oui** pour confirmer.

32

NAVIGATION

Employez les dispositifs de navigation de GPS de votre Forerunner pour visualiser votre chemin sur une carte, repérer des emplacements dont vous voulez vous rappeler, créez les itinéraires, et retrouvez le chemin pour rentrer chez vous.

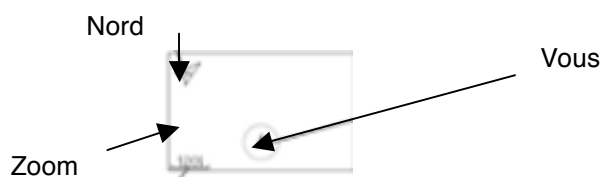
Visualisation de la carte

Avant d'utiliser les dispositifs de navigation, devez configurer le Forerunner pour afficher les cartes à l'écran.

Pour ajouter une carte:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal.
2. Choisissez **Réglages> Général > Carte**.
3. Dans le champ **afficher carte**, choisissez **Oui**.

Quand vous appuierez sur **mode**, vous verrez le temporisatrice, la carte, et les écrans du menu principal. Quand vous démarrez le temporisateur et commencez à vous déplacer, une petite ligne pointillée apparaît sur la carte, vous montrant exactement où vous étiez et le trajet effectué. Cette ligne pointillée s'appelle une piste. Pour zoomer plus ou moins sur la carte, appuyez sur **Δ ▽ Flèches**. Pour changer les réglages de carte, voir la page 43.

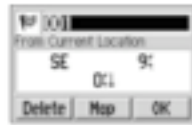


Repérer des emplacements

Un point de repère peut être n'importe quel point que vous stockez dans la mémoire. Si vous voulez vous remémorer des jalons ou le retourner à un certain endroit, marquez l'emplacement. Il apparaît sur la carte avec un nom et un symbole. Vous pouvez trouver, visualiser, et retourner à ces endroits à tout moment.

Pour marquer un emplacement:

1. Allez à l'endroit que vous voulez marquer.
2. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **Navigation > marqu. position.**



3. Donnez un nom dans le champs supérieur droit. Vous pouvez également changer le symbole dans le champs supérieur gauche.
4. Choisissez **OK.**

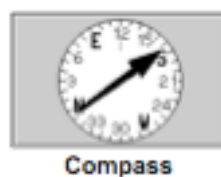
Pour trouver et aller à un emplacement:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **Navigation > Rechercher.**
2. Utilisez les **Δ ▽ Flèches** pour sélectionner un emplacement sur la liste, et appuyer sur **enter** pour le sélectionner.

34

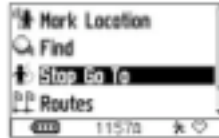


3. Choisissez **Rallier.** Suivez la ligne sur la carte jusqu'à l'endroit choisi. Quand vous allez à un endroit de la carte, la carte et la boussole sont ajoutées automatiquement. Appuyez sur **mode** pour visualiser ces écrans. Sur l'écran de boussole, la flèche se dirige vers l'endroit à atteindre. Allez dans cette direction pour atteindre l'objectif.



Pour cesser d'aller à un endroit:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **Navigation > Arrêter raliem.**



Pour éditer ou effacer un endroit:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **navigation > rechercher.**
2. Choisissez l'endroit que vous voulez éditer
3. Changer le nom et le symbole selon vos besoins. Pour effacer l'endroit, choisissez **suppri.**

35

Créer et utiliser les itinéraires

Une route est une ligne droite entre deux ou plusieurs points de la carte. Après avoir créer des emplacements, vous pouvez les employer pour construire des itinéraires impliquant quelques points ou beaucoup plus. Vous pouvez sauvegarder les itinéraires et les utiliser n'importe quand.

Pour créer un itinéraire:

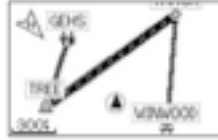
1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **navigation> routes.**
2. Choisissez **Nouv.**
3. Choisissez la ligne pointillée et appuyez sur **enter** pour ajouter un endroit à votre route.



4. Choisissez l'endroit voulu à partir de la liste, et puis choisissez **utiliser.**

5. Répétez les étapes 3 et 4 pour ajouter plus d'emplacements à votre itinéraire.

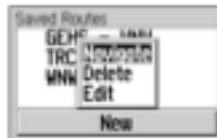
6. Quand vous avez fini d'ajouter des emplacements, choisissez **naviguer**. Votre itinéraire apparaît sur la carte sous forme d'une ligne foncée reliant chaque emplacement.



36

Pour utiliser un itinéraire sauvegardé:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **navigation > routes**.
2. Choisissez l'itinéraire que vous voulez suivre. Choisissez **utiliser**.



Pour cesser d'utiliser un itinéraire:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal.
2. Choisissez **Navigation > Arrêt**.

Pour éditer ou effacer un itinéraire:

1. Appuyez sur **mode** pour accéder au menu principal. Choisissez **navigation > routes**.
2. Choisissez l'itinéraire que vous voulez éditer. Choisissez **éditer**. Pour effacer l'itinéraire, choisissez **supprim**.
3. Choisissez un point à éditer:

Réviser- visualisez sur la carte.

Insérer- insérez un point avant ce point.

Supprimer- retire le point de l'itinéraire.

Modifier- remplacer le point par un autre point

Déplacer- déplace le point à un autre endroit dans l'itinéraire.

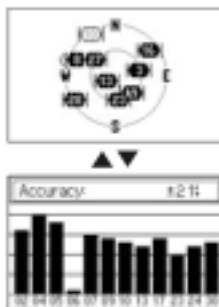
4. Quand vous avez effectué tous les changements, choisissez **naviguer** ou appuyez sur **mode** pour sortir.

37

Voir les informations du GPS

L'écran affiche les informations sur le signal satellite de GPS que le précurseur reçoit.

À partir du menu principal, choisissez **navigation > satellite** pour visualiser l'écran du satellite.



Dans l'espace, chaque satellite GPS a un numéro spécifique. Les numéros de plusieurs satellites de GPS apparaissent sur la graphique circulaire. Le numéro correspond à la position actuelle de ce satellite dans l'espace. Chaque numéro mis en gras sur le graphique correspond à un satellite duquel le Forerunner reçoit actuellement des signaux. Appuyez sur les **Δ ▽ Flèches** quand vous êtes sur l'écran de satellite pour visualiser l'information satellite. Les barres noires représentent la puissance de chaque signal satellite reçu (le numéro du satellite apparaît au-dessous de chaque barre).

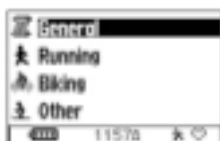
38

REGLAGES

Vous pouvez personnaliser les réglages généraux du Forerunner et les différents réglages par sport, comme des zones de fréquence cardiaque et des zones de pace vitesse.

Réglages généraux

Pour changer les réglages généraux, choisissez **réglage > général** du menu principal.



Changer Les zones d'information

Vous pouvez changer les zones d'information à n'importe lequel des écrans de temporisateur : Principal1, Principal 2, et course cyclisme, autre. Les changements que vous faites aux écrans sport spécifiques apparaissent seulement dans ce mode sport. Par exemple, si vous changez la page cyclisme, ces zones d'information apparaissent seulement en mode cyclisme.

Voir page 50 pour la liste de zones d'information disponibles.

Pour changer des zones d'information:

1. À partir du menu principal, choisissez les **réglages > général > chps de données**.
2. Choisissez l'écran que vous voulez modifier.
3. Choisissez le nombre de zones d'information que vous voulez voir l'écran.
4. Utilisez les **Δ ▽ Flèches** et **enter** pour changer les zones d'information. Appuyez sur **mode** pour quitter.
5. Répétez pour chaque page que vous voulez personnaliser.

39

Changer les réglages du système



Pour désactiver la fonction GPS quand vous êtes à l'intérieur :

1. À partir du menu principal, choisissez **reglages>général > système**.
2. Appuyer sur **enter** et choisissez dans les champs GPS **GPS éteint**.

NOTE : Quand le GPS est éteint, les données de pas et de distance ne sont pas disponibles. La prochaine fois que vous vous activerez le Forerunner, il recherchera de nouveau les signaux des satellites.

Pour changer le langage des textes:

1. À partir du menu principal, choisissez **réglages > général > système**.
2. Choisissez un langage dans les champs **langage texte**.

Pour activer ou désactiver les sons des fonctions:

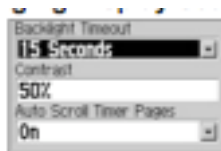
1. À partir du menu principal, choisissez **réglages > général > système**.
2. Choisissez une option dans les champs des **tonalités** pour activer ou désactiver.

Changer votre profil d'utilisateur

Voir page 8 pour changer votre profil d'utilisateur.

40

Configurations des réglages d'affichage



Pour changer le retroéclairage:

1. Du menu principal, **réglages > général > affichage** choisissez tempo retroéclairage.
2. Choisissez la durée du retro-éclairage.

Appuyez une fois sur le bouton **power** pour activer le retroéclairage. Quand le retroéclairage est éteint, appuyer sur n'importe quelle touche pour l'activer. Pour éteindre le retroéclairage manuellement, appuyer sur le bouton **power**.

TIP : Utilisez un réglages de temporisation de retroéclairage pour économiser la batterie.

Faire défiler les écrans du temporisateur automatiquement:

Choisissez activé dans les champs de l'écran **Auto scroll timer pages**.

41

Enregistrement de données

Comment le Forerunner enregistre des données détaillées de vos courses ou d'autres activités. Par défaut, le forerunner emploie l'enregistrement intelligent pour enregistrer vos mouvements et pour créer l'historique détaillé. L'enregistrement intelligent prend les endroits clés où vous changez de direction, de vitesse, ou de fréquence cardiaque.

Vous pouvez également enregistrer des données chaque seconde. Faire crée ainsi des enregistrements plus précis de votre activité.

Cependant, avec cette configuration, le précurseur peut seulement enregistrer 3.5 heures de données détaillées.

NOTE : Quand l'historique est plein, les données les plus anciennes sont automatiquement recouvertes. Soyez sûrs de transférer l'historique au centre de formation régulièrement.

Pour changer l'enregistrement de données:

1. À partir du menu principal, choisissez **réglages > général > enreg. données**.
2. Dans le champ **enregist. Points donnés** choisissez **chaque seconde** ou **enregist. Intellig.**

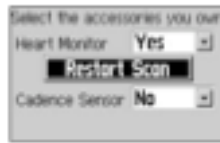
Ajouter des accessoires.

Le forerunner 305 a deux accessoires possibles : un moniteur de fréquence cardiaque, et un capteur de cadence de Garmin. Vous pouvez activer ces accessoires à partir du menu ou refaire une recherche si vous avez un problème pour recevoir des données.

Pour rechercher des accessoires:

1. À partir du menu principal, choisissez **réglages > général>accessoires**.

2. Choisissez un accessoire ; choisissez alors **oui** ou **relancer balayage** pour cet accessoire.



Voir pages 55-56 pour plus d'information sur le dépannage sur les accessoires.

Changer le réglage des Cartes



Pour changer le réglage de carte :

1. À partir du menu principal, choisissez **réglages > général > carte**.
2. Pour changer l'orientation de la carte, appuyer sur enter et choisissez une option.

Nrd haut -oriente la carte avec le nord en haut de l'écran.

Trac hau- oriente la carte avec votre sens de déplacement vers le haut de l'écran

3. Pour afficher/masquer les waypoints utilisateur sur la carte, choisissez **afficher** ou **masquer** dans les champs **waypoints utilisateur**.

43

4. Pour visualiser l'écran de carte, choisissez **oui** dans les champs afficher carte.

TIP : la carte est automatiquement visible quand vous allez à un emplacement
Ou naviguez avec un itinéraire ou une course.

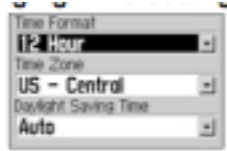
Changer les unités

Changer les unités de mesure:

1. À partir du menu principal, choisissez **réglages > général > unités**.

2. Choisissez les unités de mesure pour la distance et la vitesse et pour la fréquence Cardiaque.

Changer les unités d'heure.



Pour changer les unités d'heure:

1. À partir du menu principal, choisissez **réglages > général > heure**.
2. Choisissez un fuseau horaire et un format d'heure et activez ou pas l'heure d'été.

À propos du Forerunner

À partir du menu principal, choisissez les **réglages > réglages > à propos du Forerunner** pour visualiser votre version de logiciel, version de GPS, et identification d'unité.

44

Changer les réglages par sport

Pour chaque sport, vous pouvez changer les unités de vitesse et écrire le poids supplémentaire emmener ou poids de vélo, qui affecte le calcul des calories. Vous pouvez également entrer des zones de vitesse et entrer des zones de cadence pour chaque sport.

Pour placer le poids supplémentaire pour un sport:

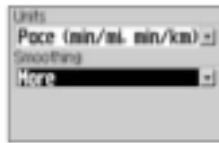
1. À partir du menu principal, choisissez **réglages**.
2. Choisissez un sport, puis choisissez le **poids supplémentaire**.
3. Entrez le poids supplémentaire que vous portez.

Pour changer des unités de vitesse pour un sport:

1. À partir du menu principal, choisissez **réglages**.

2. Choisissez un sport pour changer les unités de vitesse. Choisissez alors **unités de vitesse**.

3. Choisissez le **pas** ou la vitesse.



4. Si vous choisissiez **pas**, choisissez le lissage de pas que vous voulez utiliser.

45

NOTE : Le lissage peut affecter la synchronisation des alertes de pas et de la pause automatique : cependant, il n'affecte pas les données enregistrées dans l'historique.

Régler des zones pas vitesse.

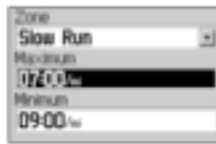
Pour chaque sport, votre Forerunner possède dix zones de pas/vitesse, s'étendant très de lent à vitesse maximale. Les valeurs pour ces zones de pas vitesse sont données par défaut et peuvent ne pas correspondre à vos capacités personnelles. Après avoir saisi les valeurs appropriées, vous pouvez utiliser ces zones pour placer vos alertes de pas-vitesse ou pour les utiliser comme cibles dans des séances d'entraînement avancées.

A screenshot of a settings menu showing four pace zones. Each zone is represented by a horizontal bar with a label and two time values separated by a slash and 'T'. The zones are: Slow Jog (14:00/T 11:00/T), Jog (12:00/T 09:00/T), Fast Jog (10:00/T 08:00/T), and Slow Run (09:00/T 07:00/T).

46

Pour changer vos zones de pas vitesse:

1. À partir du menu principal, choisissez **réglages**.
2. Choisissez un sport, et choisissez les **zones de pas**.
3. Choisissez la zone que vous voulez changer. Inscrivez un minimum et un maximum pour cette zone.



4. Répétez l'étape 3 pour chaque zone que vous voulez changer.

Régler des zones de rythme cardiaque

La zone de fréquence cardiaque est simplement un intervalle de battements par minute. Ces zones de fréquence cardiaque sont généralement basées sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximum et sont numérotées de 1 à 5 basés sur l'intensité (1-bas, 5-haut). Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez l'écrire et permettre au Forerunner de calculer votre fréquence cardiaque réparti en zones automatiquement. Vous pouvez également régler vos zones de fréquence cardiaque manuellement. Vous pouvez placer des zones de fréquence cardiaque pour chaque sport.

Pour baser des zones de fréquence cardiaque sur votre fréquence cardiaque maximale:

1. À partir du menu principal, choisissez **réglages**.

47

2. Choisissez un sport pour placer des zones de fréquence cardiaque. Choisissez alors **zones Ryt. Car.**

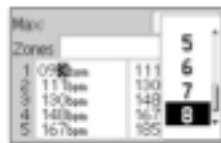
3. Choisissez le champ **zones**. Choisissez alors **Basé sur Max**.



4. Choisissez le champ **Max.** et écrivez votre fréquence cardiaque maximale. Le Forerunner calcule vos zones de fréquence cardiaque automatiquement basées sur votre fréquence cardiaque maximale.

Pour changer vos zones de fréquence cardiaque manuellement:

1. À partir du menu principal, choisissez **réglages**.
2. Choisissez un sport pour placer des zones de fréquence cardiaque. Choisissez alors **zones Ryt. Car**.
3. Choisissez le champ **zones**. Choisissez alors **Perso**
4. Dans n'importe quelle zone de fréquence cardiaque, choisissez une valeur de fréquence cardiaque que vous voulez changer et écrivez une nouvelle valeur. Répétez pour chaque valeur de fréquence cardiaque que vous voulez changer.



48

ANNEXE

Lisez attentivement les avertissements et précautions d'emploi pour utiliser votre Forerunner sans risque et dans les meilleures conditions.

Nettoyage et entretien

Nettoyer le Forerunner et le capteur de fréquence cardiaque en utilisant un tissu humecté d'une solution nettoyante douce. Chiffon sec. Évitez les décapants et les dissolvants chimiques qui peuvent endommager les composants en plastique. N'entreposez pas le Forerunner où il risque d'être exposé à des températures extrêmes (comme les tableau de bords d'une voiture). Les informations concernant l'utilisateur, comme l'historique, les localisations et les trajets sont conservés indéfiniment dans la mémoire sans besoin de recharger. Sauvegardez les données importantes de l'utilisateur en la transférant au centre de formation sur votre PC. Voir page 57 pour charger le centre de formation.

Étanchéité.

Le Forerunner est étanche à l'eau selon la norme IEC 60529IPX7. Il peut résister à une immersion dans 1mètre d'eau pendant 30 minutes. L'immersion prolongée peut Endommager l'unité. Après l'immersion, assurez vous de bien essuyer avec un chiffon sec et de laisser sécher à l'air avant une nouvelle utilisation ou recharge.

49

Remplacement de la pile du capteur de fréquence cardiaque

Le capteur de fréquence cardiaque contient une batterie CR2032. Soyez sûrs de jeter les piles usagées dans un lieu adapté au recyclage. Pour remplacer la pile, repérez le capuchon circulaire de l'emplacement de la pile au dos du capteur de fréquence cardiaque. Utilisez une pièce de monnaie pour dévisser le capuchon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'elle s'en aille. Retirez la couverture et remplacez la pile. Faites attention à ne pas endommager et ne pas perdre le capuchon. Employez une pièce de monnaie pour refermer.

Zones d'information

Les zones d'information disponibles sur chaque écran du temporisateur sont basées sur les accessoires que vous possédez et les unités de vitesse que vous avez choisies pour un sport. (*) Les zones d'information sont disponibles avec le Forerunner 305 uniquement.

Cadence* - cadence de pédalage par minute

Cadence Moyenne*- cadence moyenne pour la durée de votre entraînement

Cadence tour*- cadence moyenne pour le tour actuel

Calories- total de calories brûlé.

Distance- Distance parcourue.

50

Distance tour- distance parcourue tour en cours.

Dist-derni tour distance parcourue lors du dernier tour.

Dist. -repos- distance parcourue pendant une pause chrono automatique.

Élévation- Altitude au-dessus de niveau de la mer.

Précision GPS- Marge d'erreur de positionnement (par exemple, +- 19 centimètres).

Pente- calcule le dénivelé de votre course. Par exemple, si tous les 10 pieds, vous voyagez 200 pieds, votre dénivelé est de 5%.

Cap- votre direction actuelle.

Rythme cardiaque*- battements de coeur de coeur par minute (bpm).

Ryt. Card. Moyen*- moyenne pour la durée d'entraînement actuel.

Ryt. Card. Tour*- fréquence cardiaque moyenne dans le tour actuel

Zone Ryt. Card.*- Zone actuelle de fréquence cardiaque (1-5). Les zones de défaut sont basées sur votre fréquence cardiaque et profil d'utilisateur.

Tours- nombre de tours effectués.

Pas- Moyenne kilométrique du tours en cours.

Pas - Moyenne –moyenne kilométrique depuis le début de l'entraînement

Pas - la Meilleur-- meilleure moyenne kilométrique réalisée pendant l'entraînement.

51

Pas -Tour- moyenne kilométrique du tour en cours.

Pas -dernier tour- moyenne kilométrique réalisée le tour précédent.

Pace zone- Zone actuelle du pas basé sur vos réglages de zone de pas. Voir page 46.

Vitesse- Vitesse actuelle.

Vitesse moyenne- vitesse moyenne pour la durée de votre activité.

Vitesse tour- vitesse moyenne pendant le tour.

Vitesse dernière tour -vitesse moyenne du dernier tour réalisé.

Vitesse max- vitesse maximale réalisée pendant l'activité en cours.

Vitesse zone- taux de la vitesse dans la zone basée sur vos réglages de zone de vitesse. Voir page 46.

Lever soleil- heure approximative du lever de soleil basée sur votre position GPS.

Coucher soleil- heure approximative du coucher de soleil basée sur votre position GPS.

Temps- temps de chronométrage.

Tps moyen tour - temps moyen de chaque tour réalisé jusqu'ici.

Temps tour- temps du tour actuel.

Tps dern. Tour- temps du dernier tour réalisé.

Temps de repos- temps écoulé sur pause chronomètre automatique

Heure du jour- heure actuelle basée sur vos réglages de temps.

52

Information de fréquence cardiaque.

Beaucoup de coureurs et d'autres athlètes emploient des zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur force cardiovasculaire et pour améliorer leur niveau de forme physique.

Que sont des zones de fréquence cardiaque?

Une zone de fréquence cardiaque est simplement un intervalle des battements de cœur par minute (bpm). Les cinq zones généralement retenues de fréquence cardiaque sont numérotées de 1 à 5 selon une intensité croissante. Généralement, des zones de fréquence cardiaque sont calculées sur un pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale. Voir la page suivante pour voir les effets de l'exercice sur votre fréquence cardiaque.

Comment les zones de fréquence cardiaque affectent-elles vos objectifs de forme ?

Connaître vos zones de fréquence cardiaque peut vous aider à mesurer et améliorer votre forme physique en connaissant et en appliquant ces principes:

- Votre fréquence cardiaque est une bonne mesure d'intensité d'exercice.
- L'entraînement dans certaines zones de fréquence cardiaque peut vous aider à améliorer la capacité et la force cardiovasculaires.
- Connaître vos zones de fréquence cardiaque peut vous préserver du surentraînement et diminuer votre risque de blessure.

Voyez la prochaine page pour en apprendre plus au sujet des avantages de l'entraînement dans chaque zone de fréquence cardiaque.

53

Comment puis-je déterminer mes zones de fréquence cardiaque ?

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximale, vous pouvez l'inscrire et permettre au Forerunner de calculer les zones de fréquence cardiaque basées sur les pourcentages comme indiqué ci-dessous. Pour plus d'information sur le réglage de vos zones de fréquence cardiaque, voir la page 47.

Zone	% De fréquence Cardiaque maxi	Effort perçu	Bénéfices
1	50%-60%	Foulée facile détendue; respiration rythmée	Formation aérobie de niveau débutant: effort réduit
2	60%-70%	Foulée confortable: respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base ; bonne course de récupération
3	70%-80%	Foulée modérée; plus difficile de tenir une conversation	Capacité aérobie améliorée; formation cardiovasculaire optimale
4	80%-90%	Foulée rapide et un peu inconfortable; respiration puissante	Capacité et seuil anaérobies améliorée; vitesse améliorée
5	90%-100%	Effort de sprint, difficilement soutenable pour de longues périodes; respiration difficile	Endurance anaérobie et musculaire; augmente la puissance

À propos de l'appareillement

L'appareillement est le processus d'apparier des capteurs, comme votre moniteur de fréquence cardiaque, avec votre Forerunner 305. Ce processus se produit automatiquement quand vous allumer le Forerunner et prend seulement à quelques secondes quand les capteurs sont activés et fonctionnent correctement. Une fois appareillé votre Forerunner recevra seulement des données de votre capteur. Le Forerunner balayera automatiquement pour rechercher les capteurs que vous avez autorisés (voyez "ajouter accessoires », page 42) chaque capteur a une seule identification. Le Forerunner apprend et sauvegarde cette seule identification en appareillant la première fois. Les fois suivantes l'appareillement se fera uniquement avec l'identification de votre capteur. Si le Forerunner ne trouve pas le capteur, vous devriez relancer le balayage pour trouver votre identification de capteur.

Interférences

Les champs électromagnétiques puissants peuvent gêner votre capteur de fréquence cardiaque et faire paraître votre fréquence cardiaque exceptionnellement haute, gelée. Ou disparaître. Les sources les plus communes d'interférence sont les lignes électriques à haute tension, les télévisions, les ordinateurs, le moteur électriques et les téléphone mobiles. Après vous être éloigné de la source d'interférence, votre lecture de fréquence cardiaque redeviendra normale.

55

Dépannage du moniteur de fréquence cardiaque.

Si vous avez des problèmes pour appareiller avec le moniteur de fréquence cardiaque, ou si mesures de fréquence cardiaque sont erronées, essayez les conseils suivants.

- Placez le Forerunner à moins de 3 mètres du capteur tout en appareillant.
- Restez éloigner d'autres capteurs lorsque vous appareillez le Forerunner.
- Éloignez vous des sources d'interférence (voyez la page précédente).
- Relancez le balayage si votre Forerunner semble être appareillé avec un autre capteur (voir page 42).
- Assurez-vous que l'appareillage pour le moniteur de fréquence cardiaque est autorisé (voir page 42).
- Remplacez la pile.
- Nettoyez les capteurs. La saleté et la sueur sur les sondes peuvent affaiblir des signaux.
- Humidifiez les capteurs. Utilisez le gel, l'eau, ou la salive.
- Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien contre votre corps. Si vous avez des ennuis avec les lectures parasites, placer l'émetteur sur votre dos.
- Portez un Tee-shirt de coton, ou mouillez votre chemise. Les tissus synthétiques, par frottement contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui gêne le signal de fréquence cardiaque.

56

Centre de formation de Garmin

Le logiciel de centre de formation de Garmin est inclus dans la boîte du Forerunner. Prenez le CD de centre de formation et utilisez-le pour l'installer sur votre PC.

Le centre de formation offre des outils d'analyse et vous permet de personnaliser vos séances d'entraînement et de les transférer sur le Forerunner.

Pour installer le centre de formation:

1. Insérez le CD de centre de formation dans le lecteur du CD-ROM de votre ordinateur. Si l'écran d'accueil n'apparaît pas, cliquez **START** et **démarrez**

Saisissez la lettre de votre lecteur de CD-ROM suivi d'"installation" (exemple : D:\setup). Appuyez alors sur **entrer**.

2. Quand l'écran d'accueil apparaît suivez les instructions sur l'écran pour installer le centre de formation. Utilisez le câble d'USB fourni dans la boîte pour relier votre Forerunner à votre ordinateur. Ouvrez alors le centre de formation. Pour l'aide en utilisant le centre de formation, cliquez le menu **aide** et choisissez, ou appuyez F1 sur votre clavier.