



M/N: A04809
Manuel d'utilisation

© 2025 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.

Table des matières

Introduction	1
Chargement de la montre.....	1
Port de la montre.....	1
Couplage du téléphone	1
Démarrage d'une activité.....	2
Affichage des informations légales et de conformité	2
Caractéristiques	2
 Informations importantes sur le produit et la sécurité.....	 2
Avertissement	2
Avis	2
Programmes environnementaux	3
Déclaration de conformité.....	3
Exposition aux rayonnements à fréquence radioélectrique	3
Innovation, Sciences et Développement économique Canada - Conformité.....	3

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.

Chargement de la montre

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.

- 1 Branchez le chargeur à la montre.
- 2 Branchez l'autre extrémité du câble à l'adaptateur secteur ou au port d'un ordinateur.
La montre s'allume automatiquement lorsqu'elle est branchée sur secteur et affiche le niveau de charge actuel de la batterie.

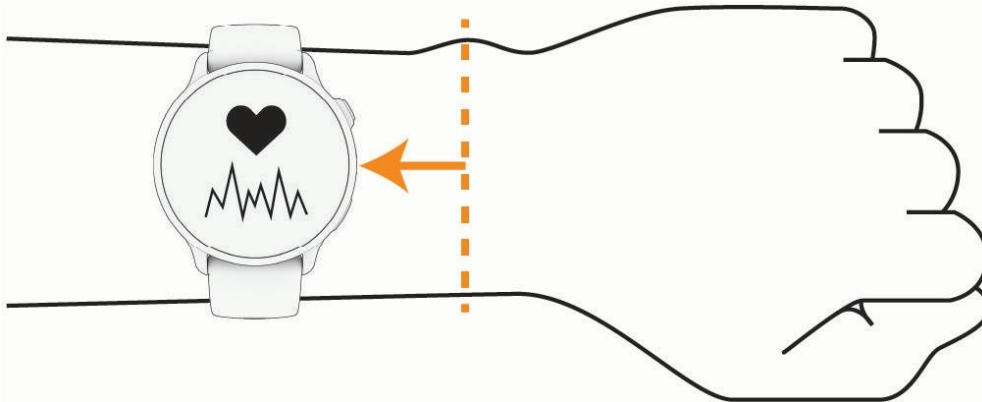
Port de la montre

⚠ ATTENTION

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

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

REMARQUE : la montre doit être suffisamment serrée, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, la montre ne doit pas glisser pendant que vous courez ni pendant vos entraînements.



- Pour en savoir plus sur la précision, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.
- Pour en savoir plus au sujet du port et de l'entretien de la montre, rendez-vous sur le site garmin.com/fitandcare.

Couplage du téléphone

- 1 Pendant la configuration initiale sur votre montre, scannez le code QR avec votre smartphone.
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour terminer la procédure de couplage et de réglage.

Démarrage d'une activité

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

- 1 À partir du cadran de montre, appuyez sur le bouton.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Si votre activité nécessite la fonction GPS, allez dehors, et patientez pendant l'acquisition des signaux satellites.
La montre est prête une fois qu'elle établit votre fréquence cardiaque, acquiert les signaux GPS (si nécessaire) et se connecte à vos capteurs sans fil (si nécessaire).
- 4 Appuyez sur le bouton pour lancer le chronomètre d'activité.
La montre enregistre les données d'activité uniquement lorsque le chronomètre d'activité est en marche.

Affichage des informations légales et de conformité

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

- 1 Depuis le cadran de la montre, maintenez .
- 2 Dans le menu **Paramètres**, sélectionnez **Système**.
- 3 Sélectionnez **À propos**.

Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 55 °C (de -4 à 131 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)

Informations importantes sur le produit et la sécurité

AVERTISSEMENT

Si vous ne respectez pas les avertissements suivants, vous risquez de provoquer des dégâts matériels ou des blessures graves, voire mortelles.

Avertissements relatifs à la batterie

Une batterie lithium-ion est utilisée dans cet appareil.

Le non-respect de ces consignes peut causer une diminution de la durée de vie des batteries, endommager l'appareil ou présenter un risque d'incendie, de brûlure chimique, de fuite d'électrolyte et/ou de blessure.

- Ne forcez pas le déchargement ou le rechargement des batteries et évitez de les démonter, de les incinérer ou de les chauffer au-dessus des plages de température spécifiées dans le manuel imprimé. Vous encourez des risques de blessures et de brûlures chimiques dues à un écoulement, une fuite ou une explosion.
- Vous ne devez pas modifier, transformer, percer et endommager l'appareil ni les batteries.
- N'essayez pas de retirer la batterie non remplaçable par l'utilisateur.

AVIS

Si vous ignorez les consignes fournies dans le présent document, vous risquez de vous blesser, d'endommager votre bien ou d'affecter négativement les fonctionnalités de l'appareil.

Avis concernant la batterie

- Contactez la déchetterie locale pour plus d'informations sur la mise au rebut de l'appareil ou des batteries dans le respect des lois et réglementations locales applicables.
-

Avis concernant le couplage de l'appareil

Toutes les connexions sans fil ne sont pas sécurisées. Veuillez à coupler vos appareils dans un endroit sûr. Pour plus d'informations, rendez-vous sur garmin.com/connectiontypes.

Programmes environnementaux

Des informations relatives au programme Garmin® de recyclage des produits ainsi qu'aux directives DEEE et RoHS, à la réglementation REACH et aux autres programmes de conformité sont disponibles à l'adresse garmin.com/aboutGarmin/environment.

Déclaration de conformité

Par la présente, Garmin déclare que son produit est conforme à la Directive 2014/53/EU. Le texte de la déclaration de conformité UE dans sa version intégrale est disponible sur la page Web suivante : garmin.com/compliance.

Exposition aux rayonnements à fréquence radioélectrique

Cet appareil est un émetteur/récepteur portable qui utilise une antenne interne pour envoyer et recevoir des radiofréquences de faible puissance lors des communications de données. Les champs de radiofréquences émis par l'appareil lorsqu'il fonctionne au maximum de sa puissance et qu'il est utilisé avec des accessoires approuvés par Garmin ne dépassent pas les limites fixées par la réglementation pour un appareil portable. Pour être conforme aux exigences d'exposition aux radiofréquences, l'appareil doit être utilisé conformément aux instructions du manuel. L'appareil ne doit être utilisé dans aucune autre configuration.

Innovation, Sciences et Développement économique Canada - Conformité

L'émetteur/récepteur exempt de licence contenu dans le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : 1) L'appareil ne doit pas produire de brouillage ; 2) L'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

