

LILY™

Manuel d'utilisation

© 2021 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 et Auto Lap® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™ et Lily™ 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. iOS® est une marque déposée de Cisco Systems, Inc. utilisée sous licence par Apple Inc. iPhone® est une marque commerciale d'Apple Inc., déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: A03927

Table des matières

Introduction	1	Modification du cadran de montre.....	9
Configuration de l'appareil.....	1	Personnalisation du menu des commandes.....	9
Mise sous tension et arrêt de l'appareil.....	1	Personnalisation des écrans de données.....	9
Affichages des widgets et des menus.....	1	Paramètres de l'appareil.....	9
Options du menu.....	1	Configuration d'une alerte d'hydratation.....	9
Port de l'appareil.....	2	Paramètres système.....	10
Widgets	2	Paramètres Bluetooth.....	10
Objectif de pas.....	2	Garmin Connect Paramètres.....	10
Barre d'activité.....	2	Paramètres d'aspect.....	10
Minutes intensives.....	3	Paramètres d'alerte.....	10
Gain de minutes intensives.....	3	Personnalisation des options d'activité.....	10
Amélioration de la précision du calcul des calories.....	3	Paramètres du suivi des activités.....	11
Widget Statistiques de santé.....	3	Paramètres utilisateur.....	11
Body Battery.....	3	Paramètres généraux.....	11
Affichage du widget Body Battery.....	3	Informations sur l'appareil	11
Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort.....	3	Chargement de l'appareil.....	11
Affichage du widget Niveau de stress.....	3	Conseils pour charger votre appareil.....	11
Utilisation du minuteur de relaxation.....	3	Entretien du.....	11
Affichage du widget Fréquence cardiaque.....	3	Nettoyage de l'appareil.....	12
Utilisation du widget de suivi de l'hydratation.....	4	Changement des bracelets.....	12
Suivi du cycle menstruel.....	4	Affichage des informations sur l'appareil.....	12
Suivi de grossesse.....	4	Caractéristiques.....	12
Enregistrement de vos informations de grossesse.....	4	Dépannage	12
Commande de la lecture de musique.....	4	Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?.....	12
Affichage des notifications.....	4	Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil.....	12
Réponse à un message texte.....	4	Suivi des activités.....	12
Entraînement	4	Le nombre de mes pas semble erroné.....	13
Enregistrement d'une activité chronométrée.....	4	Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect.....	13
Enregistrement d'une activité avec un GPS connecté.....	5	Mon niveau d'effort ne s'affiche pas.....	13
Enregistrement d'une activité de musculation.....	5	Mes minutes intensives clignotent.....	13
Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation.....	5	Astuces sur l'écran tactile.....	13
Enregistrement d'une activité de natation.....	5	Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes.....	13
Réglage des alertes de natation.....	5	Conseils pour améliorer les données de Body Battery.....	13
Étalonnage de la distance sur tapis de course.....	6	Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls.....	13
Fonctions de fréquence cardiaque	6	Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	14
Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet.....	6	L'écran de mon appareil est à peine visible à l'extérieur.....	14
Oxymètre de pouls.....	6	Restauration de tous les paramètres par défaut.....	14
Obtention d'un relevé de SpO2.....	6	Mises à jour produit.....	14
Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil.....	6	Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect.....	14
A propos des estimations de la VO2 max.....	6	Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express.....	14
Consultation de l'estimation de votre VO2 max.....	7	Informations complémentaires.....	14
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale.....	7	Réparation de l'appareil.....	14
Horloges	7	Annexes	14
Utilisation du réveil.....	7	Objectifs physiques.....	14
Utilisation du chronomètre.....	7	A propos des zones de fréquence cardiaque.....	15
Démarrage du compte à rebours.....	7	Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	15
Fonctionnalités Bluetooth connectées	7	Notes standard de la VO2 max.....	15
Gestion des notifications.....	7	Index	16
Localisation d'un smartphone égaré.....	7		
Réception d'un appel téléphonique entrant.....	8		
Utilisation du mode Ne pas déranger.....	8		
Garmin Connect	8		
Garmin Move IQ™.....	8		
GPS connecté.....	8		
Fonctions de suivi et de sécurité.....	8		
Suivi du sommeil.....	9		
Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect.....	9		
Synchronisation de vos données avec votre ordinateur.....	9		
Configuration de Garmin Express.....	9		
Personnalisation de l'appareil	9		

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.

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

Configuration de l'appareil

Avant de pouvoir allumer et utiliser votre appareil, vous devez le brancher à une source d'alimentation.

Pour utiliser l'appareil Lily, vous devez le configurer à l'aide d'un smartphone ou d'un ordinateur. Si vous utilisez un smartphone, l'appareil doit être couplé directement via l'application Garmin Connect™ et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.

- 1 À partir de la boutique d'applications sur votre smartphone, installez l'application Garmin Connect.
- 2 Pincez le clip de chargement ①.



- 3 Alignez le clip avec les contacts présents au dos de l'appareil ②.
- 4 Branchez le câble USB à une source d'alimentation pour allumer l'appareil (*Chargement de l'appareil, page 11*). Hello! s'affiche quand vous allumez l'appareil.



- 5 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
 - Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect, suivez les instructions à l'écran.
 - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect, accédez au menu ☰ ou ⋮, puis sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** et suivez les instructions à l'écran.

Une fois le couplage réussi, un message s'affiche et votre appareil se synchronise automatiquement avec votre smartphone.

Mise sous tension et arrêt de l'appareil

L'appareil Lily s'active automatiquement quand vous interagissez avec.

- 1 Pour activer l'écran, sélectionnez une option :
 - Faites pivoter votre poignet en le levant vers vous.
 - Appuyez deux fois sur l'écran tactile ①.

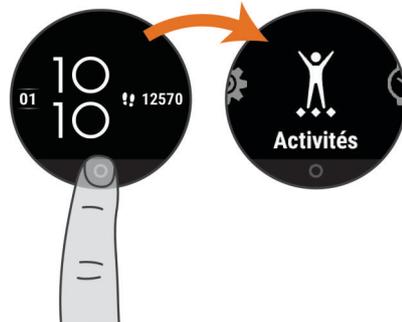


- 2 Pour éteindre l'écran, faites pivoter votre poignet en l'éloignant de vous.

REMARQUE : l'écran s'éteint lorsque vous ne l'utilisez pas. Lorsque l'écran est éteint, l'appareil est toujours actif et continue d'enregistrer des données.

Affichages des widgets et des menus

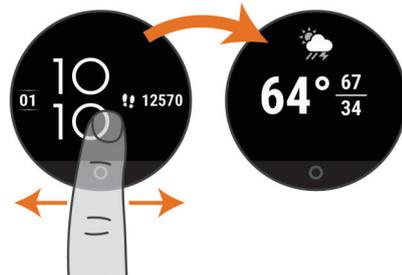
- Sur le cadran de la montre, appuyez sur ○ pour afficher le menu principal.



- Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas pour afficher le menu des commandes.



- Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour afficher les widgets.



Options du menu

Appuyez sur ○ pour afficher le menu.

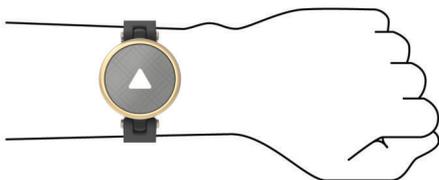
ASTUCE : faites glisser votre doigt pour faire défiler les options du menu.



	Permet de consulter les options des activités chronométrées.
	Affiche les options du cadran de montre.
	Permet de consulter les options d'alarme, de chronomètre et de compte à rebours.
	Permet de consulter les paramètres de l'appareil.

Port de l'appareil

- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os.
REMARQUE : l'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, l'appareil ne doit pas bouger 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 l'appareil.

- Voir [Dépannage, page 12](#) 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 13](#) pour plus d'informations au sujet du capteur 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 l'appareil, rendez-vous sur le site www.garmin.com/fitandcare.

Widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Vous pouvez balayer l'écran tactile pour faire défiler les widgets. Certains widgets nécessitent un smartphone couplé.

REMARQUE : vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour ajouter ou supprimer des widgets.

	Heure et date	L'heure et la date actuelles. L'heure et la date sont réglées automatiquement quand l'appareil se synchronise avec votre compte Garmin Connect.
		Le nombre total de pas effectués et votre objectif pour la journée. L'appareil interprète votre condition et vous suggère un nouvel objectif de pas chaque jour.
		Le nombre total et l'objectif de minutes intensives pour la semaine.
		La distance parcourue en kilomètres ou en miles pour la journée.
		Le nombre de calories totales brûlées pour la journée, y compris les calories actives et les calories au repos.
		Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm), ainsi qu'une moyenne de votre fréquence cardiaque au repos sur sept jours.
		Votre niveau d'effort actuel. L'appareil mesure la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes inactif afin d'estimer votre niveau d'effort. Plus le chiffre est bas, plus le niveau d'effort est bas.

	Permet de consulter les options des activités chronométrées.	Vous indique votre niveau d'énergie Body Battery™ actuel. L'appareil calcule vos réserves d'énergie actuellement disponibles en fonction de vos données de sommeil, d'effort et d'activité. Plus le chiffre est élevé, plus la réserve d'énergie est pleine.
	Permet d'effectuer un relevé de SpO2 manuel.	
	Les prévisions météo et de température provenant d'un smartphone couplé.	
	Futurs rendez-vous à partir du calendrier de votre smartphone.	
	Les notifications en provenance de votre smartphone, telles que les appels, les SMS et les mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone.	
	La quantité totale d'eau consommée et votre objectif pour la journée.	
	Les commandes du lecteur audio sur votre smartphone.	
	Votre fréquence respiratoire actuelle en respirations par minute et une moyenne sur sept jours. L'appareil mesure votre fréquence respiratoire pendant que vous êtes inactif pour détecter toute anomalie et son évolution en fonction du niveau de stress.	
SANTÉ FÉMININE		État de votre cycle menstruel mensuel actuel. Vous pouvez afficher et enregistrer vos symptômes quotidiens. Vous pouvez également suivre votre grossesse avec les mises à jour hebdomadaires et les informations de santé.
Stat. de santé		Résumé dynamique de vos statistiques de santé actuelles. Les mesures incluent la fréquence cardiaque, le niveau de stress et le niveau de Body Battery.
Ma journ.		Résumé dynamique de vos activités du jour. Les métriques incluent les pas, les minutes intensives et les calories brûlées.

Objectif de pas

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 enregistre votre progression ① par rapport à votre objectif quotidien ②. Par défaut, l'appareil commence par vous proposer un objectif de 7 500 pas par jour.



Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez la désactiver et choisir un objectif personnalisé en nombre de pas sur votre compte Garmin Connect ([Paramètres du suivi des activités, page 11](#)).

Barre d'activité

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



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

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.

L'appareil 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). Vous pouvez travailler à votre objectif de minutes d'activités intensive en vous consacrant au minimum à 10 minutes consécutives d'activité modérée à intensive. L'appareil 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 appareil Lily 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, l'appareil 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.
- Pratiquez votre activité pendant au moins 10 minutes de suite, à un niveau modéré ou intensif.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter l'appareil jour et nuit.

Amélioration de la précision du calcul des calories

L'appareil affiche une estimation du nombre total de calories brûlées pendant la journée. Vous pouvez améliorer la précision de ces calculs en marchant rapidement ou en courant à l'extérieur pendant 15 minutes.

- 1 Faites glisser votre doigt pour afficher l'écran des calories.
- 2 Sélectionnez .

REMARQUE : l'icône  s'affiche quand vous devez étalonner les calories. Le processus d'étalonnage ne doit être effectué qu'une seule fois. Si vous avez déjà enregistré une marche ou une course chronométrées, il se peut que l'icône  ne s'affiche pas.

- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Widget Statistiques de santé

Le widget Stat. de santé fournit un aperçu rapide de vos données de santé. Il s'agit d'un résumé dynamique qui se met à jour au fil de la journée. Les métriques incluent la fréquence cardiaque, le niveau de stress et le niveau de Body Battery.

REMARQUE : vous pouvez sélectionner chaque métrique pour afficher des informations supplémentaires.

Body Battery

Votre appareil 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 0 à 100, où un score de 0 à 25 correspond à une faible réserve d'énergie, un score de 26 à 50 une réserve moyenne, un score de 51 à 75 une réserve haute et enfin un score de 76 à 100 une très haute réserve.

Vous pouvez synchroniser votre appareil 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 13).

Affichage du widget Body Battery

Le widget Body Battery affiche votre niveau actuel de Body Battery.

- 1 Balayez l'écran pour afficher le widget Body Battery.
- 2 Appuyez sur l'écran tactile pour afficher le graphique de Body Battery.

Le graphique présente votre activité Body Battery récente ainsi que les valeurs haute et basse des huit dernières heures.

Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort

Votre appareil analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes inactif afin de déterminer votre niveau d'effort global. L'entraînement, les activités physiques, le sommeil, l'alimentation et le niveau de stress global ont tous une incidence sur votre niveau d'effort. Ce niveau est reporté sur une échelle de 0 à 100, où un score de 0 à 25 indique un état de repos, un score de 26 à 50 correspond à un niveau d'effort bas, un score de 51 à 75 indique un niveau d'effort moyen et un score de 76 à 100 correspond à un niveau d'effort élevé. Votre niveau d'effort peut vous aider à identifier les moments les plus stressants ou fatigants de votre journée. Pour des résultats optimaux, portez aussi l'appareil lorsque vous dormez.

Vous pouvez synchroniser votre appareil avec votre compte Garmin Connect pour consulter votre niveau d'effort tout au long de la journée, vos tendances sur le long terme et d'autres informations.

Affichage du widget Niveau de stress

Le widget du niveau de stress affiche votre niveau de stress actuel.

- 1 Balayez l'écran pour afficher le widget du niveau de stress.
- 2 Appuyez sur l'écran tactile pour commencer un exercice de respiration guidé ([Utilisation du minuteur de relaxation](#), page 3).

Utilisation du minuteur de relaxation

Vous pouvez utiliser le minuteur de relaxation pour effectuer un exercice guidé de respiration.

- 1 Balayez l'écran pour afficher le widget du niveau de stress.
- 2 Appuyez sur l'écran tactile.
- 3 Appuyez sur  pour démarrer le minuteur de relaxation.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

L'appareil vibre pour vous indiquer quand inspirer et expirer ([Configuration du niveau de vibration](#), page 10).

Affichage du widget Fréquence cardiaque

Le widget Fréquence cardiaque affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm). Pour en

savoir plus sur la précision de la fréquence cardiaque, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

- 1 Balayez l'écran pour afficher le widget de la fréquence cardiaque.
Le widget affiche votre fréquence cardiaque actuelle ainsi que la valeur de votre fréquence cardiaque moyenne au repos au cours des 7 derniers jours.
- 2 Appuyez sur l'écran tactile pour afficher le graphique de fréquence cardiaque.
Le graphique présente votre fréquence cardiaque récente ainsi que les valeurs haute et basse des quatre dernières heures.

Utilisation du widget de suivi de l'hydratation

Le widget de suivi de l'hydratation affiche votre consommation de liquide ainsi que votre objectif d'hydratation quotidien.

- 1 Balayez l'écran pour afficher le widget de l'hydratation.
- 2 Sélectionnez **+** pour chaque volume de liquide consommé (1 tasse, 8 onces ou 250 ml).
ASTUCE : vous pouvez personnaliser vos paramètres d'hydratation, par exemple les unités utilisées et l'objectif quotidien, sur votre compte Garmin Connect.
ASTUCE : vous pouvez définir un rappel d'hydratation (*Configuration d'une alerte d'hydratation, page 9*).

Suivi du cycle menstruel

Le cycle menstruel est une composante importante de votre santé. Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect.

- Suivi du cycle menstruel et détails
- Symptômes physiques et émotionnels
- Prédications de menstruations et de fertilité
- Informations sur la santé et l'alimentation

REMARQUE : vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour ajouter et supprimer des widgets.

Suivi de grossesse

La fonction de suivi de grossesse affiche chaque semaine des informations sur la progression de votre grossesse et fournit des conseils de santé et d'alimentation. Vous pouvez utiliser votre appareil pour enregistrer les symptômes physiques et émotionnels, les mesures de glycémie et les mouvements du bébé (*Enregistrement de vos informations de grossesse, page 4*). Vous pouvez en apprendre plus sur cette fonction et la configurer dans les paramètres Statistiques de santé de l'application Garmin Connect.

Enregistrement de vos informations de grossesse

Avant de pouvoir enregistrer vos informations, vous devez configurer le suivi de grossesse dans l'application Garmin Connect.

- 1 Balayez l'écran pour afficher le widget de suivi de la santé féminine.



- 2 Appuyez sur l'écran tactile.
- 3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Symptômes** pour enregistrer vos symptômes physiques, votre humeur, et plus encore.
 - Sélectionnez **Glycémie** pour enregistrer le taux de glucose dans votre sang avant et après les repas et avant d'aller au lit.
 - Sélectionnez **Mouvement** pour utiliser un chronomètre ou un minuteur pour enregistrer les mouvements du bébé.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Commande de la lecture de musique

Le widget des commandes de la musique vous permet de contrôler la musique sur votre smartphone à l'aide de votre appareil Lily. Le widget contrôle l'application de lecteur audio actuellement active ou la plus récente sur votre smartphone. Si aucun lecteur multimédia n'est actif, le widget n'affiche aucune information de suivi et vous devez démarrer la lecture à partir de votre téléphone.

- 1 Sur votre smartphone, lancez la lecture d'une chanson ou d'une liste de chansons.
- 2 Sur votre appareil Lily, balayez l'écran pour afficher le widget des commandes de la musique.

Affichage des notifications

Quand votre appareil est couplé à l'application Garmin Connect, vous pouvez afficher les notifications de votre smartphone sur votre appareil, notamment les SMS et les e-mails.

- 1 Faites glisser votre doigt pour afficher le widget de notifications.
- 2 Sélectionnez une notification.
ASTUCE : balayez l'écran pour afficher les notifications plus anciennes.
- 3 Appuyez sur l'écran tactile et sélectionnez **✕** pour ignorer la notification.

Réponse à un message texte

REMARQUE : cette fonction est disponible uniquement avec les smartphones Android™.

Lorsque vous recevez une notification de message texte sur votre appareil Lily, vous pouvez envoyer une réponse rapide que vous sélectionnez dans une liste de messages.

REMARQUE : cette fonction envoie des messages texte en utilisant votre téléphone. Les limites de SMS et les frais habituels peuvent s'appliquer. Pour plus d'informations, contactez votre opérateur mobile.

- 1 Faites glisser votre doigt pour afficher le widget de notifications.
- 2 Sélectionnez une notification de message texte.
- 3 Appuyez sur l'écran tactile pour voir les options de notification.
- 4 Appuyez sur **■**.
- 5 Sélectionnez un message dans la liste.

Votre téléphone envoie le message sélectionné sous la forme d'un SMS.

Entraînement

Enregistrement d'une activité chronométrée

Vous pouvez enregistrer une activité chronométrée, qui peut être enregistrée puis envoyée à votre compte Garmin Connect.

- 1 Appuyez sur **O** pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez **⌘**.
- 3 Sélectionnez une activité.

REMARQUE : vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour ajouter ou retirer des activités chronométrées (*Personnalisation des options d'activité*, page 10).

- 4 Si besoin, sélectionnez pour personnaliser les écrans de données ou les options d'activité.
- 5 Appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer le chronomètre d'activité.
- 6 Démarrez votre activité.
ASTUCE : vous pouvez appuyer deux fois sur l'écran tactile pour arrêter et redémarrer le chronomètre d'activité.
- 7 À la fin de votre activité, appuyez deux fois sur l'écran tactile pour arrêter le chronomètre.
- 8 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez pour enregistrer l'activité.
 - Sélectionnez > pour supprimer l'activité.
 - Appuyez sur pour reprendre l'activité.

Enregistrement d'une activité avec un GPS connecté

Vous pouvez connecter l'appareil à votre smartphone pour enregistrer des données GPS pendant vos activités de marche, de course ou de cyclisme.

- 1 Appuyez sur pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez .
- 3 Sélectionnez ou .
- 4 Ouvrez l'application Garmin Connect.
REMARQUE : si vous ne pouvez pas connecter l'appareil à votre smartphone, vous pouvez sélectionner pour poursuivre l'activité. Les données GPS ne seront pas enregistrées.
- 5 Appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer le chronomètre d'activité.
- 6 Démarrez votre activité.
Votre téléphone doit être à portée pendant l'activité.
- 7 À la fin de votre activité, appuyez deux fois sur l'écran tactile pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 8 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez pour enregistrer l'activité.
 - Sélectionnez > pour supprimer l'activité.
 - Sélectionnez pour reprendre l'activité.

Enregistrement d'une activité de musculation

Vous pouvez enregistrer des séries pendant un entraînement de musculation. Une série comprend plusieurs répétitions d'un même mouvement.

- 1 Appuyez sur pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez > .
- 3 Appuyez sur pour configurer le compteur de répétitions et la détection automatique des séries.
- 4 Sélectionnez le bouton pour activer les options **Compteur de répétitions** et **Série automatique**.
- 5 Appuyez sur pour retourner à l'écran du minuteur d'activité.
- 6 Appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer le chronomètre d'activité.
- 7 Commencez votre première série.
L'appareil compte vos répétitions.
- 8 Faites glisser votre doigt pour afficher des écrans de données supplémentaires (facultatif).
- 9 Appuyez sur pour terminer une série.

REMARQUE : si nécessaire, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour modifier le nombre de répétitions.

- 10 Appuyez sur pour lancer le minuteur de repos.
Un minuteur de temps de repos s'affiche.
- 11 Appuyez sur pour commencer la prochaine série.
- 12 Répétez les étapes 9 à 11 jusqu'à ce que l'activité soit terminée.
- 13 À la fin de votre activité, appuyez deux fois sur l'écran tactile pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 14 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez pour enregistrer l'activité.
 - Sélectionnez > pour supprimer l'activité.
 - Sélectionnez pour reprendre l'activité.

Astuces pour l'enregistrement d'activités de musculation

- Ne regardez pas l'appareil pendant que vous effectuez vos répétitions.
Vous ne devez utiliser votre appareil qu'au début et à la fin de chaque répétition, ainsi que pendant les temps de pause.
- Concentrez-vous sur votre corps pendant que vous effectuez vos répétitions.
- Effectuez des exercices au poids du corps ou sans poids.
- Effectuez des répétitions régulières et de même amplitude.
Chaque répétition est comptée à chaque fois que le bras portant l'appareil revient à sa position initiale.
REMARQUE : les exercices n'impliquant que les jambes peuvent ne pas être comptés.
- Activez la détection automatique des séries pour démarrer et arrêter vos séries.
- Enregistrez et envoyez votre activité de musculation sur votre compte Garmin Connect.
Vous pouvez utiliser les outils disponibles sur votre compte Garmin Connect pour afficher et modifier les informations sur votre activité.

Enregistrement d'une activité de natation

REMARQUE : les données de fréquence cardiaque ne sont pas affichées lorsque vous nagez. Vous pouvez les visualiser dans les activités enregistrées de l'application Garmin Connect.

- 1 Appuyez sur pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez > .
- 3 Sélectionnez la taille de la piscine.
- 4 Sélectionnez .
- 5 Appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer le chronomètre d'activité.
L'appareil enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.
- 6 Démarrez votre activité.
L'appareil affiche la distance et les intervalles de natation, ou les longueurs de bassin.
- 7 À la fin de votre activité, appuyez deux fois sur l'écran tactile pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 8 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez pour enregistrer l'activité.
 - Sélectionnez > pour supprimer l'activité.
 - Appuyez sur pour reprendre l'activité.

Réglage des alertes de natation

- 1 Appuyez sur pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez > > > **Alarmes**.

- Sélectionnez **Temps**, **Distance** ou **Calories** pour personnaliser chaque alerte.
- Sélectionnez le bouton pour activer chaque alerte.

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 couru 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 course.

- Démarrez une activité de tapis de course (*Enregistrement d'une activité chronométrée*, page 4).
- Courez sur le tapis jusqu'à ce que votre appareil Lily enregistre au moins 1,5 km (1 mi) de données.
- Une fois la course terminée, appuyez sur ✓.
- Consultez l'écran du tapis de course pour connaître la distance parcourue.
- Sélectionner une option :
 - Pour le premier étalonnage, appuyez sur l'écran tactile, puis saisissez la distance parcourue sur le tapis de course sur votre appareil.
 - Pour étalonner manuellement après le premier étalonnage, sélectionnez , puis saisissez la distance parcourue sur le tapis de course sur votre appareil.

Fonctions de fréquence cardiaque

L'appareil Lily vous permet de consulter vos données de fréquence cardiaque mesurées au poignet.

	Permet de surveiller la saturation de l'oxygène dans votre sang. Avec cette information, vous pourrez plus facilement déterminer comment votre corps s'adapte à l'exercice et à l'effort. REMARQUE : le capteur de l'oxymètre de pouls est situé à l'arrière de l'appareil.
VO ₂	Affiche votre VO ₂ max actuelle, qui représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore.
	Émet une alerte lorsque votre fréquence cardiaque dépasse un certain nombre de battements par minute ou descend en dessous de cette valeur après une certaine période d'inactivité.

Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

Appuyez sur  pour afficher le menu, puis sélectionnez  > .

État : permet d'activer ou de désactiver le moniteur de fréquence cardiaque au poignet.

Alarmes FC : permet de configurer l'appareil de façon à ce qu'il vous alerte si votre fréquence cardiaque dépasse un certain seuil, ou descend en dessous de celui-ci, après une période d'inactivité (*Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale*, page 7).

Suivi de la SpO₂ pendant le sommeil : permet de configurer votre appareil de manière à ce qu'il enregistre des relevés de SpO₂ pendant que vous êtes inactif durant la journée ou en continu pendant vos heures de sommeil. (*Activation du suivi de la SpO₂ pendant le sommeil*, page 6)

Oxymètre de pouls

L'appareil Lily est doté d'un oxymètre de pouls au poignet qui vous permet de mesurer le taux d'oxygène dans votre sang. Avec cette information, vous pourrez plus facilement déterminer comment votre corps s'adapte à l'exercice et à l'effort. Votre appareil 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 SpO₂.

Sur votre appareil, les relevés de l'oxymètre de pouls s'affichent sous la forme d'un pourcentage de SpO₂. 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 (*Activation du suivi de la SpO₂ pendant le sommeil*, page 6). 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 à tout moment démarrer manuellement un relevé de SpO₂ sur votre appareil. La précision de ces relevés dépend de votre flux sanguin, de la position de l'appareil sur votre poignet et de vos mouvements (*Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 13).

- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os.
L'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable.
- Balayez l'écran pour afficher le widget de l'oxymètre de pouls.
- Positionnez le bras auquel vous portez l'appareil au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
- Restez immobile.

L'appareil affiche le niveau de saturation en oxygène de votre sang sous la forme d'un pourcentage.

REMARQUE : vous pouvez activer et consulter les données de SpO₂ pendant le sommeil sur votre compte Garmin Connect (*Activation du suivi de la SpO₂ pendant le sommeil*, page 6).

Activation du suivi de la SpO₂ pendant le sommeil

Avant de pouvoir utiliser le suivi de la SpO₂, vous devez définir votre appareil Lily en tant que principal appareil de suivi d'activité sur votre compte Garmin Connect (*Paramètres du suivi des activités*, page 11).

Vous pouvez configurer votre appareil de façon à ce qu'il mesure en continu le niveau d'oxygène dans votre sang, c'est-à-dire la SpO₂, pendant au maximum 4 heures lorsque vous dormez (*Conseils pour résoudre les problèmes liés aux données de l'oxymètre de pouls*, page 13).

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

- Appuyez sur  pour afficher le menu.
- Sélectionnez  >  > **Suivi de la SpO₂ pendant le sommeil**.
- Sélectionnez le bouton pour activer le suivi.

A propos des estimations de la 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. Plus simplement, la VO₂ max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore.

Sur l'appareil, l'estimation de votre VO₂ max. s'affiche sous la forme d'un chiffre et d'une description. Sur votre compte Garmin Connect vous pouvez voir d'autres détails sur l'estimation de votre VO₂ max., y compris votre âge physique. Votre âge physique vous permet de comparer votre condition physique avec celle d'autres personnes du même sexe et du même âge que vous. Plus vous vous entraînez et plus votre âge physique a des chances de baisser avec le temps.

Les données de VO₂ max. sont fournies par Firstbeat Analytics. Les analyses de la VO₂ max. sont fournies avec l'autorisation de The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Notes standard de la VO₂ max.*, page 15) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Consultation de l'estimation de votre VO2 max.

Pour pouvoir afficher une estimation de votre VO2 max., l'appareil nécessite des données de fréquence cardiaque mesurées au poignet ainsi que les données d'une marche rapide ou d'une course chronométrée de 15 minutes.

- 1 Appuyez sur pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez > .
Si vous avez déjà enregistré une marche rapide ou une course chronométrée de 15 minutes, l'estimation de votre VO2 max. peut s'afficher. L'appareil met à jour l'estimation de votre VO2 max. chaque fois que vous terminez une course ou une marche chronométrées.
- 3 Si besoin, suivez les instructions à l'écran pour obtenir votre estimation de VO2 max.
Un message s'affiche lorsque le test est terminé.
- 4 Pour lancer manuellement un test de VO2 max. et obtenir une estimation à jour, appuyez sur le relevé actuel et suivez les instructions.
La nouvelle estimation de votre VO2 max. s'affichera sur votre appareil.

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.

- 1 Appuyez sur pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez > > **Alarmes FC.**
- 3 Sélectionnez **Alarme élevée** ou **Alarme basse.**
- 4 Sélectionnez une valeur pour le seuil de fréquence cardiaque.
- 5 Sélectionnez .

Chaque fois que vous êtes en dessus ou en dessous de la valeur personnalisée, un message s'affiche et l'appareil vibre.

Horloges

Utilisation du réveil

- 1 Définissez la fréquence et l'heure du réveil sur votre compte Garmin Connect (*Paramètres d'alerte, page 10*).
- 2 Appuyez sur pour afficher le menu.
- 3 Sélectionnez > .
- 4 Faites glisser votre doigt pour faire défiler les alarmes.
- 5 Sélectionnez une alarme pour l'activer ou la désactiver.

Utilisation du chronomètre

- 1 Appuyez sur pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez > .
- 3 Appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer le chronomètre.
- 4 Appuyez deux fois sur l'écran tactile pour arrêter le chronomètre.
- 5 Si besoin, sélectionnez pour réinitialiser le chronomètre.

Démarrage du compte à rebours

- 1 Appuyez sur pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez > .
- 3 Si besoin, sélectionnez pour régler l'heure.
- 4 Appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer le compte à rebours.
- 5 Vous pouvez appuyer deux fois sur l'écran tactile pour suspendre et redémarrer le compte à rebours.
- 6 Si besoin, sélectionnez pour réinitialiser le compte à rebours.

Fonctionnalités Bluetooth connectées

L'appareil Lily offre plusieurs fonctions Bluetooth connectées pour votre smartphone compatible avec l'application Garmin Connect.

Notifications : vous informe des notifications en provenance de votre smartphone, notamment les appels, les SMS, les mises à jour des réseaux sociaux et les rendez-vous du calendrier, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone.

LiveTrack : permet à vos amis et à votre famille de suivre vos courses et vos entraînements en temps réel. Vous pouvez inviter des abonnés par e-mail ou sur les réseaux sociaux. Ils pourront ainsi consulter vos données en temps réel sur une page de suivi Garmin Connect.

Bulletins météo : affiche la température actuelle et les prévisions météo provenant de votre smartphone.

Fonctions musique : permet de contrôler le lecteur de musique sur votre smartphone.

Trouver mon téléphone : localise votre smartphone égaré s'il est couplé avec votre appareil Lily et s'il se trouve à portée.

Rechercher mon périphérique : localise votre appareil Lily égaré s'il est couplé avec votre smartphone et s'il se trouve à portée.

Téléchargements d'activité : envoie automatiquement votre activité à l'application Garmin Connect à l'ouverture de l'application.

Mises à jour logicielles : votre appareil télécharge et installe la dernière mise à jour logicielle via une connexion sans fil.

Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre appareil Lily.

Sélectionner une option :

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

Localisation d'un smartphone égaré

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

- 1 Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas pour afficher le menu des commandes.
- 2 Appuyez sur .

L'appareil Lily commence à rechercher votre smartphone couplé. Votre smartphone émet une alerte sonore et la force du signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de l'appareil Lily. La force du signal Bluetooth augmente à mesure que vous vous approchez de votre smartphone.

Réception d'un appel téléphonique entrant

Lorsque vous recevez un appel sur votre smartphone connecté, l'appareil Lily affiche le nom ou le numéro de téléphone de l'appelant.

- Pour accepter l'appel, sélectionnez .
- Pour refuser l'appel, sélectionnez .
- Pour refuser l'appel et envoyer immédiatement une réponse par message texte, sélectionnez , puis sélectionnez un message de la liste.

REMARQUE : cette fonction n'est disponible que si votre appareil est connecté à un smartphone Android.

Utilisation du mode Ne pas déranger

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

REMARQUE : sur votre compte Garmin Connect, vous pouvez régler votre appareil pour qu'il passe automatiquement en mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect (*Paramètres utilisateur*, page 11).

- 1 Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas pour afficher le menu des commandes.

REMARQUE : vous pouvez ajouter des options au menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes*, page 9).

- 2 Appuyez sur .

Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur votre compte Garmin Connect. Votre compte Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos proches. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos marches, vos sorties à vélo, vos activités de natation, de randonnée et bien plus encore.

Vous pouvez créer votre compte Garmin Connect gratuit lorsque vous coupez votre appareil avec votre téléphone à l'aide de l'application Garmin Connect ou en vous rendant sur www.garminconnect.com.

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

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

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



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

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

Garmin 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.

La fonction Move IQ peut démarrer automatiquement une activité chronométrée de marche ou de course à pied à l'aide de seuils de temps que vous avez fixés dans l'application Garmin Connect. Ces activités sont ajoutées à votre liste d'activités.

GPS connecté

Avec la fonction GPS connecté, votre appareil peut utiliser l'antenne GPS de votre smartphone pour enregistrer des données GPS pendant vos activités de marche, course et vélo (*Enregistrement d'une activité avec un GPS connecté*, page 5). Les données GPS, notamment la position, la distance et la vitesse, s'affichent dans les détails de l'activité, sur votre compte Garmin Connect.

La fonction GPS connecté sert également aux fonctions d'assistance et LiveTrack.

REMARQUE : pour utiliser la fonction GPS connecté, vous devez toujours autoriser l'application sur le smartphone à partager votre position avec l'application Garmin Connect.

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.

L'appareil Lily intègre des fonctions de suivi et de sécurité que vous devez configurer dans l'application Garmin Connect.

AVIS

Pour utiliser ces fonctions, vous devez être connecté à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth. 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 www.garmin.com/safety.

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

LiveTrack : permet à vos amis et à votre famille de suivre vos courses et vos entraînements en temps réel. Vous pouvez inviter des abonnés par e-mail ou sur les réseaux sociaux. Ils pourront ainsi consulter vos données en temps réel sur une page web.

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, l'appareil 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 niveaux de sommeil et les mouvements en 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 8*).

Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect

Votre appareil synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect chaque fois que vous ouvrez l'application. Régulièrement, votre appareil synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect. Vous pouvez également synchroniser manuellement vos données à tout moment.

1 Approchez votre appareil de votre smartphone.

2 Ouvrez l'application Garmin Connect.

ASTUCE : vous pouvez laisser l'application ouverte ou la faire passer en arrière-plan.

3 Appuyez sur  pour afficher le menu.

4 Sélectionnez  >  > **Synchroniser**.

5 Patientez pendant la synchronisation de vos données.

6 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect.

Synchronisation de vos données avec votre ordinateur

Avant de pouvoir synchroniser vos données avec l'application Garmin Connect sur votre ordinateur, vous devez installer l'application Garmin Express™ (*Configuration de Garmin Express, page 9*).

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

2 Ouvrez Garmin Express l'application.

L'appareil passe en mode stockage de grande capacité.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

4 Affichez vos données sur votre compte Garmin Connect.

Configuration de Garmin Express

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.

2 Rendez-vous sur www.garmin.com/express.

3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Personnalisation de l'appareil

Modification du cadran de montre

Plusieurs cadrans de montre sont préchargés sur votre appareil.

1 Appuyez sur  pour afficher le menu.

2 Appuyez sur .

3 Faites glisser l'écran vers la droite ou la gauche pour faire défiler les cadrans de montre disponibles.

4 Touchez l'écran tactile pour sélectionner le cadran.

Personnalisation du menu des commandes

Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les options du menu contextuel dans le menu des commandes (*Affichages des widgets et des menus, page 1*).

1 Sur le cadran de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas pour afficher le menu des commandes.

Le menu des commandes s'affiche.

2 Maintenez votre doigt appuyé sur l'écran tactile.

Le menu des commandes passe en mode de modification.

3 Sélectionner une option :

- Pour modifier l'emplacement d'un raccourci dans le menu des commandes, faites glisser le raccourci vers son nouvel emplacement.

- Faites glisser un raccourci vers  pour le supprimer du menu des commandes.

4 Si besoin, sélectionnez  pour ajouter un raccourci au menu des commandes.

REMARQUE : cette option est disponible seulement après avoir retiré au moins un raccourci du menu.

Personnalisation des écrans de données

Vous pouvez personnaliser les écrans de données pour vos paramètres d'activité.

1 Appuyez sur  pour afficher le menu.

2 Sélectionnez .

3 Sélectionnez une activité.

4 Sélectionnez  > **Écrans de données** > **Principal**.

5 Sélectionnez un champ de données à personnaliser.

REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour toutes les activités.

6 Appuyez sur  pour enregistrer chaque champ de données.

Paramètres de l'appareil

Vous pouvez personnaliser certains paramètres sur votre appareil Lily. Des paramètres supplémentaires peuvent être personnalisés dans votre compte Garmin Connect.

Appuyez sur  pour afficher le menu, puis sélectionnez .

 : permet de définir une alerte d'hydratation (*Configuration d'une alerte d'hydratation, page 9*).

 : permet d'afficher une estimation de votre VO2 max. (*Consultation de l'estimation de votre VO2 max., page 7*).

 : permet de régler les paramètres de fréquence cardiaque (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 6*).

 : permet de coupler votre smartphone, de le synchroniser avec l'application Garmin Connect et de régler les paramètres Bluetooth (*Paramètres Bluetooth, page 10*).

 : permet de régler les paramètres système (*Paramètres système, page 10*).

 : affiche l'ID de l'appareil, la version du logiciel, les informations réglementaires, le contrat de licence, etc. (*Affichage des informations sur l'appareil, page 12*).

Configuration d'une alerte d'hydratation

Vous pouvez créer une alerte pour vous rappeler d'augmenter votre consommation de liquide.

1 Appuyez sur  pour afficher le menu.

2 Sélectionnez  > .

- 3 Sélectionnez **Alarme**.
- 4 Sélectionnez la fréquence de l'alerte.
- 5 Sélectionnez ✓.

Paramètres système

Appuyez sur **O** pour afficher le menu, puis sélectionnez **⚙ > ⚙**.

Luminosité : permet de régler le niveau de luminosité de l'écran. Vous pouvez sélectionner l'option Auto pour régler la luminosité automatiquement, en fonction de la luminosité ambiante, ou régler le niveau de luminosité manuellement (*Configuration du niveau de luminosité, page 10*).

REMARQUE : plus la luminosité de l'écran est élevée, plus la batterie se décharge rapidement.

Alarme vibrante : définit le niveau des vibrations (*Configuration du niveau de vibration, page 10*).

REMARQUE : plus le niveau de vibration est élevé, plus la batterie se décharge rapidement.

Temporisation : permet de définir le délai au bout duquel l'écran s'éteint. Cette option a un impact sur l'autonomie de la batterie.

Mode gestuel : permet d'activer l'écran lorsque vous faites pivoter votre poignet vers votre corps pour voir l'appareil. Vous pouvez utiliser l'option Uniquement pendant une activité pour n'utiliser cette option que pendant les activités chronométrées.

Sensibilité aux gestes : permet de régler la sensibilité aux gestes pour activer l'écran plus ou moins souvent.

REMARQUE : plus le niveau de sensibilité est élevé, plus la batterie se décharge rapidement.

Menu de contrôle : permet de modifier le menu des commandes (*Personnalisation du menu des commandes, page 9*).

Réinitialiser : permet de supprimer les données utilisateur et de réinitialiser les paramètres (*Restauration de tous les paramètres par défaut, page 14*).

Configuration du niveau de luminosité

- 1 Appuyez sur **O** pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez **⚙ > ⚙ > Luminosité**.
- 3 Sélectionnez le niveau de luminosité.

REMARQUE : l'option Auto règle la luminosité automatiquement, selon la luminosité ambiante.

Configuration du niveau de vibration

- 1 Appuyez sur **O** pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez **⚙ > ⚙ > Alarme vibrante**.
- 3 Sélectionnez le niveau de vibration.

REMARQUE : plus le niveau de vibration est élevé, plus la batterie se décharge rapidement.

Paramètres Bluetooth

Appuyez sur **O** pour afficher le menu, puis sélectionnez **⚙ > 📶**.

État : permet d'activer et de désactiver la technologie Bluetooth.

REMARQUE : certains paramètres Bluetooth apparaissent uniquement lorsque la technologie Bluetooth est activée.

Coupler le téléphone : vous permet de coupler votre appareil avec un smartphone compatible Bluetooth. Ce paramètre vous permet d'utiliser les fonctions connectées Bluetooth à l'aide de l'application Garmin Connect, notamment les notifications et le téléchargement des activités.

Synchroniser : permet de synchroniser votre appareil avec un smartphone compatible Bluetooth.

Garmin Connect Paramètres

Vous pouvez personnaliser les paramètres, les options d'activité et les paramètres utilisateur de votre appareil sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également personnaliser certains paramètres sur votre appareil Lily.

- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **☰** ou **⋮**, **Appareils Garmin**, puis sélectionnez votre appareil.
- Dans le widget Appareils de l'application Garmin Connect, sélectionnez votre appareil.

Après avoir personnalisé les paramètres, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les modifications à votre appareil (*Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect, page 9*) (*Synchronisation de vos données avec votre ordinateur, page 9*).

Paramètres d'aspect

Dans le menu de votre appareil Garmin Connect, sélectionnez Aspect.

Widgets : permet de personnaliser les widgets qui s'affichent sur votre appareil et de réorganiser les widgets dans la série.

Options d'affichage : permet de personnaliser votre écran.

Paramètres d'alerte

Dans le menu de votre appareil Garmin Connect, sélectionnez Alarmes.

Alarmes : permet de définir la fréquence et l'heure du réveil pour votre appareil.

Notifications intelligentes : permet d'activer et de configurer les notifications téléphoniques depuis votre smartphone compatible. Vous pouvez choisir de recevoir des notifications Lors d'une activité.

Alertes de fréquence cardiaque anormale : permet de configurer l'appareil de façon à ce qu'il vous alerte si votre fréquence cardiaque dépasse un certain seuil, ou descend en dessous de celui-ci, après une période d'inactivité. Vous pouvez choisir le seuil d'alerte.

Alarme invitant à bouger : permet à votre appareil d'afficher un message ainsi que la barre d'activité sur l'écran de l'heure quand vous êtes resté inactif trop longtemps.

Rappels Détente : permet de configurer l'appareil de façon à ce qu'il vous alerte si votre niveau de stress atteint une valeur anormalement haute. L'alerte vous encourage à prendre une pause pour vous détendre et l'appareil vous propose un exercice de respiration guidé.

Alerte de connexion Bluetooth : permet d'activer une alerte qui vous informe lorsque votre smartphone couplé n'est plus connecté via la technologie Bluetooth.

Ne pas déranger pendant le temps de sommeil : permet à l'appareil d'activer automatiquement le mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles (*Paramètres utilisateur, page 11*).

Personnalisation des options d'activité

Vous pouvez choisir des activités à afficher sur votre appareil.

- 1 Dans le menu de votre appareil Garmin Connect, sélectionnez **Options d'activité**.
- 2 Sélectionnez **Modifier**.
- 3 Sélectionnez les activités à afficher sur votre appareil.
REMARQUE : les activités de course et de marche ne peuvent pas être supprimées.
- 4 Si nécessaire, sélectionnez une activité pour personnaliser ses paramètres, comme les alertes et les champs de données.

Marquage de circuits

Vous pouvez configurer votre appareil de manière à utiliser la fonction Auto Lap®, qui marque automatiquement un circuit à

chaque kilomètre ou mile parcouru. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

REMARQUE : la fonction Auto Lap n'est pas disponible pour toutes les activités.

- 1 Dans le menu des paramètres de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Appareils Garmin**.
- 2 Sélectionnez votre appareil.
- 3 Sélectionnez **Options d'activité**.
- 4 Sélectionnez une activité.
- 5 Sélectionnez **Auto Lap**.

Paramètres du suivi des activités

Dans le menu de votre appareil Garmin Connect, sélectionnez Suivi des activités.

REMARQUE : certains paramètres apparaissent dans une sous-catégorie du menu Paramètres. Les mises à jour du site Web ou de l'application peuvent changer ces menus Paramètres.

Oxymètre de pouls : permet à votre appareil d'enregistrer jusqu'à quatre heures de relevé de SpO2 pendant votre sommeil.

Move IQ : permet d'activer et de désactiver les événements Move IQ. La fonction Move IQ détecte automatiquement certaines activités telles que la marche et la course.

Démarrage automatique d'activité : permet à votre appareil de créer et d'enregistrer automatiquement les activités chronométrées lorsque la fonction Move IQ détecte que vous avez marché ou couru pendant un seuil de temps minimum. Vous pouvez définir le seuil de temps minimum pour la course et la marche.

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

Minutes intensives chaque semaine : vous permet d'entrer un objectif hebdomadaire en nombre de minutes consacrées à des activités d'intensité modérée à soutenue. L'appareil vous permet aussi de définir une zone de fréquence cardiaque pour les minutes d'intensité modérée et une autre zone de fréquence cardiaque plus élevée pour les minutes d'intensité soutenue. Vous pouvez aussi utiliser l'algorithme par défaut.

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

Définir comme tracker d'activité préféré : configure cet appareil comme principal appareil de suivi d'activité, lorsque plusieurs appareils sont connectés à l'application.

Paramètres utilisateur

Dans le menu de votre appareil Garmin Connect, sélectionnez Paramètres utilisateur.

Informations personnelles : permet d'entrer des données personnelles, comme votre date de naissance, votre sexe, votre taille et votre poids.

Sommeil : permet d'entrer vos heures de sommeil habituelles.

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

Paramètres généraux

Dans le menu de votre appareil Garmin Connect, sélectionnez Général.

Nom de l'appareil : permet de donner un nom à l'appareil.

Poignet utilisé : permet de choisir le poignet auquel vous souhaitez porter l'appareil.

REMARQUE : ce paramètre est utilisé pour les entraînements de musculation et les gestes.

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

Format de la date : permet de choisir le format de la date : mois/jour ou jour/mois.

Langue : définit la langue de l'appareil.

Unités de mesure : permet d'afficher la distance parcourue et la température selon le système impérial ou métrique.

Physio TrueUp : permet à votre appareil de synchroniser des activités, l'historique et des données à partir d'autres appareils Garmin®.

Informations sur l'appareil

Chargement de l'appareil

⚠ 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. Reportez-vous aux instructions de nettoyage (*Nettoyage de l'appareil*, page 12).

- 1 Pincez les bords du clip de chargement ① pour ouvrir ses bras.



- 2 Alignez le clip avec les contacts ② et relâchez ses bras.
- 3 Branchez le câble USB à une source d'alimentation.
- 4 Chargez complètement l'appareil.

Conseils pour charger votre appareil

- Branchez le chargeur de manière sécurisée sur l'appareil afin de le recharger à l'aide du câble USB (*Chargement de l'appareil*, page 11).
Vous pouvez charger l'appareil en branchant le câble USB à un adaptateur secteur approuvé par Garmin à l'aide d'une prise murale standard ou d'un port USB de votre ordinateur.
- Vous pouvez afficher un graphique du niveau de charge de la batterie sur l'écran d'informations de l'appareil (*Affichage des informations sur l'appareil*, page 12).

Entretien du

AVIS

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

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.

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

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 irréversibles.

Nettoyage de l'appareil

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.

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

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

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

Changement des bracelets

Vous pouvez remplacer le bracelet par un autre bracelet Lily.

- 1 Utilisez l'outil de remplacement de bracelet pour desserrer les vis.



- 2 Retirez les vis.



- 3 Alignez le nouveau bracelet avec l'appareil.
- 4 Remplacez les vis à l'aide de l'outil.



REMARQUE : assurez-vous que le bracelet est bien fixé.

- 5 Répétez les étapes 1 à 4 pour changer l'autre moitié du bracelet.

Affichage des informations sur l'appareil

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

- 1 Appuyez sur **O** pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez **⚙ > ⓘ**.
- 3 Balayez l'écran pour afficher plus d'informations.

Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 5 jours
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquence sans fil	2,4 Ghz à -6,3 dBm maximum
Résistance à l'eau	5 ATM ¹

Dépannage

Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

L'appareil Lily est compatible avec les smartphones utilisant la technologie sans fil Bluetooth.

Consultez le site www.garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité.

Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil

- Placez l'appareil à portée de votre smartphone.
- Si vos appareils sont déjà couplés, désactivez le Bluetooth sur les deux appareils, puis réactivez-le.
- Si vos appareils ne sont pas couplés, activez la technologie Bluetooth sur votre smartphone.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez **☰** ou **☰**, puis sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** pour entrer en mode couplage.
- Sur votre appareil, appuyez sur **O** pour afficher le menu, puis sélectionnez **⚙ > 🔗 > Coupler le téléphone** pour passer en mode couplage.

Suivi des activités

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

¹ L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Le nombre de mes pas semble erroné

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

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

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

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

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

- 1 Synchronisez le nombre de vos pas avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect, page 9*).
- 2 Patientez pendant que l'appareil synchronise vos données. La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

REMARQUE : l'actualisation de l'application Garmin Connect ne permet pas de synchroniser vos données ni de mettre à jour le nombre de vos pas.

Mon niveau d'effort ne s'affiche pas

Pour que votre appareil puisse détecter votre niveau d'effort, vous devez activer le moniteur de fréquence cardiaque au poignet.

L'appareil analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque tout au long de la journée pendant vos périodes d'inactivité pour déterminer votre niveau d'effort. L'appareil ne détermine pas votre niveau d'effort pendant les activités chronométrées.

Si votre écran affiche des barres obliques au lieu du niveau d'effort, cessez toute activité et attendez que votre appareil mesure la variabilité de votre fréquence cardiaque.

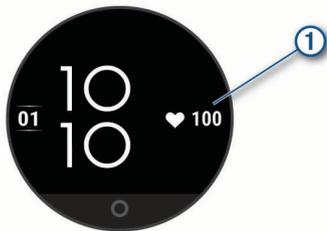
Mes minutes intensives clignotent

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.

Pratiquez votre activité pendant au moins 10 minutes de suite, à un niveau modéré ou intensif.

Astuces sur l'écran tactile

- Appuyez sur l'écran tactile pour valider un choix.
- Pendant une activité chronométrée, appuyez deux fois sur l'écran tactile pour démarrer et arrêter le minuteur.
- Sur le cadran de la montre, appuyez sur l'écran tactile pour faire défiler les données, telles que les pas et la fréquence cardiaque ①.



- Depuis le menu des commandes, maintenez l'écran tactile enfoncé pour ajouter, supprimer ou réorganiser les commandes.
- Dans un menu, appuyez sur **O** pour revenir à l'écran précédent.

- Appuyez sur l'écran du widget pour afficher des détails supplémentaires sur le widget.
- Pour envoyer une alerte d'assistance, appuyez rapidement et fermement sur l'écran jusqu'à ce que l'appareil vibre.



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 l'appareil.
 - Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous l'appareil.
 - Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de l'appareil.
 - Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os. L'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable.
 - Échauffez-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 l'appareil à l'eau claire après chaque entraînement.

Conseils pour améliorer les données de Body Battery

- Votre niveau de Body Battery se met à jour quand vous synchronisez votre appareil avec votre compte Garmin Connect.
- Pour obtenir des résultats plus précis, portez l'appareil pendant vos heures de sommeil.
- Du repos et une bonne nuit de sommeil rechargent votre Body Battery.
- Une activité intense, un effort élevé et le manque de sommeil peuvent causer l'épuisement de votre Body Battery.
- Ni la nourriture, ni les stimulants comme la caféine n'ont d'impact sur votre Body Battery.

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 l'appareil mesure le taux d'oxygène dans votre sang.
- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os. L'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable.
- Positionnez le bras auquel vous portez l'appareil au niveau de votre cœur pendant la mesure du taux d'oxygène dans votre sang.
- Utilisez un bracelet en silicone.
- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer l'appareil.
- Évitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous l'appareil.

- Veillez à ne pas rayer le capteur optique situé à l'arrière de l'appareil.
- Rincez l'appareil à l'eau claire après chaque entraînement.

Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Diminuez la luminosité et la temporisation de l'écran (*Paramètres système*, page 10).
- Réduisez le niveau des vibrations (*Configuration du niveau de vibration*, page 10).
- Désactivez les gestes du poignet (*Paramètres système*, page 10).
- Dans les paramètres de centre de notification de votre smartphone, limitez le nombre de notifications qui s'affichent sur votre appareil Lily (*Gestion des notifications*, page 7).
- Désactivez les Smart Notifications (*Paramètres d'alerte*, page 10).
- Désactivez la technologie sans fil Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Paramètres Bluetooth*, page 10).
- Désactivez le suivi de la SpO2 pendant le sommeil (*Activation du suivi de la SpO2 pendant le sommeil*, page 6).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Paramètres du moniteur de fréquence cardiaque au poignet*, page 6).

REMARQUE : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue, la VO2 max., la Body Battery, le niveau de stress et les calories brûlées.

L'écran de mon appareil est à peine visible à l'extérieur

L'appareil détecte la luminosité ambiante automatiquement et règle le rétroéclairage pour optimiser l'autonomie de la batterie. En plein soleil, l'écran devient plus lumineux, mais il peut quand même être difficile à lire. La fonction de détection automatique des activités peut être utile lors que vous pratiquez des activités en plein air (*Paramètres du suivi des activités*, page 11).

Restauration de tous les paramètres par défaut

Vous pouvez restaurer tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine.

- 1 Appuyez sur  pour afficher le menu.
- 2 Sélectionnez  >  > **Réinitialiser**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Pour réinitialiser tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres par défaut**.
 - Pour réinitialiser tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine et supprimer toutes les informations saisies par l'utilisateur ainsi que l'historique des activités, sélectionnez **Supprimer les données et réinitialiser les paramètres**.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Mises à jour produit

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

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

- Mises à jour logicielles

- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Enregistrement du produit

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*Configuration de l'appareil*, page 1).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect*, page 9).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect l'envoie automatiquement sur votre appareil. La mise à jour s'installe quand vous n'utilisez pas activement l'appareil. A la fin de la mise à jour, votre appareil redémarre.

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

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel de votre appareil, vous devez télécharger et installer l'application Garmin Express, puis ajouter votre appareil (*Synchronisation de vos données avec votre ordinateur*, page 9).

- 1 Connectez l'appareil 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 appareil.
- 2 Une fois que l'application Garmin Express a terminé l'envoi de la mise à jour, déconnectez l'appareil de votre ordinateur. Votre appareil installe la mise à jour.

Informations complémentaires

- 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 le site www.garmin.com/ataccuracy. Cet appareil n'est pas un appareil médical. L'oxymètre de pouls n'est pas disponible dans tous les pays.

Réparation de l'appareil

Si vous avez besoin de faire réparer votre appareil, rendez-vous sur support.garmin.com afin d'en savoir plus sur la manière d'envoyer une demande de réparation au service d'assistance produit Garmin.

Annexes

Objectifs physiques

La connaissance de vos plages cardiaques peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants.

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque*, page 15) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

Certains centres de remise en forme et salles de sport peuvent proposer un test mesurant la fréquence cardiaque maximum. La fréquence cardiaque maximum par défaut correspond au chiffre 220 moins votre âge.

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.

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardiovasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable, respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés, vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps, respiration difficile	Endurance anaérobie et musculaire, puissance augmentée

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

Notes standard de la VO2 max.

Ce tableau montre les classifications standard des estimations de la VO2 max. par âge et par sexe.

Hommes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	55,4	54	52,5	48,9	45,7	42,1
Excellent	80	51,1	48,3	46,4	43,4	39,5	36,7
Bon	60	45,4	44	42,4	39,2	35,5	32,3
Bien	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Mauvais	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

Femmes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Supérieur	95	49,6	47,4	45,3	41,1	37,8	36,7
Excellent	80	43,9	42,4	39,7	36,7	33	30,9
Bon	60	39,5	37,8	36,3	33	30	28,1
Bien	40	36,1	34,4	33	30,1	27,5	25,9
Mauvais	0–40	<36,1	<34,4	<33	<30,1	<27,5	<25,9

Données réimprimées avec l'autorisation de The Cooper Institute. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Index

A

accessoires 14
activités 4, 5, 9, 10
 enregistrement 10
 personnalisé 10
alarmes 7
 horloge 10
alertes 5, 9
 fréquence cardiaque 6, 7, 10
 vibration 8, 10
appels téléphoniques 8
applications 7, 8
 smartphone 1
assistant 8
Auto Lap 10

B

batterie, chargement 11
Body Battery 2, 3, 13
boutons 1
bracelets 12

C

cadrans de montre 9, 10
calorie 3
 dépense 2
caractéristiques techniques 12
champs de données 5, 9
chargement 11
chrono 3–5
 à rebours 7
chronomètre 7
circuits 10
commandes de la musique 2, 4
compte à rebours 7
Connect IQ 1
contacts d'urgence 8
couplage, smartphone 1, 10, 12
cycle menstruel 2, 4

D

dépannage 5, 11–14
distance 2
données
 stockage 8
 téléchargement 9, 11
 transfert 8
données utilisateur, suppression 10, 14

E

écran 9
 luminosité 10
écran d'accueil, personnalisation 10
écran tactile 1, 13
enregistrement d'activités 4, 5, 10
entraînement 5
entraînement en salle 6
étalonnage 3

F

fractionnés, natation 5
fréquence cardiaque 2, 3, 6
 alertes 6, 7, 9, 10
 moniteur 6, 13
 zones 11, 14, 15

G

Garmin Connect 1, 2, 8–11, 14
Garmin Express 9
 mise à jour du logiciel 14
GPS 5
 signal 8

H

heure, paramètres 11
historique 9
 transfert vers l'ordinateur 8, 9
horloge 7
hydratation 2

I

ID de l'appareil 9, 12

L

langue 11
LiveTrack 8
logiciel
 licence 9
 mise à jour 14
 version 12
longueur de foulée 11
luminosité 10

M

menu 1
menu de contrôle 1, 9
messages 4
messages texte 4
météo 2
minutes intensives 2, 3, 11
Minutes intensives 13
mises à jour, logiciel 14
mode de stockage grande capacité 9
mode sommeil 9–11
modification 10
Move IQ 11

N

natation 5
nettoyage de l'appareil 11, 12
niveau d'effort 3, 13
niveau de stress 2, 3
notifications 2, 4, 7, 10
 appels téléphoniques 8
 messages texte 4
numéro d'identification 9

O

objectifs 2, 11
oxymètre de pouls 2, 6, 11, 13

P

paramètres 6, 9, 10, 14
 appareil 9–11
 système 10
paramètres d'affichage 9
paramètres système 9, 10
pas 2, 11
personnalisation de l'appareil 9
pièces de rechange 12
pile 12
 chargement 11
 optimisation 9, 14
poids, paramètres 11
profils, activité 8

R

raccourcis 9
réinitialisation de l'appareil 10, 14
rétroéclairage 8, 10

S

saturation en oxygène 6
score d'effort 3
score de stress 3
smartphone 4, 8, 12
 applications 7
 couplage 1, 10, 12
statistiques de santé 4
stockage de données 8
suivi 6, 8
suivi des activités 2, 3, 8, 10, 11
suppression
 messages 4
 toutes les données utilisateur 14

T

taille de la piscine, configuration 5
tapis de course 6
technologie Bluetooth 7, 8, 10, 12
touches 1

U

unités de mesure 11
USB 14
 transfert de fichiers 9

V

vibration, alertes 10
VO2 max. 6, 7, 15

W

widgets 1–4, 10

Z

zones, fréquence cardiaque 11

