

POLAR[®]

POLAR GRIT X



MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRE

Sommaire	2
Manuel d'utilisation de la Polar Grit X	8
Introduction	8
Tirez pleinement parti de votre Grit X	9
Application Polar Flow	9
Service Web Polar Flow	9
Pour commencer	10
Configurer votre montre	10
Option A : Configuration avec un dispositif mobile et l'application Polar Flow	11
Option B : Configuration avec votre ordinateur	11
Option C : Configuration depuis la montre	12
Fonctions des boutons et gestes	12
Vue horaire et menu	12
Mode pré-entraînement	13
Pendant l'entraînement	13
Écran tactile couleur	13
Affichage des notifications	13
Fonction Appuyer	13
Geste d'activation du rétroéclairage	13
Cadrans et menu	14
Cadrans	14
Menu	20
Réglages	23
Menu Paramètres rapides	23
Associer un dispositif mobile à votre montre	24
Supprimer une association	25
Mise à jour du firmware	25
Avec un dispositif mobile ou une tablette	25
Avec un ordinateur	26
Réglages	27
Réglages généraux	27
Associer + sync	28
Réglages vélo	28
Suivi FC continu	28
Mode avion	28
Intensité du rétroéclairage	29
Ne pas déranger	29
Notifications téléphone	29
Unités	29
Langue	29
Alerte d'inactivité	29
Vibrations	29
Je porte ma montre à	29
Satellites de positionnement	29
À propos de votre montre	30
Choisir une vue	30
Vue de la montre	30
Heure et date	31
Heure	31
Date	31

Format de la date	31
Premier jour de la semaine	31
Réglages physiques	31
Poids	32
Taille	32
Date de naissance	32
Sexe	32
Niveau d'entr.	32
Objectif d'activité	32
Temps de sommeil voulu	33
Fréquence cardiaque maximale	33
Fréquence cardiaque au repos	33
VO2max	34
Icônes à l'écran	34
Redémarrage et réinitialisation	35
Redémarrer la montre	35
Rétablir la configuration d'usine de la montre	35
Rétablir la configuration d'usine à partir de la montre	35
Rétablir la configuration d'usine avec le logiciel FlowSync	35
Entraînement	36
Mesure de la fréquence cardiaque au poignet	36
Mettre en place votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet	36
Mettre en place votre montre en l'absence de mesure de la fréquence cardiaque au poignet	37
Démarrer une séance d'entraînement	37
Démarrer une séance d'entraînement planifiée	38
Démarrer une session d'entraînement multisport	39
Menu rapide	40
Pendant l'entraînement	43
Parcourir les vues d'entraînement	43
Régler les chronos	45
Temps de l'intervalle	46
Compte-à-rebours	46
Verrouiller une Zone de fréquence cardiaque, de vitesse ou de puissance	47
Verrouiller une zone de fréquence cardiaque	47
Verrouiller une zone de vitesse/allure	47
Verrouiller une zone de puissance	47
Marquer un tour	48
Changer de sport pendant une session d'entraînement multisport	48
S'entraîner avec un objectif	48
Changer de phase pendant une séance d'entraînement par phases	49
Consulter les informations relatives à l'objectif de la séance	49
Notifications	49
Mettre en pause/arrêter un entraînement	49
Résumé de l'entraînement	49
Après l'entraînement	49
Données d'entraînement dans l'application Polar Flow	53
Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow	53
Fonctions	54
GPS	55
Date d'expiration des données A-GPS	55
Guide d'itinéraire	56
Ajouter un itinéraire à votre montre	56
Démarrer une séance d'entraînement avec Guide d'itinéraire	56
Changer d'itinéraire en cours de séance	56

Guidage à l'écran	57
Retour au point de départ	57
Contre la montre	58
Segments Strava Live	58
Associer vos comptes Strava et Polar Flow	58
Importer des segments Strava sur votre compte Polar Flow	59
Lancez une séance d'entraînement avec les Segments Strava Live	59
Hill Splitter™	60
Ajouter la vue Hill Splitter à un profil sportif	61
Entraînement avec Hill Splitter	61
Résumé Hill Splitter	62
Analyse détaillée dans le service Web Flow et l'application	62
Komoot	64
Associer vos comptes Komoot et Polar Flow	65
Synchroniser des itinéraires Komoot sur votre montre	65
Lancez une séance d'entraînement avec un itinéraire Komoot	67
Smart Coaching	67
Training Load Pro	68
Charge cardiaque	68
Charge ressentie	68
Charge musculaire	68
Charge d'entraînement d'un entraînement individuel	69
Fatigue et tolérance	69
Statut de charge cardiaque	70
Statut de charge cardiaque sur votre montre	70
Analyse à long terme dans l'application et sur le service Web Flow	70
FuelWise™	72
S'entraîner avec FuelWise	73
Rappel glucides automatique	73
Rappel glucides manuel	74
Rappel hydratation	74
Test de performance de course à pied	75
Exécution du test	75
Résultats du test	77
Analyse détaillée dans le service Web Flow et l'application	79
Puissance de course à pied au poignet	80
Puissance de course à pied et charge musculaire	80
Affichage de la puissance de course à pied sur votre montre	80
Programme de course à pied Polar	81
Créer un programme de course à pied Polar	82
Démarrer un objectif de course à pied	82
Suivre votre progression	83
Running Index	83
Analyse à court terme	84
Analyse à long terme	84
Efficacité de l'entraînement	85
Smart Calories	87
Fréquence cardiaque continue	87
Suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre	87
Suivi permanent de l'activité	89
Objectif d'activité	89
Données d'activité sur votre montre	90
Alerte d'inactivité	90
Données d'activité dans l'application et sur le service Web Flow	90

Guide d'activité	91
Bénéfice de l'activité	91
Mesure de la récupération Nightly Recharge™	91
Détails du statut SNA dans l'application Polar Flow	94
Détails du statut du sommeil dans Polar Flow	95
Pour vos exercices	95
Pour votre sommeil	95
Pour mieux gérer votre énergie	95
Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™	96
Exercice de respiration guidé Serene™	102
Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet	104
Avant le test	104
Exécution du test	104
Résultats du test	105
Catégories de niveau de condition physique	105
Hommes	105
Femmes	105
VO2max	106
Guide d'entraînement quotidien FitSpark™	106
Pendant l'entraînement	108
Profils sportifs	110
Zones FC	111
Mode de capteur de fréquence cardiaque	111
Activer le mode Capteur de fréquence cardiaque	111
Arrêter le partage de la fréquence cardiaque	111
Zones de vitesse	111
Réglages de zone de vitesse	111
Objectif de séance avec zones de vitesse	112
Pendant l'entraînement	112
Après l'entraînement	112
Vitesse et distance au poignet	112
Cadence au poignet	112
Mesures de natation	113
Natation en piscine	113
Réglage de la longueur de piscine	114
Natation en eau libre	114
Mesurer la fréquence cardiaque dans l'eau	114
Démarrer une séance de natation	115
Pendant votre nage	115
Après votre nage	115
Baromètre	116
Boussole	117
Météo	118
Paramètres éco. d'énergie	120
Sources d'énergie	121
Résumé des sources d'énergie	122
Analyse détaillée dans l'application mobile Flow	122
Notifications téléphone	122
Activer les notifications téléphone	123
Ne pas déranger	123
Affichage des notifications	123
Bracelets interchangeables	123
Remplacement du bracelet	123
Capteurs compatibles	124

Capteur de fréquence cardiaque Polar H10	124
Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart	124
Capteur de vitesse Polar Bluetooth® Smart	125
Capteur de cadence Polar Bluetooth® Smart	125
Capteurs de puissance tiers	125
Associer des capteurs à votre montre	125
Associer un capteur de fréquence cardiaque à votre montre	125
Associer un capteur de foulée à votre montre	126
Calibrer le capteur de foulée	126
Associer un capteur de cyclisme à votre montre	126
Réglages vélo	127
Mesurer la taille de roue	127
Calibrer le capteur de puissance de cyclisme	128
Supprimer une association	128
Polar Flow	129
Application Polar Flow	129
Données d'entraînement	129
Données d'activité	129
Données sur le sommeil	129
Profils sportifs	129
Partage d'image	129
Commencer à utiliser l'application Polar Flow	130
Service Web Polar Flow	130
Agenda	130
Rapports	130
Programmes	131
Profils sportifs dans Polar Flow	131
Ajouter un profil sportif	131
Modifier un profil sportif	132
Planification de votre entraînement	134
Créer un plan d'entraînement avec le Plan périodique	134
Créer un objectif d'entraînement dans l'application et sur le service Web Polar Flow	135
Créer un objectif basé sur un objectif d'entraînement favori	137
Synchronisez les objectifs vers votre montre	138
Créer un objectif d'entraînement dans l'application Polar Flow	138
Favoris	140
Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris :	140
Modifier un favori	141
Enlever un favori	141
Synchronisation	141
Synchronisation avec l'application mobile Flow	141
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync	142
Informations importantes	143
Batterie	143
Charger la batterie	143
Chargement pendant l'entraînement	144
État de la batterie et notifications	145
Icône d'état de la batterie	145
Notifications de batterie	145
Entretien de votre montre	145
Nettoyer votre montre	145
Prenez bien soin de l'émetteur de fréquence cardiaque optique	146
Rangement	146
Service après-vente	146

Précautions d'emploi	146
Interférences pendant l'entraînement	147
Santé et entraînement	147
Avertissement - Tenir les piles hors de portée des enfants	148
Utiliser votre produit Polar en toute sécurité	148
Caractéristiques techniques	149
Grit X	149
Logiciel Polar FlowSync	151
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow	151
Étanchéité des produits Polar	151
Informations réglementaires	152
Garantie internationale Polar	153
Décharge de responsabilité	153

MANUEL D'UTILISATION DE LA POLAR GRIT X

Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouvelle montre. Pour consulter des didacticiels vidéo et la FAQ, rendez-vous sur support.polar.com/fr/grit-x.

INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre nouvelle Polar Grit X !

La Polar Grit X est une montre de randonnée, trail et VTT, au design ultraléger et à l'autonomie prolongée, idéale pour tous les sports d'extérieur.

Propulsez votre entraînement vers de nouveaux sommets et optimisez vos performances avec la Polar Grit X, une montre altimètre pour les sportifs qui ne se contentent pas de la route et se fixent de nouveaux objectifs hors des sentiers battus. Elle est dotée d'un GPS intégré, d'une boussole et d'un altimètre, ainsi que des fonctionnalités exclusives d'entraînement de Polar.

Grâce à la Polar Grit X et à [Hill Splitter™](#), vous connaissez vos performances dans les montées et les descentes de votre parcours. Vous avez accès à des données sur le profil d'altitude de votre séance d'entraînement et pouvez comparer les statistiques de vos différentes séances. La fonction Hill Splitter™ détecte automatiquement les montées et les descentes à partir de votre vitesse, de la distance et de l'altitude. Elle vous fournit un aperçu détaillé de vos performances, comme la distance parcourue, la vitesse, les dénivelés+ et dénivelés-, pour chaque colline figurant sur votre itinéraire.

Maintenez un bon niveau d'énergie tout au long de votre parcours, grâce au nouvel assistant de ravitaillement [FuelWise™](#). FuelWise™ vous rappelle que vous devez vous ravitailler et vous aide à maintenir un niveau d'énergie adéquat durant vos longues séances. Observez comment votre corps utilise les différentes [sources d'énergie](#) pendant votre séance d'entraînement. La Polar Grit X répartit la consommation d'énergie entre glucides, lipides et protéines.

Restez sur la bonne voie avec la Polar Grit X et [Komoot](#). Lorsque vous vous aventurez hors des sentiers battus, il est essentiel que vous sachiez où vous allez. Avec la Polar Grit X, vous pouvez importer des itinéraires à partir de Polar Flow ou de Komoot et suivre le guide d'itinéraire en temps réel sur votre montre. Lorsque vous importez votre itinéraire directement à partir de Komoot, vous obtenez un guide d'itinéraire détaillé.

Les fonctions principales supplémentaires comprennent :

- Fréquence cardiaque au poignet avancée avec la technologie de fusion des données de capteurs [Precision Prime™](#).
- Données [météo](#) détaillées directement sur votre montre. Consultez la météo en temps réel et les prévisions pour les deux prochains jours, directement sur votre montre.
- Le guide d'entraînement [FitSpark™](#) veille à ce que vous soyez prêt à parcourir de nouveaux sentiers, grâce à des entraînements quotidiens clé en main, adaptés à votre niveau de récupération, à votre condition physique et à votre historique d'entraînement.
- Découvrez si vous avez bien récupéré de votre journée durant la nuit, grâce à [Nightly Recharge™](#).
- Ayez une vision encore plus complète de l'intensité de vos séances de course à pied, grâce à la [Puissance de course à pied](#).
- La fonctionnalité de [Mesures de natation](#) de la Polar Grit X détecte automatiquement votre fréquence cardiaque, votre style de nage, la distance parcourue, votre allure, vos mouvements de bras et les temps de repos. La distance et les mouvements des bras peuvent également être enregistrés lors de vos séances de natation en eau libre.
- Restez connecté grâce aux [Notifications téléphone](#) de votre portable. Recevez des alertes pour les appels entrants, les SMS, les e-mails, les événements de votre agenda, etc.

- Les [Segments Strava Live](#) rendent vos courses et vos sorties encore plus palpitantes. Recevez des alertes sur les segments des alentours, consultez vos performances en temps réel, puis vos résultats une fois le segment terminé.
- Polar Grit X fonctionne avec plus de 130 sports différents. Ajoutez vos disciplines préférées à votre montre altimètre avec l'appli Polar Flow.

 Nous développons constamment nos produits pour une meilleure expérience utilisateur. Pour maintenir votre montre à jour et obtenir les meilleures performances, veillez à toujours [mettre à jour le firmware](#) chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware améliorent la fonctionnalité de votre montre par le biais de nouvelles fonctions et d'améliorations.

TIREZ PLEINEMENT PARTI DE VOTRE GRIT X

Connectez-vous à l'écosystème Polar et tirez le meilleur parti de votre montre.

APPLICATION POLAR FLOW

Téléchargez l'[application Polar Flow](#) depuis l'App Store® ou Google Play™. Synchronisez votre montre avec l'application Flow après l'entraînement : vous obtiendrez un aperçu instantané, ainsi que des indications sur les résultats de votre entraînement et votre performance. Informez également tous vos amis de vos accomplissements. L'application Flow vous renseigne également sur votre sommeil et votre degré d'activité au cours de la journée.

SERVICE WEB POLAR FLOW

Synchronisez vos données d'entraînement vers le [service Web Polar Flow](#) avec le logiciel FlowSync sur votre ordinateur ou via l'application Polar Flow. Sur le service Web, vous pouvez planifier votre entraînement, suivre vos accomplissements, obtenir des conseils et consulter une analyse détaillée de vos résultats d'entraînement, de votre activité et de votre sommeil. Informez tous vos amis de vos accomplissements, trouvez d'autres utilisateurs qui s'entraînent comme vous et recevez des encouragements de vos communautés sociales passionnées d'entraînement.

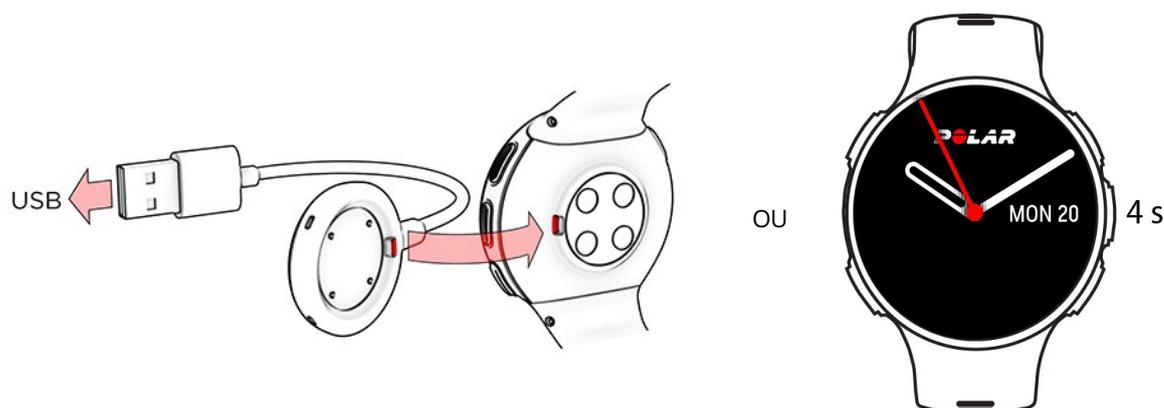
Vous trouverez tout ceci sur le site flow.polar.com

POUR COMMENCER

Configurer votre montre	10
Option A : Configuration avec un dispositif mobile et l'application Polar Flow	11
Option B : Configuration avec votre ordinateur	11
Option C : Configuration depuis la montre	12
Fonctions des boutons et gestes	12
Écran tactile couleur	13
Affichage des notifications	13
Fonction Appuyer	13
Geste d'activation du rétroéclairage	13
Cadrans et menu	14
Cadrans	14
Menu	20
Menu Paramètres rapides	23
Associer un dispositif mobile à votre montre	24
Supprimer une association	25
Mise à jour du firmware	25
Avec un dispositif mobile ou une tablette	25
Avec un ordinateur	26

CONFIGURER VOTRE MONTRE

Pour réveiller et charger votre montre, branchez-la sur un port USB alimenté de votre ordinateur ou un chargeur USB avec le câble sur mesure fourni. Le câble se met en place de façon magnétique. Veillez seulement à aligner le rebord du câble avec la fente de votre montre (indication en rouge). Veillez noter que l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps. Il est recommandé de charger la batterie avant de commencer à utiliser votre montre. Pour obtenir des informations détaillées sur le chargement de la batterie, reportez-vous à la section [Batterie](#). Vous pouvez aussi réveiller votre montre en appuyant sur OK pendant 4 secondes.



Pour configurer votre montre, choisissez votre langue et votre méthode de configuration préférée. La montre offre trois options de configuration : Naviguez jusqu'à l'option la plus pratique pour vous avec HAUT/BAS et confirmez votre sélection avec OK.

A. **Sur votre téléphone** : La configuration mobile est pratique si vous n'avez pas accès à un ordinateur doté

d'un port USB mais peut s'avérer plus longue. Cette méthode nécessite une connexion Internet.

B. Sur votre ordinateur : La configuration câblée par ordinateur est plus rapide et vous pouvez charger votre montre en même temps, mais vous devez disposer d'un ordinateur. Cette méthode nécessite une connexion Internet.

 *Les options A et B sont recommandées. Vous pouvez renseigner en une seule fois tous les détails physiques requis pour obtenir des données d'entraînement précises. Vous pouvez également sélectionner la langue et obtenir le tout dernier firmware pour votre montre.*

C. Sur votre montre : Si vous ne possédez pas de dispositif mobile compatible et que vous n'avez pas immédiatement accès à un ordinateur doté d'une connexion Internet, vous pouvez commencer depuis la montre. **Remarque : lorsque vous procédez à la configuration depuis la montre, celle-ci n'est pas encore connectée à Polar Flow. Les mises à jour du firmware de votre montre sont disponibles uniquement via Polar Flow.** Pour profiter pleinement de votre montre et des fonctions Polar uniques, il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration sur le service Web Polar Flow ou avec l'application mobile Polar Flow en suivant la procédure de l'option A ou B.

OPTION A : CONFIGURATION AVEC UN DISPOSITIF MOBILE ET L'APPLICATION POLAR FLOW

 *Veillez noter que vous devez procéder à l'association dans l'application Flow et **NON dans les réglages Bluetooth de votre dispositif mobile.***

1. Vérifiez que votre dispositif mobile est connecté à Internet et activez le Bluetooth.
2. Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile.
3. Ouvrez l'application Flow sur votre dispositif mobile.
4. L'application Flow détecte votre montre à proximité et vous invite à commencer son association. Appuyez sur le bouton Démarrer.
5. Lorsque le message de confirmation **Demande d'association Bluetooth** apparaît sur votre dispositif mobile, vérifiez que le code affiché sur votre dispositif mobile est le même que celui affiché sur votre montre.
6. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre dispositif mobile.
7. Confirmez le code PIN sur votre montre en appuyant sur OK.
8. Une fois l'association terminée, le message **Association terminée** apparaît.
9. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration au sein de l'application.

Une fois les réglages effectués, appuyez sur Enregistrer et sync. Vos réglages sont synchronisés avec votre montre.

 *Si vous êtes invité à mettre à jour le firmware, veuillez brancher votre montre sur une source d'alimentation afin de garantir le bon déroulement de l'opération, puis acceptez la mise à jour.*

OPTION B : CONFIGURATION AVEC VOTRE ORDINATEUR

1. Allez sur flow.polar.com/start, et téléchargez puis installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
2. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau. Branchez votre montre sur le port USB de votre ordinateur avec le câble sur mesure fourni. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration sur le service Web Polar Flow.

OPTION C : CONFIGURATION DEPUIS LA MONTRE

Ajustez les valeurs avec HAUT/BAS et confirmez chaque sélection avec OK. Si, à tout moment, vous voulez revenir en arrière et modifier un réglage, appuyez sur RETOUR jusqu'à atteindre le réglage à modifier.

 Lorsque vous procédez à la configuration depuis la montre, celle-ci n'est pas encore connectée au service Web Polar Flow. Les mises à jour du firmware de votre montre sont disponibles uniquement via Polar Flow. Pour profiter pleinement de votre montre et des fonctions Polar Smart Coaching uniques, il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration sur le service Web Polar Flow ou avec l'application mobile Flow en suivant la procédure de l'option A ou B.

FONCTIONS DES BOUTONS ET GESTES

Votre montre comporte cinq boutons qui présentent des fonctionnalités différentes selon la situation d'utilisation. Pour connaître les fonctionnalités des boutons dans les différents modes, reportez-vous aux tableaux ci-dessous.



VUE HORAIRE ET MENU

LUMIÈRE	RETOUR	OK	HAUT/BAS
Allumer l'écran	Accéder au menu	Confirmer la sélection affichée à l'écran	Changer le cadran en vue horaire
En vue horaire, appuyer pour voir le symbole d'état de la batterie	Revenir au niveau précédent Laisser les réglages inchangés	Appuyer longuement pour accéder au mode pré-entraînement	Se déplacer dans les listes de sélection
Appuyer longuement pour verrouiller les boutons et l'écran tactile	Annuler les sélections Appuyer longuement pour revenir à la vue horaire depuis le menu En vue horaire, appuyer longuement pour démarrer l'association et la synchronisation	Appuyer pour en savoir plus sur les informations affichées sur le cadran	Ajuster une valeur sélectionnée

MODE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

LUMIÈRE	RETOUR	OK	HAUT/BAS
Allumer l'écran	Revenir à la vue Horaire	Démarrage d'une séance d'entraînement	Parcourir la liste des sports
Appuyer longuement pour verrouiller les boutons			
Appuyez pour entrer dans le menu rapide			

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

LUMIÈRE	RETOUR	OK	HAUT/BAS
Allumer l'écran	Appuyer une fois pour mettre en pause l'enregistrement	Marquer un tour	Changer de vue d'entraînement
Appuyer longuement pour verrouiller les boutons	Pour arrêter l'entraînement, appuyer longuement en mode pause	Reprendre l'enregistrement de l'entraînement lorsque celui-ci est en pause	

ÉCRAN TACTILE COULEUR

L'écran tactile couleur toujours allumé vous permet de changer facilement de cadrans, de parcourir les listes et les menus, et de choisir des options en appuyant sur l'écran.

- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir les écrans.
- Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour faire défiler les cadrans. Chaque cadran vous présente un aperçu des différentes informations.
- Appuyez sur l'écran pour voir des informations plus détaillées.

Veillez noter que l'écran tactile est désactivé pendant les sessions d'entraînement. Afin d'assurer le bon fonctionnement de l'écran tactile, essuyez toute poussière, sueur ou eau avec un chiffon. L'écran tactile ne répondra pas correctement si vous essayez de l'utiliser en portant des gants.

AFFICHAGE DES NOTIFICATIONS

Faites glisser votre doigt du bas vers le haut de l'écran pour voir les notifications. Le point en bas de l'écran indique si vous avez de nouvelles notifications.

FONCTION APPUYER

Appuyez fermement sur l'écran avec deux doigts pour enregistrer un tour pendant une session d'entraînement. Veillez noter que la fonction Appuyer n'est pas une fonctionnalité de l'écran tactile.

GESTE D'ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE

Le rétroéclairage est automatiquement activé lorsque vous tournez le poignet pour consulter la montre.

CADRANS ET MENU

CADRANS

Les cadrans ne se contentent pas de vous indiquer l'heure : vous pouvez consulter les informations les plus opportunes et pertinentes directement sur le cadran de votre montre. Choisissez le cadran que vous souhaitez voir s'afficher dans la vue horaire.

Accédez à **Réglages** > **Choisissez les vues** et sélectionnez **Heure seulement**, **Activité quotidienne**, **Statut de Charge cardiaque**, **FC actuelle**, **Dernière session d'entraînement**, **Nightly Recharge**, **Guide FitSpark**, **Météo**, **Résumé de la semaine**, **Votre nom** ou **Commandes pour musique**.

Vous pouvez balayer l'écran vers la gauche ou la droite, parcourir les cadrans avec les boutons HAUT et BAS, et accéder à des informations plus détaillées en appuyant sur l'écran ou avec le bouton OK.

Heure seulement



Heure et date. Vous pouvez modifier le style et la couleur de votre montre.

Pour en savoir plus, voir

Activity



Le cercle autour du cadran et le pourcentage sous la date et l'heure indiquent votre progression vis-à-vis de votre objectif d'activité quotidienne. Le cercle se remplit de bleu clair lorsque vous êtes actif.

Lors de l'ouverture des informations détaillées, vous pouvez également voir les détails suivants concernant votre activité cumulée du jour :

- Pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- le temps d'activité indique la durée cumulée des mouvements corporels qui s'avèrent bénéfiques pour votre santé.
- Calories que vous avez brûlées pendant l'entraînement, l'activité et le MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Suivi permanent de l'activité](#).

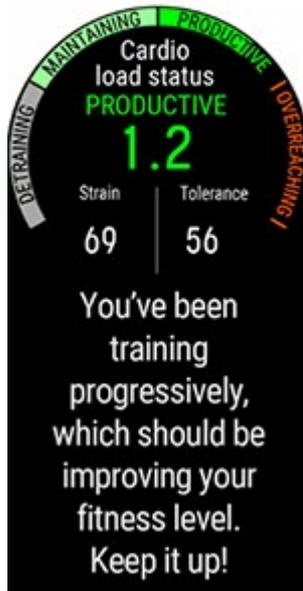


Statut de charge cardiaque



Le **statut de charge cardiaque** examine la relation entre votre charge d'entraînement à court terme (**fatigue**) et votre charge d'entraînement à long terme (**tolérance**) et, sur cette base, indique si vous présentez un statut de charge d'entraînement de désentraînement, de maintien, productif ou excessif.

Par ailleurs, lors de l'ouverture des informations détaillées, vous pouvez voir vos valeurs numériques de statut de charge cardiaque, de fatigue et de tolérance, ainsi qu'une description verbale de votre statut de charge cardiaque.



- La valeur numérique de votre statut de charge cardiaque correspond à la fatigue divisée par la tolérance.
- La **fatigue** indique dans quelle mesure vous vous êtes mis à rude épreuve en vous entraînant dernièrement. Elle indique votre charge cardiovasculaire quotidienne moyenne au cours des 7 derniers jours.
- La **tolérance** indique dans quelle mesure vous êtes prêt à endurer un entraînement cardiovasculaire. Elle indique votre charge cardiovasculaire quotidienne moyenne au cours des 28 derniers jours.
- Description verbale de votre statut de charge cardiaque.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Training Load Pro](#).

Fréquence cardiaque actuelle

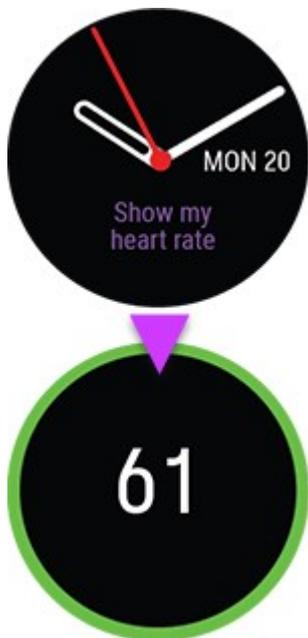


Lors de l'utilisation de la fonctionnalité **FC actuelle**, votre montre mesure votre fréquence cardiaque en continu et l'affiche sur le cadran FC actuelle.

Vous pouvez consulter vos valeurs de fréquence cardiaque la plus élevée et la plus basse du jour, ainsi que la valeur la plus basse au cours de la nuit précédente. Vous pouvez activer et désactiver la fonction de fréquence cardiaque continue sur votre montre sous **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu**.



Pour plus d'informations, reportez-vous à [Fonction de fréquence cardiaque continue](#).



Si vous n'utilisez pas la fonction de **fréquence cardiaque continue**, vous pouvez tout de même consulter votre fréquence cardiaque actuelle sans démarrer de séance d'entraînement. Serrez simplement votre bracelet, choisissez ce cadran, appuyez sur OK et votre fréquence cardiaque actuelle apparaît au bout de quelques instants sur la montre. Revenez au cadran FC actuelle en appuyant sur RETOUR.

Dernières sessions d'entraînement



Consultez le temps écoulé depuis votre dernière séance d'entraînement et le sport de celle-ci.

Par ailleurs, lors de l'ouverture des informations détaillées, vous pouvez consulter les résumés de vos séances d'entraînement des 14 derniers jours. Accédez à la séance d'entraînement que vous souhaitez consulter à l'aide des boutons HAUT/BAS et appuyez sur OK pour ouvrir le résumé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Résumé de l'entraînement](#).

Nightly Recharge



À votre réveil, vous pouvez consulter votre état Nightly Recharge. L'état Nightly Recharge vous indique dans quelle mesure votre nuit dernière a été réparatrice. Nightly Recharge combine les informations relatives à la mesure dans laquelle votre système nerveux autonome (ANS) s'est calmé pendant les premières heures de votre nuit (statut SNA) et à la qualité de votre sommeil (statut du sommeil).



i La fonction est désactivée par défaut. Si la fonction de fréquence cardiaque continue est activée en permanence sur votre montre, la batterie s'épuise plus vite. Pour que Nightly Recharge fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Si vous souhaitez économiser la batterie et tout de même utiliser Nightly Recharge, vous pouvez régler la fonction de suivi de la fréquence cardiaque en continu, à partir des paramètres de votre montre, pour qu'elle ne s'active que la nuit.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Mesure de la récupération Nightly Recharge™](#) ou [Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™](#).

FitSpark



Votre montre suggère les objectifs d'entraînement les plus adaptés pour vous sur la base de votre historique d'entraînement, de votre niveau de condition physique et de votre état de récupération actuel. Appuyez sur OK pour voir tous les objectifs d'entraînement suggérés. Choisissez un des objectifs d'entraînement suggérés pour consulter des informations détaillées à son sujet.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Guide d'entraînement quotidien FitSpark](#).



Météo



Visionnez les prévisions heure par heure de la journée, directement à votre poignet. Appuyez sur **OK** pour visionner des informations météo plus détaillées, notamment, par exemple, la vitesse du vent, la direction du vent, l'humidité et les risques de pluie, ainsi que les prévisions à 3 heures pour le lendemain et les prévisions à 6 heures pour le surlendemain.

Pour plus d'informations, voir [Météo](#).



Résumé de la semaine



Affichez un aperçu de votre semaine d'entraînement. Votre temps total d'entraînement pour la semaine réparti sur les différentes zones d'entraînement est indiqué à l'écran. Appuyez sur OK pour ouvrir une vue détaillée. Vous verrez la distance, les séances d'entraînement, le nombre total de calories et le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque. De plus, vous pouvez afficher les détails et le résumé de la semaine précédente ainsi que les séances prévues la semaine suivante.

Faites défiler l'écran et appuyez sur OK pour afficher d'autres informations sur une séance particulière.

This week's training summary

05:13³⁵

A B 84.32 km

4

2582 kcal

5	00:20:05
4	00:20:15
3	01:30:20
2	02:12:35
1	00:25:20

Monday:

Mountain bi...
01:45:22

Tuesday:

Running
01:15:13

Strength trai...
00:47:30

Wednesday

Road cycling
01:25:30

Last week

Next week

Votre nom



L'heure, la date and votre nom s'affichent.

Commandes de la musique



En dehors des séances d'entraînement, vous pouvez utiliser votre montre pour contrôler la lecture de la musique et des médias sur votre téléphone.

Pour plus d'informations, voir [Commandes pour la musique](#)

MENU

Accédez au menu en appuyant sur RETOUR et parcourez-le en appuyant sur HAUT ou BAS. Confirmez les sélections via le bouton OK et revenez en arrière via le bouton RETOUR.

Démarrer l'entraînement



Vous pouvez démarrer ici vos sessions d'entraînement. Appuyez sur OK pour accéder au mode pré-entraînement, puis accédez au profil sportif à utiliser.

Vous pouvez aussi accéder au mode pré-entraînement en appuyant longuement sur OK en vue horaire.

Pour obtenir des instructions détaillées, reportez-vous à la section [Démarrer une séance d'entraînement](#).

Exercice de respiration guidé Serene



Appuyez d'abord sur **Serene**, puis sur **Démarrer l'exercice** pour commencer l'exercice de respiration.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Exercice de respiration guidé Serene™](#).

Segments Strava Live



Segments Strava Live

Regardez des informations sur les segments Strava synchronisés avec la montre. Si vous n'avez pas connecté votre compte Flow avec un compte Strava ou que vous n'avez pas synchronisé de segment avec votre montre, vous pouvez trouver des indications ici.

Pour plus d'informations, voir [Segments Strava Live](#).

Ravitaillement



Ravitaillement

Maintenez un bon niveau d'énergie tout au long de votre séance d'entraînement, grâce à l'assistant de ravitaillement FuelWise™. FuelWise™ comprend trois rappels pour vous rappeler que vous devez vous ravitailler. Par ailleurs, cette fonction vous aide à maintenir un niveau d'énergie adéquat durant vos longues séances d'entraînement. Il s'agit du **Rappel glucides auto**, du **Rappel glucides manuel** et du **Rappel hydratation**.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Fuelwise](#)

Chronos



Sous **Chrono**, vous trouverez l'alarme, le chronomètre et le compte à rebours.

Alarme

Réglages de répétition de l'alarme : **Désactiver**, **Une fois**, **Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**. Si vous choisissez **Une fois**, **Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**, paramétrez également l'heure de l'alarme.

 Lorsque l'alarme est activée, une icône représentant une horloge est affichée dans la vue horaire.

Chronomètre

Appuyez sur OK pour démarrer le chronomètre. Appuyez sur OK pour ajouter un tour. Appuyez sur RETOUR pour mettre le chronomètre sur pause.



Compte-à-rebours

Vous pouvez régler le compte-à-rebours afin de compter à rebours un temps prédéfini. Sélectionnez **Régler chrono**, réglez le temps du compte-à-rebours et appuyez sur OK pour confirmer. Ensuite, sélectionnez **Démarrer** et appuyez sur OK pour démarrer le compte-à-rebours.

Le compte-à-rebours est ajouté au cadran de base avec date et heure.



La montre vous informe de la fin du compte-à-rebours en vibrant. Appuyez sur OK pour redémarrer le chrono, ou appuyez sur RETOUR pour annuler et revenir en vue horaire.

 *Pendant l'entraînement, vous pouvez utiliser le temps de l'intervalle et le compte-à-rebours. Ajoutez les vues Chrono aux vues d'entraînement dans les réglages du profil sportif sur Flow et synchronisez les réglages sur votre montre. Pour plus d'informations sur l'utilisation des chronos pendant l'entraînement, reportez-vous à [Pendant l'entraînement](#).*

Tests



Sous Tests se trouvent le Test course à pied et le Test fitness.

Test course à pied

Le Test de performance de course à pied vous permet de suivre votre évolution et de personnaliser vos zones de FC, de vitesse et de puissance.

Pour plus d'informations, voir [Running-performance-test.htm](#)

Test fitness

Mesurez facilement votre niveau de fitness avec la fréquence cardiaque au poignet lorsque vous êtes allongé et détendu.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet](#).

Réglages



RÉGLAGES

Vous pouvez modifier les réglages suivants sur votre montre :

- Réglages généraux
- Choisir une vue
- Vue montre
- Heure et date
- Réglages physiques

 En plus d'utiliser les réglages disponibles sur votre montre, vous pouvez modifier les profils sportifs dans l'application et sur le service Web Polar Flow. Personnalisez votre montre avec vos sports favoris et les informations que vous souhaitez suivre pendant vos sessions d'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Profils sportifs dans Flow](#).

MENU PARAMÈTRES RAPIDES



Dans la vue horaire, balayez l'écran vers le bas pour dérouler le menu **Paramètres rapides**.

Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour choisir une fonction.



Appuyez sur  pour choisir les fonctions que vous souhaitez afficher dans le menu des réglages rapides. Vous pouvez sélectionner les fonctions **Alarme**, **Compte-à-rebours**, **Ne pas déranger** et **Mode avion**.

- **Alarme** : réglages de répétition de l'alarme : **Désactiver**, **Une fois**, **Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**. Si vous choisissez **Une fois**, **Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**, paramétrez également l'heure de l'alarme.

 Lorsque l'alarme est activée, une icône représentant une horloge est affichée dans la vue horaire.

- **Compte-à-rebours** : sélectionnez **Régler chrono**, réglez le temps du compte-à-rebours et appuyez sur OK pour confirmer. Ensuite, sélectionnez **Démarrer** et appuyez sur OK pour démarrer le compte-à-rebours.
- **Ne pas déranger** : pour activer cette fonction, appuyez sur l'icône correspondante. Pour la désactiver, appuyez une nouvelle fois sur l'icône. Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée, vous ne recevez alors aucune notification ni alerte d'appel. Le

geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.

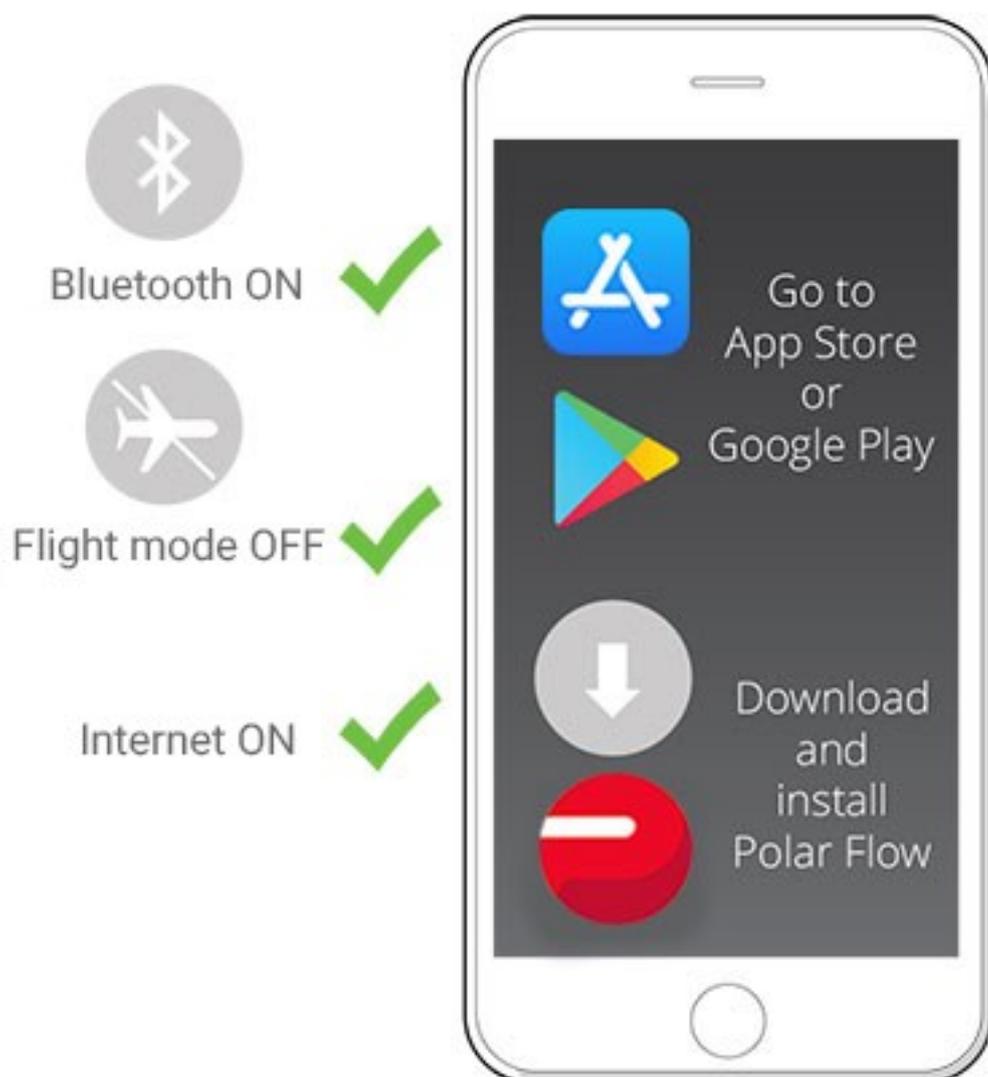
- **Mode avion** : pour activer le mode avion, appuyez sur l'icône correspondante. Pour le désactiver, appuyez une nouvelle fois sur l'icône. Le mode avion coupe toute communication sans fil sur votre montre. Vous pouvez toujours l'utiliser, mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow ou l'utiliser avec des accessoires sans fil.

Une icône d'état de la batterie indique le niveau de charge de la batterie.

ASSOCIER UN DISPOSITIF MOBILE À VOTRE MONTRE

Pour pouvoir associer un dispositif mobile à votre montre, vous devez configurer celle-ci sur le service Web ou dans l'application mobile Polar Flow comme décrit au chapitre [Configurer votre montre](#). Si vous avez procédé à la configuration de votre montre avec un dispositif mobile, elle a déjà été associée. Si vous avez procédé à la configuration avec un ordinateur et que vous souhaitez utiliser votre montre avec l'application Polar Flow, veuillez associer votre montre et votre dispositif mobile comme suit :

Avant d'associer un dispositif mobile



- téléchargez l'application Flow depuis l'App Store ou Google Play,
- vérifiez que sur votre dispositif mobile le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- **Utilisateurs Android** : vérifiez que la localisation est bien activée pour l'application Polar Flow dans les réglages d'application du téléphone.

Pour associer un dispositif mobile :

1. Sur votre dispositif mobile, ouvrez l'application Flow et connectez-vous avec votre compte Polar, que vous avez créé lors de la configuration de votre montre.

 **Utilisateurs Android** : Si vous utilisez plusieurs dispositifs Polar compatibles avec l'application Polar Flow, vérifiez que vous avez choisi la Grit X comme dispositif actif dans l'application Polar Flow. Ainsi, l'application Flow sait qu'elle doit se connecter à votre montre. Dans l'application Polar Flow, allez dans **Dispositifs** et choisissez Grit X.

2. Sur votre montre, appuyez longuement sur RETOUR en mode horaire **OU** accédez à **Réglages > Réglages généraux > Conn et sync > Coupler et sync appareil mobile**, puis appuyez sur OK.
3. Le message **Ouvrez l'application Flow et approchez votre montre du téléphone** apparaît sur votre montre.
4. Lorsque le message de confirmation **Demande d'association Bluetooth** apparaît sur votre dispositif mobile, vérifiez que le code affiché sur votre dispositif mobile est le même que celui affiché sur votre montre.
5. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre dispositif mobile.
6. Confirmez le code PIN sur votre montre en appuyant sur OK.
7. Une fois l'association terminée, le message **Association terminée** apparaît.

SUPPRIMER UNE ASSOCIATION

Pour supprimer une association à un dispositif mobile :

1. Accédez à **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Appareils couplés** et appuyez sur OK.
2. Choisissez le dispositif à supprimer dans la liste et appuyez sur OK.
3. Le message **Supprimer l'association ?** apparaît. Confirmez en appuyant sur OK.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Association terminée** apparaît.

MISE À JOUR DU FIRMWARE

Pour maintenir votre montre à jour et obtenir les meilleures performances, veillez à toujours mettre à jour le firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre montre. Elles peuvent inclure des fonctions totalement nouvelles, des améliorations des fonctions existantes ou des corrections de bogue.

 *La mise à jour du firmware ne vous fera perdre aucune donnée. Avant le début de la mise à jour, les données de votre montre sont synchronisées avec le service Web Flow.*

AVEC UN DISPOSITIF MOBILE OU UNE TABLETTE

Vous pouvez mettre à jour le firmware avec votre dispositif mobile si vous utilisez l'application mobile Polar Flow pour synchroniser vos données d'entraînement et d'activité. L'application vous indique si une mise à jour est disponible et vous guide tout au long de l'opération. Il est recommandé de brancher la montre sur une source d'alimentation avant de démarrer la mise à jour afin de garantir le bon déroulement de l'opération.

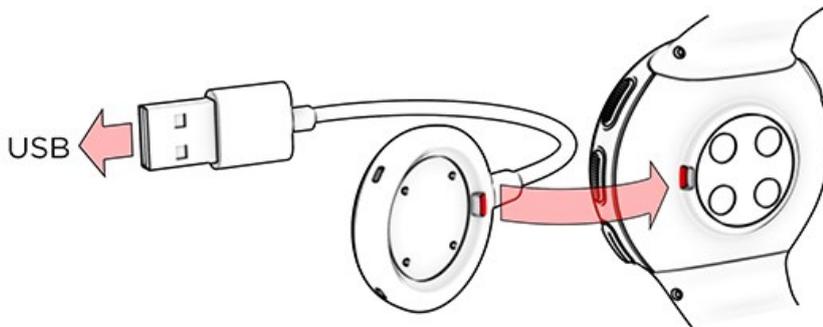
 *Selon votre connexion, la mise à jour sans fil du firmware peut prendre jusqu'à 20 minutes.*

AVEC UN ORDINATEUR

Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lorsque vous connectez la montre à votre ordinateur. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via FlowSync.

Pour mettre à jour le firmware :

1. Branchez votre montre sur votre ordinateur avec le câble sur mesure fourni. Veillez à ce que le câble s'enclenche bien. Alignez le rebord du câble avec la fente de votre montre (indication en rouge).



2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
4. Sélectionnez **Oui**. Le nouveau firmware est installé (l'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes) et la montre redémarre. Veuillez attendre la fin de la mise à jour du firmware pour débrancher la montre de votre ordinateur.

RÉGLAGES

Réglages généraux	27
Associer + sync	28
Réglages vélo	28
Suivi FC continu	28
Mode avion	28
Intensité du rétroéclairage	29
Ne pas déranger	29
Notifications téléphone	29
Unités	29
Langue	29
Alerte d'inactivité	29
Vibrations	29
Je porte ma montre à	29
Satellites de positionnement	29
À propos de votre montre	30
Choisir une vue	30
Vue de la montre	30
Heure et date	31
Heure	31
Date	31
Format de la date	31
Premier jour de la semaine	31
Réglages physiques	31
Poids	32
Taille	32
Date de naissance	32
Sexe	32
Niveau d'entr.	32
Objectif d'activité	32
Temps de sommeil voulu	33
Fréquence cardiaque maximale	33
Fréquence cardiaque au repos	33
VO2max	34
Icônes à l'écran	34
Redémarrage et réinitialisation	35
Redémarrer la montre	35
Rétablir la configuration d'usine de la montre	35

RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Pour consulter et modifier vos réglages généraux, accédez à **Réglages > Réglages généraux**.

Sous **Réglages généraux**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Associer + sync**
- **Réglages vélo** (Visible uniquement si vous avez associé un capteur de cyclisme à votre montre)

- **Suivi FC continu**
- **Mode avion**
- **Intensité du rétroéclairage**
- **Ne pas déranger**
- **Notifications téléphone**
- **Unités**
- **Langue**
- **Alerte d'inactivité**
- **Vibrations**
- **Je porte ma montre à**
- **Satellites de positionnement**
- **À propos de votre montre**

ASSOCIER + SYNC

- **Associer et synchroniser un téléphone/Associer un capteur ou un autre dispositif** : associez des capteurs ou des dispositifs mobiles à votre montre. Cela permet de synchroniser les données avec l'application Polar Flow.
- **Appareils couplés** : consultez tous les dispositifs associés à votre montre. Il peut s'agir de capteurs de fréquence cardiaque, de capteurs de course à pied, de capteurs de cyclisme et de dispositifs mobiles.

RÉGLAGES VÉLO

 *Les réglages vélo sont visibles uniquement si vous avez associé un capteur de cyclisme à votre montre.*

- **Taille de roue** : réglez la taille de roue en millimètres. Pour obtenir des instructions sur la mesure de la taille de roue, reportez-vous à [Associer des capteurs à votre montre](#).
- **Longueur de manivelle** : réglez la longueur de manivelle en millimètres. Le réglage est visible uniquement si vous avez associé un capteur de puissance.
- **Capteurs utilisés** : affichez tous les capteurs que vous avez associés au vélo.

SUIVI FC CONTINU

Activez ou **désactivez** la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu ou activez le mode **Nuit uniquement**. Si vous choisissez le mode **Nuit uniquement**, réglez le suivi de fréquence cardiaque pour qu'il commence à l'heure la plus tôt à laquelle vous êtes susceptible d'aller vous coucher.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Fréquence cardiaque continue](#).

MODE AVION

choisissez **Activer** ou **Désactiver**.

Le mode avion coupe toute communication sans fil sur votre montre. Vous pouvez toujours l'utiliser, mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow ou l'utiliser avec des accessoires sans fil.

INTENSITÉ DU RÉTROÉCLAIRAGE

Sélectionnez **Élevée**, **Moyenne**, **Basse** ou **Bouton éclairage seulement**. Ce paramètre modifie uniquement la luminosité du geste d'activation du rétroéclairage et celle du rétroéclairage automatique qui s'allume lorsque vous appuyez sur un bouton. La luminosité du rétroéclairage du bouton LUMIÈRE reste la même. Celle-ci ne peut pas être modifiée.

NE PAS DÉRANGER

Choisissez **Désactiver**, **Activer** ou **Activer (-)**. Réglez la période pendant laquelle Ne pas déranger est activé. Réglez **Démarre à** et **Finit à**. Lorsque ce paramètre est activé, vous ne recevez alors aucune notification ni alerte d'appel. Le geste d'activation du rétroéclairage et les sons sont également désactivés.

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

Activez ou **désactivez** les notifications téléphone quand vous ne vous entraînez pas. Veuillez noter que vous ne recevrez aucune notification pendant les séances d'entraînement.

UNITÉS

Choisissez les unités métriques (**kg, cm**) ou impériales (**lb, ft**). Paramétrez les unités utilisées pour mesurer le poids, la taille, la distance et la vitesse. Pour mesurer les unités métriques de température, utilisez Celsius et pour mesurer les unités impériales de température, utilisez Fahrenheit.

LANGUE

Vous pouvez choisir la langue à utiliser sur votre montre. Votre montre prend en charge les langues suivantes : **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Eesti, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Português, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** ou **Türkçe**.

ALERTE D'INACTIVITÉ

Activez ou **désactivez** l'alerte d'inactivité.

VIBRATIONS

Activez ou **désactivez** les vibrations lors du défilement du menu.

JE PORTE MA MONTRE À

Sélectionnez **la main gauche** ou **la main droite**.

SATELLITES DE POSITIONNEMENT

Modifiez le système de positionnement par satellite que votre montre utilise en complément du GPS. Ce paramètre se trouve sur votre montre, dans la rubrique **Réglages généraux > Satellites de positionnement**. Vous pouvez choisir **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** ou **GPS + QZSS**. Le paramètre par défaut est **GPS + GLONASS**. Ces options vous offrent la possibilité de tester différents systèmes de positionnement par satellite et de comprendre s'ils peuvent vous fournir un meilleur niveau de performance dans les zones couvertes par ceux-ci.

GPS + GLONASS

GLONASS est un système de positionnement par satellite global russe. C'est le paramètre par défaut car il s'agit du meilleur des trois systèmes pour ce qui est de la fiabilité et de la visibilité satellitaire globale. En général, nous recommandons de l'utiliser.

GPS + Galileo

Galileo est un système de positionnement par satellite global développé par l'Union européenne. Il est encore en cours de développement et l'on estime qu'il sera prêt d'ici la fin de l'année 2020.

GPS + QZSS

QZSS est un système de transfert de temps reposant sur l'utilisation de quatre satellites régionaux, ainsi qu'un système d'augmentation de performance par satellite développé pour améliorer le GPS dans la région Asie-Pacifique, et plus particulièrement au Japon.

À PROPOS DE VOTRE MONTRE

Consultez l'ID d'appareil de votre montre, ainsi que la version du firmware, le modèle du matériel, la date d'expiration des données de GPS assisté et les étiquettes d'homologation propres à la Grit X. Redémarrez votre montre, éteignez-la ou réinitialisez toutes les données et tous les réglages qu'elle contient.

Redémarrer : Si vous rencontrez des problèmes avec votre montre, vous pouvez essayer de la redémarrer. Le redémarrage de la montre ne supprimera aucun des réglages ni aucune donnée personnelle de celle-ci.

Désactiver : permet d'éteindre la montre. Pour la rallumer, maintenez le bouton OK enfoncé.

Réinitialiser tous les réglages et données : permet de rétablir la configuration d'usine de la montre. Toutes les données et tous les réglages de la montre seront effacés.

CHOISIR UNE VUE

Les cadrans n'indiquent pas seulement l'heure : vous pouvez consulter les informations les plus opportunes et pertinentes directement sur le cadran de votre montre. Choisissez le cadran que vous souhaitez voir s'afficher dans la vue horaire.

Accédez à **Réglages > Choisissez les vues** et sélectionnez **Heure seulement, Activité quotidienne, Statut de Charge cardiaque, FC actuelle, Dernière session d'entraînement, Nightly Recharge, Guide FitSpark, Météo, Résumé de la semaine, Votre nom** ou **Commandes pour musique**.

Vous pouvez balayer l'écran vers la gauche ou la droite, parcourir les cadrans avec les boutons HAUT et BAS, et accéder à des informations plus détaillées en appuyant sur l'écran ou avec le bouton OK.

VUE DE LA MONTRE

Sélectionnez **Numérique** ou **Analogique**. Ensuite, sélectionnez le style. Sous **Numérique**, vous trouverez **Symétrie, Minutes au milieu** et **Petites secondes**. Sous **Analogique**, vous trouverez **Classique, Art déco** et **Sucettes**.

Vous pouvez également changer la couleur du cadran. Les couleurs disponibles sont les suivantes : rouge, orange, jaune, vert, bleu, violet et rose.

 Pour l'option **Symétrie (Numérique)**, vous ne pouvez pas modifier la couleur.

HEURE ET DATE

Pour consulter et modifier les réglages d'heure et de date, accédez à **Réglages > Heure et date**.

HEURE

Choisissez le format d'affichage de l'heure : **24 h** ou **12 h**. Paramétrez ensuite l'heure.

 *Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, l'heure est automatiquement mise à jour à partir du service.*

DATE

Réglez la date.

FORMAT DE LA DATE

Définissez le **format de date** : vous pouvez choisir **mm/jj/aaaa**, **jj/mm/aaaa**, **aaaa/mm/jj**, **jj-mm-aaaa**, **aaaa-mm-jj**, **jj.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.jj**.

 *Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, la date est automatiquement mise à jour à partir du service.*

PREMIER JOUR DE LA SEMAINE

Choisissez le jour de début de chaque semaine. Choisissez **Lundi**, **Samedi** ou **Dimanche**.

 *Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, le jour de début de la semaine est automatiquement mis à jour à partir du service.*

RÉGLAGES PHYSIQUES

Pour consulter et modifier vos réglages physiques, accédez à **Réglages > Réglages physiques**. Il est important que vous soyez précis concernant les réglages physiques, notamment concernant votre poids, votre taille, votre date de naissance et votre sexe, car ces données ont un impact sur la précision des valeurs de mesure telles que les limites de zone de fréquence cardiaque et la dépense calorique.

Sous **Réglages physiques**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Poids**
- **Taille**
- **Date de naissance**
- **Sexe**
- **Niveau d'entr.**
- **Objectif d'activité**
- **Temps de sommeil voulu**
- **Fréquence cardiaque maximale**

- **Fréquence cardiaque au repos**
- **VO₂max**

POIDS

Paramétrez votre poids en kilogrammes (kg) ou en livres (lb).

TAILLE

Paramétrez votre taille en centimètres (unités métriques) ou en pieds et pouces (unités impériales).

DATE DE NAISSANCE

Paramétrez votre date de naissance. L'ordre des réglages de date dépend du format d'heure et de date choisi (24h : jour - mois - année/12h : mois - jour - année).

SEXE

sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.

NIVEAU D'ENTR.

Le niveau d'entraînement est une évaluation de votre niveau d'activité physique à long terme. Sélectionnez l'alternative qui décrit le mieux la quantité totale et l'intensité de votre activité physique au cours des trois derniers mois.

- **Occasionnel (0-1 h/ sem.)** : vous ne pratiquez pas régulièrement un sport récréatif programmé ou une activité physique intense ; par ex., vous marchez uniquement pour le plaisir ou pratiquez seulement occasionnellement un exercice suffisamment intense pour rendre la respiration difficile ou vous faire transpirer.
- **Régulier (1-3 h/ sem.)** : vous pratiquez régulièrement des sports récréatifs ; par ex., vous courez 5 à 10 km par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable, ou votre emploi requiert une modeste activité physique.
- **Fréquent (3-5 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 3 fois par semaine ; par ex., vous courez 20 à 50 km par semaine ou vous consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **Intensif (5-8 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 5 fois par semaine et vous pouvez parfois être amené à participer à des événements sportifs de masse.
- **Semi-Pro (8-12 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense presque quotidiennement et vous vous entraînez afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.
- **Pro (12 + h/ sem.)** : vous êtes un athlète d'endurance. Vous pratiquez un exercice physique intense afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.

OBJECTIF D'ACTIVITÉ

L'**objectif d'activité quotidienne** est un bon moyen de connaître votre degré d'activité réel dans votre vie quotidienne. Choisissez votre niveau d'activité type parmi trois options et voyez de quel degré d'activité vous devez faire preuve pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne.

La durée nécessaire pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne dépend du niveau que vous avez choisi et de l'intensité de vos activités. L'âge et le sexe affectent aussi l'intensité dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne.

Niveau 1

Si votre journée comprend seulement un peu de sport et beaucoup de temps assis, pour les trajets en voiture ou en transports publics, etc., il est recommandé de choisir ce niveau d'activité.

Niveau 2

Si vous passez la plupart de votre journée debout, peut-être en raison du type de travail que vous effectuez ou de vos tâches ménagères, ce niveau d'activité est fait pour vous.

Niveau 3

Si votre travail est exigeant sur le plan physique, que vous pratiquiez des sports ou avez autrement tendance à bouger et être actif, ce niveau d'activité est pour vous.

TEMPS DE SOMMEIL VOULU

Configurez **vos temps de sommeil voulu** pour définir combien de temps vous devez dormir chaque nuit. Par défaut, elle est paramétrée sur la recommandation moyenne pour votre tranche d'âge (huit heures pour les adultes de 18 à 64 ans). Si vous sentez que huit heures de sommeil sont excessives ou insuffisantes pour vous, il est recommandé d'ajuster le temps de sommeil voulu en fonction de vos propres besoins. Vous obtiendrez ainsi des indications précises sur le nombre d'heures dormies par rapport au temps de sommeil voulu.

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

Paramétrez votre fréquence cardiaque maximale si vous connaissez sa valeur actuelle. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale basée sur l'âge ($220 - \text{âge}$) est affichée comme réglage par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois.

FC_{\max} est utilisée pour estimer la dépense énergétique. FC_{\max} correspond au nombre de battements par minute le plus élevé pendant un effort physique maximal. La méthode la plus précise pour déterminer votre FC_{\max} individuelle consiste à effectuer une épreuve d'effort dans un laboratoire. FC_{\max} est également cruciale lorsqu'il s'agit de déterminer l'intensité de l'entraînement. Elle est personnelle et dépend de l'âge et des facteurs héréditaires.

FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS

Votre fréquence cardiaque au repos correspond au plus petit nombre de battements par minute (bpm) lorsque vous êtes pleinement détendu et à l'abri de toute distraction. L'âge, le niveau de condition physique, la génétique, l'état de santé et le sexe affectent la fréquence cardiaque au repos. La valeur type pour un adulte est comprise entre 55 et 75 bpm, mais votre fréquence cardiaque au repos peut être sensiblement inférieure, par exemple si vous êtes en très bonne forme physique.

Il est préférable de mesurer votre fréquence cardiaque au repos le matin, au réveil, après une bonne nuit de sommeil. Vous pouvez aussi passer d'abord par la salle de bain si cela vous aide à vous détendre. N'effectuez pas d'exercice intense juste avant la mesure et veillez à avoir pleinement récupéré de toute activité. Vous devez procéder plusieurs fois à la mesure, de préférence plusieurs matins consécutifs, et calculer votre fréquence cardiaque au repos moyenne.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque au repos :

1. Mettez votre montre en place. Allongez-vous sur le dos et détendez-vous.
2. Au bout d'1 minute, démarrez une séance d'entraînement sur votre dispositif. Choisissez n'importe quel profil sportif, par exemple Autre sport d'intérieur.
3. Restez immobile et respirez calmement pendant 3 à 5 minutes. Ne consultez pas vos données d'entraînement pendant la mesure.
4. Arrêtez la séance d'entraînement sur votre dispositif Polar. Synchronisez le dispositif avec l'application ou le service Web Polar Flow et consultez dans le résumé de l'entraînement la valeur de votre fréquence cardiaque la plus basse (FC min)—il s'agit de votre fréquence cardiaque au repos. Mettez à jour votre fréquence cardiaque au repos sous vos réglages physiques dans Polar Flow.

VO₂MAX

Configurez votre VO₂max.

VO₂max (consommation maximale d'oxygène, puissance aérobie maximale) est le taux maximal auquel l'oxygène peut être utilisé par le corps pendant un effort maximal ; cette valeur est directement associée à la capacité maximale du cœur à acheminer le sang jusqu'aux muscles. VO₂max peut être mesurée ou prévue par les tests de fitness (par ex. tests d'effort maximal et tests d'effort sous-maximal). Vous pouvez aussi utiliser votre score [Running Index](#), qui est une estimation de votre VO₂max.

ICÔNES À L'ÉCRAN



Le [Mode avion](#) est activé. Le Mode avion coupe toute communication sans fil sur votre montre. Vous pouvez toujours l'utiliser, mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow ou l'utiliser avec des accessoires sans fil.



La fonction [Ne pas déranger](#) est activée. Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée, la montre ne vibre pas lorsque vous recevez des notifications ou des appels (le point rouge s'affiche toujours dans le coin inférieur gauche de l'écran). Le geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.



L'alarme est paramétrée. Pour paramétrer l'alarme, accédez au [Menu des Paramètres rapides](#).



Votre téléphone associé est déconnecté et vous avez des notifications activées. Vérifiez que votre téléphone se trouve dans la plage Bluetooth de votre montre et que le Bluetooth est activé sur votre téléphone.



Le verrouillage des boutons est activé. Vous pouvez déverrouiller les boutons en appuyant sur le bouton LUMIÈRE et en le maintenant enfoncé.

REDÉMARRAGE ET RÉINITIALISATION

Si vous rencontrez des problèmes avec votre montre, commencez par la redémarrer. Le redémarrage de la montre ne supprimera aucun des réglages ni aucune donnée personnelle de celle-ci.

REDÉMARRER LA MONTRE

1. Sur votre montre, appuyez sur le bouton RETOUR, et accédez à **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre**.
2. Faites défiler l'écran vers le bas et choisissez **Redémarrer votre montre**.

RÉTABLIR LA CONFIGURATION D'USINE DE LA MONTRE

Si le redémarrage de votre montre n'a pas résolu le problème, vous pouvez rétablir sa configuration d'usine. Notez que le rétablissement de la configuration d'usine de la montre supprimera l'ensemble des données personnelles et paramètres sur la montre, et que vous devrez la configurer à nouveau pour votre usage personnel. Toutes les données que vous avez synchronisées de votre montre vers votre compte Flow sont sécurisées.

RÉTABLIR LA CONFIGURATION D'USINE À PARTIR DE LA MONTRE

1. Sur votre montre, appuyez sur le bouton RETOUR, et accédez à **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre**.
2. Faites défiler l'écran vers le bas et choisissez **Réinitialiser tous les réglages et données**.

RÉTABLIR LA CONFIGURATION D'USINE AVEC LE LOGICIEL FLOWSYNC

1. Allez sur flow.polar.com/start, et téléchargez puis installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
2. Branchez votre montre sur le port USB de l'ordinateur à l'aide du câble.
3. Ouvrez les réglages dans FlowSync.
4. Appuyez sur le bouton **Réinitialisation aux valeurs d'usine**.
5. Si vous utilisez l'application Polar Flow pour la synchronisation, consultez la liste des dispositifs Bluetooth associés sur votre téléphone et supprimez-en votre montre si elle y figure.

Après le rétablissement de la configuration d'usine, vous devez [configurer](#) à nouveau votre montre, via mobile ou ordinateur. N'oubliez pas d'utiliser pour la configuration le même compte Polar que celui que vous avez utilisé avant la réinitialisation.

ENTRAÎNEMENT

Mesure de la fréquence cardiaque au poignet	36
Mettre en place votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet	36
Mettre en place votre montre en l'absence de mesure de la fréquence cardiaque au poignet	37
Démarrer une séance d'entraînement	37
Démarrer une séance d'entraînement planifiée	38
Démarrer une session d'entraînement multisport	39
Menu rapide	40
Pendant l'entraînement	43
Parcourir les vues d'entraînement	43
Régler les chronos	45
Verrouiller une Zone de fréquence cardiaque, de vitesse ou de puissance	47
Marquer un tour	48
Changer de sport pendant une session d'entraînement multisport	48
S'entraîner avec un objectif	48
Mettre en pause/arrêter un entraînement	49
Résumé de l'entraînement	49
Après l'entraînement	49
Données d'entraînement dans l'application Polar Flow	53
Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow	53

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

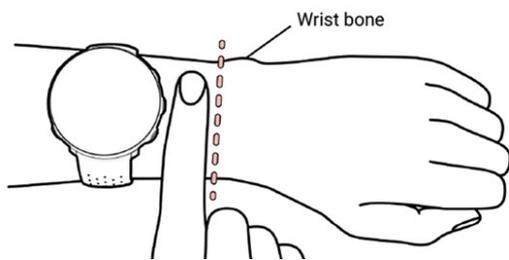
Votre montre mesure votre fréquence cardiaque au poignet avec la technologie de fusion de capteurs **Polar Precision Prime™**. Cette nouvelle innovation en matière de fréquence cardiaque combine mesure de fréquence cardiaque optique et mesure du contact avec la peau, écartant ainsi toute perturbation du signal de fréquence cardiaque. Elle permet de suivre votre fréquence cardiaque avec précision même dans les conditions et lors des sessions d'entraînement les plus difficiles.

Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'entraînement (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes et externes, ce qui signifie qu'elle dépendra de votre état physique.

METTRE EN PLACE VOTRE MONTRE LORS DE LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Afin de mesurer précisément la fréquence cardiaque au poignet pendant l'entraînement (et quand vous utilisez l'option [fréquence cardiaque continue](#)), assurez-vous de porter la montre correctement :

- Portez votre montre sur votre poignet, à au moins une largeur de doigt de l'os du poignet (voir l'illustration ci-dessous).
- Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet. Le capteur situé à l'arrière doit se trouver en contact permanent avec votre peau et la montre ne doit pas pouvoir bouger sur votre bras. Pour vous assurer que le bracelet n'est pas trop lâche, saisissez-le des deux côtés en le poussant légèrement vers le haut et vérifiez que le capteur ne se soulève pas de votre peau. Quand vous poussez le bracelet vers le haut, vous ne devriez pas voir la LED du capteur.
- Pour une mesure ultra-précise de la fréquence cardiaque, il est recommandé de mettre en place votre montre quelques minutes avant de démarrer la mesure de la fréquence cardiaque. Il est également conseillé de réchauffer la peau si vos mains et votre poignet se refroidissent facilement. Activez votre circulation sanguine avant de démarrer votre séance !



i Si vous avez des tatouages sur la peau de votre poignet, évitez de placer le capteur juste dessus sous peine d'empêcher des lectures exactes.

Dans les sports dans lesquels il est plus difficile de maintenir le capteur immobile sur votre poignet ou dans lesquels une pression ou un mouvement est appliqué aux muscles ou tendons situés à proximité du capteur, il est recommandé d'utiliser un émetteur de fréquence cardiaque Polar avec une sangle de poitrine si vous recherchez une très grande précision dans votre entraînement. Votre montre est compatible avec les capteurs de fréquence cardiaque Bluetooth® tels que le Polar H10. Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 étant plus réceptif aux augmentations ou diminutions rapides de la fréquence cardiaque, il constitue donc aussi l'option idéale pour les entraînements fractionnés avec sprints rapides.

i Pour maintenir des performances optimales de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, nettoyez votre montre et évitez les rayures. Après un entraînement pendant laquelle vous avez beaucoup transpiré, il est recommandé de laver la montre avec de l'eau et du savon doux. Essuyez-la ensuite avec un linge doux. Laissez-la sécher complètement avant de la charger.

METTRE EN PLACE VOTRE MONTRE EN L'ABSENCE DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Desserrez un peu le bracelet pour un meilleur confort et pour laisser votre peau respirer. Portez la montre comme une montre normale.

i Il est conseillé de laisser votre poignet respirer de temps en temps, surtout si votre peau est sensible. Enlevez votre montre et rechargez-la. Cela constitue un moment de répit pour votre montre, ainsi que pour votre peau jusqu'au prochain entraînement.

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. [Mettez votre montre en place](#) et serrez le bracelet.
2. Pour accéder au mode pré-entraînement, appuyez longuement sur OK en vue horaire ou appuyez sur RETOUR pour entrer dans le menu principal et choisissez **Démarrer l'entraînement**.



Depuis le mode pré-entraînement, vous pouvez accéder au menu rapide en appuyant sur l'icône ou à l'aide du bouton LUMIÈRE. Les options affichées dans le menu rapide dépendent du sport que vous avez choisi et si vous utilisez ou non un GPS.

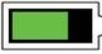
Par exemple, vous pouvez choisir un itinéraire ou objectif de la séance favori que vous voulez exécuter et ajouter des chronos à vos vues d'entraînement. Les options d'économie d'énergie peuvent également être activées à partir de là. Pour plus d'informations, voir [Menu rapide](#).

Une fois votre choix effectué, la montre revient au mode pré-entraînement.

3. Parcourez-le jusqu'à trouver votre sport préféré.
4. Restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que la montre trouve votre fréquence cardiaque et les signaux satellites GPS (si applicable pour votre sport) afin de vous assurer que les données d'entraînement sont précises. Pour capter les signaux satellites GPS, sortez, et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Gardez votre montre immobile avec l'affichage vers le haut et évitez de la toucher pendant la recherche de signal GPS.

 Si vous avez associé un capteur Bluetooth en option à votre montre, celle-ci commence aussi automatiquement à rechercher le signal du capteur.



~ 38 h  Temps estimé d'entraînement avec les paramètres actuels. En utilisant les paramètres d'économie d'énergie, il est possible de rallonger le temps d'entraînement estimé.



Le cercle entourant l'icône GPS devient orange lorsque le nombre minimum de satellites (4) nécessaires pour la localisation du GPS est détecté. Vous pouvez démarrer votre séance d'entraînement, mais, pour plus de précision, veuillez attendre que le cercle devienne vert.



Le cercle entourant l'icône GPS devient vert lorsqu'un nombre suffisant de satellites est détecté pour permettre d'obtenir une bonne précision. La montre vous en informe en émettant des sons et vibrations.



Une fois que la montre a détecté votre fréquence cardiaque, celle-ci s'affiche.



Lorsque vous portez un capteur de fréquence cardiaque Polar qui est associé à votre montre, celle-ci utilise automatiquement le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque pendant les séances d'entraînement. Un cercle bleu autour du symbole de fréquence cardiaque indique que votre montre utilise le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque.

5. Une fois tous les signaux détectés, appuyez sur OK pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

Pour plus d'informations sur les possibilités de votre montre pendant l'entraînement, reportez-vous à [Pendant l'entraînement](#).

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PLANIFIÉE

Vous pouvez planifier votre entraînement et [créer des objectifs de séance détaillés](#) dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, puis les synchroniser vers votre montre.

Pour démarrer une session d'entraînement planifiée pour le jour en cours :

1. Pour accéder au mode pré-entraînement, appuyez longuement sur OK en vue horaire.
2. Vous êtes invité à démarrer un objectif de séance planifié pour ce jour.



3. Pour consulter les informations relatives à l'objectif, appuyez sur OK.
4. Appuyez sur OK pour revenir au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sportif à utiliser.
5. Une fois que la montre a détecté tous les signaux, appuyez sur OK. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

Votre montre vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Pendant l'entraînement](#).

 Vos objectifs d'entraînement planifiés seront également inclus dans les suggestions d'entraînement [FitSpark](#).

DÉMARRER UNE SESSION D'ENTRAÎNEMENT MULTISPORT

Le mode multisport vous permet d'inclure plusieurs sports dans une session d'entraînement et de passer facilement d'un sport à l'autre sans interrompre l'enregistrement de votre entraînement. Pendant une session d'entraînement multisport, vos temps de transition entre les sports sont automatiquement surveillés, ce qui vous permet de voir combien de temps il vous a fallu pour passer d'un sport à l'autre.

Il existe deux manières de réaliser une session d'entraînement multisport : le multisport fixe et le multisport libre. Dans un multisport fixe (profils multisport dans la liste des sports Polar) tel que le triathlon, l'ordre des sports est fixe et ils doivent être pratiqués dans cet ordre spécifique. En multisport libre, vous pouvez choisir les sports à pratiquer et dans quel ordre en les sélectionnant dans la liste des sports. Vous pouvez aussi passer sans cesse d'un sport à l'autre.

Avant de démarrer une session d'entraînement multisport, vérifiez que vous avez bien configuré les réglages de profil sportif pour chacun des sports que vous allez pratiquer pendant la session d'entraînement. Pour plus d'informations, rendez-vous dans les [Profils sportifs dans Flow](#).

1. Appuyez sur RETOUR pour accéder au menu principal, choisissez **Démarrer l'entraînement**, puis accédez à un profil sportif. Choisissez Triathlon, Multisport libre ou tout autre profil multisport (ajout possible sur le service Web Flow).
2. Une fois que votre montre a détecté tous les signaux, appuyez sur OK. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.
3. Pour changer de sport, appuyez sur RETOUR pour passer en mode transition.
4. Choisissez votre sport suivant, puis appuyez sur OK (votre temps de transition apparaît) et poursuivez l'entraînement.

MENU RAPIDE

Vous pouvez accéder au menu rapide depuis le mode pré-entraînement, pendant une séance quand vous mettez sur pause et pendant un mode de transition dans les séances multisport. Depuis le mode pré-entraînement, vous pouvez y accéder en appuyant sur l'icône ou avec le bouton LUMIÈRE. En pause et en mode de transition, vous ne pouvez y accéder qu'avec le bouton LUMIÈRE.



Les options affichées dans le menu rapide dépendent du sport que vous avez choisi et de l'utilisation ou non d'un GPS.



Paramètres éco. d'énergie :

Les paramètres d'économie d'énergie vous permettent de rallonger votre temps d'entraînement en modifiant la **fréquence d'enregistrement GPS**, en désactivant la **fréquence cardiaque au poignet** et en utilisant **l'écran de veille**. Ces paramètres vous permettent d'optimiser l'utilisation de la batterie et d'obtenir davantage de temps d'entraînement pour les très longues séances ou lorsque la batterie est presque déchargée.

Pour plus d'informations, voir [Paramètres éco. d'énergie](#)



Rétroéclairage :

Activez ou **Désactivez** **Rétroéclairage toujours allumé**. Avec l'option Toujours activé, l'écran de la montre restera allumé tout au long de votre séance d'entraînement. Une fois votre séance d'entraînement terminée, le réglage de rétroéclairage reprend sa valeur par défaut **Désactivé**. Veuillez noter que l'option Toujours activé épuise plus rapidement la batterie que le réglage par défaut.



Partager la FC avec d'autres dispositifs

En mode Capteur de fréquence cardiaque, votre montre peut être utilisée comme un cardiofréquencemètre et partager votre fréquence cardiaque avec d'autres dispositifs Bluetooth tels que des applications d'entraînement, des équipements de salle de sport et des compteurs de vélo.

Pour plus d'informations, voir [HR-sensor-mode.htm](#)



Calibrer la boussole ;

Suivez les instructions à l'écran pour calibrer la boussole.



Suggestions d'entraîn. :

Dans **Suggestions d'entraîn.**, vous trouverez les suggestions d'entraînement quotidiennes de la fonction [FitSpark](#).



Longueur de piscine :

Quand vous utilisez le profil Natation/Natation en piscine, il est important de choisir la longueur de piscine correcte car ceci affecte le calcul de l'allure, de la distance et du nombre de mouvements de bras, ainsi que votre score SWOLF. Appuyez sur OK pour accéder au réglage **Longueur de piscine** et changez la longueur de piscine précédemment réglée si nécessaire. Les longueurs par défaut sont 25 mètres, 50 mètres et 25 yards, mais vous pouvez aussi régler manuellement une longueur personnalisée. La longueur minimale qui peut être choisie est de 20 mètres/yards.

 *Le réglage de la longueur de piscine n'est disponible qu'en mode pré-entraînement depuis le menu rapide.*



Calibrer capteur de puissance :

Si vous avez associé un capteur de puissance de cyclisme tiers avec votre montre, vous pouvez calibrer le capteur depuis le menu rapide. Choisissez d'abord l'un des profils sportifs de cyclisme et activez les émetteurs en faisant tourner les manivelles. Ensuite, sélectionnez **Calibrer capteur de puissance** dans le menu rapide et suivez les instructions à l'écran pour calibrer votre capteur. Pour des instructions de calibrage propres à votre capteur de puissance, reportez-vous aux instructions du fabricant.

 *Cette option apparaît uniquement si vous avez associé un capteur de puissance à votre montre.*



Calibrer le capteur de foulée :

Il y a deux façons de calibrer manuellement votre capteur de foulée via le menu rapide. Sélectionnez l'un des profils sportifs de course, puis sélectionnez **Calibrer le capteur de foulée** > **Calibrer en courant** ou **Facteur de calibrage**.

- **Calibrer en courant** : Commencez la séance d'entraînement et courez une distance que vous connaissez. Celle-ci doit faire plus de 400 mètres. Une fois que vous avez couru cette distance, appuyez sur OK pour enregistrer un tour. Réglez la distance réelle que vous avez courue et appuyez sur OK. Le facteur de calibrage est mis à jour.
 -  *Notez bien que le temps de l'intervalle ne peut pas être utilisé pendant le calibrage. Si vous avez activé le temps de l'intervalle, la montre vous demande alors de le désactiver pour permettre le calibrage manuel du capteur de foulée. Après le calibrage, vous pouvez activer le chrono à partir du menu rapide du mode pause.*
- **Facteur de calibrage** : réglez manuellement le facteur de calibrage si vous connaissez le facteur qui vous donne la distance précise.

Pour obtenir des instructions détaillées concernant les calibrages manuel et automatique d'un capteur de foulée, reportez-vous à [Calibrer un capteur de foulée Polar avec Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

 *Cette option apparaît uniquement si vous avez associé un capteur de foulée à votre montre.*



Favoris :

Sous **Favoris**, vous trouverez les objectifs de la séance que vous avez enregistrés en tant que favoris sur le service Web Flow. Synchronisez-les avec votre montre. Choisissez un objectif de la séance favori que vous voulez exécuter. Une fois votre choix effectué, la montre revient au mode pré-entraînement où vous pouvez commencer la séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Favoris](#).



Fonction contre la montre :

La fonction contre la montre vous aide à conserver une allure stable et à atteindre votre objectif de temps pour une distance donnée. Définissez un objectif de temps pour la distance, par exemple 45 minutes pour une course de 10 km, et voyez où vous vous trouvez par rapport à votre objectif prédéfini, si vous le devancez ou êtes derrière. Vous pouvez également vérifier quelle est l'allure ou la vitesse stable à atteindre pour votre objectif.

La fonction contre la montre peut être réglée sur votre montre. Choisissez simplement la distance et l'objectif de durée, et vous êtes prêt ! Vous pouvez également définir un objectif pour la fonction contre la montre sur le service Web Flow ou dans l'application et synchroniser avec votre montre.

Pour plus d'informations, voir [Fonction contre la montre](#).



Temps de l'intervalle :

Vous pouvez régler des chronos basés sur une durée et/ou une distance et permettant de mesurer précisément les phases de travail et de récupération lors de vos séances d'entraînement fractionné.

Pour ajouter un temps de l'intervalle à vos vues d'entraînement pour la séance, sélectionnez **Chrono pour cette séance > Activer**. Vous pouvez utiliser un chrono précédemment réglé ou en créer un nouveau en revenant au menu rapide et en sélectionnant **Temps de l'intervalle > Régler temps de l'intervalle** :

1. Choisissez **Base temps** ou **Base distance**. **Base temps** : définissez les minutes et les secondes du chrono, puis appuyez sur OK. **Base distance** : définissez la distance du chrono, puis appuyez sur OK. Le message **Régler un autre chrono ?** apparaît. Appuyez sur OK pour régler un autre chrono.
2. Ensuite, la montre revient au mode pré-entraînement où vous pouvez commencer la séance d'entraînement. Le chrono démarre quand vous commencez la séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Pendant l'entraînement](#).



Compte-à-rebours :

Pour ajouter un compte-à-rebours à vos vues d'entraînement pour la séance, sélectionnez **Chrono pour cette séance > Activer**. Vous pouvez utiliser un chrono précédemment réglé ou en créer un nouveau en revenant au menu rapide et en sélectionnant **Compte-à-rebours > Régler chrono** : Réglez le temps du compte-à-rebours et appuyez sur OK pour confirmer. Ensuite, la montre revient au mode pré-entraînement où vous pouvez commencer la séance d'entraînement. Le chrono démarre quand vous commencez la séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Pendant l'entraînement](#).



Itinéraires :

Dans **Itinéraires**, vous trouverez les itinéraires que vous avez sauvegardés comme favoris dans la vue Explorer du service Web Flow ou dans la vue Analyse de votre séance d'entraînement. Synchronisez-les avec votre montre. Les itinéraires Komoot sont également disponibles ici.

Sélectionnez l'itinéraire dans la liste, puis choisissez où vous voulez le commencer : **Point de départ** (direction d'origine), **Sur la route** (direction d'origine), **Retour depuis le point d'arrivée** ou **Demi-tour en cours de route**.

Pour plus d'informations, voir [Guide d'itinéraire](#).

 *Les itinéraires ne sont disponibles qu'en mode pré-entraînement dans le menu rapide si le GPS est réglé pour le profil sportif.*



Retour au point de départ :

La fonction Retour au point de départ vous aide à revenir au point de départ de votre séance. Pour ajouter la vue **Retour au point de départ** à vos vues d'entraînement de la séance d'entraînement actuelle, activez **Retour au point de départ** et appuyez sur OK.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Retour au point de départ](#).

 *La fonction Retour au point de départ n'est disponible que si le GPS est activé pour le profil sportif.*

Quand vous sélectionnez un objectif de la séance pour votre séance, les options **Favoris** et **Itinéraires** sont barrées dans le menu rapide. En effet, vous ne pouvez choisir qu'un objectif pour la séance. Si vous choisissez un itinéraire pour votre séance d'entraînement, la fonction **Retour au point de départ** sera barrée dans le menu rapide car les fonctions **Itinéraires** et **Retour au point de départ** ne peuvent pas être utilisées en même temps. Pour changer d'objectif, sélectionnez l'option barrée, on vous demandera alors si vous voulez changer d'objectif ou d'itinéraire. Confirmez en appuyant sur OK pour sélectionner un autre objectif.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT PARCOURIR LES VUES D'ENTRAÎNEMENT

Pendant l'entraînement, vous pouvez parcourir les vues d'entraînement avec HAUT/BAS. Notez que les vues d'entraînement disponibles et les informations présentées dans ces vues dépendent du sport que vous avez choisi et de votre modification du profil sportif choisi.

Vous pouvez ajouter des profils sportifs sur votre montre et définir les réglages de chaque profil sportif dans l'application et sur le service Web Polar Flow. Vous pouvez créer des vues d'entraînement personnalisées pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous voulez voir apparaître pendant vos séances d'entraînement. Pour plus d'informations, rendez-vous dans les [Profils sportifs dans Flow](#).

Par exemple, vos vues d'entraînement peuvent présenter les informations suivantes :



Votre fréquence cardiaque et le ZonePointer de fréquence cardiaque

Distance

Durée

Allure/vitesse



Votre fréquence cardiaque et le ZonePointer de fréquence cardiaque

Durée

Calories



Dénivelé+

Votre altitude actuelle (appuyez sur OK pour calibrer manuellement l'altitude)

Dénivelé-



Distance du segment actuel (plat, côte ou pente)

Dénivelé+/Dénivelé-

Vitesse/Allure

Compte de montée/descente



Votre position

Directions cardinales



Fréquence cardiaque maximale

Graphique de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque actuelle

Fréquence cardiaque moyenne



Puissance maximale

Graphique de puissance et votre puissance actuelle

Puissance moyenne

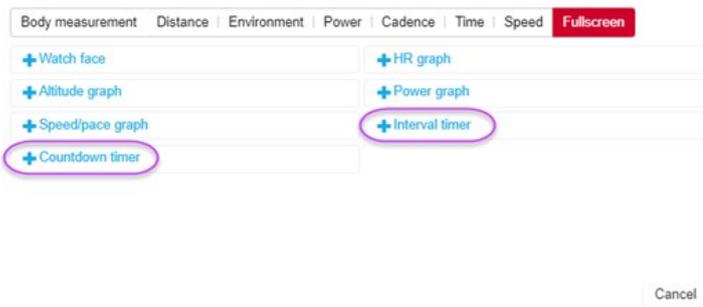


Heure du jour

Durée

RÉGLER LES CHRONOS

Avant de pouvoir utiliser les chronos pendant l'entraînement, vous devez les ajouter à vos vues d'entraînement. Vous pouvez le faire soit en activant la vue chrono pour votre séance d'entraînement actuelle depuis le [menu rapide](#), soit en ajoutant les chronos aux vues d'entraînement du profil sportif dans les réglages du profil sportif du service Web Flow et en synchronisant les réglages avec votre montre.



Pour plus d'informations, reportez-vous à [Profils sportifs dans Flow](#).

TEMPS DE L'INTERVALLE



 Si vous activez la vue chrono pour votre séance d'entraînement depuis le [Menu rapide](#), le chrono démarre quand vous démarrez la séance d'entraînement. Vous pouvez arrêter le chrono et en commencer un nouveau comme indiqué ci-dessous.

Si vous avez ajouté le chrono dans les vues d'entraînement du profil sportif que vous utilisez, vous pouvez démarrer le chrono comme suit :

1. Rendez-vous sur la vue **Temps de l'intervalle** et appuyez longuement sur OK. Choisissez **Démarrer** pour utiliser un chrono réglé précédemment ou créez-en un nouveau dans **Régler temps de l'intervalle**.
2. Choisissez **Base temps** ou **Base distance**. **Base temps** : définissez les minutes et les secondes du chrono, puis appuyez sur OK. **Base distance** : définissez la distance du chrono, puis appuyez sur OK.
3. Le message **Régler un autre chrono ?** apparaît. Appuyez sur OK pour régler un autre chrono.
4. Ensuite, sélectionnez **Démarrer** pour démarrer le temps de l'intervalle. La montre vous informe de la fin de chaque intervalle en vibrant.

Pour arrêter le chrono, appuyez longuement sur OK puis sélectionnez **Arrêter chrono**.

COMPTE-À-REBOURS



 Si vous activez la vue chrono pour votre séance d'entraînement depuis le [Menu rapide](#), le chrono démarre quand vous démarrez la séance d'entraînement. Vous pouvez arrêter le chrono et en commencer un nouveau comme indiqué ci-dessous.

Si vous avez ajouté le chrono dans les vues d'entraînement du profil sportif que vous utilisez, vous pouvez démarrer le chrono comme suit :

1. Rendez-vous sur la vue **Compte-à-rebours** et appuyez longuement sur OK.
2. Sélectionnez **Démarrer** pour utiliser un chrono réglé précédemment ou **Régler compte-à-rebours** pour régler un nouveau compte-à-rebours. Ensuite, sélectionnez **Démarrer** pour démarrer le compte-à-rebours.
3. La montre vous informe de la fin du compte-à-rebours en vibrant. Si vous voulez redémarrer le compte-à-rebours, appuyez longuement sur OK et sélectionnez **Démarrer**.

Pour arrêter le chrono, appuyez longuement sur OK puis sélectionnez **Arrêter chrono**.

VERROUILLER UNE ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE, DE VITESSE OU DE PUISSANCE

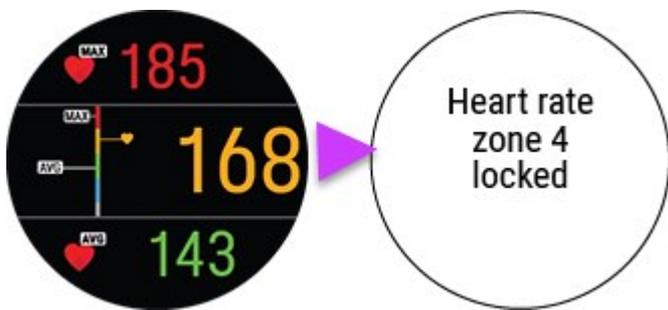
Avec la fonctionnalité ZoneLock, vous pouvez verrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez en fonction de la fréquence cardiaque, de la vitesse/de l'allure ou de la puissance. Cela vous permet de demeurer dans la zone sélectionnée pendant l'entraînement, sans avoir à consulter votre montre. Si vous sortez de la zone verrouillée pendant l'entraînement, votre montre vous l'indique en émettant des vibrations.

La fonctionnalité ZoneLock pour la fréquence cardiaque, la vitesse/l'allure et les zones de puissance doit être activée séparément pour chaque profil sportif. Vous pouvez l'activer dans les réglages de Profil sportif du service Web Flow sous Fréquence cardiaque, Vitesse/allure ou Puissance.

Afin d'utiliser ZoneLock pour verrouiller votre vitesse/allure ou votre zone de puissance, vous devez également ajouter la vue **Graphique vitesse/allure** ou **Graphique de puissance** en plein écran aux vues d'entraînement du profil sportif.

VERROUILLER UNE ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

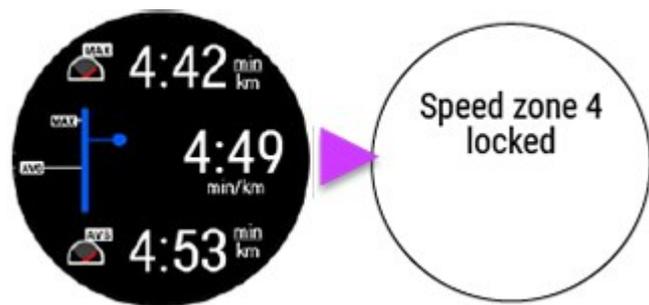
Pour verrouiller la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez actuellement, **appuyez longuement sur OK** dans la vue **Graphique FC** en plein écran ou dans l'une des vues éditables dans Flow.



Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau longuement sur le bouton OK.

VERROUILLER UNE ZONE DE VITESSE/ALLURE

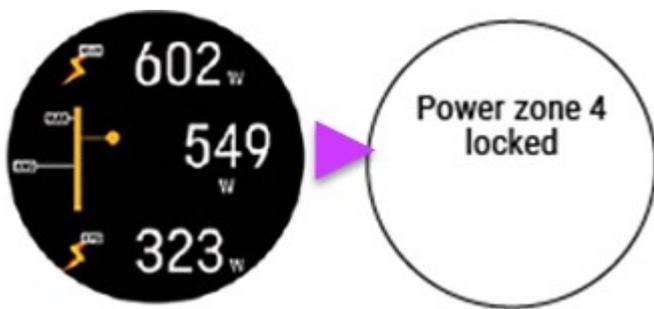
Pour verrouiller la zone de vitesse/allure dans laquelle vous vous trouvez **appuyez longuement sur OK** dans la vue **Graphique vitesse/allure** en plein écran.



Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau longuement sur le bouton OK.

VERROUILLER UNE ZONE DE PUISSANCE

Pour verrouiller la zone de puissance dans laquelle vous vous trouvez actuellement, **appuyez longuement sur OK** dans la vue **Graphique de puissance** en plein écran.



Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau longuement sur le bouton OK.

MARQUER UN TOUR

Pour marquer un tour, appuyez sur OK. Il est aussi possible de réaliser des tours automatiquement. Dans les réglages de profil sportif, dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, paramétrez **Tour automatique** sur **Distance tour**, **Durée tour** ou **Basé sur la localisation**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous sélectionnez **Basé sur la localisation**, un tour est enregistré chaque fois que vous arrivez au point où vous avez démarré la séance.

CHANGER DE SPORT PENDANT UNE SESSION D'ENTRAÎNEMENT MULTISPORT

Appuyez sur RETOUR, puis choisissez le sport pour lequel vous voulez opter. Confirmez votre sélection avec OK.

S'ENTRAÎNER AVEC UN OBJECTIF

Si vous avez créé un **objectif de séance rapide** basé sur une durée, une distance ou un nombre de calories dans l'application ou sur le service Web Flow, et que vous l'avez synchronisé vers votre montre, la première vue d'entraînement par défaut est la suivante :



Si vous avez créé un objectif basé sur une durée ou une distance, vous pouvez voir ce qu'il vous reste à accomplir pour atteindre cet objectif.

OU

Si vous avez créé un objectif basé sur un nombre de calories, vous pouvez voir combien de calories de votre objectif il vous reste à brûler.

Si vous avez créé un **objectif de séance par phases** dans l'application ou sur le service Web Flow, et que vous l'avez synchronisé vers votre montre, la première vue d'entraînement par défaut est la suivante :



- Selon l'intensité choisie, vous pouvez voir votre fréquence cardiaque ou votre vitesse/allure, ainsi que la limite inférieure et supérieure de fréquence cardiaque ou de vitesse/d'allure de la phase actuelle.
- Nom et numéro de la phase/nombre total de phases
- Durée/distance parcourue jusqu'alors
- Objectif de durée/distance de la phase actuelle

 Reportez-vous à [Planification de votre entraînement](#) pour obtenir des instructions sur la manière de créer des objectifs de séance.

CHANGER DE PHASE PENDANT UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PAR PHASES

Si vous avez opté pour le **changement de phase manuel** lors de la création de l'objectif par phases, appuyez sur OK pour passer à la phase suivante une fois celle en cours terminée.

Si vous avez opté pour le **changement de phase automatique**, le passage à la phase suivante se fait automatiquement une fois celle en cours terminée. La montre vous informe du changement de phase en vibrant.

 Veuillez noter que si vous optez pour des phases très courtes (moins de 10 secondes), la montre ne vibrera pas lors du changement de phase.

CONSULTER LES INFORMATIONS RELATIVES À L'OBJECTIF DE LA SÉANCE

Pour consulter les informations relatives à l'objectif de la séance pendant l'entraînement, appuyez longuement sur OK dans la vue de l'objectif.

NOTIFICATIONS

Lorsque vous vous entraînez en dehors des zones de fréquence cardiaque ou de vitesse/d'allure planifiées, votre montre vous en informe en vibrant.

METTRE EN PAUSE/ARRÊTER UN ENTRAÎNEMENT

1. Appuyez sur RETOUR pour mettre en pause votre séance d'entraînement.
2. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur OK. Pour arrêter l'entraînement, appuyez longuement sur RETOUR. Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre séance sur votre montre.

 Si vous arrêtez votre entraînement après l'avoir mis en pause, la durée écoulée après la mise en pause n'est pas incluse dans le temps d'entraînement total.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre session d'entraînement sur votre montre. Obtenez une analyse plus détaillée et illustrée dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

Les informations contenues dans votre résumé dépendent du profil sportif et des données collectées. Par exemple, votre résumé de l'entraînement peut inclure les informations suivantes :



Date et heure de début

Durée de la session d'entraînement

Distance parcourue pendant la session d'entraînement



Fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque moyenne et maximale pendant la séance d'entraînement.

Votre charge cardiaque de la session d'entraînement



Zones de fréquence cardiaque

Durée d'entraînement passée dans les différentes zones de fréquence cardiaque



Énergie dépensée

Énergie dépensée pendant la séance d'entraînement

Glucides

Protéine

Graisse

Pour plus d'informations, voir [Sources d'énergie](#)



Allure/vitesse

Allure/vitesse moyenne et maximale de la session d'entraînement

Running Index : Catégorie et valeur numérique de votre performance de course. Découvrez-en plus dans le chapitre [Running Index](#).



Zones de vitesse

Durée d'entraînement passée dans les différentes zones de vitesse



Cadence

Votre cadence moyenne et maximale pour la séance d'entraînement

La cadence de foulée est mesurée avec un accéléromètre intégré à partir des mouvements de votre poignet. La cadence de pédalage apparaît si vous utilisez un capteur de cadence Polar Bluetooth® Smart.



Altitude

Altitude maximale pendant la session d'entraînement

Dénivelé positif en mètres/pieds pendant la session d'entraînement

Dénivelé négatif en mètres/pieds pendant la session d'entraînement

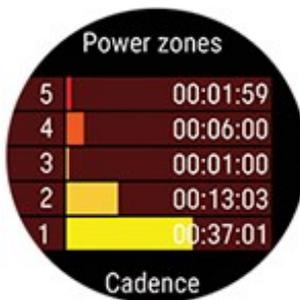


Puissance

Puissance moyenne

Puissance maximale

Charge musculaire



Zones de puissance

Durée d'entraînement passée dans les différentes zones de puissance

La puissance de course à pied est mesurée au poignet en utilisant le GPS et le profil sportif de type course à pied. La puissance de cyclisme est affichée en utilisant un profil sportif de type cyclisme et un capteur de puissance de cyclisme externe.



Hill Splitter

Nombre total de montées et de descentes

Distance totale en montée et en descente

Pour consulter les informations relatives au dénivelé+/dénivelé- pour chaque colline, appuyez sur OK

Pour plus d'informations, voir [Hill Splitter](#)

Tours/Tours automatiques

Le nombre de tours, votre meilleur tour et la durée moyenne des tours.

Vous pouvez faire défiler les détails suivants en appuyant sur OK :

1. Durée de chaque tour (le meilleur tour est mis en surbrillance en jaune)
2. Distance de chaque tour
3. Fréquence cardiaque moyenne et maximale pendant chaque tour, dans la couleur de la zone de fréquence cardiaque
4. Vitesse/allure moyenne de chaque tour
5. Puissance moyenne de chaque tour



Résumé multisport

Le résumé multisport comprend un résumé global de la session d'entraînement, ainsi que des résumés propres à chaque sport indiquant la durée et la distance parcourue dans ce sport.

Pour consulter ultérieurement vos résumés d'entraînement sur votre montre :



En vue horaire, utilisez les boutons HAUT et BAS pour accéder au cadran **Dernières sessions d'entraînement**, puis appuyez sur OK.

Vous pouvez consulter les résumés de vos séances d'entraînement des 14 derniers jours. Accédez à la session d'entraînement que vous souhaitez consulter via HAUT/BAS et appuyez sur OK pour ouvrir le résumé. Votre montre peut contenir au maximum 20 résumés d'entraînement.

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION POLAR FLOW

Votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow lorsque vous avez terminé une séance d'entraînement si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement vos données d'entraînement de votre montre vers l'application Flow en appuyant longuement sur le bouton RETOUR de votre montre lorsque vous êtes connecté à l'application Flow et que votre téléphone se trouve dans une zone de portée Bluetooth. Dans l'application, vous pouvez analyser vos données d'un coup d'œil après chaque séance. L'application vous permet de consulter un aperçu de vos données d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Application Polar Flow](#).

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

Analysez tous les détails de votre entraînement et découvrez-en plus sur vos performances. Suivez votre progression et partagez vos meilleures séances avec qui vous voulez.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Service Web Polar Flow](#).

FONCTIONS

GPS	55
Guide d'itinéraire	56
Ajouter un itinéraire à votre montre	56
Démarrer une séance d'entraînement avec Guide d'itinéraire	56
Changer d'itinéraire en cours de séance	56
Guidage à l'écran	57
Retour au point de départ	57
Contre la montre	58
Segments Strava Live	58
Associer vos comptes Strava et Polar Flow	58
Importer des segments Strava sur votre compte Polar Flow	59
Lancez une séance d'entraînement avec les Segments Strava Live	59
Hill Splitter™	60
Ajouter la vue Hill Splitter à un profil sportif	61
Entraînement avec Hill Splitter	61
Résumé Hill Splitter	62
Analyse détaillée dans le service Web Flow et l'application	62
Komoot	64
Associer vos comptes Komoot et Polar Flow	65
Synchroniser des itinéraires Komoot sur votre montre	65
Lancez une séance d'entraînement avec un itinéraire Komoot	67
Smart Coaching	67
Training Load Pro	68
FuelWise™	72
Test de performance de course à pied	75
Puissance de course à pied au poignet	80
Programme de course à pied Polar	81
Running Index	83
Efficacité de l'entraînement	85
Smart Calories	87
Fréquence cardiaque continue	87
Suivi permanent de l'activité	89
Guide d'activité	91
Bénéfice de l'activité	91
Mesure de la récupération Nightly Recharge™	91
Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™	96
Exercice de respiration guidé Serene™	102
Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet	104
Guide d'entraînement quotidien FitSpark™	106
Profils sportifs	110
Zones FC	111
Mode de capteur de fréquence cardiaque	111
Zones de vitesse	111
Réglages de zone de vitesse	111
Objectif de séance avec zones de vitesse	112
Pendant l'entraînement	112
Après l'entraînement	112
Vitesse et distance au poignet	112
Cadence au poignet	112
Mesures de natation	113
Natation en piscine	113

Natation en eau libre	114
Mesurer la fréquence cardiaque dans l'eau	114
Démarrer une séance de natation	115
Pendant votre nage	115
Après votre nage	115
Baromètre	116
Boussole	117
Météo	118
Paramètres éco. d'énergie	120
Sources d'énergie	121
Résumé des sources d'énergie	122
Analyse détaillée dans l'application mobile Flow	122
Notifications téléphone	122
Affichage des notifications	123
Bracelets interchangeables	123
Remplacement du bracelet	123
Capteurs compatibles	124
Capteur de fréquence cardiaque Polar H10	124
Capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart	124
Capteur de vitesse Polar Bluetooth® Smart	125
Capteur de cadence Polar Bluetooth® Smart	125
Capteurs de puissance tiers	125
Associer des capteurs à votre montre	125

GPS

Votre montre est dotée d'un GPS intégré qui fournit une mesure précise de la vitesse, de la distance et de l'altitude pour toute une série de sports d'extérieur, et vous permet de visualiser votre itinéraire sur une carte dans l'application et sur le service Web Flow après votre session d'entraînement.

La montre utilise l'Assisted GPS (A-GPS) pour obtenir rapidement une position satellite. Les données A-GPS indiquent à votre montre les positions prévues des satellites GPS. La montre sait ainsi où chercher les satellites, ce qui lui permet d'acquérir leurs signaux en quelques secondes, même dans des conditions difficiles.

Les données A-GPS sont mises à jour une fois par jour. Le fichier de données de GPS assisté le plus récent est téléchargé sur votre montre chaque fois que vous synchronisez celle-ci avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync ou via l'application Polar Flow. Les données de GPS assisté sont automatiquement téléchargées une fois par jour sur votre montre via l'application Polar Flow si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth et que l'application Polar Flow fonctionne au moins en arrière-plan.

DATE D'EXPIRATION DES DONNÉES A-GPS

Le fichier de données A-GPS est valide pendant 14 jours. La précision de positionnement est relativement élevée pendant les trois premiers jours, puis diminue progressivement les jours restants. Des mises à jour régulières permettent de garantir un haut niveau de précision de positionnement.

Vous pouvez consulter la date d'expiration du fichier de données A-GPS actuel sur votre montre. Accédez à **Réglages** > **Réglages généraux** > **À propos de votre montre** > **Date exp. A-GPS**. Si le fichier de données a expiré, synchronisez

vosre montre avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync ou avec l'application Flow pour mettre à jour les données A-GPS.

Une fois que le fichier de données A-GPS a expiré, l'acquisition de la position actuelle peut prendre plus de temps.

 *Pour des performances GPS optimales, portez la montre à votre poignet, écran vers le haut. En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur la montre, il est déconseillé de la porter écran tourné vers le bas. Si vous l'installez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le haut.*

GUIDE D'ITINÉRAIRE

La fonction Guide d'itinéraire vous guide le long des itinéraires que vous avez enregistrés lors de séances précédentes ou d'itinéraires enregistrés et partagés par d'autres utilisateurs du service Web Flow. Vous pouvez choisir d'aller au point de départ, au point d'arrivée ou au point le plus proche de l'itinéraire (sur la route). Tout d'abord, votre montre vous guidera vers votre point de départ choisi sur l'itinéraire. Une fois en route, votre montre vous guidera tout du long pour que vous ne vous perdiez pas. Suivez simplement le guide sur l'écran. En bas de l'écran, vous verrez la distance qu'il vous reste à parcourir.

AJOUTER UN ITINÉRAIRE À VOTRE MONTRE

Pour ajouter un itinéraire à votre montre, vous devez le sauvegarder comme favoris dans la vue Explorer du service Web Flow ou dans la vue Analyse de votre séance d'entraînement, puis le synchroniser avec votre montre. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Favoris](#)

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC GUIDE D'ITINÉRAIRE

1. En mode pré-entraînement, appuyez sur le bouton LUMIÈRE ou touchez  pour accéder au menu rapide.
2. Dans la liste, sélectionnez **Itinéraires**, puis choisissez celui que vous voulez suivre.
3. Choisissez l'endroit où vous voulez commencer l'itinéraire : **Point de départ**, **Sur la route**, **Retour depuis le point d'arrivée** ou **Demi-tour en cours de route**.
4. Sélectionnez le profil sportif que vous voulez utiliser, puis démarrez votre séance.
5. Votre montre vous guidera sur l'itinéraire. **Point de départ trouvé** s'affiche quand vous l'atteignez, vous pouvez alors vous mettre en route.

Point d'arrivée atteint s'affiche quand vous avez terminé.

CHANGER D'ITINÉRAIRE EN COURS DE SÉANCE

Vous avez la possibilité de changer d'itinéraire pendant votre séance d'entraînement.

1. Appuyez sur le bouton RETOUR pour mettre votre séance d'entraînement en pause, puis appuyez sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au menu rapide.
2. Sélectionnez **Itinéraires**. Le message **Voulez-vous changer d'itinéraire ?** s'affiche sur la montre. Sélectionnez **Oui** et choisissez un itinéraire dans la liste.
3. Quand vous êtes prêt, appuyez sur **Démarrer**.

GUIDAGE À L'ÉCRAN



- La flèche indique la bonne direction.
- L'itinéraire apparaît au fur et à mesure de votre avancée.
- Distance restante

RETOUR AU POINT DE DÉPART

La fonction Retour au point de départ vous aide à revenir au point de départ de votre séance.

Utiliser la fonction Retour au point de départ pour une séance d'entraînement :

1. En mode pré-entraînement, appuyez sur le bouton LUMIÈRE ou touchez  pour accéder au menu rapide.
2. Dans la liste, sélectionnez **Retour au point de départ**, puis **Activer**.

Vous pouvez également régler Retour au point de départ pendant une séance d'entraînement en mettant votre séance sur pause et ouvrant le menu rapide avec le bouton LUMIÈRE et en faisant défiler jusqu'à **Retour au point de départ**, puis en sélectionnant **Activer**.

Si vous ajoutez la vue d'entraînement Retour au point de départ à un profil sportif dans Polar Flow, il reste activé pour ce profil et n'a pas besoin d'être allumé à chaque séance.

Pour retourner à votre point de départ :



- Maintenez votre montre à l'horizontale devant vous.
- Continuez d'avancer afin que votre montre détermine dans quelle direction vous allez. Une flèche pointera dans la direction de votre point de départ.
- Pour revenir au point de départ, suivez la direction de la flèche.
- Votre montre affiche également la direction et la distance directe (à vol d'oiseau) entre votre position et le point de départ.

Dans un environnement non familier, gardez toujours une carte à portée de main, au cas où la montre perdrait le signal satellite ou se déchargerait.

CONTRE LA MONTRE

La fonction contre la montre vous aide à conserver une allure stable et à atteindre votre objectif de temps pour une distance donnée. Définissez un objectif de temps pour la distance, par exemple 45 minutes pour une course de 10 km, et voyez où vous vous trouvez par rapport à votre objectif prédéfini, si vous le devancez ou êtes derrière.

La fonction contre la montre peut être réglée sur votre montre, ou vous pouvez également définir un objectif pour la fonction contre la montre sur le service Web Flow ou dans l'application et synchroniser avec votre montre.

Si vous avez programmé un objectif contre la montre pour ce jour, votre montre suggère que vous le commenciez quand vous entrez en mode pré-entraînement.

Créer un objectif contre la montre sur votre montre

En mode pré-entraînement, vous pouvez créer un objectif contre la montre depuis le menu rapide.

1. Pour accéder au mode pré-entraînement, appuyez longuement sur OK en vue horaire ou appuyez sur RETOUR pour entrer dans le menu principal et choisissez **Démarrer l'entraînement**.
2. En mode pré-entraînement, touchez l'icône Menu rapide ou appuyez sur le bouton LUMIÈRE.
3. Sélectionnez **Fonction contre la montre** dans la liste et réglez la distance et la durée, puis appuyez sur OK pour confirmer. La montre affiche l'allure/la vitesse requise pour atteindre votre objectif de temps, puis elle revient au mode pré-entraînement où vous pouvez commencer la séance d'entraînement.

SEGMENTS STRAVA LIVE

Les segments Strava sont des sections de route ou de sentier prédéfinies où les athlètes peuvent se mesurer les uns aux autres à pied ou à vélo. Les segments sont définis sur [Strava.com](https://www.strava.com) et peuvent être créés par n'importe quel utilisateur Strava. Vous pouvez utiliser des segments pour comparer vos propres temps entre eux ou pour les comparer à ceux d'autres utilisateurs Strava ayant réalisé le même segment. Pour chaque segment, un classement public est établi avec le roi ou la reine de la montagne (KOM/QOM) qui a réalisé le meilleur temps pour ce segment.

Vous avez besoin d'un [pack d'analyse Strava Summit](#) pour pouvoir utiliser la fonctionnalité de segments Strava Live sur votre Polar Grit X. Après avoir activé les segments Strava Live, puis après avoir exporté les segments vers votre compte Flow et les avoir synchronisés avec votre Grit X, vous recevez une alerte sur votre montre à chaque fois que vous vous approchez de l'un de vos segments Strava préférés.

Lors de la réalisation d'un segment, des données en temps réel sur votre performance s'affichent sur votre montre pour vous indiquer où vous vous situez par rapport à votre record personnel (PR) du segment. Vos résultats sont calculés et affichés instantanément sur votre montre à la fin du segment, mais vous devez consulter les résultats finaux sur [Strava.com](https://www.strava.com).

ASSOCIER VOS COMPTES STRAVA ET POLAR FLOW

Vous pouvez associer vos comptes Strava et Polar Flow sur le service Web Polar Flow OU dans l'application Polar Flow.

Dans le service Web Polar Flow, allez sur **Réglages > Partenaires > Strava > Connexion**.

ou

Dans l'application Polar Flow, allez sur **Réglages généraux > Connexion > Strava** (faites glisser le bouton pour procéder à la connexion)

IMPORTER DES SEGMENTS STRAVA SUR VOTRE COMPTE POLAR FLOW

1. Dans votre compte Strava, choisissez les segments que vous souhaitez importer vers vos Favoris de Polar Flow/votre Grit X. Pour ce faire, vous pouvez sélectionner l'icône d'étoile (astérisque) à côté d'un nom de segment.
2. Ensuite, dans la page Favoris du service Web Polar Flow, cliquez sur le bouton Mettre à jour les Segments Strava Live pour importer les Segments Strava Live sélectionnés vers votre compte Polar Flow.
3. Votre Grit X peut comporter au maximum 100 favoris à la fois. Sélectionnez les segments que vous souhaitez transférer vers votre Grit X en cliquant sur les cases de sélection à gauche de la liste de Segments Strava Live pour les déplacer vers la liste de synchronisation de votre Grit X, à droite. Vous pouvez modifier l'ordre de vos Favoris sur la Grit X à l'aide de l'action glisser-déposer.
4. Synchronisez votre Grit X pour sauvegarder les changements apportés à la montre.

 Pour de plus amples informations sur la gestion de vos Favoris dans le service Web Polar Flow et dans l'application Polar Flow, reportez-vous à [Gestion des Favoris et des objectifs d'entraînement dans Polar Flow](#).

Découvrez-en plus sur les segments Strava sur la page [Strava Support](#).

LANCEZ UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC LES SEGMENTS STRAVA LIVE

 Les segments Strava Live nécessitent l'utilisation d'un GPS. Vérifiez que vous avez un GPS activé dans les profils sportifs de course à pied et de cyclisme que vous souhaitez utiliser.

Lorsque vous entamez une séance d'entraînement de course à pied ou de cyclisme, les segments Strava les plus proches (50 km ou moins pour le cyclisme et 10 km ou moins pour la course à pied) synchronisés sur votre montre s'affichent dans la vue d'entraînement des segments Strava. Accédez aux segments Strava en utilisant les boutons HAUT et BAS pendant les séances.



Lorsque vous vous approchez d'un segment (200 m ou moins pour le cyclisme et 100 m ou moins pour la course à pied), vous recevez une alerte sur votre montre et un décompte de la distance restante jusqu'au segment s'affiche. Vous pouvez annuler le segment en appuyant sur le bouton de retour de votre montre.



Une autre alerte est émise lorsque vous atteignez le point de départ du segment. L'enregistrement du segment démarre automatiquement et le nom du segment et votre record personnel (PR) pour ce segment apparaissent sur votre montre.



L'écran indique où vous vous situez par rapport à votre record personnel (PR) (ou KOM/QOM si vous réalisez ce segment pour la première fois), ainsi que la vitesse/l'allure et la distance restante.



Une fois que vous avez réalisé le segment, votre montre affiche votre temps et la différence par rapport à votre record personnel. Le symbole PR s'affiche si vous avez établi un nouveau record personnel.



HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ vous indique vos performances dans les dénivelés positifs et négatifs de votre séance d'entraînement. La fonction Hill Splitter™ détecte automatiquement les dénivelés positifs et négatifs à partir de votre vitesse et de la distance, calculées à l'aide des données de GPS et d'altitude barométrique. Elle vous fournit un aperçu détaillé de vos performances, comme la distance parcourue, la vitesse, les dénivelés+ et dénivelés-, pour chaque dénivelé figurant sur votre itinéraire. Vous avez accès à des données sur le profil d'altitude de votre séance d'entraînement et pouvez comparer les statistiques de dénivelés de vos différentes séances. Des informations détaillées concernant chaque dénivelé sont enregistrées automatiquement. Il est inutile d'enregistrer manuellement les tours.

Hill Splitter s'adapte au terrain à chaque séance d'entraînement. Dans la pratique, cela signifie que lorsque vous réalisez une séance d'entraînement sur un terrain relativement plat, même les petits dénivelés sont pris en compte. Cependant, lorsque vous vous entraînez dans des zones présentant de fortes variations d'altitude, comme les montagnes, les petites

dénivellations ne sont pas prises en compte. Cette adaptation se fait toujours en fonction des données spécifiques de la séance d'entraînement.

Le dénivelé+ ou le dénivelé- minimum compté comme dénivelé diffère en fonction de votre profil sportif. Pour les sports de descente (snowboard, ski alpin, ski hors-piste et télémark), la valeur utilisée est de 15 m et pour tous les autres sports, il s'agit de 10 m.

 Hill Splitter nécessite une fréquence d'enregistrement GPS d'1 seconde. Il n'est pas possible de l'utiliser avec des fréquences d'enregistrement de 1 ou 2 minutes.

AJOUTER LA VUE HILL SPLITTER À UN PROFIL SPORTIF

Par défaut, la vue d'entraînement Hill Splitter se trouve sur tous les profils sportifs de course à pied, de cyclisme et de descente, mais elle peut également être ajoutée à tous les profils sportifs utilisant les données GPS et l'altitude barométrique.

Dans le service Web Flow :

1. Accédez à **Profils Sportifs** et sélectionnez **Modifier** sur le profil sportif auquel vous souhaitez l'ajouter.
2. Sélectionnez **Relatifs au dispositif**
3. Sélectionnez **Grit X > Vues d'entraînement > Ajouter nouveau > Plein écran > Hill Splitter** et sauvegardez.

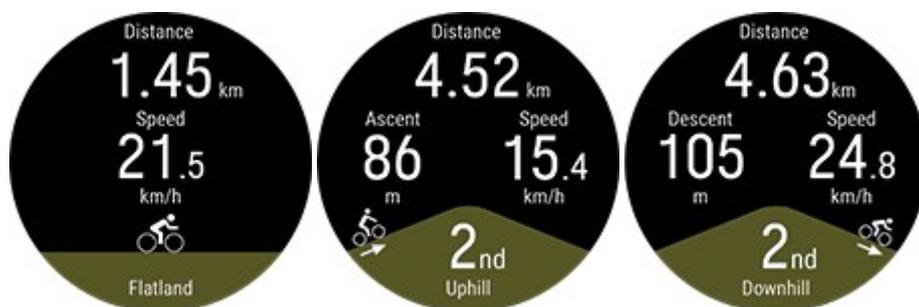
Dans l'application mobile Flow :

1. Accédez au menu principal et sélectionnez **Profils sportifs**.
2. Choisissez un sport et appuyez sur **Modifier**.
3. Ajoutez la vue d'entraînement Hill Splitter.
4. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur Terminé.

Pensez à synchroniser les réglages vers votre dispositif Polar.

ENTRAÎNEMENT AVEC HILL SPLITTER

Après avoir démarré votre séance, faites dérouler les informations jusqu'à la vue Hill Splitter à l'aide des boutons HAUT/BAS. Les détails que vous pouvez consulter pendant votre séance d'entraînement comprennent :



- Distance : La distance du segment actuel (plat, en côte ou en pente)
- Dénivelé+/dénivelé- du segment actuel
- Vitesse

Notez qu'il y a un temps d'ajustement lors du passage d'un dénivelé à un terrain plat. Cela permet de s'assurer que le dénivelé est terminé. Bien que le passage d'un dénivelé à un terrain plat indiqué dans la vue d'entraînement Hill Splitter est retardé, la fin de la colline est marquée correctement dans les données, afin qu'elle s'affiche correctement lorsque vous consultez votre résumé de l'entraînement dans le service web ou l'application Flow.

Fenêtre contextuelle des détails de dénivelé

Pour les sports de descente (snowboard, ski alpin, ski hors-piste et télémark), une fenêtre contextuelle s'affiche, indiquant des détails de votre dénivelé précédent une fois que vous l'avez terminé, puis que vous remontez sur une distance de 15 m. Cette fonction est conçue de façon à ce que vous receviez le message contextuel lorsque vous remontez sur un télésiège.



- Distance : La distance du segment actuel (plat, en côte ou en pente)
- Dénivelé+/dénivelé- du segment actuel
- Vitesse moyenne
- Nombre de collines

RÉSUMÉ HILL SPLITTER

Après votre séance d'entraînement, les informations suivantes s'affichent dans votre résumé de l'entraînement :



- Nombre de montées et de descentes
- Distance totale en montées et descentes

ANALYSE DÉTAILLÉE DANS LE SERVICE WEB FLOW ET L'APPLICATION

Consultez les données détaillées pour chaque segment en montée, descente ou sur terrain plat dans le service Web Flow, après avoir synchronisé vos données à ce service après votre séance d'entraînement. Un aperçu de votre séance d'entraînement est également disponible dans l'application Polar Flow.

Les données disponibles pour chaque segment dépendent du profil sportif et des capteurs utilisés, mais ces données peuvent par exemple comprendre l'altitude, la puissance, la fréquence cardiaque, la cadence et la vitesse.

Mountain biking
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 0 Relive Private

01:30:19 Duration
A B 25.53 km Distance
162 bpm Average heart rate
Max 191 | Min 107
1341 kcal Calories
 Tempo training + less

Sport: Mountain biking
 How do you feel?: Okay
 Training notes: Write a note about this training

03:32 min/km
 Average pace
 Max 02:04

191 Very high
 Cardio load

641 Medium
 Perceived load

51 rpm
 Average cadence
 Max 97

65 % Cardiohydrate
3 % Protein
34 % Fat

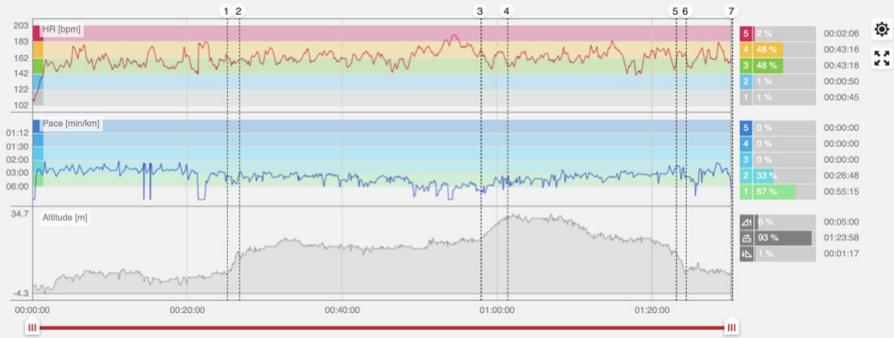
5 Hard
 /10 Your estimate (RPE)

2 Uphill
1 Downhill

65 m Ascent
60 m Descent

1.03 km Uphill total
 00:05:00

0.46 km Downhill total
 00:01:17



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



KOMOOT

Planifiez des itinéraires détaillés sur des cartes avec Komoot et envoyez-les vers votre montre pour profiter d'un guide d'itinéraire détaillé en route ! Lorsque vous faites du cyclisme sur route, de la randonnée ou du VTT, la technologie avancée de planification et de navigation de Komoot vous permettent de facilement profiter encore plus de la nature.

Créez un compte Komoot si vous n'en avez pas encore. Lorsque vous vous inscrivez à Komoot, vous obtenez une région gratuite pour tester toutes ses fonctionnalités principales. Komoot recommande de choisir votre région de résidence

comme région gratuite. Ensuite, connectez Komoot à Polar Flow et profitez de tous vos itinéraires Komoot sur votre montre.

Si vous avez besoin d'aide pour utiliser Komoot, consultez le site d'assistance correspondant sous support.komoot.com/hc/en-us

 Les itinéraires Komoot nécessitent une fréquence d'enregistrement GPS d'1 seconde. Il n'est pas possible de l'utiliser avec des fréquences d'enregistrement de 1 ou 2 minutes.

ASSOCIER VOS COMPTES KOMOOT ET POLAR FLOW

Vérifiez d'abord que vous disposez d'un compte Polar Flow et d'un compte Komoot. Vous pouvez associer vos comptes Komoot et Polar Flow sur le service Web Polar Flow ou dans l'application Polar Flow.

Dans le service Web Polar Flow, allez sur **Réglages > Partenaires > Komoot > Connexion**.

ou

Dans l'application Polar Flow, allez sur **Réglages généraux > Connexion > Komoot** (faites glisser le bouton pour procéder à la connexion)

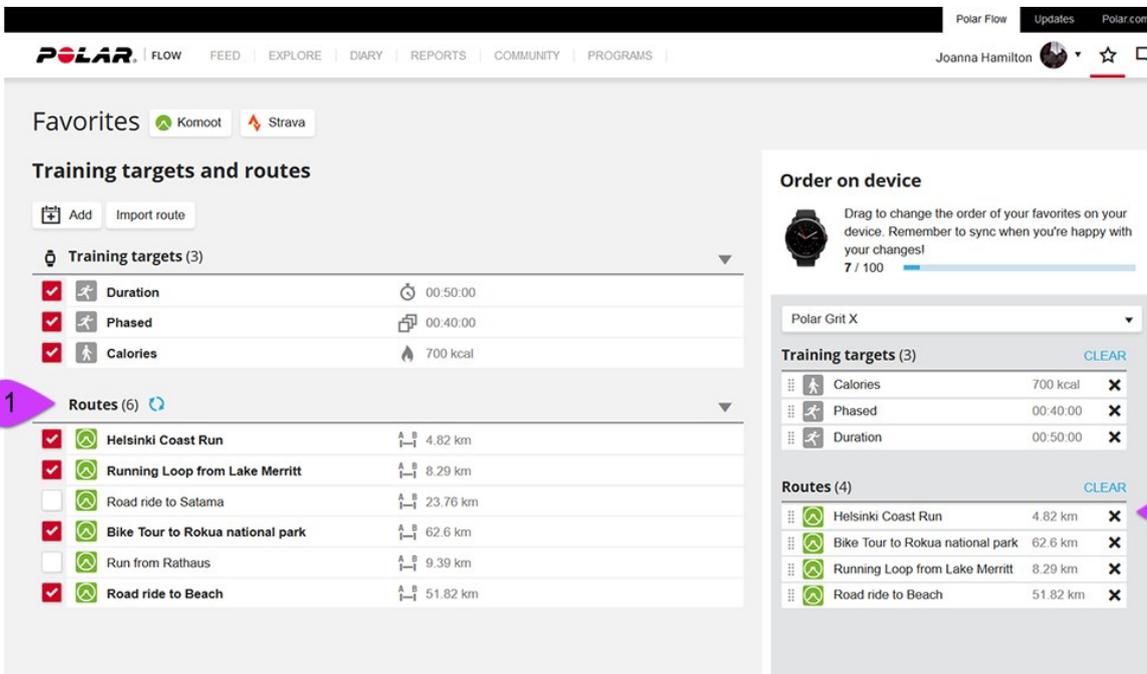
 Une fois que vous avez associé vos comptes Komoot et Polar Flow, tous vos itinéraires Komoot planifiés et commençant dans une région déverrouillée dans votre compte Komoot sont synchronisés sur vos itinéraires préférés dans Polar Flow.

SYNCHRONISER DES ITINÉRAIRES KOMOOT SUR VOTRE MONTRE

Vous pouvez sélectionner les itinéraires que vous souhaitez transférer vers votre montre dans le service Web Polar Flow ou l'application Polar Flow. Votre montre peut comporter au maximum 100 favoris à la fois.

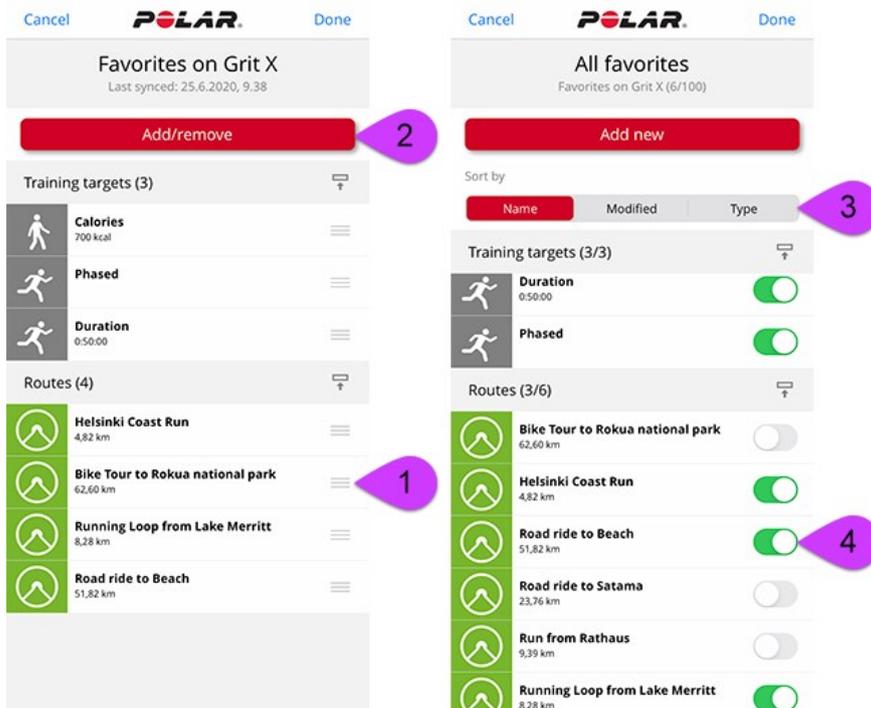
Dans le service Web Flow, cliquez sur l'icône Favoris  dans la barre de menu en haut de la page, pour accéder à votre page Favoris.

1. Sélectionnez les itinéraires en cliquant sur les cases de sélection à gauche de la liste d'itinéraires pour les déplacer vers la liste de synchronisation pour votre montre, à droite. Si vous avez planifié de nouveaux itinéraires avec Komoot, vous pouvez les mettre à jour dans la liste d'itinéraires en cliquant sur le bouton .
2. Vous pouvez modifier l'ordre des itinéraires sur la montre par glisser-déposer. Vous pouvez supprimer certains itinéraires en cliquant sur X ou bien tous les itinéraires d'un seul coup en cliquant sur **EFFACER**. Notez qu'ils demeurent disponibles dans vos favori, même si vous les supprimez de votre montre.
3. Synchronisez votre montre pour enregistrer vos modifications dessus.



Dans l'application Polar Flow, accédez au menu **Dispositifs** et à la page de dispositifs. Accédez au bas de la page et appuyez sur **Ajouter/supprimer** pour voir vos favoris actuels sur la montre.

1. Vous pouvez réorganiser les itinéraires sur la montre en maintenant  (iOS)/  (Android) enfoncé à droite et en tirant les itinéraires là où vous souhaitez les trouver.
2. Pour ajouter ou supprimer un itinéraire, appuyez de nouveau sur **Ajouter/supprimer** pour accéder à tous vos favoris.
3. Vous pouvez les trier par **Nom**, **Date de modification** et **Type**.
4. Pour supprimer un itinéraire de la montre, tournez le commutateur vers la gauche. Pour ajouter un itinéraire, tournez le commutateur vers la droite.
5. Synchronisez votre montre avec l'application pour sauvegarder les modifications.



 Pour de plus amples informations sur la gestion de vos favoris dans le service Web Polar Flow et dans l'application Polar Flow, reportez-vous à [Gestion des favoris et des objectifs d'entraînement dans Polar Flow](#).

LANCEZ UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC UN ITINÉRAIRE KOMOOT



1. En mode pré-entraînement, appuyez sur le bouton LUMIÈRE ou touchez  pour accéder au menu rapide.
2. Dans la liste, sélectionnez **Itinéraires**, puis choisissez l'itinéraire Komoot que vous voulez suivre. L'itinéraire le plus proche s'affiche en premier.
3. Choisissez l'endroit où vous voulez commencer l'itinéraire : **Point de départ de l'itinéraire** ou **Sur la route**.
4. Sélectionnez le profil sportif que vous voulez utiliser, puis démarrez votre séance.
5. Votre montre vous guidera sur l'itinéraire. **Point de départ de l'itinéraire trouvé** s'affiche quand vous l'atteignez, vous pouvez alors vous mettre en route.



Votre montre vous guide sur votre itinéraire, avec des instructions détaillées.

SMART COACHING

Les fonctions Smart Coaching permettent aussi bien d'évaluer le niveau de la forme physique au quotidien et de créer des plans d'entraînement individuels que de s'entraîner à l'intensité appropriée et de recevoir des commentaires instantanés. Il s'agit de fonctions uniques et conviviales, mais également personnalisées selon vos besoins, conçues pour vous procurer de la joie et vous motiver pendant l'entraînement.

Votre montre comprend les fonctions Polar Smart Coaching suivantes :

- [Training Load Pro](#)
- [FuelWise™](#)
- [Puissance de course à pied au poignet](#)
- [Programme de course](#)
- [Running Index](#)
- [Bénéfice de l'entraînement](#)
- [Compteur personnalisé de calories](#)
- [Suivi de la fréquence cardiaque continu](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Guide d'activité](#)
- [Bénéfices de l'activité](#)
- [Mesure de la récupération Nightly Recharge™](#)
- [Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™](#)

- [Exercice de respiration guidé Serene™](#)
- [Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet](#)
- [Guide d'entraînement quotidien FitSpark™](#)

TRAINING LOAD PRO

La nouvelle fonction Training Load Pro™ mesure le degré de fatigue imposé par vos entraînements à votre corps et permet de comprendre leur impact sur votre performance. La fonction Training Load Pro vous indique un niveau de charge d'entraînement pour votre système cardiovasculaire (**charge cardiaque**). La **charge ressentie**, quant à elle, vous permet d'évaluer la fatigue que vous percevez. La **charge musculaire** indique dans quelle mesure vos muscles ont été fatigués pendant votre entraînement. Le fait de connaître la fatigue imposée à chaque système de l'organisme vous permet d'optimiser votre entraînement en travaillant le bon système au bon moment.

Charge cardiaque

La charge cardiaque est basée sur le calcul du stimuli d'entraînement (TRIMP), une méthode communément admise et scientifiquement prouvée pour quantifier la charge d'entraînement. Votre valeur de charge cardiaque vous indique la fatigue imposée par votre entraînement à votre système cardiovasculaire. Plus la charge cardiaque est élevée, plus l'entraînement a été intense pour le système cardiovasculaire. La charge cardiaque est calculée après chaque séance à partir de vos données de fréquence cardiaque et de la durée de la session d'entraînement.

Charge ressentie

Votre sensation subjective est une méthode utile pour estimer la charge d'entraînement pour tous les sports. La **charge ressentie** est une valeur qui prend en compte votre propre expérience subjective concernant le niveau d'exigence et la durée de votre entraînement. Elle est quantifiée avec l'**évaluation de l'effort perçu (RPE)**, une méthode scientifiquement acceptée pour quantifier la charge d'entraînement subjective. L'utilisation de l'échelle RPE s'avère particulièrement utile pour les sports dans lesquels la mesure de la charge d'entraînement basée sur la fréquence cardiaque seule a des limites, comme la musculation.

 *Évaluez votre entraînement dans l'application mobile Flow afin d'obtenir votre **Charge ressentie** pour celui-ci. Vous avez le choix sur une échelle de 1 à 10, 1 correspondant à très, très facile et 10, à l'effort maximal.*

Charge musculaire

La charge musculaire indique dans quelle mesure vos muscles ont été fatigués pendant votre entraînement. La charge musculaire vous permet de quantifier votre charge d'entraînement lors des entraînements hautement intenses, comme les intervalles courts, les sprints et les entraînements en pente, où votre fréquence cardiaque n'a pas le temps de réagir aux changements d'intensité.

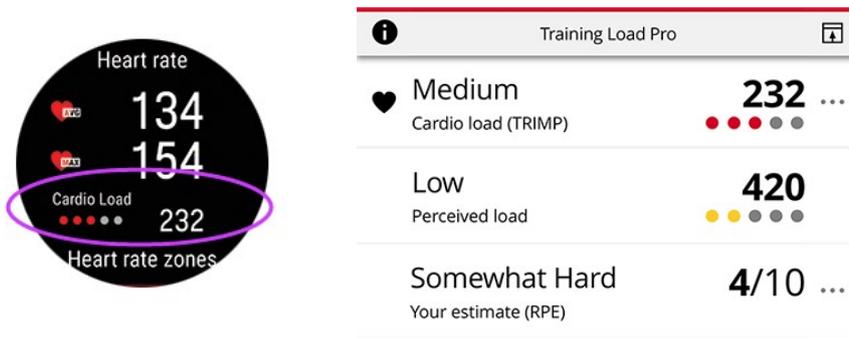
La charge musculaire indique la quantité d'énergie mécanique (kJ) que vous avez produite au cours d'un entraînement de course à pied ou de cyclisme. Ceci reflète l'énergie que vous avez produite et non l'énergie dont vous avez eu besoin pour produire cet effort. En général, plus vous êtes en forme, meilleur est le rendement entre votre consommation et votre production d'énergie. La charge musculaire est calculée sur la base de la puissance et de la durée. Dans le cas de la course à pied, votre poids compte également.

 La puissance de course à pied est mesurée au poignet en utilisant le GPS et le profil sportif de type course à pied ou en utilisant un capteur de puissance de course à pied externe. La puissance de cyclisme est affichée en utilisant un profil sportif de type cyclisme et un capteur de puissance de cyclisme externe.

CHARGE D'ENTRAÎNEMENT D'UN ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

Votre charge d'entraînement d'un entraînement individuel est indiquée dans le résumé de votre entraînement sur votre montre, ainsi que dans l'application et sur le service Web Flow.

Vous obtiendrez un chiffre de charge d'entraînement absolu pour chaque charge mesurée. Plus la charge est importante, plus la fatigue imposée à votre corps est importante. Vous pouvez par ailleurs consulter une interprétation visuelle sous la forme d'une échelle de points et une description verbale de l'intensité de votre charge d'entraînement de l'entraînement par rapport à votre charge d'entraînement moyenne sur 90 jours.



L'échelle de points et les descriptions verbales s'adaptent à votre progression : plus vous vous entraînez intelligemment, plus vous tolérez de charges élevées. Au fil de l'amélioration de votre condition physique et de votre tolérance à l'entraînement, une charge d'entraînement classée comme valant 3 points (Moyen) il y a quelques mois peut être ultérieurement classée comme valant seulement 2 points (Faible). Cette échelle adaptative permet d'observer qu'un même type d'entraînement peut impacter différemment votre corps selon votre condition physique du moment.



FATIGUE ET TOLÉRANCE

Outre la charge cardiaque des sessions d'entraînement individuelles, la nouvelle fonction Training Load Pro mesure votre charge cardiaque à court terme (fatigue) et votre charge cardiaque à long terme (tolérance).

La **fatigue** indique dans quelle mesure vous vous êtes mis à rude épreuve en vous entraînant dernièrement. Elle indique votre charge quotidienne moyenne au cours des 7 derniers jours.

La **tolérance** indique dans quelle mesure vous êtes prêt à endurer un entraînement cardiovasculaire. Elle indique votre charge quotidienne moyenne au cours des 28 derniers jours. Pour améliorer votre tolérance à l'entraînement cardiovasculaire, vous devez renforcer progressivement votre entraînement sur une longue période.

STATUT DE CHARGE CARDIAQUE

Le statut de charge cardiaque examine la relation entre votre **fatigue** et votre **tolérance** et, sur cette base, indique si vous présentez un statut de charge cardiaque de désentraînement, de maintien, productif ou excessif. Vous obtiendrez également des indications personnalisées basées sur votre statut.

Le statut de charge cardiaque vous aide à évaluer l'impact de votre entraînement sur votre corps et la manière dont cela affecte vos progrès. Le fait de savoir comment votre entraînement passé affecte votre performance aujourd'hui vous permet de maîtriser votre volume d'entraînement total et d'optimiser le rythme d'entraînement à différentes intensités. Le changement de votre statut d'entraînement après un entraînement vous permet de comprendre le volume de charge lié à cette séance.

Statut de charge cardiaque sur votre montre

En vue horaire, utilisez les boutons HAUT et BAS pour accéder au cadran Statut de charge cardiaque.



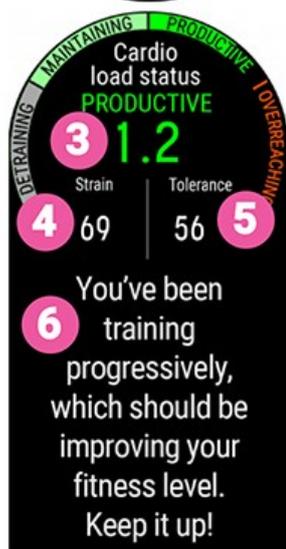
1. Graphique du statut de charge cardiaque
2. Statut de charge cardiaque

 Excessif (charge bien plus élevée que d'habitude) :

 Productif (charge augmentant lentement)

 Maintien (chargement légèrement inférieure à d'habitude)

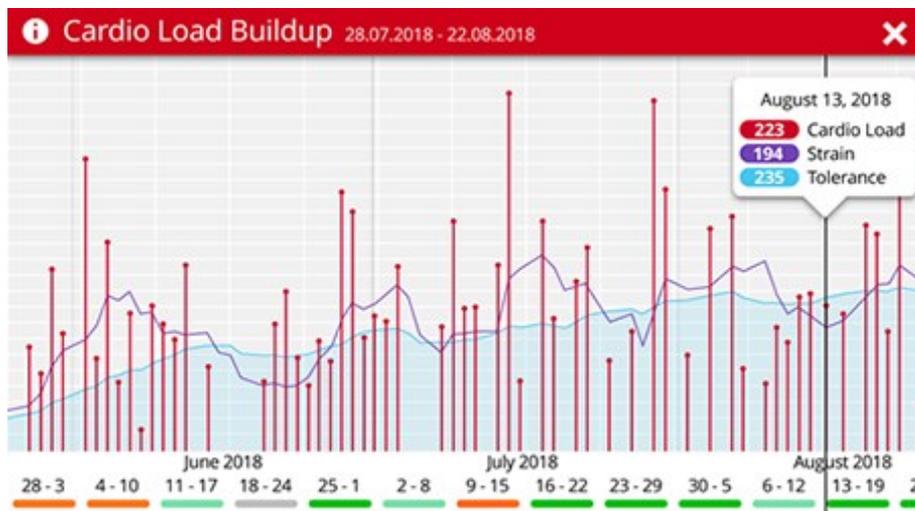
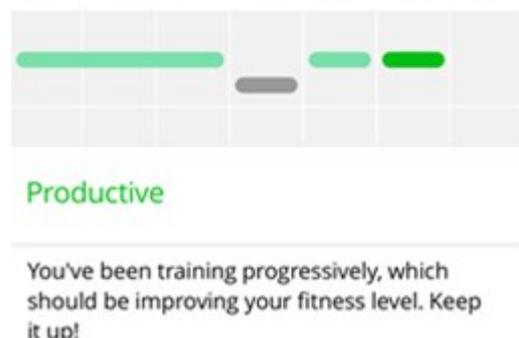
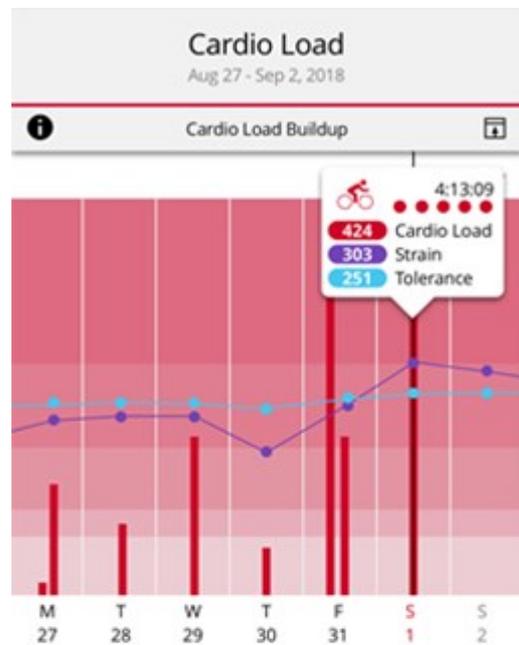
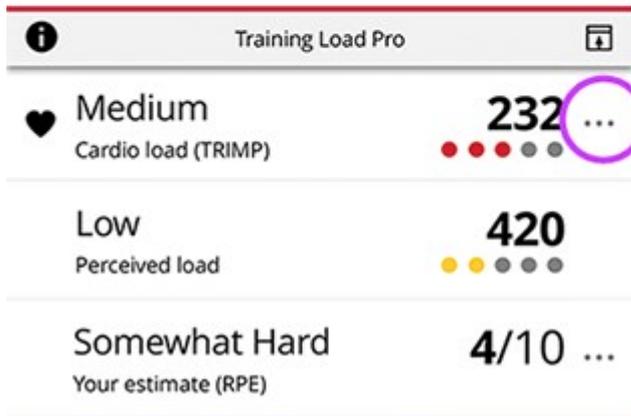
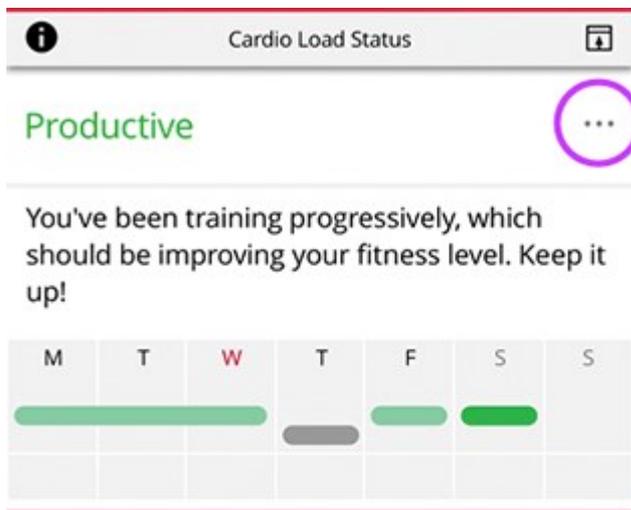
 Désentraînement (charge nettement inférieure à d'habitude)



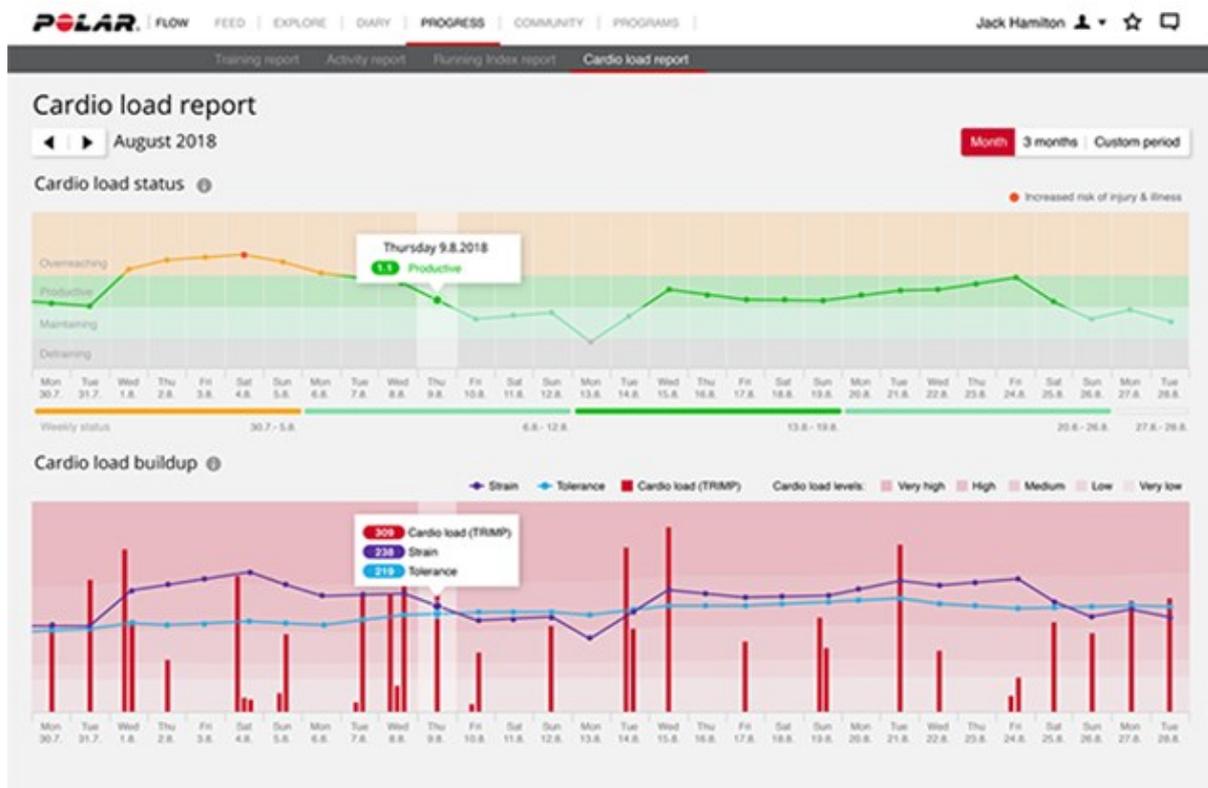
3. Valeur numérique correspondant à votre statut de charge cardiaque (=fatigue divisée par tolérance.)
4. Fatigue
5. Tolérance
6. Description verbale de votre statut de charge cardiaque

ANALYSE À LONG TERME DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB FLOW

Dans l'application et sur le service Web Flow, vous pouvez suivre l'accumulation de votre charge cardiaque au fil du temps et visualiser la variation de vos charges cardiaques au cours de la dernière semaine ou des derniers mois. Pour consulter l'accumulation de votre charge cardiaque dans l'application Flow, appuyez sur l'icône représentant trois points verticaux dans le résumé de la semaine (module Statut de charge cardiaque) ou dans le résumé de l'entraînement (module Training Load Pro).



Pour consulter votre statut de charge cardiaque et l'accumulation de votre charge cardiaque sur le service Web Flow, accédez à **Progrès > Rapport Charge cardiaque**.



Les barres rouges illustrent la charge cardiaque de vos entraînements. Plus la barre est haute, plus l'entraînement a sollicité votre système cardiovasculaire.



Les couleurs de fond indiquent l'intensité d'un entraînement par rapport à votre moyenne au cours des 90 derniers jours, tout comme l'échelle sur cinq points et les descriptions verbales (Très faible, Faible, Moyenne, Élevée, Très élevée).



La **fatigue** indique dans quelle mesure vous vous êtes mis à rude épreuve en vous entraînant dernièrement. Elle indique votre charge cardiovasculaire quotidienne moyenne au cours des 7 derniers jours.



La **tolérance** indique dans quelle mesure vous êtes prêt à endurer un entraînement cardiovasculaire. Elle indique votre charge cardiovasculaire quotidienne moyenne au cours des 28 derniers jours. Pour améliorer votre tolérance à l'entraînement cardiovasculaire, renforcez progressivement votre entraînement sur une longue période.

Découvrez-en plus sur la fonction Polar Training Load Pro dans ce [guide exhaustif](#).

FUELWISE™

Maintenez un bon niveau d'énergie tout au long de votre séance d'entraînement, grâce à l'assistant de ravitaillement FuelWise™. FuelWise™ comprend trois fonctionnalités qui vous rappellent de vous ravitailler et vous aident à maintenir un niveau d'énergie adéquat durant vos longues séances. Ces fonctionnalités sont **Rappel glucides automatique**, **Rappel glucides manuel** et **Rappel hydratation**.

Il est crucial pour tout athlète d'endurance sérieux de maintenir des niveaux d'énergie adéquats et de demeurer hydraté tout au long d'une longue séance. Pour atteindre vos meilleures performances, vous devez ravitailler votre corps avec des glucides et boire régulièrement au cours d'une longue course ou d'une séance d'entraînement. Avec deux outils utiles, le rappel glucides et le rappel hydratation, FuelWise vous aide à trouver le meilleur moyen de vous ravitailler et de rester hydraté.

Les glucides sont parfaits pour se ravitailler car ils peuvent être absorbés et transformés en glucose rapidement, contrairement à la graisse ou aux protéines. Le glucose est la principale source d'énergie utilisée pendant l'entraînement. Plus l'entraînement est intense, plus vous utilisez de glucose par rapport à la graisse. Si votre séance d'entraînement dure moins de 90 minutes, vous n'avez normalement pas besoin de consommer de glucides. Cependant, une dose supplémentaire de glucides peut vous aider à rester plus alerte et concentré, même pendant une séance d'entraînement plus courte.

S'ENTRAÎNER AVEC FUELWISE

FuelWise™ se trouve dans le menu principal sous **Ravitaillement** et se compose de trois types de rappels pouvant être utilisés pendant l'entraînement. Ces fonctionnalités sont **Rappel glucides automatique**, **Rappel glucides manuel** et **Rappel hydratation**. Le rappel glucides automatique calcule votre besoin de ravitaillement en se basant sur l'intensité et la durée estimées de votre séance d'entraînement, en tenant compte de votre historique d'entraînement et de vos données physiques. Le rappel glucides manuel et le rappel hydratation sont basés sur le temps, ce qui signifie que vous recevez un rappel à des intervalles préétablis, par exemple toutes les 15 ou 30 minutes.

Lorsque vous utilisez des fonctionnalités de ravitaillement, la séance d'entraînement est démarrée à partir du menu **Ravitaillement**. Après avoir réglé votre rappel et sélectionné **Suivant**, vous accédez directement au mode pré-entraînement. Choisissez alors votre profil sportif et démarrez votre séance d'entraînement.

Rappel glucides automatique

Lorsque vous utilisez le rappel glucides automatique, réglez la durée et l'intensité estimées de votre séance et nous estimerons alors la quantité de glucides dont vous aurez besoin pour vous ravitailler pendant votre séance d'entraînement. Lors de l'estimation de vos besoins en glucides pour le ravitaillement, nous tenons compte de votre historique d'entraînement et de données physiques, telles que votre âge, votre sexe, votre taille, votre poids, la fréquence cardiaque maximale, la fréquence cardiaque au repos, la valeur VO2max, le seuil aérobie de fréquence cardiaque et le seuil anaérobie de fréquence cardiaque.

Votre capacité à absorber des glucides est estimée à partir de votre historique d'entraînement. Cela limite la quantité maximale de glucides (grammes par heure) que le rappel glucides automatique peut vous fournir. Ces données sont utilisées pour précalculer le rapport entre votre fréquence cardiaque et le taux de consommation de glucides en fonction de vos paramètres physiques. Le taux d'absorption de glucides recommandé est alors augmenté ou diminué (dans les limites min./max.), en fonction de vos données de fréquence cardiaque et de la fréquence cardiaque précalculée, par rapport au lien avec le taux de consommation de glucides.

Pendant l'entraînement, votre montre suit votre dépense réelle d'énergie et ajuste la fréquence des rappels en conséquence, mais la taille de la portion (glucides en grammes) est toujours la même pendant un entraînement.

Régler le rappel glucides automatique

1. Dans le menu principal, sélectionnez **Ravitaillement > Rappel glucides auto**.
2. Réglez la durée estimée de votre séance d'entraînement. Le minimum est de 30 minutes.
3. Réglez l'intensité estimée de votre séance d'entraînement. L'intensité est réglée avec les zones de fréquence cardiaque. Consultez les [zones de fréquence cardiaque](#) pour en savoir plus sur les différentes intensités d'entraînement.
4. Réglez le nombre de **glucides par portion** (5-100 grammes) de votre ravitaillement sportif préféré.
5. Sélectionnez **Suivant**.

Une fois le rappel réglé, une présentation de votre sélection s'affiche. À ce point, vous pouvez encore supprimer le rappel que vous venez de régler ou bien ajouter un rappel hydratation. Lorsque vous êtes prêt à démarrer votre séance, sélectionnez **Utiliser** pour accéder au mode pré-entraînement.

Lorsque vous ajoutez un rappel hydratation à un rappel glucides automatique, vous obtenez également une estimation de votre besoin d'hydratation, pour chaque rappel. Ceci est basé sur le taux de sueur moyen dans des conditions modérées.



g glucides ! s'affiche sur l'écran, accompagné d'une vibration et d'un signal sonore lorsqu'il est temps de consommer des glucides.

Rappel glucides manuel

Un rappel basé sur le temps qui vous aide à maintenir votre niveau de ravitaillement en vous rappelant de consommer des glucides à des intervalles préréglés. Vous pouvez régler le dispositif pour recevoir des rappels toutes les 5 à 60 minutes.

Régler le rappel glucides manuel

1. Dans le menu principal, sélectionnez **Ravitaillement > Rappel glucides manuel**.
2. Réglez l'intervalle (5 à 60 minutes) entre chaque rappel.

Une fois le rappel réglé, une présentation de votre sélection s'affiche. À ce point, vous pouvez encore supprimer le rappel que vous venez de régler ou bien ajouter un rappel hydratation. Lorsque vous êtes prêt à démarrer votre séance, sélectionnez **Utiliser** pour accéder au mode pré-entraînement.



Glucides ! s'affiche sur l'écran, accompagné d'une vibration et d'un signal sonore lorsqu'il est temps de consommer des glucides.

Rappel hydratation

Un rappel basé sur le temps qui vous aide à maintenir votre niveau d'hydratation en vous rappelant de boire. Vous pouvez régler le dispositif pour recevoir des rappels toutes les 5 à 60 minutes.

Régler le rappel hydratation

1. Dans le menu principal, sélectionnez **Ravitaillement > Rappel hydratation**.

2. Réglez l'intervalle (5 à 60 minutes) entre chaque rappel.

Une fois le rappel réglé, une présentation de votre sélection s'affiche. À ce point, vous pouvez encore supprimer le rappel que vous venez de régler ou bien ajouter un rappel glucides. Lorsque vous êtes prêt à démarrer votre séance, sélectionnez **Utiliser** pour accéder au mode pré-entraînement.



Buvez ! s'affiche sur l'écran, accompagné d'une vibration et d'un signal sonore lorsqu'il est temps de boire.

En savoir plus sur FuelWise™ à partir de [FuelWise™](#)

TEST DE PERFORMANCE DE COURSE À PIED

Le Test de performance de course à pied est un outil conçu pour les coureurs. Il leur permet de suivre leur progression et de trouver leurs zones d'entraînement (zones de fréquence cardiaque, de vitesse et de puissance) pour les sports de course à pied. La réalisation régulière et fréquente de tests vous permet de planifier vos entraînements avec sagesse et de suivre l'évolution de vos performances de course.

Vous pouvez passer un test maximal ou sous-maximal (au moins 85 % de votre fréquence cardiaque maximale). Le test maximal exige des efforts importants, mais il offre des résultats plus précis. Passez le test maximal pour découvrir votre fréquence cardiaque maximale actuelle et mettre à jour vos réglages. La charge du Test course à pied maximal est considérablement plus lourde que celle du test sous-maximal. Nous vous conseillons donc de n'effectuer que des séances d'entraînement léger dans les un à trois jours suivant un test maximal.

Le test sous-maximal, lors duquel le coureur doit atteindre au moins 85 % de sa fréquence cardiaque maximale, est une alternative sûre, partielle et reproductible du test maximal. Vous pouvez passer le test sous-maximal aussi souvent que vous le souhaitez, et vous pouvez aussi l'effectuer en guise d'échauffement avant une séance d'entraînement. Il est important que vous définissiez correctement votre fréquence cardiaque maximale dans les réglages physiques afin d'obtenir des résultats justes lors des tests sous-maximaux. En effet, les résultats de ce type de test sont calculés en fonction de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous ne connaissez pas cette valeur, nous vous conseillons de commencer par effectuer un test maximal pour la déterminer.

Lors de ce type de test, le coureur doit augmenter progressivement sa vitesse en suivant l'objectif de vitesse donné le plus précisément possible. Pour réussir ce test, vous devez courir au moins six minutes et atteindre au moins 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous éprouvez des difficultés à réaliser ces objectifs, la valeur de votre fréquence cardiaque maximale actuelle est peut-être trop élevée. Vous pouvez la modifier manuellement dans vos réglages physiques.

EXÉCUTION DU TEST

Avant de passer le test, lisez la section [Santé et entraînement](#) de ce manuel d'utilisation ou les informations importantes fournies avec le produit. Ne passez pas le test si vous êtes malade ou blessé, ou si vous avez des doutes concernant votre

santé. Ne passez le test que lorsque vous avez récupéré. Évitez les exercices fatigants le jour précédant le test. Portez des chaussures de course à pied et des vêtements qui n'entravent pas vos mouvements.

Passez le test sur une route, une piste ou un terrain plat régulièrement et dans des conditions similaires. Courez en augmentant progressivement votre vitesse, en suivant l'objectif de vitesse donné le plus précisément possible. De plus, les conditions avant le test doivent être relativement similaires à chaque fois. Par exemple, une séance d'entraînement intense le jour précédant le test ou un repas lourd pris juste avant le test peuvent avoir une incidence sur les résultats. Pour réussir ce test, vous devez courir au moins six minutes et atteindre au moins 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Par défaut, le test utilise le GPS pour effectuer le suivi de votre vitesse, mais vous pouvez aussi passer le test avec un capteur de foulée Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart ou un capteur de puissance de course à pied STRYD. Dans ce cas, votre vitesse est mesurée à l'aide du capteur.

Le message  **Vérifier capteur de FC** s'affiche si votre fréquence cardiaque ne peut pas être détectée pendant le test.

Le message  **Vitesse indisponible, signal GPS perdu** s'affiche si les signaux satellite ne peuvent pas être détectés pendant le test.

Consultez à nouveau les instructions sur votre montre (**Tests > Test course à pied > Infos**) avant de commencer, afin d'afficher une analyse détaillée du test et de consulter les instructions de ce test.

1. Commencez par définir votre vitesse de départ pour ce test dans **Tests > Course à pied > Vitesse initiale**. Cette vitesse peut être de 4 à 10 min/km. Si vous définissez une vitesse initiale trop élevée, vous risquez de devoir quitter le test trop rapidement.
2. Accédez à **Tests > Test course à pied > Démarrer**, puis faites défiler l'écran pour afficher la vue d'ensemble du test. Quand vous êtes prêt à passer le test, sélectionnez **Suivant**.
3. Validez les questions concernant votre santé et acceptez d'accéder au mode pré-entraînement.
4. Le profil sportif est affiché en violet dans la vue du test. Sélectionnez un profil sportif de course à pied pour l'intérieur ou l'extérieur selon votre cas. Restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que la montre trouve votre fréquence cardiaque et les signaux satellite GPS (l'icône GPS devient verte).
5. Appuyez sur l'écran ou sur le bouton OK pour commencer. Votre montre vous guide tout au long du test.
6. Le test commence par une phase d'échauffement (env. 10 min). Suivez les instructions à l'écran pour effectuer l'échauffement.
7. Après un échauffement dans les règles, sélectionnez **Démarrer le test**. Vous devez ensuite atteindre la vitesse initiale pour que le test commence.

Pendant le test : la valeur bleue représente l'objectif de vitesse qui augmente progressivement et que vous devriez suivre le plus précisément possible. La valeur blanche en dessous indique votre vitesse actuelle. La montre émet un signal sonore si vous allez trop vite ou trop lentement.



La courbe bleue avec les valeurs de vitesse à chaque extrémité illustre la plage autorisée.



En bas, vous pouvez voir votre fréquence cardiaque actuelle, la fréquence cardiaque minimale requise pour le test sous-maximal et votre fréquence cardiaque maximale actuelle.

La question **Avez-vous donné le meilleur de vous-même ?** s'affichera si vous n'avez pas atteint ou dépassé votre valeur de fréquence cardiaque maximale. Votre test est considéré comme sous-maximal si votre effort n'était pas maximal, mais que vous avez tout de même atteint au moins 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Votre test est automatiquement considéré comme maximal si vous avez atteint ou dépassé votre valeur de fréquence cardiaque maximale actuelle.

Vous n'obtiendrez pas de valeur Running Index en passant un Test de performance de course à pied.

Votre poids est considéré comme une donnée dans le Test de performance de course à pied. La modification de votre poids a une incidence sur la comparabilité des résultats des tests.

RÉSULTATS DU TEST

Les résultats du Test de performance de course à pied comprennent la puissance aérobie maximale (MAP), la vitesse aérobie maximale (MAS) et la consommation maximale d'oxygène (VO₂max). De plus, si vous avez effectué le test maximal, vous obtenez votre valeur de fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez consulter vos derniers résultats dans **Tests > Test course à pied > Dernier résultat**.



- La puissance aérobie maximale (MAP) est la plus faible intensité d'exercice à laquelle votre corps atteint sa capacité maximale à consommer de l'oxygène (VO_{2max}). La puissance aérobie maximale (MAP) peut généralement être maintenue pendant quelques minutes seulement.
- La vitesse aérobie maximale (MAS) est la plus faible intensité d'exercice à laquelle votre corps atteint sa capacité maximale à consommer de l'oxygène (VO_{2max}). La vitesse aérobie maximale (MAS) peut généralement être maintenue pendant quelques minutes seulement.
- Votre consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}) est la capacité maximale de votre corps à consommer de l'oxygène pendant un effort maximal.

Si vous choisissez de mettre à jour les réglages de votre profil sportif avec les nouveaux résultats MAP, MAS et VO_{2max} , vos zones de vitesse, d'allure et de puissance, ainsi que votre calcul de calories, sont mis à jour pour correspondre à votre condition actuelle. Si vous avez passé le test maximal, vous pouvez aussi mettre à jour vos zones de fréquence cardiaque en fonction de votre nouvelle valeur de fréquence cardiaque maximale.

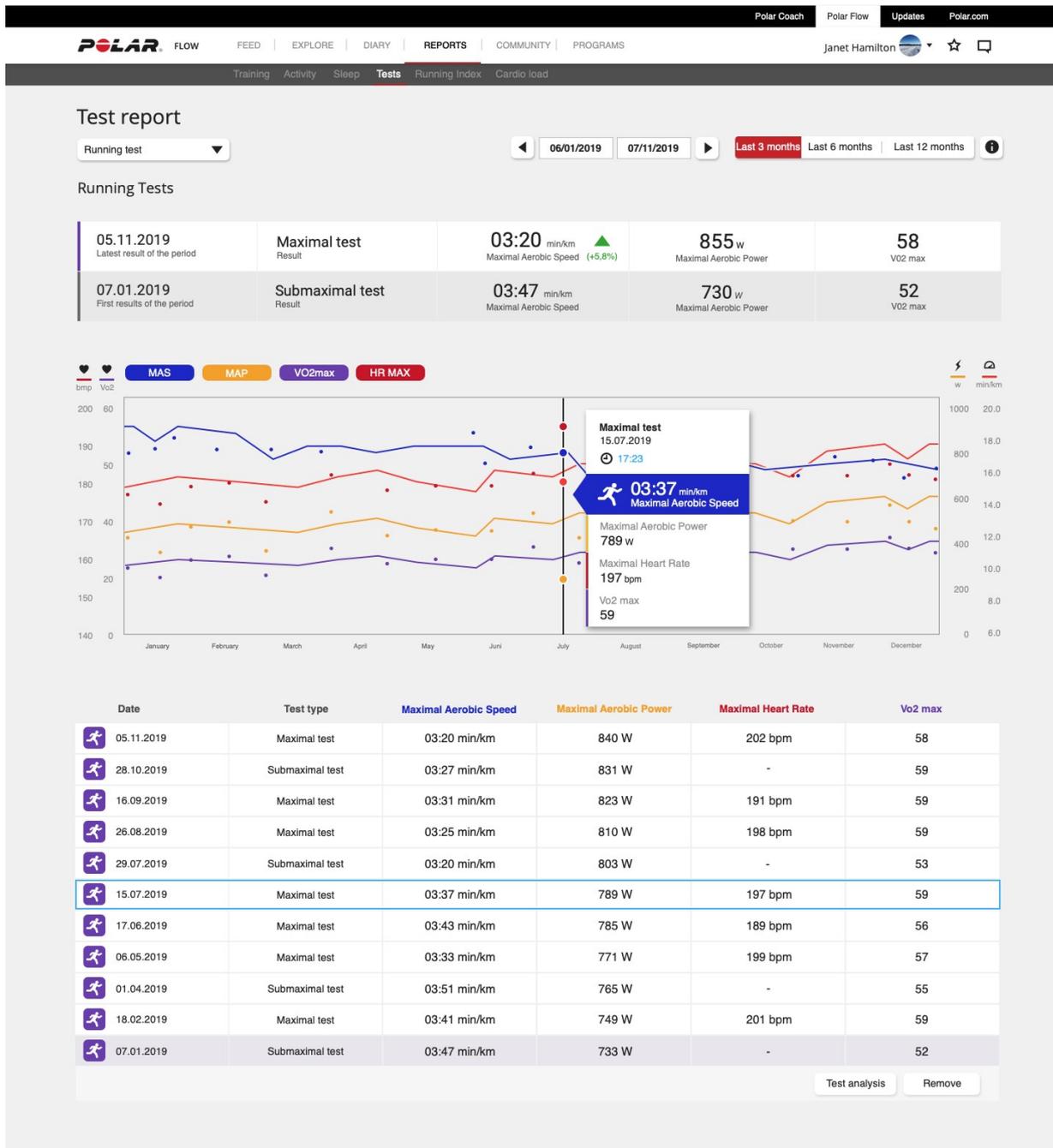
Pour mettre à jour vos zones d'entraînement et votre valeur de fréquence cardiaque maximale, synchronisez les résultats avec l'application Polar Flow. Quand vous lancez l'application Polar Flow après la synchronisation, elle vous demande si vous souhaitez mettre à jour vos valeurs. Pour chaque sport de course à pied, les paramètres des profils sportifs seront mis à jour avec les nouvelles valeurs.

Le type de zones (zones de puissance, zones de vitesse/d'allure ou zones de fréquence cardiaque) que vous devez suivre lors de votre entraînement dépend de vos objectifs et de vos habitudes d'entraînement. Les zones de puissance fonctionnent sur tous les types de terrains, qu'ils soient plats ou vallonnés. Les zones de vitesse ne sont fiables que si vous courez sur un terrain plat. Les zones de vitesse ou de puissance sont aussi utiles pour l'entraînement fractionné.

Si vous voulez utiliser le Test de performance de course à pied pour suivre votre évolution et choisir plus facilement la bonne intensité d'entraînement, nous vous conseillons de passer le test maximal tous les trois mois. Ainsi, vos zones d'entraînement seront toujours à jour. Si vous souhaitez suivre votre progression de façon plus précise, vous pouvez passer le test sous-maximal aussi souvent que vous le souhaitez entre les tests maximaux.

ANALYSE DÉTAILLÉE DANS LE SERVICE WEB FLOW ET L'APPLICATION

Pensez à synchroniser les résultats de vos tests avec Polar Flow. Pour permettre un suivi à long terme, nous avons rassemblé les données de tous les tests dans le service Web Polar Flow. Sur la page Tests, vous pouvez consulter tous les tests que vous avez passés et comparer leurs résultats. Vous pouvez voir votre progression sur le long terme ainsi que vos variations de performances.



PUISSANCE DE COURSE À PIED AU POIGNET

La puissance de course à pied complète très bien la surveillance de la fréquence cardiaque, cela vous aide à surveiller la charge externe de la course à pied. La puissance répond aux changements d'intensité plus rapidement que votre fréquence cardiaque, c'est pourquoi la puissance de course à pied est une excellente mesure guide dans les intervalles et les sessions en pente. Vous pouvez également l'utiliser pour maintenir un niveau d'effort constant quand vous courez, par exemple pendant une course.

Le calcul se fait avec l'algorithme propriétaire de Polar et se base sur vos données GPS et baromètre. Votre poids affecte également le calcul, alors assurez-vous qu'il soit à jour.

PUISSANCE DE COURSE À PIED ET CHARGE MUSCULAIRE

Polar utilise la puissance de course à pied pour calculer la Charge musculaire, un paramètre de [Training Load Pro](#). Courir crée un stress musculaire et squelettique, et la Charge musculaire indique dans quelle mesure vos muscles et articulations ont été fatigués pendant votre session d'entraînement. Elle indique la quantité d'énergie mécanique (kJ) que vous avez produite au cours d'un entraînement de course à pied (ou de cyclisme si vous utilisez un capteur de puissance cycliste). La Charge musculaire vous permet de quantifier votre charge d'entraînement lors des entraînements de course à pied d'intensité élevée, comme les intervalles courts, les sprints et les entraînements en pente, où votre fréquence cardiaque n'a pas le temps de réagir aux changements d'intensité.

AFFICHAGE DE LA PUISSANCE DE COURSE À PIED SUR VOTRE MONTRE

La puissance de course à pied est calculée automatiquement pour vos sessions de course à pied réalisées avec GPS et profil sportif de course.

Choisissez les données de puissance que vous souhaitez voir apparaître pendant vos sessions d'entraînement en personnalisant les vues d'entraînement sur le service web Polar Flow, dans les réglages de profil sportif.

Pendant votre course, vous pouvez voir les données suivantes :



- Puissance maximale
- Puissance moyenne
- Puissance du tour
- Puissance maximale du tour
- Puissance moyenne tour automatique
- Puissance maximum tour automatique

Choisissez comment la puissance est affichée pendant les sessions d'entraînement, ainsi que dans l'application et le service web Polar Flow :

- Watts W
- Watts par kilogramme W/kg

- Pourcentage de MAP (% de MAP)

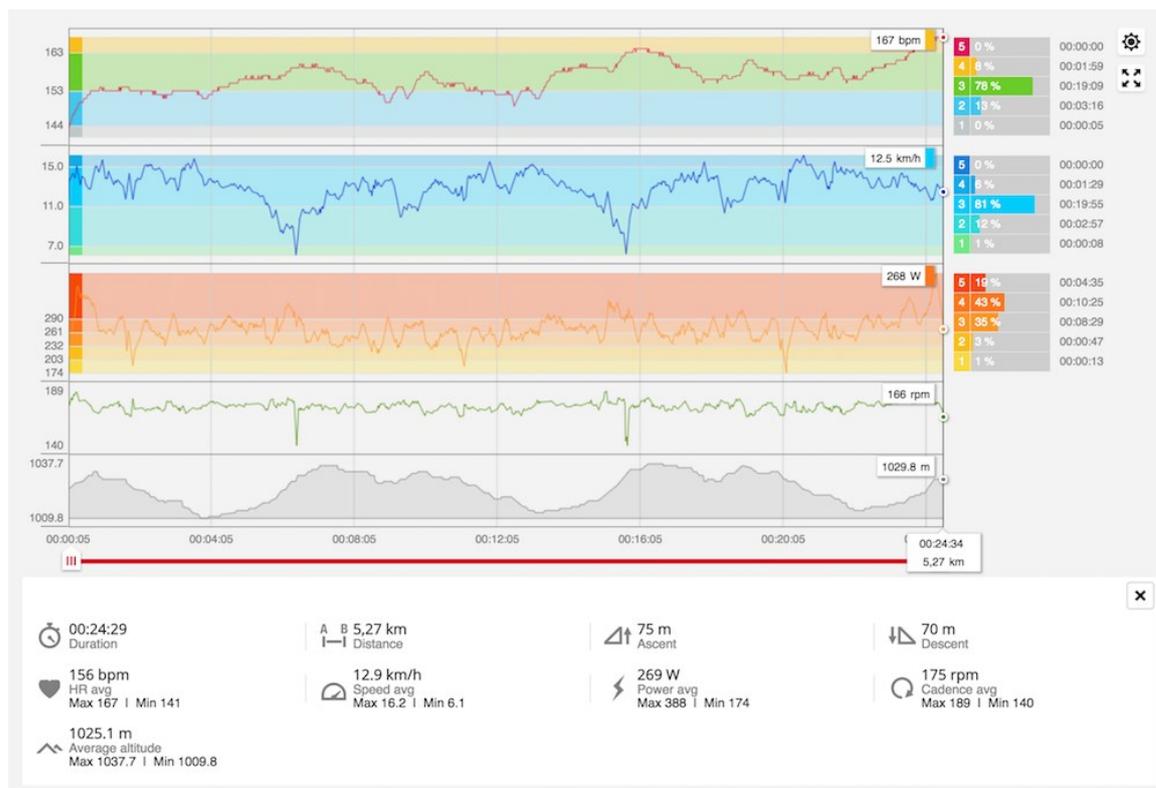
Après votre session, dans le résumé de l'entraînement sur votre montre, vous verrez :



- Votre puissance moyenne en Watts
- Votre puissance max. en Watts
- Charge musculaire
- Temps passé dans les zones de puissance

Affichage de la puissance de course à pied dans l'application et le service web Polar Flow

Des graphiques détaillés sont disponibles dans l'application et le service web Polar Flow. Observez les valeurs de puissance de votre session et la façon dont elles sont distribuées en comparaison avec votre fréquence cardiaque, ainsi que la manière dont la montée, la descente et les différentes vitesses les affectent.



PROGRAMME DE COURSE À PIED POLAR

Le programme de course à pied Polar est un programme personnalisé basé sur votre niveau de condition physique et conçu de sorte que vous vous entraîniez correctement et que vous évitez d'aller trop loin. Il est intelligent et s'adapte selon votre évolution, et vous indique quand il serait peut-être judicieux de lever un peu le pied et quand intensifier les efforts. Chaque programme est conçu sur mesure pour votre épreuve en tenant compte de vos qualités personnelles, de votre niveau

d'entraînement et de votre temps de préparation. Le programme est gratuit et disponible sur le service Web Polar Flow à l'adresse www.polar.com/flow.

Des programmes sont disponibles pour les épreuves de 5 km, de 10 km, de semi-marathon et de marathon. Chaque programme comporte trois phases : Travail foncier, Renforcement et Affûtage. Ces phases sont conçues pour développer progressivement votre performance et s'assurer que vous soyez prêt le jour de la course. Les séances d'entraînement de course à pied sont divisées en cinq types : Jogging lent, Course moyenne, Course longue, Course tempo et Intervalle. Pour des résultats optimaux, toutes les séances comprennent des phases d'échauffement, de travail et de retour au calme. Vous pouvez en outre choisir de pratiquer des exercices de musculation, d'entraînement du centre du corps et de mobilité en accompagnement de votre développement. Chaque semaine d'entraînement se compose de deux à cinq séances de course à pied, et la durée d'entraînement totale par semaine varie d'une à sept heures selon votre niveau de condition physique. La durée minimale d'un programme est de 9 semaines, le maximum étant de 20 mois.

Découvrez-en plus sur le programme de course à pied Polar dans ce [guide exhaustif](#). Ou apprenez-en davantage sur la façon de [commencer avec le programme de course à pied](#).

Pour visionner une vidéo, cliquez sur l'un des liens suivants :

[Démarrage](#)

[Utilisation](#)

CRÉER UN PROGRAMME DE COURSE À PIED POLAR

1. Connectez-vous au service Web Flow sur www.polar.com/flow.
2. Dans l'onglet, choisissez **Programmes**.
3. Choisissez votre épreuve, attribuez-lui un nom, puis indiquez sa date et quand vous souhaitez démarrer le programme.
4. Répondez aux questions relatives au niveau d'activité physique.*
5. Indiquez si vous souhaitez inclure des exercices de soutien dans le programme.
6. Lisez et remplissez le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique.
7. Passez en revue votre programme et ajustez des réglages si nécessaires.
8. Quand vous avez terminé, choisissez **Démarrer le programme**.

*Si quatre semaines d'historique d'entraînement sont disponibles, ces informations seront préremplies.

DÉMARRER UN OBJECTIF DE COURSE À PIED

Avant de démarrer une séance, vérifiez que vous avez bien synchronisé votre objectif de séance d'entraînement vers votre dispositif. Les séances sont synchronisées vers votre dispositif en tant qu'objectifs d'entraînement.

Pour démarrer un objectif de séance planifié pour le jour en cours :

1. Pour accéder au mode pré-entraînement, appuyez longuement sur OK en vue horaire.
2. Vous êtes invité à démarrer un objectif de séance planifié pour ce jour.



3. Pour consulter les informations relatives à l'objectif, appuyez sur OK.
4. Appuyez sur OK pour revenir au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sportif à utiliser.
5. Une fois que la montre a détecté tous les signaux, appuyez sur OK. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

SUIVRE VOTRE PROGRESSION

Synchronisez vos résultats d'entraînement de votre dispositif vers le service Web Flow via le câble USB ou l'application Flow. Suivez votre progression dans l'onglet **Programmes**. Vous verrez un aperçu de votre programme actuel et votre progression.

RUNNING INDEX

La valeur Running Index permet de suivre facilement l'évolution des performances. Le score Running Index est une estimation de votre performance aérobique maximale (VO₂max). En sauvegardant vos valeurs Running Index sur le long terme, vous pouvez voir l'efficacité de votre course et comment améliorer votre performance de course. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant moins d'effort, ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée.

Pour obtenir les informations les plus précises sur votre performance, assurez-vous d'avoir paramétré votre valeur FC_{max}.

Le Running Index est calculé au cours de chaque session d'entraînement où la fréquence cardiaque est mesurée et la fonction GPS activée/le capteur de foulée utilisé, si les conditions suivantes sont remplies :

- Le profil sportif utilisé correspond à un sport de course à pied (Course à pied, Course sur route, Trail, etc.)
- La vitesse doit être supérieure ou égale à 6 km/h (3,75 mi/h) et l'exercice doit durer au moins 12 minutes.

Le calcul démarre lorsque vous commencez à enregistrer la séance. Au cours d'une séance, vous pouvez vous arrêter deux fois aux feux tricolores, par exemple, sans interrompre le calcul.

Le Running Index prend en compte l'effet du terrain. À une allure donnée, il est plus stressant sur le plan physiologique de courir en montée que de courir sur une surface plane et moins stressant de courir en descente que sur une surface plane. Notez bien que la prise en compte des notions de montée et de descente nécessite des données d'altitude. Les données d'altitude sont collectées par le baromètre.

 Vous pouvez consulter votre Running Index dans le résumé de votre session d'entraînement sur votre montre. Suivez votre progression et consultez les estimations de durée de course sur le [service Web Polar Flow](#).

Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

ANALYSE À COURT TERME

Hommes

Âge/ans	Très faible	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Femmes

Âge/ans	Très faible	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Le Running Index peut varier quotidiennement sous l'influence de nombreux facteurs. La valeur que vous obtenez un jour donné est affectée par des changements des conditions de course, par exemple une surface différente, le vent ou la température, en plus d'autres facteurs.

ANALYSE À LONG TERME

En suivant vos valeurs Running Index, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra de d'estimer vos temps de course sur différentes distances. Vous trouverez votre rapport Running Index sur le service Web Polar Flow sous l'onglet **PROGRÈS**. Ce rapport montre l'évolution de votre performance de course à pied sur une plus longue période. Si vous

utilisez le [programme de course à pied Polar](#) pour vous entraîner en vue d'une épreuve de course à pied, vous pouvez suivre l'évolution de votre Running Index pour voir votre progression vers l'objectif.

Le tableau ci-dessous donne une estimation de la durée que mettrait un coureur à parcourir certaines distances dans les meilleures conditions. Utilisez le Running Index moyen (à long terme) pour interpréter le tableau. Cette estimation est encore plus précise lorsque vous utilisez des valeurs Running Index dans des circonstances d'entraînement similaires aux performances indiquées par le tableau.

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1 800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1 900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2 200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2 300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2 400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2 500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2 600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2 700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2 800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2 900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00
60	3 000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3 100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3 200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3 300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3 350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3 450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3 550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3 650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3 750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3 850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Training Benefit fournit des indications visuelles sur l'effet de chaque séance d'entraînement, ce qui vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. **Vous pouvez voir ces indications dans l'application et sur le service Web Flow.** Pour obtenir ces indications, vous devez vous être entraîné pendant au moins 10 minutes au total dans les [zones de fréquence cardiaque](#).

Les indications de la fonction Efficacité de l'entraînement sont basées sur les zones de fréquence cardiaque. Elles contiennent le temps passé et le nombre de calories brûlées dans chaque zone.

Les descriptions des différentes options d'efficacité de l'entraînement sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

Indication	Bénéfice
Entraînement maximum+	Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-musculaire devient plus efficace. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-musculaire devient plus efficace.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et régulier	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement régulier	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement régulier et de base, long	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement régulier et de base	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Cette séance a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base et régulier, long	Bravo ! Cette longue séance a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base et régulier	Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base, long	Bravo ! Cette longue séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récup.	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

SMART CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées sur la base de vos données personnelles :

- Poids corporel, taille, âge, sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle (FC_{max})
- Intensité de votre entraînement ou activité
- Consommation maximale d'oxygène individuelle ($VO2_{max}$)

Le calcul des calories repose sur une combinaison intelligente accélération/données de fréquence cardiaque. Le calcul des calories mesure précisément les calories brûlées pendant votre entraînement.

Vous pouvez consulter votre dépense énergétique cumulée (en kilocalories, kcal) pendant les séances d'entraînement et les kilocalories totales de la séance après celle-ci. Vous pouvez également suivre votre dépense calorique totale quotidienne.

FRÉQUENCE CARDIAQUE CONTINUE

La fonction de fréquence cardiaque continue mesure en permanence votre fréquence cardiaque. Elle permet de mesurer plus précisément votre consommation quotidienne de calories et votre activité globale en assurant le suivi des activités physiques impliquant même très peu de mouvements du poignet, comme le cyclisme.

Suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre

Vous pouvez activer et désactiver la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu ou activer le mode Nuit uniquement sur votre montre sous **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu**. Si vous choisissez le mode **Nuit uniquement**, réglez le suivi de fréquence cardiaque pour qu'il commence à l'heure la plus tôt à laquelle vous êtes susceptible d'aller vous coucher.

 *La fonction est désactivée par défaut. Si la fonction de fréquence cardiaque continue est activée en permanence sur votre montre, la batterie s'épuise plus vite. Pour que Nightly Recharge fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Si vous souhaitez économiser la batterie et tout de même utiliser Nightly Recharge, réglez la fonction de suivi de la fréquence cardiaque en continu pour qu'elle ne s'active que la nuit.*

En vue horaire, utilisez les boutons HAUT et BAS pour accéder au cadran Fréquence cardiaque. Appuyez sur OK pour ouvrir une vue détaillée.



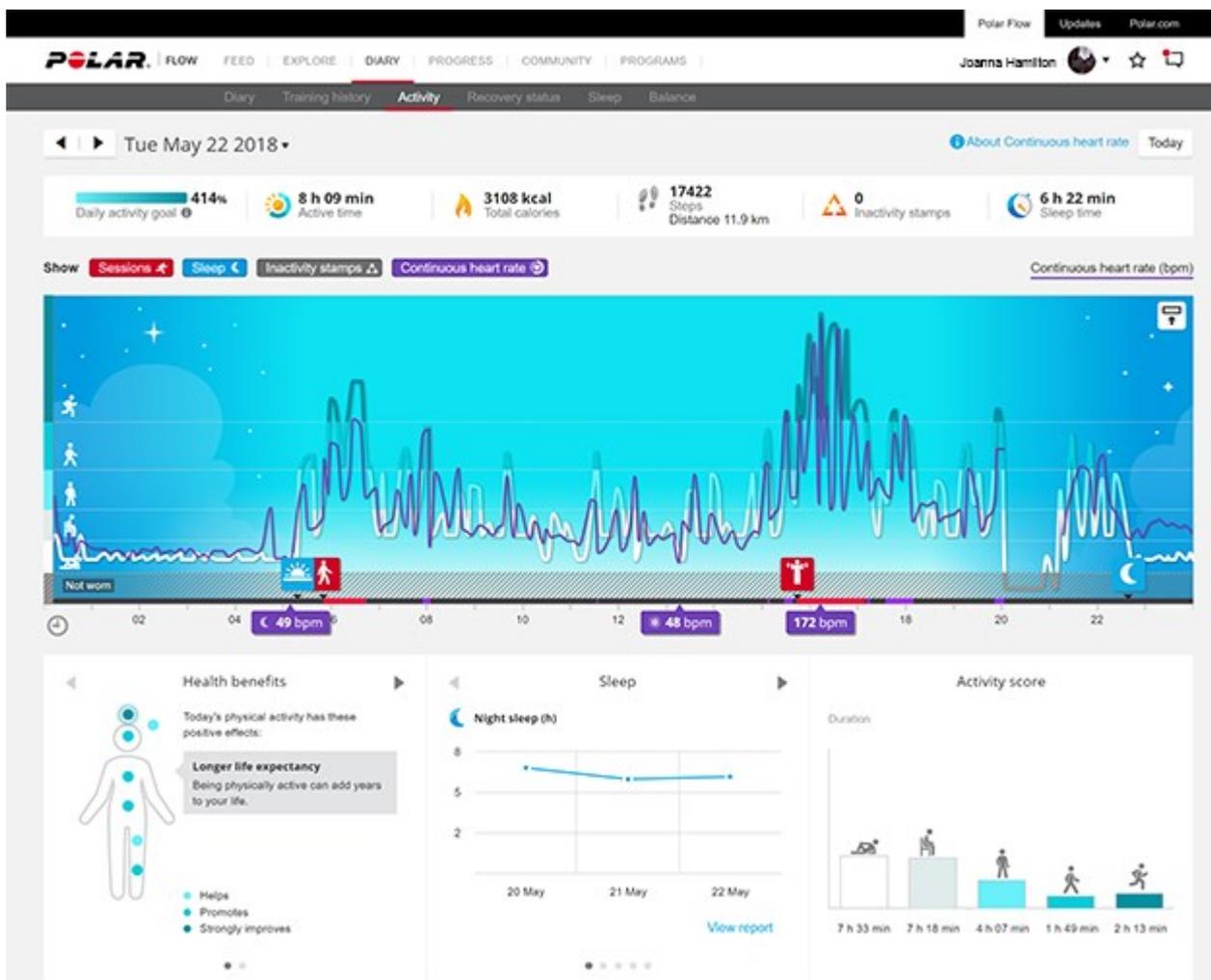
Lorsque la fonction est activée, la montre mesure votre fréquence cardiaque en continu et l'affiche sur le cadran Fréquence cardiaque. Lors de l'ouverture des informations détaillées, vous pouvez consulter vos valeurs de fréquence cardiaque la plus élevée et la plus basse du jour, ainsi que la valeur la plus basse au cours de la nuit précédente.

La montre suit votre fréquence cardiaque par intervalles de 5 minutes et enregistre les données pour analyse ultérieure dans l'application ou sur le service Web Polar Flow. Si la montre détecte que votre fréquence cardiaque est élevée, elle commence à l'enregistrer en continu. L'enregistrement continu peut aussi commencer sur la base des mouvements de votre poignet, par exemple si vous marchez à une allure suffisamment rapide pendant au moins une minute. L'enregistrement continu de votre fréquence cardiaque cesse automatiquement si votre niveau d'activité baisse suffisamment. Quand votre montre détecte que votre bras ne bouge pas ou quand votre fréquence cardiaque n'est pas élevée, elle suit votre fréquence cardiaque par cycles de 5 minutes pour identifier votre plus basse valeur du jour.

Dans certains cas, il est possible que, pendant la journée, vous ayez vu sur votre montre une fréquence cardiaque plus élevée ou plus faible que celle indiquée dans le résumé de fréquence cardiaque continue comme étant la plus élevée ou la plus basse valeur du jour. Cela peut se produire si la valeur que vous avez vue se trouve en dehors de l'intervalle de suivi.

 Les LED au dos de votre montre sont toujours allumées lorsque la fonction de fréquence cardiaque continue est activée et que le capteur au dos est en contact avec votre peau. Pour obtenir des instructions sur la mise en place de votre montre pour obtenir des valeurs de fréquence cardiaque précises au poignet, reportez-vous à [Mesure de la fréquence cardiaque au poignet](#).

Vous pouvez consulter les données de fréquence cardiaque continue plus en détails et sur de plus longues périodes dans Polar Flow, que ce soit sur le Web ou dans l'application mobile. Découvrez-en plus sur la fonction de fréquence cardiaque continue dans ce [guide exhaustif](#).



SUIVI PERMANENT DE L'ACTIVITÉ

Votre montre suit votre activité grâce à un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Elle analyse la fréquence, l'intensité et la régularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant ainsi de constater votre degré d'activité dans votre vie quotidienne, en plus de votre entraînement régulier. Vous devez porter votre montre sur votre main non dominante pour obtenir le suivi de l'activité le plus précis.

OBJECTIF D'ACTIVITÉ

Vous obtiendrez votre objectif d'activité personnel lors de la configuration de votre montre. Cet objectif est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez dans l'application Polar Flow ou sur le [service Web Polar Flow](#).

Si vous souhaitez changer d'objectif, ouvrez votre application Polar Flow, appuyez sur votre nom/photo de profil dans la vue du menu, et faites glisser votre doigt vers le bas pour voir **Objectif d'activité**. Vous pouvez également accéder au site [flow.polar.com](#) et vous connecter à votre compte Polar. Cliquez ensuite sur votre nom > **Réglages** > **Objectif d'activité**. Parmi les trois niveaux d'activité, choisissez celui qui décrit le mieux votre journée et votre activité type. Sous la zone de sélection, vous pouvez voir dans quelle mesure vous devez être actif pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne au niveau choisi.

La durée d'activité nécessaire sur la journée pour atteindre votre objectif d'activité dépend du niveau que vous avez choisi et de l'intensité de vos activités. Atteignez plus rapidement votre objectif avec des activités plus intenses ou restez actif à une allure légèrement plus modérée tout au long de la journée. L'âge et le sexe affectent aussi l'intensité dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif d'activité. Plus vous êtes jeune, plus votre activité doit être intense.

DONNÉES D'ACTIVITÉ SUR VOTRE MONTRE

En vue horaire, utilisez les boutons HAUT et BAS pour accéder au cadran Activité.



Le cercle autour du cadran et le pourcentage sous la date et l'heure indiquent votre progression vis-à-vis de votre objectif d'activité quotidienne. Le cercle se remplit de bleu clair lorsque vous êtes actif.

Vous pouvez également voir les détails suivants concernant votre activité cumulée du jour :



- Pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- le temps d'activité indique la durée cumulée des mouvements corporels qui s'avèrent bénéfiques pour votre santé.
- Calories que vous avez brûlées pendant l'entraînement, activité et MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

Alerte d'inactivité

On sait tous que l'activité physique constitue un facteur capital pour rester en bonne santé. En plus d'être physiquement actif, il est important d'éviter la position assise prolongée. Le fait de rester assis pendant longtemps est néfaste pour la santé, même les jours où vous vous entraînez et pratiquez suffisamment d'activité quotidienne. Votre montre détecte si vous restez inactif trop longtemps pendant la journée, ce qui vous permet d'interrompre votre position assise, afin d'éviter ses effets néfastes sur votre santé.

Si vous êtes immobile depuis 55 minutes, vous recevez une alerte d'inactivité : le message **Il est temps de se bouger** apparaît, accompagné d'une légère vibration. Levez-vous et trouvez un moyen de vous activer. Faites une petite promenade, étirez-vous ou pratiquez une autre activité modérée. Le message disparaît lorsque vous commencez à bouger ou appuyez sur le bouton RETOUR. Si vous ne bougez pas dans les cinq minutes, vous recevez une mention d'inactivité, que vous pouvez voir dans l'application Polar Flow et sur le service Web Flow après synchronisation. L'application et le service Web Flow indiquent le nombre total de mentions d'inactivité que vous avez reçues. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'y apporter des changements pour adopter un mode de vie plus actif.

DONNÉES D'ACTIVITÉ DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB FLOW

L'application Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité en cours de route et de les synchroniser sans fil de votre montre vers le service Web Flow. Le service Web Flow fournit l'aperçu le plus détaillé de vos informations d'activité. À l'aide des rapports d'activité (sous l'onglet **PROGRÈS**), vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir de consulter des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels.

Découvrez-en plus sur la fonction de suivi permanent de l'activité dans ce [guide exhaustif](#).

GUIDE D'ACTIVITÉ

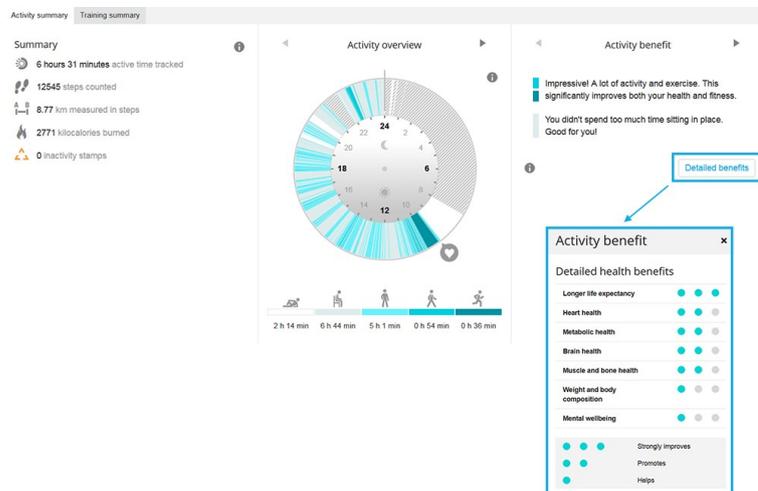
La fonctionnalité Guide d'activité vous indique votre activité pendant la journée et vous montre ce qu'il vous reste à faire pour atteindre les recommandations en matière d'activité physique par jour. Vous pouvez vérifier où vous vous situez par rapport à votre objectif d'activité quotidien sur votre montre, dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7](#).

BÉNÉFICE DE L'ACTIVITÉ

La fonction Bénéfice de l'activité vous indique les bienfaits de votre activité sur votre santé, mais aussi les effets indésirables d'une station assise prolongée. Les commentaires dispensés reposent sur des directives et des recherches internationales sur les effets de l'activité physique et de la station assise sur la santé. L'idée de base étant que plus vous êtes actif, plus vous retirez de bénéfices !

L'application et le service Web Flow présentent tous deux le bénéfice de votre activité quotidienne. Vous pouvez consulter le bénéfice de l'activité tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois. Sur le service Web Flow, vous pouvez aussi consulter les informations détaillées relatives aux bienfaits sur la santé.



Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7](#).

MESURE DE LA RÉCUPÉRATION NIGHTLY RECHARGE™

La fonctionnalité **Nightly Recharge™** évalue dans quelle mesure vous avez pu récupérer des sollicitations de la journée au cours de la nuit. Votre **état Nightly Recharge** est basé sur deux composants : la qualité de votre sommeil (**statut du sommeil**), et dans quelle mesure votre système nerveux autonome (ANS) s'est calmé pendant les premières heures de votre nuit (**statut SNA**). Ces deux composants sont obtenus en comparant votre nuit dernière à vos niveaux normaux des 28 derniers jours. Votre montre mesure automatiquement votre statut du sommeil et votre statut SNA pendant la nuit.

Vous pouvez consulter votre état Nightly Recharge sur votre montre et dans l'application Polar Flow. Nous nous basons sur vos mesures pour vous fournir chaque jour des conseils personnalisés pour vos exercices quotidiens dans l'application Polar Flow, ou des astuces pour mieux gérer votre sommeil ou votre énergie, en cas de journée particulièrement difficile. La fonction Nightly Recharge vous aide à faire les bons choix au quotidien pour assurer votre bien-être général et atteindre vos objectifs d'entraînement.

Comment commencer à utiliser la fonction Nightly Recharge ?

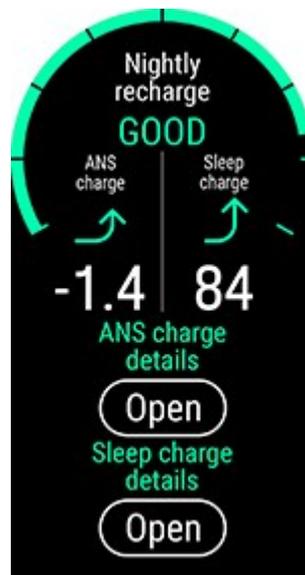


1. Pour que Nightly Recharge fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Pour activer le suivi de la fréquence cardiaque continu, allez dans **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu** et sélectionnez **Activer** ou **Nuit uniquement**.
2. Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet et portez la montre quand vous dormez. Le capteur situé à l'arrière de la montre doit se trouver en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions plus détaillées sur la mise en place de la montre, reportez-vous à la section [Mesure de la fréquence cardiaque au poignet](#).
3. Vous devez porter votre montre pendant **trois nuits** pour pouvoir commencer à voir l'état Nightly Recharge sur votre montre. C'est le temps qu'il faut pour établir votre niveau normal. Avant d'obtenir votre Nightly Recharge, vous pouvez voir les détails de vos mesures de sommeil et SNA (fréquence cardiaque, variabilité de la fréquence cardiaque et rythme respiratoire). Après trois mesures nocturnes réussies, vous pourrez voir votre état Nightly Recharge sur votre montre.

Nightly Recharge sur votre montre

Lorsque votre montre a détecté un minimum de quatre heures de sommeil, le message **Déjà réveillé(e) ?** apparaît sur le cadran Nightly Recharge. Appuyez sur OK pour dire à la montre que vous êtes réveillé(e). Confirmez en appuyant sur OK et la montre résume instantanément votre Nightly Recharge. L'état Nightly Recharge vous indique dans quelle mesure la nuit dernière a été réparatrice. Les scores de **statut SNA** et de **statut du sommeil** sont pris en compte lors du calcul de votre état Nightly Recharge. L'état Nightly Recharge présente l'échelle suivante : très faible – faible – moyenne – assez bonne – bonne – très bonne.

En vue horaire, utilisez les boutons HAUT et BAS pour accéder au cadran Nightly Recharge. Appuyez sur OK pour ouvrir une vue détaillée de Nightly Recharge.



Faites défiler la liste jusqu'à **Détails sur statut SNA/Détails sur statut du sommeil** et appuyez sur OK pour consulter des informations supplémentaires sur votre **statut SNA** et votre **statut du sommeil**.

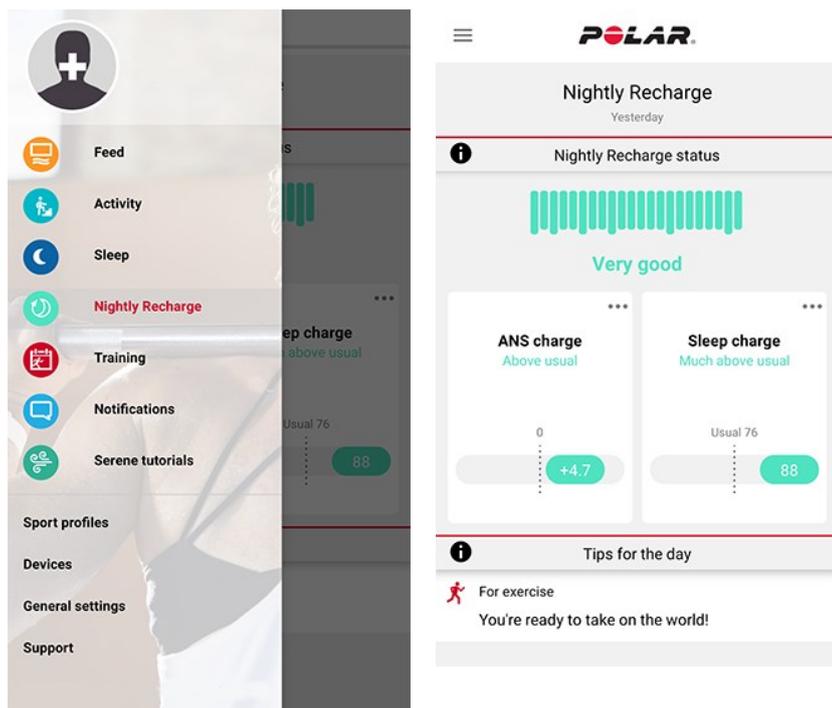


1. **Graphique d'état Nightly Recharge**
2. **État Nightly Recharge** Échelle : très faible – faible – moyenne – assez bonne – bonne – très bonne.
3. **Graphique de statut SNA**
4. **Statut SNA** L'échelle va de -10 à +10. Le 0 correspond à votre niveau normal.
5. **État du statut SNA** Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
6. **Fréquence cardiaque (bpm) (4 h en moyenne)**
7. **Intervalle R-R (ms) (4 h en moyenne)**
8. **Variabilité de la fréquence cardiaque (ms) (4 h en moyenne)**
9. **Rythme respiratoire (resp./min) (4 h en moyenne)**
10. **Graphique de score du sommeil**
11. **Score du sommeil (1 - 100)** Score récapitulant votre temps de sommeil et la qualité de votre sommeil en un chiffre unique.
12. **État du statut du sommeil** = score du sommeil comparé à votre niveau normal. Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
13. **Détails des données relatives au sommeil.** Pour des informations plus détaillées, reportez-vous à la section "Données relatives au sommeil sur votre montre" Page 97.

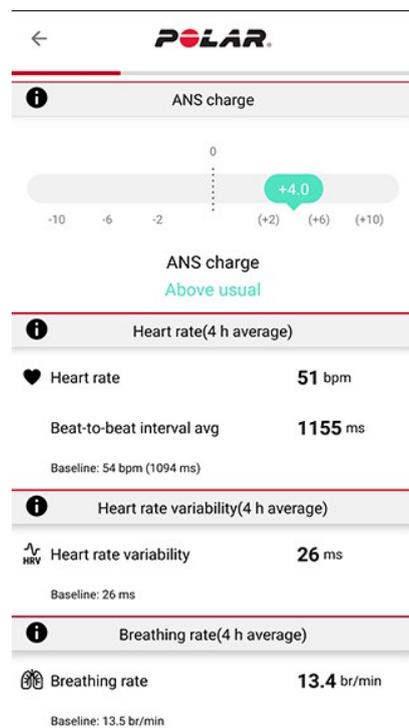
Nightly Recharge dans l'application Polar Flow

Vous pouvez comparer et analyser vos détails Nightly Recharge de différentes nuits dans l'application Polar Flow. Pour voir les détails de l'état Nightly Recharge de votre nuit dernière, choisissez **Nightly Recharge** dans le menu

de l'application Polar Flow. Pour consulter les détails Nightly Recharge des jours précédents, faites glisser votre doigt vers la droite. Pour ouvrir une vue détaillée du statut SNA ou du statut du sommeil, appuyez sur la zone **Statut SNA** ou **Statut du sommeil**.



Détails du statut SNA dans l'application Polar Flow



Le **statut SNA** vous indique dans quelle mesure votre système nerveux autonome (SNA) a pu récupérer pendant la nuit. L'échelle va de -10 à +10. Le 0 correspond à votre niveau normal. Le statut SNA est calculé à partir de votre **fréquence cardiaque**, de **sa variabilité** et de votre **rythme respiratoire** mesurés durant vos premières heures de sommeil.

Pour un adulte, la valeur de **fréquence cardiaque** normale peut varier entre 40 et 100 bpm. Il est courant que les valeurs de votre fréquence cardiaque varient d'une nuit à l'autre. Le stress mental ou physique, les exercices physiques effectués tard le soir, la maladie ou la consommation d'alcool peuvent maintenir votre fréquence cardiaque à un niveau élevé pendant les premières heures de votre sommeil. Il est préférable de comparer la valeur de votre dernière nuit à votre niveau normal.

La **variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)** correspond à l'écart entre les battements cardiaques successifs. En général, une forte variabilité de la fréquence cardiaque est liée à une bonne santé globale, à une bonne capacité aérobie et à une bonne résistance au stress. Elle peut varier considérablement d'une personne à l'autre, allant de 20 à 150. Il est préférable de comparer la valeur de votre dernière nuit à votre niveau normal.

Le **rythme respiratoire** indique votre rythme respiratoire moyen pendant vos quatre premières heures de sommeil environ. Il est calculé à partir de vos données d'intervalle R-R. Vos intervalles R-R raccourcissent lorsque vous inspirez et s'allongent lorsque vous expirez. Pendant le sommeil, le rythme respiratoire

ralentit et varie essentiellement au fil des phases du sommeil. Les valeurs classiques pour un adulte en bonne santé au repos varient de 12 à 20 respirations par minute. Des valeurs plus élevées que d'habitude peuvent être le signe d'une fièvre ou de l'approche d'une maladie.

Détails du statut du sommeil dans Polar Flow

Pour consulter les informations relatives au statut du sommeil dans l'application Polar Flow, reportez-vous à la section "Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow" Page 99.

Conseils personnalisés dans l'application Polar Flow

Nous nous basons sur vos mesures pour vous fournir chaque jour des astuces personnalisées pour vos exercices quotidiens dans l'application Polar Flow, ou des astuces pour mieux gérer votre sommeil ou votre énergie, en cas de journée particulièrement difficile. Les Astuces du jour apparaissent dans la vue d'ouverture de Nightly Recharge dans l'application Polar Flow.

Pour vos exercices

Vous recevez une astuce par jour pour vos exercices. Elle vous permet de savoir si vous devez y aller doucement, ou bien si vous pouvez tout donner. Les astuces sont basées sur votre :

- état Nightly Recharge
- statut SNA
- statut du sommeil
- statut de charge cardiaque

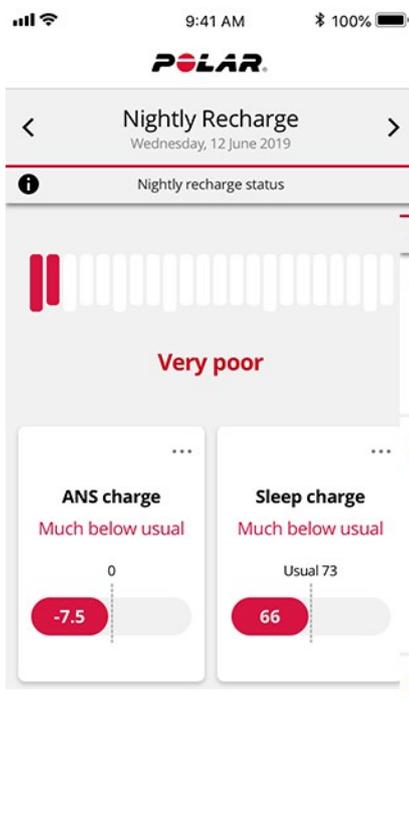
Pour votre sommeil

Si vous n'avez pas aussi bien dormi que d'habitude, vous recevrez une astuce de sommeil. Celle-ci vous explique comment améliorer certains aspects de votre sommeil qui n'étaient pas aussi satisfaisants que d'ordinaire. En plus des mesures effectuées durant la nuit, nous prenons en compte votre :

- rythme de sommeil sur une longue période de temps
- statut de charge cardiaque
- exercice de la veille

Pour mieux gérer votre énergie

Si votre statut SNA ou votre statut du sommeil est particulièrement bas, vous recevrez une astuce pour vous aider à tenir le coup durant la journée en ayant moins récupéré. Il s'agit de conseils pratiques pour vous aider à vous calmer quand vous tournez à plein régime, ou à retrouver votre énergie lorsque vous avez besoin d'un petit coup de pouce.



Découvrez-en plus sur la fonction Nightly Recharge dans ce [guide exhaustif](#).

SUIVI DU SOMMEIL SLEEP PLUS STAGES™

La fonction **Sleep Plus Stages** suit automatiquement la **durée** et la **qualité** de votre sommeil, et vous indique le temps passé dans chaque **phase** de celui-ci. Elle regroupe le temps de sommeil et les éléments évaluant la qualité du sommeil en une valeur claire : le **score du sommeil**. Le score du sommeil vous indique la nature de votre sommeil par rapport aux indicateurs d'une bonne nuit de sommeil de la science du sommeil actuelle.

La comparaison des composants du score du sommeil avec votre propre niveau normal vous permet d'identifier les aspects de votre routine quotidienne susceptibles d'affecter votre sommeil et devant être ajustés. Un découpage de vos nuits de sommeil est disponible sur votre montre et dans l'application Polar Flow. Les données à long terme sur votre sommeil disponibles sur le service Web Polar Flow vous permettent d'analyser en détail vos habitudes de sommeil.

Comment démarrer le suivi de votre sommeil avec Polar Sleep Plus Stages™

1. La première chose à faire est de **paramétrer le temps de sommeil voulu** dans Polar Flow ou sur votre montre. Dans l'application Polar Flow, appuyez sur votre profil, puis choisissez **Votre temps de sommeil voulu**. Choisissez le temps voulu et appuyez sur **Terminé**. Ou connectez-vous à votre compte Flow ou créez-en un sur flow.polar.com, et choisissez **Réglages > Réglages physiques > Votre temps de sommeil voulu**. Paramétrez le temps souhaité et choisissez **Enregistrer**. Paramétrez le temps de sommeil voulu sur votre montre dans **Réglages > Réglages physiques > Temps de sommeil voulu**.

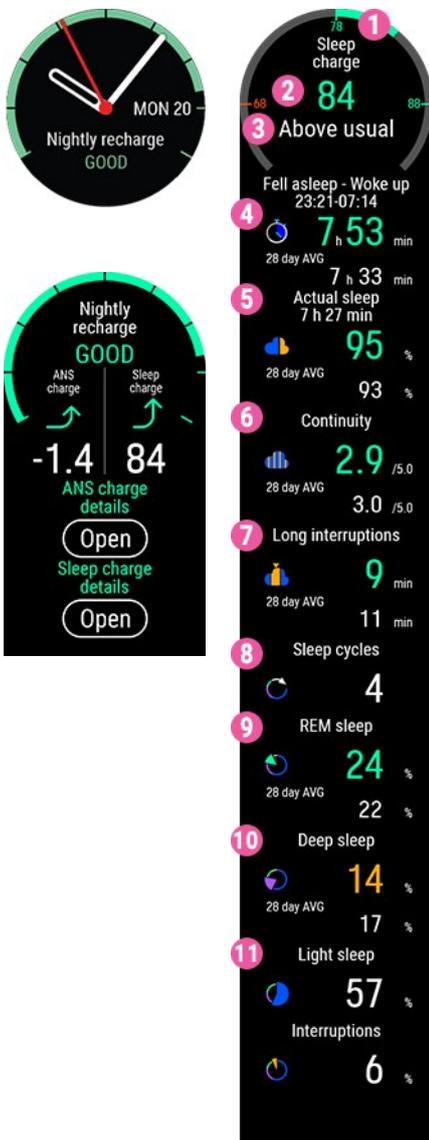
Your preference Within recommended range

Tell us how long you'd like to sleep each night. We'll use this information to give you better feedback. The recommended sleep range for most adults is 7-9 hours. This setting is available with [Polar Sleep Plus](#).

La **préférence en termes de temps de sommeil** correspond au nombre d'heures que vous souhaitez dormir chaque nuit. Par défaut, elle est paramétrée sur la recommandation moyenne pour votre tranche d'âge (huit heures pour les adultes de 18 à 64 ans). Si vous sentez que huit heures de sommeil sont excessives ou insuffisantes pour vous, il est recommandé d'ajuster le temps de sommeil voulu en fonction de vos propres besoins. Vous obtiendrez ainsi des indications précises sur le nombre d'heures dormies par rapport au temps de sommeil voulu.

2. Pour que Sleep Plus Stages fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Pour activer le suivi de la fréquence cardiaque continu, allez dans **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu** et sélectionnez **Activer** ou **Nuit uniquement**. Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet. Le capteur situé à l'arrière de la montre doit se trouver en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions plus détaillées sur la mise en place de la montre, reportez-vous à la section [Mesure de la fréquence cardiaque au poignet](#).
3. Votre montre détecte quand vous vous endormez, quand vous vous réveillez et combien de temps vous avez dormi. La mesure Sleep Plus Stages est basée sur l'enregistrement des mouvements de votre main non dominante avec un capteur d'accélération 3D intégré et l'enregistrement des données d'intervalle R-R de votre cœur, qui sont mesurées à votre poignet avec un capteur optique de fréquence cardiaque.
4. Le matin, vous pouvez consulter votre **score du sommeil** (1-100) sur votre montre. Après une nuit, vous obtenez des informations sur les phases du sommeil (sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal) et un score du sommeil, ainsi que des indications regroupées par thème (durée, fiabilité et régénération pendant le sommeil). Après la troisième nuit, vous obtenez une comparaison avec votre niveau normal.
5. Le matin, vous pouvez enregistrer votre propre perception de la qualité de votre sommeil en l'évaluant sur votre montre ou dans l'application Polar Flow. Votre propre évaluation n'est pas prise en compte dans le calcul du statut du sommeil, mais vous pouvez noter votre propre perception et la comparer à l'évaluation du statut du sommeil que vous obtenez.

Données relatives au sommeil sur votre montre



À votre réveil, vous pouvez accéder aux détails de votre sommeil via le cadran [Nightly Recharge](#). Appuyez sur OK pour ouvrir les détails du statut Nightly Recharge, puis faites défiler la liste vers le bas, jusqu'à **Détails du statut du sommeil**, à l'aide du bouton BAS. Appuyez sur OK pour ouvrir une vue détaillée.

Vous pouvez également arrêter le suivi du sommeil manuellement. Lorsque votre montre a détecté un minimum de quatre heures de sommeil, le message **Déjà réveillé(e) ?** apparaît sur le cadran Nightly Recharge. Appuyez sur OK pour dire à la montre que vous êtes réveillé(e). Confirmez en appuyant sur OK et la montre résume instantanément votre sommeil.

La vue des détails du statut du sommeil affiche les informations suivantes :

1. **Graphique d'état du score du sommeil**
2. **Score du sommeil (1-100)** Score récapitulant votre temps de sommeil et la qualité de votre sommeil en un chiffre unique.
3. **Statut du sommeil** = score du sommeil comparé à votre niveau normal. Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
4. Le **temps de sommeil** vous donne la durée totale entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé.
5. **Sommeil réel (%)** vous donne la durée passée à dormir entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé. Plus spécifiquement, c'est votre temps de sommeil moins les interruptions. Seul le temps où vous étiez vraiment endormi est compris dans le sommeil réel.
6. **Continuité (1-5)** : la continuité du sommeil vous dit à quel point votre temps de sommeil a été continu. La continuité du sommeil est évaluée sur une échelle de un à cinq : fragmenté – plutôt fragmenté – assez continu – continu – très continu.
7. **Interruptions longues (min)** indique le temps que vous avez passé éveillé pendant les interruptions de plus d'une minute. Au cours d'une nuit de sommeil normale, il y a de nombreuses interruptions, courtes et longues, quand vous vous réveillez de votre sommeil. Le fait que vous vous souveniez ou non de ces interruptions dépend de leur durée. On ne se souvient généralement pas des plus courtes. Les plus longues, quand par exemple on se lève pour boire, on peut s'en souvenir. Sur la chronologie de votre sommeil, les interruptions sont représentées sous la forme de barres jaunes.
8. **Cycles du sommeil** : un dormeur normal connaît généralement 4 à 5 cycles de sommeil par nuit. Cela équivaut à un temps de sommeil d'environ 8 heures.
9. **% de sommeil paradoxal** : REM (Sommeil paradoxal) est l'abréviation de « Rapid eye movement » (mouvements rapides des yeux). On parle de sommeil paradoxal car votre cerveau est actif mais vos muscles sont inactifs pour éviter de mimer les rêves. Tout comme le sommeil profond permet au corps de récupérer, le

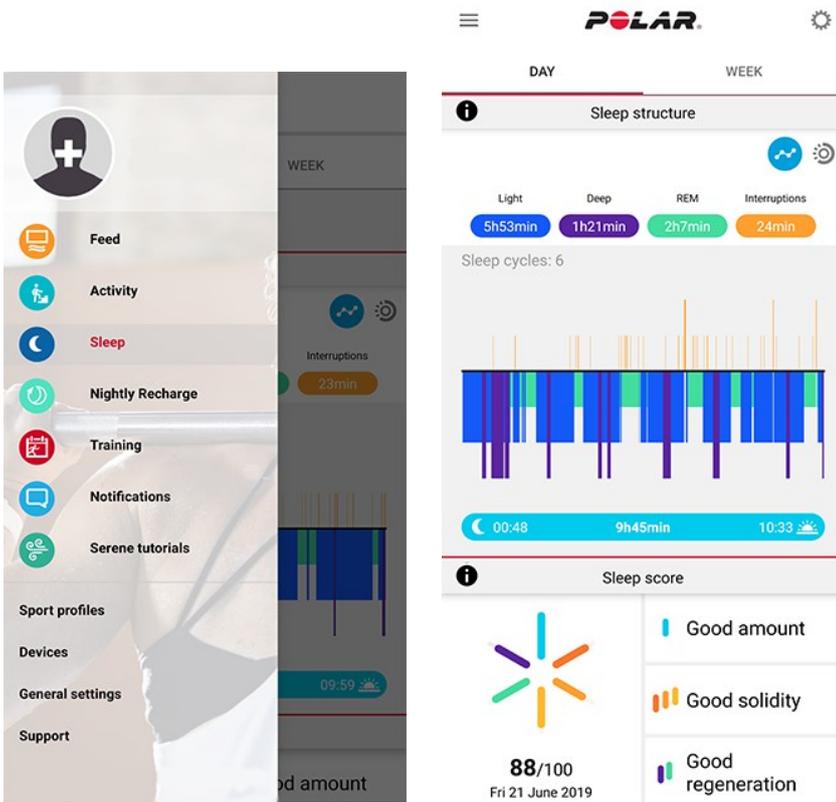
sommeil paradoxal permet à votre cerveau de récupérer et améliore vos performances de mémoire et d'apprentissage.

10. **% de sommeil profond** : le sommeil profond est la phase du sommeil au cours de laquelle il est difficile d'être réveillé car votre corps est moins réactif aux stimuli environnementaux. La majeure partie du sommeil profond se produit au cours de la première moitié de la nuit. Cette phase du sommeil permet à votre corps de récupérer et renforce votre système immunitaire. Elle a également un impact sur certains aspects de la mémoire et de l'apprentissage. La phase de sommeil profond est également appelée sommeil lent profond.
11. **% de sommeil léger** : le sommeil léger sert de phase de transition entre l'éveil et les phases de sommeil plus profond. Au cours du sommeil léger, vous pouvez être facilement réveillé car votre réactivité aux stimuli environnementaux reste assez élevée. Le sommeil léger favorise également la récupération mentale et physique, bien que le sommeil paradoxal et le sommeil profond soient les phases les plus importantes du sommeil à cet égard.

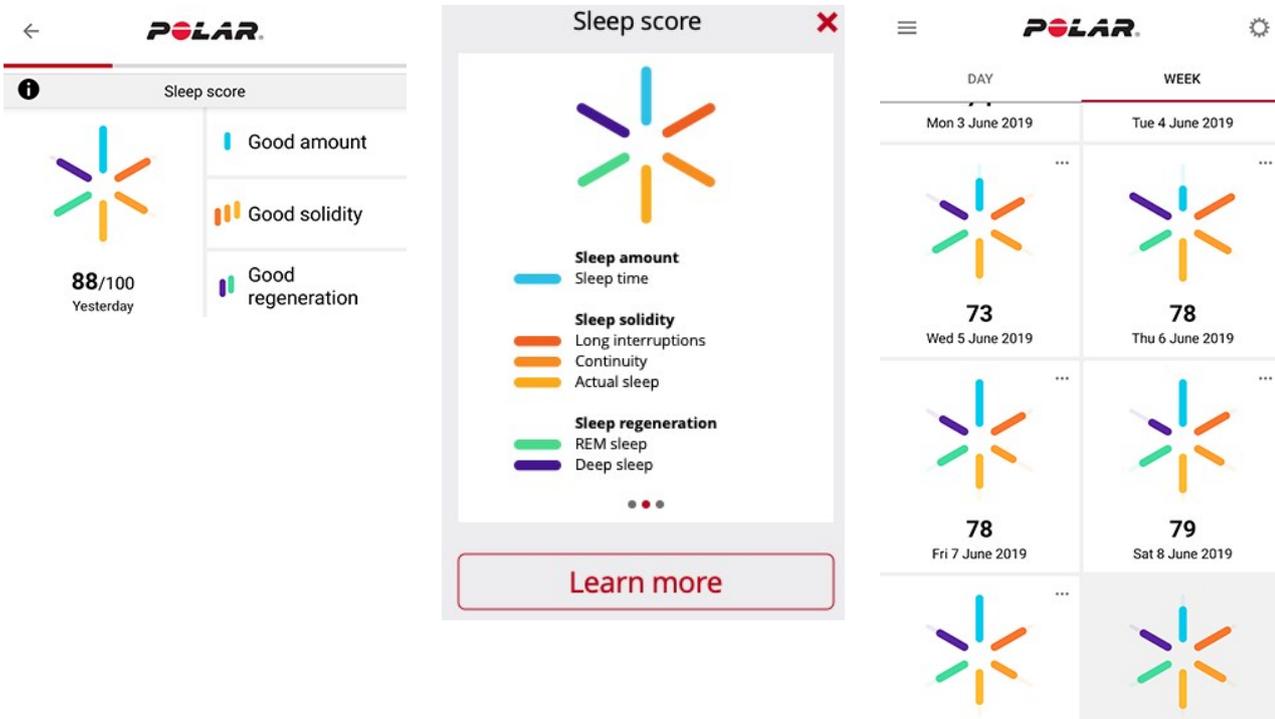
Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow

Votre sommeil est toujours personnel. Au lieu de comparer vos statistiques de sommeil avec celles des autres, suivez vos propres habitudes de sommeil sur le long terme afin de bien comprendre comment vous dormez. Au réveil, synchronisez votre montre avec l'application Polar Flow pour voir les données relatives à votre sommeil de la nuit dernière dans Polar Flow. Suivez votre sommeil de façon quotidienne et hebdomadaire dans l'application Polar Flow, et découvrez dans quelle mesure vos habitudes de sommeil et votre activité de la journée affectent la qualité de votre sommeil.

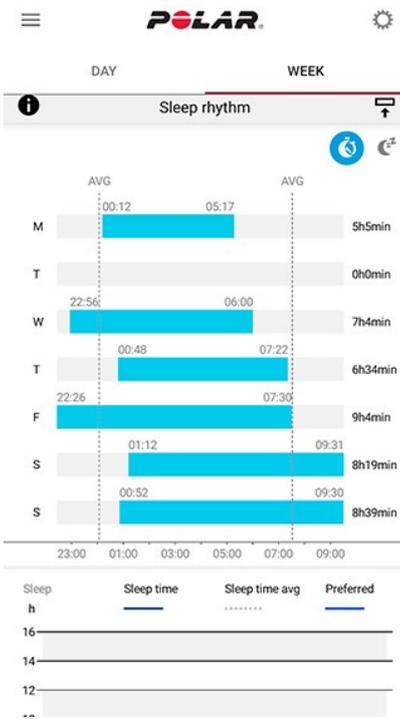
Pour voir les données relatives à votre sommeil, choisissez **Sommeil** dans le menu de l'application Polar Flow. Dans la vue de la structure du sommeil, vous pouvez voir l'avancement de votre sommeil à travers différentes phases (sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal) et les éventuelles interruptions de votre sommeil. Les cycles de sommeil vont généralement d'un sommeil léger à un sommeil profond, pour passer à un sommeil paradoxal. Une nuit de sommeil contient généralement 4 à 5 cycles de sommeil. Cela équivaut à environ 8 heures de sommeil. Au cours d'une nuit de sommeil normale, il y a de nombreuses interruptions, courtes et longues. Dans le graphique de la structure du sommeil, les longues interruptions sont représentées par de grandes barres orange.



Les six éléments du score du sommeil sont regroupés en trois thèmes : durée (temps de sommeil total), fiabilité (interruptions longues, continuité et sommeil réel) et régénération (sommeil paradoxal et sommeil profond). Chaque barre du graphique représente le score pour chaque élément. Le score du sommeil est la moyenne de ces scores. En choisissant la vue hebdomadaire, vous pouvez voir la variation de votre score du sommeil et de la qualité de votre sommeil (fiabilité et régénération pendant le sommeil) au cours de la semaine.



La section Rythme de sommeil fournit une vue hebdomadaire de votre temps de sommeil et de vos phases du sommeil.



Pour consulter les données à long terme sur votre sommeil avec les phases du sommeil sur le service Web Flow, allez dans **Progrès**, puis sélectionnez l'onglet **Rapport de sommeil**.

Le rapport de sommeil fournit une vision à long terme de vos habitudes de sommeil. Vous pouvez choisir de consulter les détails de votre sommeil sur une période de 1 mois, de 3 mois ou de 6 mois. Vous pouvez consulter des moyennes pour les données relatives à votre sommeil suivantes : endormissement, réveil, temps de sommeil, sommeil paradoxal, sommeil profond et interruptions dans votre sommeil. Vous pouvez consulter le découpage de vos nuits en passant la souris sur le graphique du sommeil.



Découvrez-en plus sur Polar Sleep Plus Stages dans ce [guide exhaustif](#).

EXERCICE DE RESPIRATION GUIDÉ SERENE™

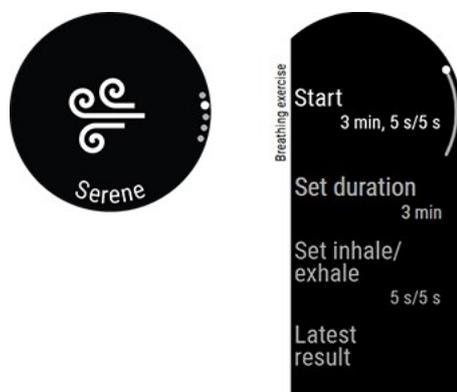
L'**exercice guidé de respiration profonde** Serene™ vous aide à apaiser votre corps et votre esprit, ainsi qu'à gérer votre stress. Serene vous guide pour vous aider à respirer à un rythme lent et régulier, **soit six respirations par minute**, le rythme respiratoire optimal pour **évacuer son stress**. Lorsque vous respirez lentement, vos battements cardiaques commencent à se synchroniser avec votre rythme respiratoire, et les intervalles R-R de votre cœur commencent à varier davantage.

Pendant l'exercice de respiration, votre montre vous aide à maintenir un rythme respiratoire lent et régulier par le biais d'une animation à l'écran et de vibrations. Serene évalue la réponse de votre corps aux exercices et vous donne des indications en temps réel sur votre respiration. Après l'exercice, vous recevez un récapitulatif du temps passé dans chacune des trois **zones de sérénité**. Plus la zone est élevée, meilleure a été la synchronisation avec le rythme optimal. Plus vous passez de temps dans les zones élevées, plus les bénéfices seront grands à long terme. Effectuer régulièrement l'exercice de respiration Serene vous permet de **gérer votre stress** et d'améliorer la **qualité de votre sommeil**. En outre, cela vous procure une sensation de **bien-être général**.

Exercice de respiration Serene sur votre montre

L'exercice de respiration Serene vous amène à **respirer profondément et lentement** pour détendre le corps et apaiser l'esprit. Lorsque vous respirez lentement, vos battements cardiaques commencent à se synchroniser avec votre rythme respiratoire. Les intervalles R-R de votre cœur varient davantage lorsque votre respiration est plus profonde et plus lente. Une respiration profonde produit des réponses mesurables au niveau des intervalles R-R du cœur. Lorsque vous inspirez, l'intervalle entre deux battements de cœur successifs raccourcit (la fréquence cardiaque s'accélère), tandis qu'il s'allonge lorsque vous expirez (la fréquence cardiaque ralentit). La variation des intervalles R-R de votre cœur est à son maximum lorsque vous êtes au plus près du rythme de **6 cycles de respiration par minute** (inspiration + expiration = 10 secondes). Il s'agit du rythme respiratoire optimal pour **évacuer son stress**. C'est pourquoi votre réussite ne se mesure pas seulement à la synchronisation, mais aussi à ce qui vous sépare du rythme respiratoire optimal.

La durée par défaut de l'exercice de respiration Serene est de 3 minutes. Vous pouvez ajuster la durée de l'exercice de respiration de 2 à 20 minutes. Si nécessaire, vous pouvez également ajuster les durées d'inspiration et d'expiration. La fréquence respiratoire la plus rapide peut être de 3 secondes pour l'inspiration et 3 secondes pour l'expiration, soit 10 respirations par minute. La fréquence respiratoire la plus lente peut être de 5 secondes pour l'inspiration et 7 secondes pour l'expiration, soit 5 respirations par minute.



Veillez à vous mettre dans une position où vous pouvez garder vos bras détendus et vos mains immobiles tout au long de l'exercice de respiration. Vous pourrez ainsi vous détendre correctement et votre montre Polar pourra mesurer précisément les effets de la séance.

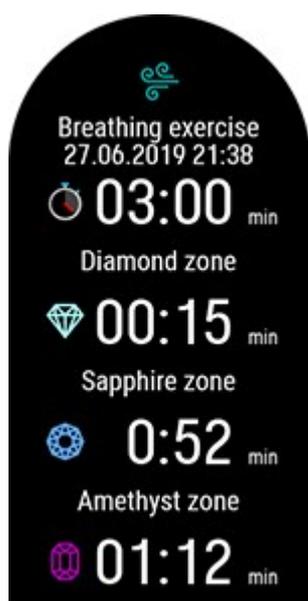
1. Portez votre montre bien serrée en haut du poignet, à au moins une largeur de doigt de l'os du poignet.
2. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.
3. Sur votre montre, appuyez d'abord sur **Serene**, puis sur **Démarrer** pour commencer l'exercice de respiration. L'exercice débute par une phase préparatoire de 15 secondes.
4. Suivez les indications de respiration à l'écran ou par le biais des vibrations.
5. Vous pouvez à tout moment mettre fin à l'exercice en appuyant sur le bouton RETOUR.
6. L'élément de guidage principal dans l'animation **change de couleur** en fonction de la zone de sérénité dans laquelle vous vous trouvez.
7. Après l'exercice, vos résultats sont affichés sur votre montre, de même que le temps passé dans les différentes zones de sérénité.



Les **zones de sérénité** sont Améthyste, Saphir et Diamant. Les zones de sérénité vous indiquent dans quelle mesure votre rythme cardiaque et votre respiration sont synchronisés, et ce qui vous sépare du rythme respiratoire optimal de six respirations par minute. Plus la zone est élevée, meilleure est la synchronisation avec le rythme optimal. Pour la zone de sérénité la plus élevée, Diamant, vous devez maintenir un rythme cible lent de six respirations par minute maximum. Plus vous passez de temps dans les zones élevées, plus les bénéfices seront grands à long terme.

Résultat de l'exercice de respiration

Après chaque exercice de respiration, vous recevez un récapitulatif du temps passé dans chacune des trois zones de sérénité.



Découvrez-en plus sur l'exercice de respiration guidé Serene™ dans ce [guide exhaustif](#).

TEST FITNESS AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Le test fitness Polar avec fréquence cardiaque au poignet permet d'estimer de façon sûre, rapide et facile votre capacité aérobie au repos. Le résultat, la valeur Polar OwnIndex, est comparable à la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}), une mesure couramment utilisée pour évaluer la capacité aérobie. Historique d'entraînement à long terme, fréquence cardiaque, variabilité de la fréquence cardiaque au repos, sexe, âge, taille et poids : tous ces facteurs ont une influence sur le OwnIndex. Le test de fitness Polar a été conçu pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

La capacité aérobie indique la qualité du transport de l'oxygène vers votre corps par votre système cardiovasculaire. Plus elle est élevée, plus votre cœur est fort et efficace. Une bonne capacité aérobie présente de nombreux avantages pour la santé. Elle permet par exemple de réduire le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'AVC. Si vous souhaitez améliorer votre capacité aérobie, il faut compter en moyenne six semaines d'entraînement régulier pour voir un changement notable de votre OwnIndex. Les personnes en moins bonne condition physique progressent encore plus rapidement. Meilleure est votre capacité aérobie, plus faibles seront les améliorations de votre OwnIndex.

Pour améliorer sa capacité aérobie, l'idéal est de choisir des types d'entraînement qui sollicitent de grands groupes musculaires. Parmi ces activités, citons la course à pied, le cyclisme, la marche à pied, l'aviron, la natation, le skate et le ski de fond. Pour surveiller vos progrès, commencez par mesurer votre OwnIndex quelques fois au cours des deux premières semaines afin d'obtenir une valeur de référence, puis répétez le test environ une fois par mois.

Pour être sûr d'obtenir des résultats fiables, les conditions de base suivantes s'appliquent :

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (chez vous, au bureau, à la salle de sport), à condition que l'environnement de test soit calme. Vous ne devez pas être perturbé par du bruit (par ex. télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit vous parler.
- Réalisez toujours le test dans le même environnement et à la même heure.
- Évitez de prendre un repas lourd ou de fumer 2 à 3 heures avant le test.
- Évitez de faire des efforts physiques excessifs et de consommer de l'alcool et des stimulants pharmaceutiques le jour du test et la veille.
- Vous devez être détendu et calme. Allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant de commencer le test.

AVANT LE TEST

Avant de commencer le test, vérifiez que vos réglages physiques dont votre historique d'entraînement sont corrects dans **Réglages > Réglages physiques**.

Portez votre montre bien serrée en haut du poignet, à au moins une largeur de doigt de l'os du poignet. Le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre doit se trouver en contact permanent avec votre peau.

EXÉCUTION DU TEST

Sur votre montre, sélectionnez **Test fitness > Relaxez-vous& démarr. test**. La montre commence à rechercher votre fréquence cardiaque.

Une fois la fréquence cardiaque détectée, le message **Allongez-vous** apparaît sur l'écran. Restez détendu et limitez vos mouvements corporels et la communication avec d'autres personnes.

Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur RETOUR. Le message **Test annulé** apparaît alors.

Si la montre ne parvient pas à détecter votre signal de fréquence cardiaque, le message **Échec test** apparaît. Dans ce cas, vous devez vérifier que le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre se trouve en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions détaillées sur la mise en place de votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, reportez-vous à la section [Mesure de la fréquence cardiaque au poignet](#).

RÉSULTATS DU TEST

Une fois le test terminé, votre montre vous en informe en émettant des vibrations et affiche une description de votre résultat au test fitness et l'estimation de votre VO_{2max} .

Le message **Mettre à jour vers VO_{2max} dans les réglages physiques ?** apparaît.

- Appuyez sur OK pour enregistrer la valeur dans vos **réglages physiques**.
- Appuyez sur RETOUR pour annuler uniquement si vous connaissez votre valeur VO_{2max} récemment mesurée et si elle diffère du résultat de plus d'une catégorie de condition physique.

Votre dernier résultat de test est affiché dans **Tests > Test fitness > Der. résultat**. Seul le résultat de votre tout dernier test est affiché.

Pour une analyse visuelle de vos résultats du test fitness, accédez au service Web Flow et sélectionnez dans votre journal le test dont vous souhaitez consulter les détails.

 Votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow après le test si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth.

Catégories de niveau de condition physique

Hommes

Âge / Ans	Très faible	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

Femmes

Âge / Ans	Très faible	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51

Âge / Ans	Très faible	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO₂MAX

Il existe un lien évident entre la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}) du corps et la capacité cardiorespiratoire car l'oxygénation des tissus dépend du fonctionnement des poumons et du cœur. VO_{2max} (consommation maximale d'oxygène, puissance aérobie maximale) est le taux maximal auquel l'oxygène peut être utilisé par le corps pendant un effort maximal ; cette valeur est directement associée à la capacité maximale du cœur à acheminer le sang jusqu'aux muscles. VO_{2max} peut être mesurée ou prévue par les tests de fitness (par ex. tests d'effort maximal, tests d'effort sous-maximal, test de fitness Polar). VO_{2max} est une bonne indication de la capacité cardiorespiratoire et de la performance lors d'épreuves d'endurance telles que la course de fond, le cyclisme, le ski de fond et la natation.

VO_{2max} peut être exprimée soit en millilitres par minute ($ml/min = ml \cdot min^{-1}$), soit divisée par le poids corporel de la personne en kilogrammes ($ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$).

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN FITSPARK™

Le guide d'entraînement FitSpark™ propose des **entraînements à la demande quotidiens** prêts à l'emploi, aisément accessibles sur votre montre. Les entraînements sont adaptés à votre condition physique, votre historique d'entraînement et votre niveau de récupération, en fonction de votre état [Nightly Recharge](#) de la nuit précédente. FitSpark vous propose de deux à quatre entraînements différents par jour : un entraînement optimisé pour vous, et un à trois autres choix. Vous recevez au maximum quatre suggestions par jour et 19 entraînements différents sont proposés. Les suggestions comprennent de l'entraînement **cardio**, de l'entraînement **musculaire** et des **exercices complémentaires**.

Les entraînements FitSpark sont des [objectifs d'entraînement](#) prêts à l'emploi définis par Polar. Les entraînements incluent des instructions sur la façon de réaliser les exercices et des conseils pas-à-pas en temps réel permettant de vous entraîner en toute sécurité et avec la technique adaptée. Tous les entraînements sont basés sur un temps et sont ajustés en fonction de votre condition physique actuelle. Ainsi, les séances conviennent à tous, quelle que soit la condition physique de chacun. Les suggestions d'entraînement FitSpark sont mises à jour après chaque séance d'entraînement (y compris celles réalisées sans FitSpark), à minuit et à votre réveil. Avec FitSpark, vos entraînements sont variés : cette fonctionnalité vous en propose chaque jour différents types.

Comment votre condition physique est-elle déterminée ?

Votre condition physique est déterminée pour chaque suggestion d'entraînement sur la base de votre :

- Historique d'entraînement (réalisation de zone de fréquence cardiaque hebdomadaire moyenne des 28 jours précédents)
- VO2max (suite au [test fitness](#) sur votre montre)
- [Historique d'entraînement](#)

Vous pouvez commencer à utiliser cette fonction sans aucun historique d'entraînement. Cependant, FitSpark fonctionne de façon optimale après sept jours d'utilisation.



Meilleure est la condition physique, plus longues sont les durées des objectifs d'entraînement. Les objectifs de musculation les plus difficiles ne sont pas disponibles pour les faibles conditions physiques.

Quel type d'exercices est inclus dans les catégories d'entraînement ?

Lors des séances d'entraînement cardio, vous êtes amenés à vous entraîner dans différentes zones de fréquence cardiaque pendant différentes durées. Les séances comprennent des phases d'échauffement, de travail et de retour au calme. Les séances d'entraînement cardio peuvent être réalisées avec n'importe quel profil sportif de votre montre.

Les séances d'entraînement musculaire sont de type entraînement en circuit et se composent d'exercices de musculation comportant des indications de temps. Les entraînements avec le poids corporel peuvent être réalisés en utilisant son propre corps comme résistance. Inutile d'utiliser des poids supplémentaires. Pour les entraînements en circuit, vous avez besoin d'une bumper plate, d'une kettlebell ou d'haltères pour réaliser les exercices.

Les exercices complémentaires sont de type entraînement en circuit et se composent d'exercices de musculation **et** de mobilité comportant des indications de temps.

FitSpark sur votre montre

En vue horaire, utilisez les boutons HAUT et BAS pour accéder au cadran **FitSpark**.

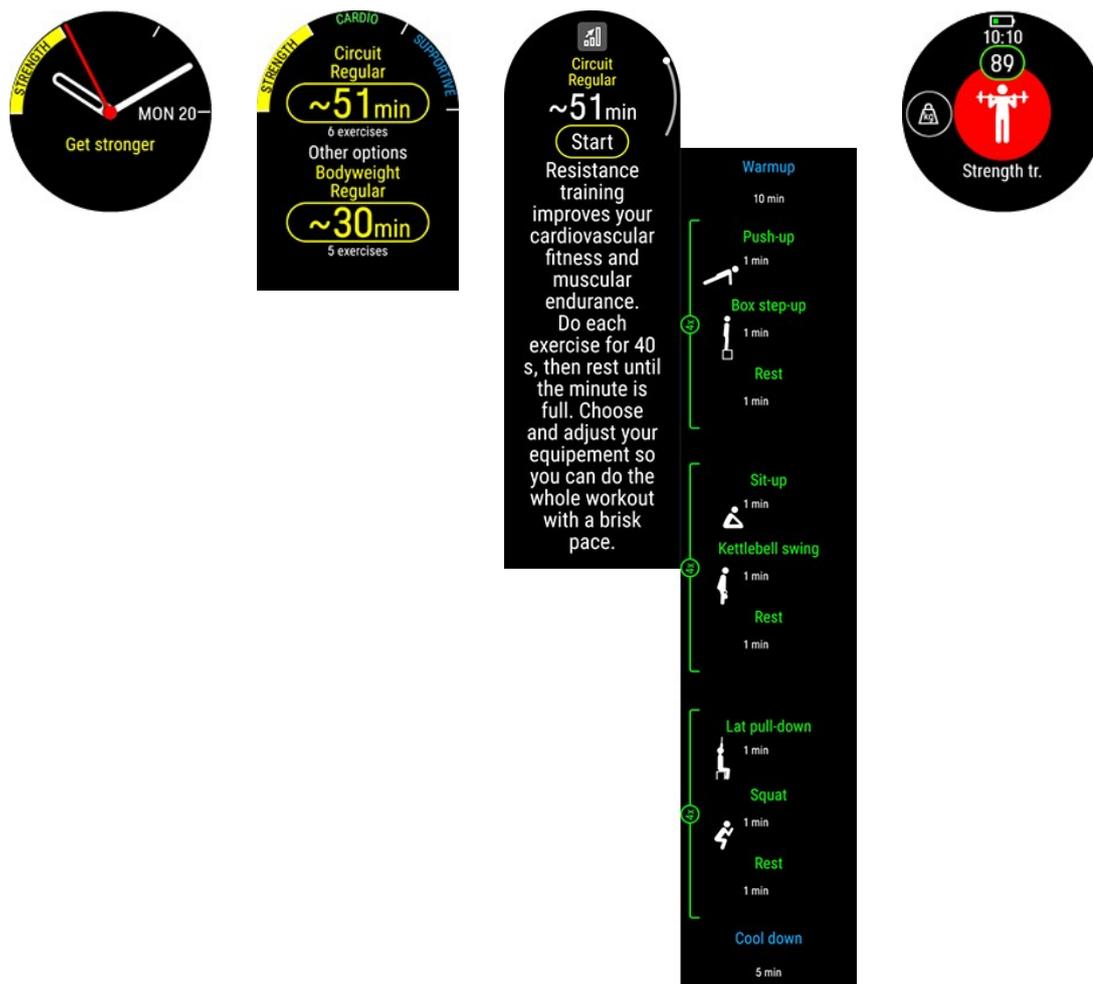
Le cadran **FitSpark** comprend les vues suivantes pour différentes catégories d'entraînement :



CADRAN PROGRAMME : Si vous disposez d'un programme de course actif dans Polar Flow, vos suggestions FitSpark sont basées sur les objectifs d'entraînement de ce programme.

Appuyez sur OK dans le cadran **FitSpark** afin de voir les suggestions d'entraînement. L'entraînement le plus adapté pour vous en fonction de votre historique d'entraînement et de votre condition physique est affiché en premier. Faites défiler vers le bas pour voir d'autres suggestions d'entraînement facultatives. Choisissez une suggestion d'entraînement en appuyant sur OK et vous en verrez une explication détaillée, étape par étape. Faites défiler vers le bas pour voir les exercices inclus dans l'entraînement (entraînements musculaires et exercices complémentaires)

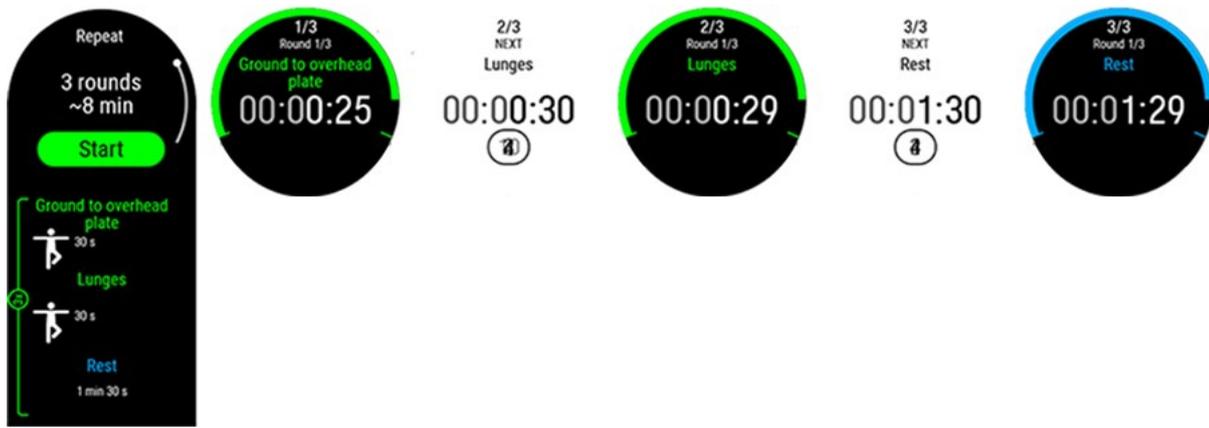
et choisissez un exercice individuel pour voir des instructions détaillées sur la manière de le réaliser. Faites défiler vers **Démarrer** et appuyez sur OK pour choisir l'objectif d'entraînement, choisissez ensuite le profil sportif afin de commencer l'objectif d'entraînement.



Pendant l'entraînement

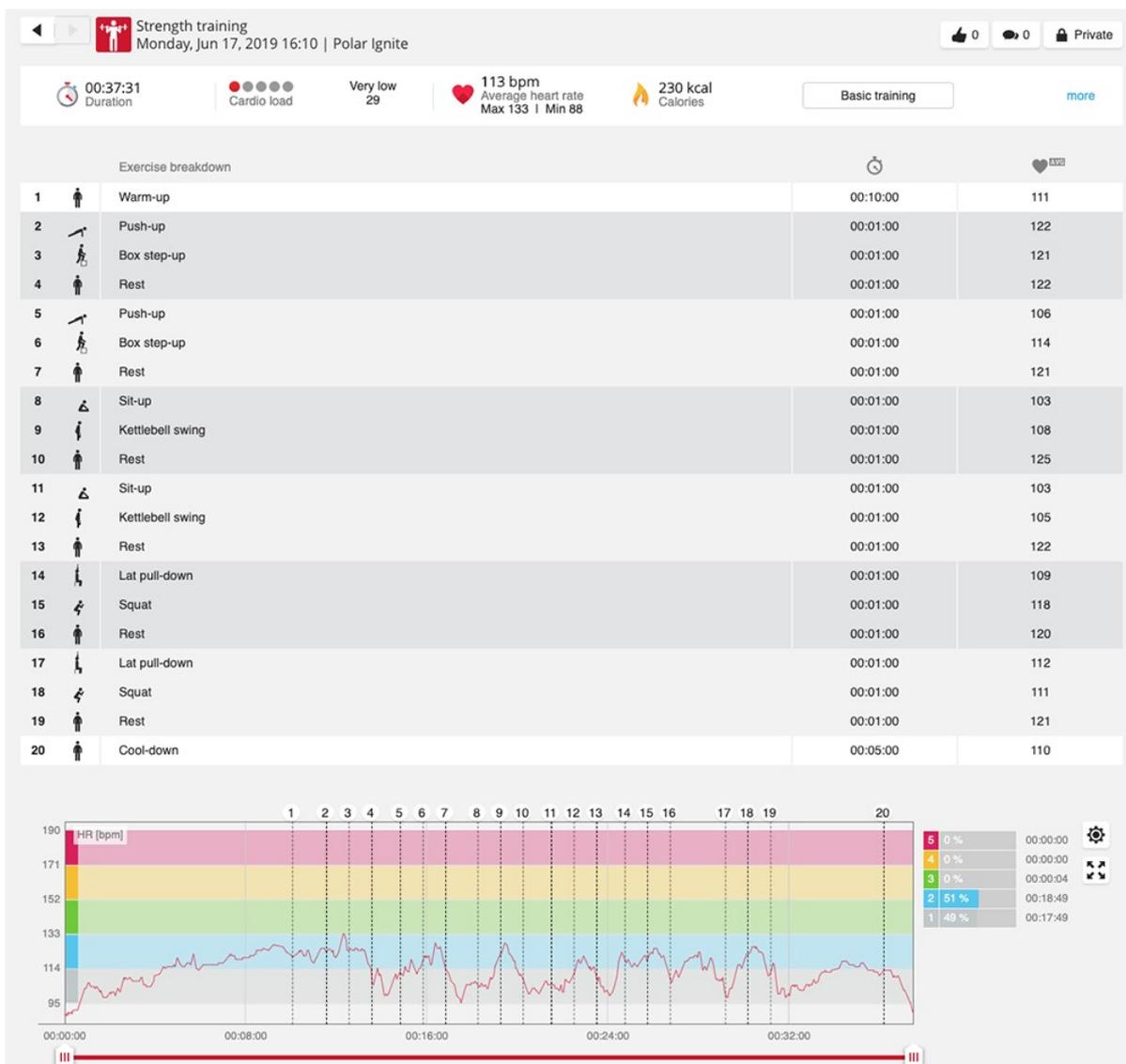
Pendant l'entraînement, votre montre vous fournit des indications : informations relatives à l'entraînement, phases basées sur le temps avec zones de fréquence cardiaque pour les objectifs cardio et phases basées sur le temps avec exercices pour les objectifs de musculation et complémentaires.

Les séances d'entraînement musculaire et les séances d'exercices complémentaires sont basées sur des plans d'entraînement prêts à l'emploi avec animations et guidage pas-à-pas en temps réel. Toutes les séances comprennent des chronos et des vibrations qui vous indiquent lorsqu'il est temps de passer à la phase suivante. Poursuivez chaque mouvement pendant 40 secondes, puis reposez-vous jusqu'à la fin de la minute et démarrez le mouvement suivant. Après avoir terminé tous les blocs de la première série, démarrez manuellement la série suivante. Vous pouvez mettre fin à une séance d'entraînement à tout moment. Vous ne pouvez pas sauter ou réorganiser des phases d'entraînement.



Résultats d'entraînement sur votre montre et dans Polar Flow

Dès que vous avez terminé la séance d'entraînement, vous obtenez un **résumé** sur votre montre. Vous obtiendrez une analyse plus détaillée dans l'application ou sur le service Web Polar Flow. Pour les objectifs d'entraînement cardio, vous obtenez un résultat d'entraînement basique qui illustre les phases de la séance d'entraînement avec les données de fréquence cardiaque. Pour les objectifs d'entraînement de musculation et complémentaire, vous obtenez des résultats d'entraînement détaillés comprenant votre fréquence cardiaque moyenne et le temps consacré à chaque exercice. Ces informations sont présentées sous forme de liste et chaque exercice est également affiché sur la courbe de fréquence cardiaque.



 L'entraînement peut comporter des risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, veuillez lire le guide [Minimiser les risques pendant l'entraînement](#).

PROFILS SPORTIFS

Les profils sportifs correspondent aux choix que vous avez sur votre montre. Nous avons créé quatre profils sportifs par défaut pour votre montre, mais vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, puis les synchroniser avec votre montre afin de créer la liste de tous vos sports favoris.

Vous pouvez aussi définir des réglages spécifiques pour chaque profil sportif. Par exemple, vous pouvez créer des **vues d'entraînement** personnalisées pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous souhaitez voir lorsque vous vous entraînez : uniquement votre fréquence cardiaque ou uniquement la vitesse et la distance, en fonction de vos besoins et de vos exigences en matière d'entraînement.

Votre montre peut mémoriser 20 profils sportifs maximum. Le nombre de profils sportifs dans l'application mobile Polar Flow et sur le service Web Polar Flow n'est pas limité.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Profils sportifs dans Flow](#).

Grâce aux profils sportifs, vous pouvez suivre vos accomplissements et constater votre progression dans différents sports. Consultez l'historique de votre entraînement et suivez votre progression sur le [service Web Flow](#).

 Veuillez noter que, dans un certain nombre de profils de sports d'intérieur, sports collectifs et sports d'équipe, le réglage **FC visible par autre appar.** est activé par défaut. Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de gym par ex.) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez vérifier pour quels profils sportifs la diffusion Bluetooth est activée par défaut dans la [liste des profils sportifs Polar Sport](#). Vous pouvez activer ou désactiver la diffusion Bluetooth dans les [réglages de profils sportifs](#).

ZONES FC

La plage entre 50 % et 100 % de votre fréquence cardiaque maximale est divisée en cinq zones de fréquence cardiaque. En maintenant une fréquence cardiaque dans une zone spécifique, vous pouvez facilement contrôler le niveau d'intensité de votre entraînement. Chaque zone de fréquence cardiaque permet de retirer des bénéfices particuliers, et la compréhension de ces bénéfices vous permettra d'atteindre les effets recherchés lors de vos entraînements.

Découvrez-en plus sur Zones FC: [Les zones de fréquence cardiaque](#).

MODE DE CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

En mode Capteur de fréquence cardiaque, votre montre peut être utilisée comme un cardiofréquencemètre et partager votre fréquence cardiaque avec d'autres dispositifs Bluetooth tels que des applications d'entraînement, des équipements de salle de sport et des compteurs de vélo. Pour utiliser votre montre en mode Capteur de FC, vous devez d'abord l'associer avec le dispositif externe récepteur. Reportez-vous au guide d'utilisation du dispositif récepteur afin d'obtenir des instructions plus détaillées concernant la procédure d'association.

ACTIVER LE MODE CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

1. Appuyez longuement sur OK dans la vue horaire, ou appuyez sur RETOUR pour entrer dans le menu principal, et sélectionnez **Démarrer l'entraînement**. Faites défiler jusqu'à votre sport préféré.
2. En mode pré-entraînement, ouvrez le menu rapide en appuyant sur l'icône ou sur le bouton LUMIÈRE.
3. Sélectionnez **Partage FC av. autres dispo**.
4. Activez le mode d'association du dispositif externe.
5. Sélectionnez votre Grit X sur le dispositif externe.
6. Acceptez l'association de votre Grit X avec le dispositif externe.
7. Votre fréquence cardiaque devrait s'afficher à la fois sur votre montre Polar et sur le dispositif externe. Quand vous êtes prêt, vous n'avez plus qu'à démarrer votre séance d'entraînement sur le dispositif externe. Pour enregistrer votre séance d'entraînement avec votre montre, revenez au mode pré-entraînement et commencez l'enregistrement en appuyant sur OK.

ARRÊTER LE PARTAGE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Sélectionnez **Arrêter le partage**. Le partage de la fréquence cardiaque cesse également lorsque vous quittez le mode pré-entraînement ou que vous arrêtez d'enregistrer l'entraînement.

ZONES DE VITESSE

Les zones de vitesse/d'allure vous permettent de surveiller facilement vitesse ou allure pendant votre entraînement, et d'ajuster votre vitesse/allure pour obtenir l'effet visé de l'entraînement. Les zones peuvent servir à guider l'efficacité de votre entraînement pendant les entraînements et à vous aider à mélanger différentes intensités pour obtenir un effet optimal.

RÉGLAGES DE ZONE DE VITESSE

Les réglages de zone de vitesse peuvent être ajustés sur le service Web Flow. Il existe cinq zones différentes, et vous pouvez ajuster manuellement les limites de zone ou utiliser celles par défaut. Puisqu'elles sont propres à chaque sport, vous pouvez les adapter au mieux à chacun d'eux. Les zones sont disponibles dans les sports de course à pied (y compris les sports d'équipe impliquant de la course à pied), les sports de cyclisme, ainsi que l'aviron et le canoë.

Par défaut

Si vous choisissez **Par défaut**, vous ne pouvez pas modifier les limites. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/d'allure pour une personne présentant un niveau de condition physique relativement élevé.

Libre

Si vous choisissez **Libre**, toutes les limites peuvent être modifiées. Par exemple, si vous avez testé vos seuils réels, tels que les seuils aérobie et anaérobie ou les seuils lactiques supérieur et inférieur, vous pouvez vous entraîner avec des zones basées sur vos seuils de vitesse ou d'allure individuels. Il est recommandé de définir la vitesse et l'allure du seuil anaérobie comme le minimum pour la zone 5. Si vous utilisez aussi le seuil aérobie, définissez celui-ci comme le minimum pour la zone 3.

OBJECTIF DE SÉANCE AVEC ZONES DE VITESSE

Vous pouvez créer des objectifs de séance basés sur des zones de vitesse/d'allure. Une fois les objectifs synchronisés via FlowSync, votre dispositif d'entraînement fournira des indications pendant l'entraînement.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pendant votre entraînement, vous pouvez voir la zone dans laquelle vous vous trouvez sur le moment, ainsi que le temps passé dans chaque zone.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Dans le résumé de l'entraînement sur votre montre, vous verrez un aperçu du temps passé dans chaque zone de vitesse. Après synchronisation, vous pouvez consulter des informations visuelles détaillées sur la zone de vitesse sur le service Web Flow.

VITESSE ET DISTANCE AU POIGNET

Votre montre mesure vitesse et distance à partir des mouvements de votre poignet grâce à un accéléromètre intégré. Cette fonction s'avère utile en cas de course à pied en intérieur ou dans des lieux où les signaux GPS sont limités. Pour une précision optimale, veillez à indiquer correctement si vous êtes gaucher ou droitier, ainsi que votre taille. La fonction de vitesse et de distance au poignet est plus efficace si vous courez à une allure qui vous est naturelle et confortable.

Portez votre montre ajustée sur votre poignet afin d'éviter toute secousse. Pour obtenir des résultats cohérents, vous devez toujours le porter dans la même position sur votre poignet. Évitez de porter d'autres dispositifs sur le même bras (montres, bracelets d'activité ou brassards pour téléphone). En outre, ne tenez rien dans la même main (carte ou téléphone par exemple).

La fonction de vitesse et de distance au poignet est disponible pour les types de course à pied suivants : Marche, Course à pied, Jogging, Course sur route, Trail, Course sur tapis, Course d'athlétisme et Ultra-marathon. Pour consulter vitesse et distance pendant une session d'entraînement, vérifiez que vous avez bien ajouté la vitesse et la distance à la vue d'entraînement du profil sportif que vous utilisez quand vous courez. Vous pouvez effectuer cette opération sous **Profils sportifs** dans l'application mobile Polar Flow ou sur le service Web Flow.

CADENCE AU POIGNET

La fonction de cadence au poignet vous permet de connaître votre cadence de course à pied sans capteur de foulée séparé. Votre cadence est mesurée avec un accéléromètre intégré à partir des mouvements de votre poignet. Veuillez noter qu'en

cas d'utilisation d'un capteur de foulée, la cadence est toujours mesurée avec celui-ci.

La fonction de cadence au poignet est disponible pour les types de course à pied suivants : Marche, Course à pied, Jogging, Course sur route, Trail, Course sur tapis, Course d'athlétisme et Ultra-marathon.

Pour consulter votre cadence pendant une séance d'entraînement, ajoutez la cadence à la vue d'entraînement du profil sportif que vous utilisez quand vous courez. Vous pouvez effectuer cette opération sous **Profils sportifs** dans l'application mobile Polar Flow ou sur le service Web Flow.

Découvrez-en plus sur la [surveillance de la cadence de course à pied](#) et l'[utilisation de la cadence de course à pied dans votre entraînement](#).

MESURES DE NATATION

Les mesures de natation vous permettent d'analyser chaque séance de natation, et de suivre votre performance et votre progression à long terme.



Pour obtenir les informations les plus précises, veillez à paramétrer sur quelle main vous portez votre montre. Vous pouvez vérifier que vous avez bien indiqué la main à laquelle vous portez votre montre sous les réglages produit dans Flow.

NATATION EN PISCINE

Lors de l'utilisation du profil Natation ou Natation en piscine, la montre détecte votre style de nage et enregistre la distance, la durée, l'allure, le nombre de mouvements des bras et les temps de repos. Le score SWOLF vous permet par ailleurs de suivre votre évolution.

Techniques de nage : Votre montre reconnaît les styles de nage suivants et calcule des indicateurs propres à chacun, ainsi que des valeurs cumulées pour toute la séance d'entraînement.

- Nage libre
- Dos
- Brasse
- Papillon

Allure et distance : Une fois que la montre a reconnu votre style de nage comme l'un des quatre styles de nage mentionnés ci-dessus, elle est en mesure de détecter vos virages et d'utiliser ces informations pour calculer l'allure et la distance avec précision. Le calcul de l'allure et de la distance se base sur la détection des virages et sur la longueur de piscine définie. À chaque virage, une longueur de piscine est ajoutée à la distance totale de nage.

Mouvements des bras : votre montre indique combien de mouvements de bras vous effectuez en une minute ou par longueur de piscine. Cette information peut permettre d'en savoir plus sur votre technique de nage, votre rythme et votre coordination.

Votre score **SWOLF** (association de SWIM et GOLF) est une mesure indirecte de l'efficacité. Le SWOLF est calculé par cumul de votre temps et du nombre de mouvements de bras nécessaires pour effectuer une longueur de piscine. Par exemple, 30 secondes et 10 mouvements de bras pour nager la longueur d'une piscine équivalent à un score SWOLF de 40. Généralement, plus votre SWOLF est faible pour une distance et une technique données, plus vous êtes efficace.

Le SWOLF est très personnel et ne doit pas être comparé aux scores SWOLF d'autres personnes. Il s'agit plutôt d'un outil personnel qui peut vous permettre d'améliorer et d'affiner votre technique, et de trouver une efficacité optimale pour différentes techniques.

RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE PISCINE

Il est important de choisir la longueur de piscine correcte car ceci affecte le calcul de l'allure, de la distance et du nombre de mouvements de bras, ainsi que votre score SWOLF. Vous pouvez choisir la longueur de la piscine en mode pré-entraînement depuis le menu rapide. Appuyez sur LUMIÈRE pour accéder au menu rapide, sélectionnez le réglage **Longueur de piscine** et changez la longueur de piscine précédemment réglée si nécessaire. Les longueurs par défaut sont 25 mètres, 50 mètres et 25 yards, mais vous pouvez aussi régler manuellement une longueur personnalisée. La longueur minimale qui peut être choisie est de 20 mètres/yards.

NATATION EN EAU LIBRE

Lors de l'utilisation du profil Natation en eau libre, la montre enregistre la distance, le temps, l'allure, le nombre de mouvements des bras pour la nage libre, ainsi que votre itinéraire.



La nage libre est la seule technique reconnue par le profil Natation en eau libre.

Allure et distance : Votre montre utilise le GPS pour calculer l'allure et la distance pendant votre nage.

Nombre de mouvements des bras pour la nage libre : Votre montre enregistre vos nombres de mouvements des bras (combien vous effectuez de mouvement des bras par minute) moyens et maximal pour votre session d'entraînement.

Itinéraire : Votre itinéraire est enregistré avec le GPS et, après avoir nagé, vous pouvez le visualiser sur une carte dans l'application et sur le service Web Flow. Le GPS ne fonctionnant pas sous l'eau, votre itinéraire est déduit à partir des données GPS acquises lorsque votre main se trouve hors de l'eau ou très proche de sa surface. Des facteurs externes tels que l'état de l'eau et la position des satellites peuvent affecter la précision des données GPS. Ainsi, les données concernant un même itinéraire peuvent varier d'un jour à l'autre.

MESURER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE DANS L'EAU

Votre montre mesure automatiquement votre fréquence cardiaque à votre poignet avec la nouvelle technologie de fusion de capteurs Polar Precision Prime, qui permet de mesurer facilement et confortablement votre fréquence cardiaque pendant la nage. Bien que l'eau puisse empêcher un fonctionnement optimal de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, la précision de Polar Precision Prime suffit pour vous permettre de surveiller votre fréquence cardiaque moyenne et vos zones de fréquence cardiaque pendant vos sessions de natation, et obtenir une lecture précise des calories dépensées, votre charge d'entraînement à l'issue de la session d'entraînement, mais aussi le bénéfice de l'entraînement sur la base de vos zones de fréquence cardiaque.

Pour obtenir des données de fréquence cardiaque les plus précises possibles, il est important de porter la montre bien ajustée sur votre poignet (encore plus ajustée que pour les autres sports). Pour obtenir des instructions sur la mise en place de votre montre pendant l'entraînement, reportez-vous à la section [S'entraîner avec la fréquence cardiaque au poignet](#).



Notez que vous ne pouvez pas utiliser un capteur de fréquence cardiaque Polar et une ceinture pectorale avec votre montre pendant que vous nagez car le Bluetooth ne fonctionne pas dans l'eau.

DÉMARRER UNE SÉANCE DE NATATION

1. Appuyez sur RETOUR pour accéder au menu principal, choisissez **Démarrer l'entraînement**, puis accédez au profil **Natation, Natation en piscine** ou **Natation en eau libre**.
2. **Lors de l'utilisation du profil Natation/Natation en piscine**, vérifiez que la longueur de piscine est correcte. Pour modifier la longueur de piscine, appuyez sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au menu rapide, sélectionnez le paramètre **Longueur de piscine** et entrez la longueur correcte.



Ne commencez pas à enregistrer votre séance d'entraînement avant d'être dans le bassin. Évitez cependant d'appuyer sur le bouton sous l'eau.

3. Appuyez sur DÉMARRER pour lancer l'enregistrement de l'entraînement.

PENDANT VOTRE NAGE

Vous pouvez personnaliser les informations affichées à l'écran dans la section des profils sportifs sur le service Web Flow. Les vues d'entraînement par défaut dans les profils sportifs de natation présentent les informations suivantes :

- Votre fréquence cardiaque et le ZonePointer de fréquence cardiaque
- Distance
- Durée
- Temps de repos (Natation et Natation en piscine)
- Allure (Natation en eau libre)
- Graphique de fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale
- Heure du jour

APRÈS VOTRE NAGE

Un aperçu de vos données de natation est disponible dans le résumé de l'entraînement sur votre montre juste après votre session d'entraînement. Vous pouvez voir les informations suivantes :



Date et heure de début de votre session d'entraînement

Durée de la session d'entraînement

Distance parcourue à la nage



Fréquence cardiaque moyenne

Fréquence cardiaque maximale

Charge cardiaque



Zones de fréquence cardiaque



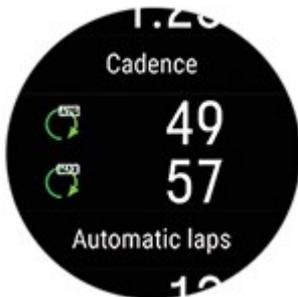
Calories

Graisses brûlées en % des calories



Allure moyenne

Allure maximale



Nombre de mouvements des bras (combien vous effectuez de mouvement des bras par minute)

- Moyenne fréquence de mouvement des bras
- Maximum fréquence de mouvement des bras

Synchronisez votre montre avec Flow afin d'obtenir une représentation visuelle plus détaillée de votre nage, dont une répartition détaillée de vos sessions de natation en piscine et vos courbes de fréquence cardiaque, d'allure et de nombre de mouvements des bras.

BAROMÈTRE

Les fonctions du baromètre incluent l'altitude, la montée, la descente, le dénivelé+ et le dénivelé-. L'altitude est mesurée à l'aide d'un capteur de pression atmosphérique qui convertit la pression d'air mesurée en valeur d'altitude. Les dénivelés positif et négatif sont indiqués en mètres ou en pieds.

L'altitude barométrique est calibrée automatiquement deux fois via GPS au cours des premières minutes d'une séance d'entraînement. Au début d'une séance d'entraînement, avant le calibrage, l'altitude est basée uniquement sur la pression d'air barométrique, qui peut parfois s'avérer inexacte en fonction des conditions. Les données d'altitude étant corrigées après le calibrage, toute valeur inexacte vue au début d'une séance d'entraînement est automatiquement corrigée par la

suite. Les données corrigées sont visibles sur le service Web et dans l'application Polar Flow à l'issue de votre séance d'entraînement, après synchronisation de vos données.

Pour obtenir les valeurs d'altitude les plus précises, il est recommandé de toujours calibrer manuellement l'altitude lorsque vous disposez d'une référence fiable, telle qu'un sommet ou une carte topographique, ou lorsque vous vous trouvez au niveau de la mer. Il est possible de calibrer manuellement l'altitude à partir de la vue d'entraînement en altitude en plein écran. Appuyez sur OK pour régler l'altitude actuelle.

De la boue et de la saleté sur le dispositif peuvent générer des valeurs d'altitude erronées. Nettoyez votre dispositif afin de garantir le bon fonctionnement de la mesure de l'altitude barométrique.

BOUSSOLE

Pour utiliser la boussole pendant les séances d'entraînement, vous devez l'ajouter à tous les profils sportifs dans lesquels vous souhaitez l'afficher. Dans le service Web Flow, accédez à **Profils sportifs** > Sélectionnez **éditer** sur le profil sportif auquel vous souhaitez l'ajouter > accédez à **Liés au dispositif** et sélectionnez **Grit X** > **Vues d'entraînement** > **Ajouter nouveau** > **Plein écran** > **Boussole** et sélectionnez enregistrer. N'oubliez pas de synchroniser les changements dans votre montre.

Utilisation de la boussole pendant une séance d'entraînement.

Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez faire défiler la liste jusqu'à la vue de boussole à l'aide des boutons HAUT/BAS. L'écran affiche votre position et les directions cardinales.



Calibrage de la boussole

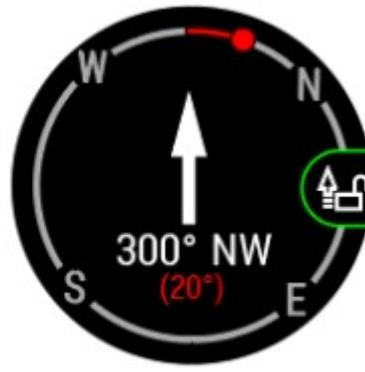
Il est possible que l'on vous demande de calibrer la boussole pendant une séance d'entraînement. Si c'est le cas, suivez les instructions à l'écran pour effectuer le calibrage.

Vous pouvez également calibrer la boussole à partir du menu rapide. Mettez la séance d'entraînement en pause et appuyez sur LUMIÈRE pour accéder au menu rapide, puis sélectionnez Calibrer la boussole. Suivez les instructions à l'écran.

Verrouiller votre direction

Dans la vue d'entraînement de la boussole, appuyez sur OK pour verrouiller votre direction actuelle. L'écran affiche alors en rouge l'écart par rapport à la direction verrouillée.

Notez bien qu'il faut tout d'abord étalonner la boussole.



MÉTÉO

La vue météo de la montre vous présente, directement à votre poignet, les prévisions heure par heure de la journée, ainsi que les prévisions à 3 heures pour le lendemain et les prévisions à 6 h pour le surlendemain. D'autres informations météo fournies comprennent la vitesse et la direction du vent, l'humidité et le risque de pluie.

Les informations météo sont uniquement disponibles à partir de la vue météo de la montre. Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour accéder à cette fonction.

Pour utiliser la fonction météo, vous devez avoir l'application Polar Flow sur votre portable et votre montre doit être associée à votre portable. Les services de localisation (iOS) ou les paramètres de localisation (Android) doivent également être activés pour permettre l'obtention d'informations météo.

Prévisions pour la journée



- Localisation des prévisions
- Dernière mise à jour
- Rafraîchir (affiché si les informations météo doivent être mises à jour, par exemple parce que votre localisation a changé ou si elles n'ont pas été mises à jour depuis un certain temps)
- Température actuelle
- Impression
- Pluie
- Vitesse du vent
- Direction du vent
- Humidité
- Prévisions par heure

A vertical weather widget for Vihiluoto. It has a black background with a white cloud icon at the top. The location is Vihiluoto, updated at 10:05. The current temperature is 17°C, and the 'feels like' temperature is 15°C. The weather is Rain, with 0.8 mm of precipitation. Wind speed is 4 m/s from the SW at 220°. Humidity is 86%.

Vihiluoto
Updated 10:05

17 °C
15 °C

Rain
0.8 mm

Wind speed
4 m/s

Direction
SW 220° ↗

Humidity
86 %

Weather forecast			
11:00	☁	17°	2 ↗
12:00	☁	18°	2 ↗
13:00	☁	19°	2 ↗
14:00	☁	19°	2 ↗
15:00	☁	19°	2 ↗
16:00	☁	18°	2 ↗
17:00	☁	18°	2 ↗
18:00	☁	17°	2 ↗
19:00	☁	17°	2 ↗
20:00	☁	16°	2 ↗
21:00	☾	16°	2 ↗
22:00	☾	15°	2 ↗
23:00	☾	15°	2 ↗

Notez que l'historique météo comprenant des informations sur le temps qu'il faisait pendant les séances d'entraînement n'est pas disponible.

Prévisions pour le lendemain



- Valeurs hautes/basses de prévisions pour chaque période de 3 heures

Prévisions pour le surlendemain



- Valeurs hautes/basses de prévisions pour chaque période de 6 heures

PARAMÈTRES ÉCO. D'ÉNERGIE

Les paramètres d'économie d'énergie vous permettent de rallonger votre temps d'entraînement en modifiant la fréquence d'enregistrement GPS, en désactivant la fréquence cardiaque au poignet et en utilisant l'écran de veille. Ces paramètres vous permettent d'optimiser l'utilisation de la batterie et d'obtenir davantage de temps d'entraînement pour les très longues séances ou lorsque la batterie est presque déchargée.

Les réglages d'économie d'énergie sont disponibles dans le [menu rapide](#). Vous pouvez accéder au menu rapide depuis le mode pré-entraînement, pendant une séance quand vous mettez sur pause et pendant un mode de transition dans les

séances multisport. Depuis le mode pré-entraînement, vous pouvez y accéder en appuyant sur  ou sur le bouton LUMIÈRE. En pause et en mode de transition, vous ne pouvez y accéder qu'avec le bouton LUMIÈRE.

Après avoir activé l'un des paramètres d'économie d'énergie, vous en verrez les effets sur le temps d'entraînement estimé en mode pré-entraînement. Notez que les paramètres d'économie d'énergie sont réglés séparément pour chaque séance d'entraînement. Les paramètres ne sont pas enregistrés.



i Notez que la température affecte le temps d'entraînement estimé. Lorsque vous vous entraînez alors qu'il fait froid, il se peut que le temps d'entraînement réel soit inférieur à celui indiqué au début de la séance d'entraînement.

Fréquence d'enregistrement GPS

Réglez la fréquence d'enregistrement GPS sur un intervalle moins fréquent (1 minute ou 2 minutes). Cela est pratique pour les séances très longues, lorsqu'une autonomie prolongée est essentielle.

i Notez que la fréquence d'enregistrement GPS doit être réglée sur 1 seconde pour utiliser des fonctionnalités de navigation telles que le guide d'itinéraire, les itinéraires Komoot et les Segments Strava Live. D'autres fonctions peuvent également être affectées, par exemple la puissance de course à pied, la vitesse/l'allure et la distance, en fonction du profil sportif et des capteurs utilisés.

Fréquence cardiaque au poignet

Désactivez la fréquence cardiaque au poignet. Désactivez-la pour économiser de l'énergie lorsque vous n'avez pas forcément besoin des données de fréquence cardiaque. Lorsque vous utilisez un cardiofréquencemètre avec une ceinture pectorale, la fréquence cardiaque au poignet est désactivée par défaut.

Écran de veille

Activez l'écran de veille pendant les séances au cours desquelles vous n'avez pas besoin de voir en continu les données d'entraînement.

Lorsque l'écran de veille est activé, seule l'heure s'affiche à l'écran. Appuyez sur n'importe quel bouton pour quitter l'écran de veille et voir vos données d'entraînement. L'écran de veille se réactive au bout de 8 secondes.

SOURCES D'ÉNERGIE

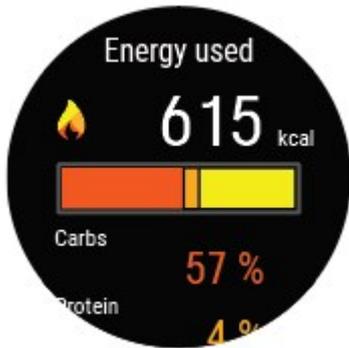
La répartition des sources d'énergie présente dans quelle mesure vous avez utilisé les différentes sources d'énergie (graisses, glucides, protéines) pendant votre séance d'entraînement. Sur votre montre, vous pouvez voir cette information dans le résumé de l'entraînement, immédiatement après avoir fini votre séance d'entraînement. Vous trouverez des informations plus détaillées dans l'application mobile Flow après avoir synchronisé vos données.

Pendant une activité physique, votre corps utilise les glucides et les graisses comme sources principales d'énergie. Plus l'entraînement est intense, plus vous utilisez de glucides par rapport à la graisse, et inversement. Le rôle des protéines est généralement faible, mais pendant une activité à forte intensité et pendant les longues séances, votre corps peut puiser environ 5 à 10 % de son énergie dans les protéines.

Nous calculons l'utilisation des différentes sources d'énergie selon votre fréquence cardiaque, tout en prenant vos données de condition physique en considération. Ces données comprennent votre âge, votre sexe, votre taille, votre poids, la fréquence cardiaque maximale, la fréquence cardiaque au repos, la valeur VO2max, le seuil aérobie et le seuil anaérobie. Il est important de régler ces paramètres le plus précisément possible, afin d'obtenir les données de consommation de source d'énergie les plus précises possibles.

RÉSUMÉ DES SOURCES D'ÉNERGIE

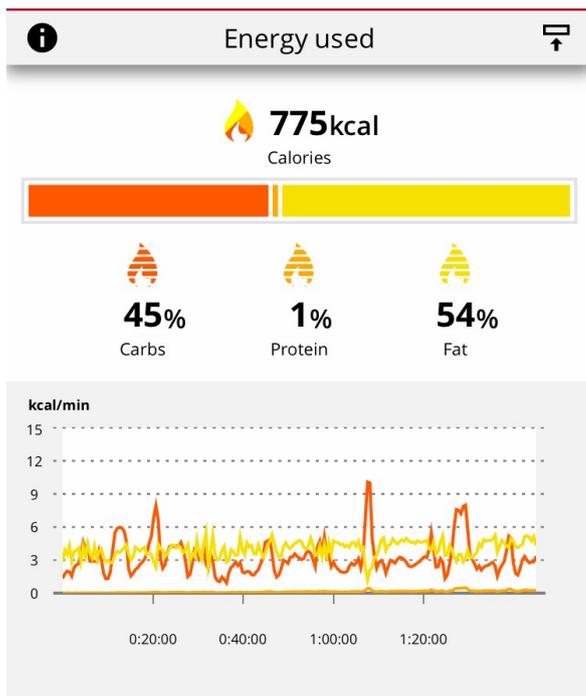
Après votre séance d'entraînement, les informations suivantes s'affichent dans votre résumé de l'entraînement :



Glucides, protéines et graisses utilisés pendant votre séance d'entraînement.

 Notez bien qu'il ne faut pas interpréter les sources d'énergie utilisées et leur quantités utilisées comme des indications lorsque vous mangez après votre séance d'entraînement.

ANALYSE DÉTAILLÉE DANS L'APPLICATION MOBILE FLOW



Dans l'application Polar Flow, vous pouvez également voir quelle quantité de ces sources vous avez utilisée à chaque moment de votre séance d'entraînement et comment cette consommation s'est accumulée au cours de la séance. Le graphique montre comment votre corps utilise différentes sources d'énergie selon l'intensité de l'entraînement, mais aussi à différentes étapes de la séance d'entraînement. Vous pouvez également comparer la répartition de séances similaires précédentes pour voir comment se développe votre capacité à utiliser la graisse comme source d'énergie principale.

En savoir plus sur les sources d'énergie, à partir de [Sources d'énergie](#)

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

La fonction notifications téléphone vous permet de recevoir sur votre montre des alertes concernant les appels entrants, les messages et les notifications émanant des applications. Vous recevrez sur votre montre les mêmes notifications que sur l'écran de votre téléphone. Les notifications téléphone sont disponibles pour les téléphones iOS et Android.

Pour utiliser les notifications téléphone, vous devez avoir l'application Polar Flow ouverte sur votre téléphone et elle doit être associée à votre montre. Pour plus d'informations, consultez la section [Associer un dispositif mobile à votre montre](#).

ACTIVER LES NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

Sur votre montre, allez dans **Réglages > Réglages Généraux > Notifications téléphone**, afin de les activer. **Activez** ou **désactivez** les notifications téléphone quand vous ne vous entraînez pas. Veuillez noter que vous ne recevrez aucune notification pendant les séances d'entraînement.

Vous pouvez également régler les notifications téléphone dans les paramètres du dispositif de l'application Polar Flow. Après avoir activé les notifications, synchronisez votre montre avec l'application Polar Flow.

 Veuillez noter que, lorsque les notifications téléphone sont activées, la batterie de votre montre et celle de votre téléphone s'épuisent plus vite car le Bluetooth est activé en permanence.

NE PAS DÉRANGER

Si vous souhaitez désactiver les notifications et alertes d'appel pendant un certain temps, activez la fonction Ne pas déranger. Si cette fonction est activée, vous ne recevrez aucune notification ni alerte d'appel pendant la période définie.

Sur votre montre, allez dans **Réglages > Réglages généraux > Ne pas déranger**. Sélectionnez **Désactiver**, **Activer** ou **Activer (22:00-07:00)**, et la période pendant laquelle la fonction Ne pas déranger est activée. Réglez **Démarre à** et **Finit à**.

AFFICHAGE DES NOTIFICATIONS

Quand vous recevez une notification, votre montre vibre et un point rouge apparaît en bas de l'écran. Affichez la notification en faisant glisser votre doigt vers le haut de l'écran ou en tournant votre poignet et en regardant votre montre dès que celle-ci vibre.

Quand vous recevez un appel, votre montre vibre et affiche l'appelant. Vous pouvez également répondre ou refuser l'appel avec votre montre.

 Il se peut que les notifications téléphone fonctionnent différemment, en fonction du modèle de votre téléphone Android.

BRACELETS INTERCHANGEABLES

La Grit X utilise un bracelet standard de 22 mm. Les bracelets interchangeables vous permettent d'adapter votre montre à toutes les situations et à tous les styles. Vous pouvez ainsi la porter en permanence, et tirer le meilleur parti du suivi permanent de l'activité, de la mesure continue de la fréquence cardiaque et du suivi du sommeil.

 Nous recommandons d'éviter d'utiliser des bracelets métalliques car ils peuvent affecter la précision GPS.

REPLACEMENT DU BRACELET

Changer de bracelet est facile et rapide. Vous pouvez choisir votre modèle préféré parmi la sélection Polar ou opter pour n'importe quel autre bracelet utilisant des barrettes à ressort de 22 mm.

1. Pour détacher le bracelet, tirez sur le levier de dégagement rapide, vers le centre ou vers le bracelet, et tirez sur le bracelet pour l'éloigner de la montre.
2. Tirez le levier de dégagement rapide vers le centre du bracelet et alignez l'autre extrémité du bracelet sur l'orifice de la montre.
3. Relâchez le levier pour fixer le bracelet.
4. Assurez-vous que le levier est bien fixé et le tour est joué.

CAPTEURS COMPATIBLES

Améliorez votre expérience en matière d'entraînement et analysez vos performances de manière plus approfondie avec les capteurs Bluetooth® compatibles. Outre un certain nombre de capteurs Polar, votre montre est pleinement compatible avec plusieurs capteurs tiers.

[Consulter la liste complète des capteurs et accessoires Polar compatibles](#)

[Consulter la liste des capteurs tiers compatibles](#)

Pour pouvoir utiliser un nouveau capteur, vous devez préalablement l'associer à votre montre. L'association prend seulement quelques secondes, garantit que votre montre recevra uniquement les signaux émis par vos capteurs et permet un entraînement de groupe sans perturbations. Avant de prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée à la transmission de données. Pour obtenir des instructions, reportez-vous à [Associer des capteurs à votre montre](#).

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H10

Surveillez votre fréquence cardiaque avec une précision maximale grâce au capteur de fréquence cardiaque Polar H10 avec une sangle de poitrine.

Bien que Polar Precision Prime soit la technologie de mesure de fréquence cardiaque optique la plus précise et qu'elle fonctionne à peu près partout, dans les sports dans lesquels il est plus difficile de maintenir le capteur immobile sur votre poignet ou dans lesquels une pression ou un mouvement est appliqué aux muscles ou tendons situés à proximité du capteur, le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 offre la meilleure précision en matière de fréquence cardiaque. Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 étant plus réceptif aux augmentations ou diminutions rapides de la fréquence cardiaque, il constitue donc aussi l'option idéale pour les entraînements fractionnés avec sprints rapides.

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 est doté d'une mémoire interne qui vous permet d'enregistrer un entraînement sans dispositif d'entraînement connecté ni application d'entraînement mobile à proximité. Il vous suffit d'associer le capteur de fréquence cardiaque H10 à l'application Polar Beat et de démarrer l'entraînement avec l'application. Vous pouvez ainsi, par exemple, enregistrer votre fréquence cardiaque pendant vos entraînements de natation avec le capteur de fréquence cardiaque Polar H10. Pour plus d'informations, consultez les pages d'assistance relatives à [Polar Beat](#) et au [capteur de fréquence cardiaque Polar H10](#).

En cas d'utilisation du capteur de fréquence cardiaque Polar H10 pendant vos entraînements de vélo, vous pouvez fixer votre montre sur le guidon de votre vélo afin de consulter facilement vos données d'entraînement en roulant.

CAPTEUR DE FOULÉE POLAR BLUETOOTH® SMART

Le capteur de foulée Bluetooth® Smart est destiné aux coureurs qui souhaitent améliorer leur technique et leur performance. Il permet de consulter les informations relatives à la vitesse et à la distance, que vous couriez sur un tapis ou sur les chemins les plus boueux.

- Mesure chaque foulée que vous effectuez pour indiquer la vitesse et la distance de course à pied
- Permet d'améliorer votre technique de course à pied en indiquant votre cadence de course à pied et longueur de foulée
- Capteur compact qui se fixe solidement sur vos lacets
- Antichoc et étanche, pour répondre aux courses les plus exigeantes

CAPTEUR DE VITESSE POLAR BLUETOOTH® SMART

Un certain nombre de facteurs sont susceptibles d'affecter votre vitesse à vélo. Parmi eux figurent bien évidemment la condition physique, mais les conditions météorologiques et les variations de déclivité de la route jouent également un rôle important. Le capteur de vitesse aérodynamique constitue le moyen le plus avancé pour évaluer comment ces facteurs affectent votre performance en matière de vitesse.

- Mesure votre vitesse actuelle, moyenne et maximale
- Suivez votre vitesse moyenne pour constater vos progrès et l'amélioration de votre performance
- Léger mais résistant, et simple à fixer

CAPTEUR DE CADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

Notre capteur de cadence avancé sans fil constitue le moyen le plus pratique pour mesurer votre cadence de pédalage. Il mesure votre cadence de pédalage en temps réel, moyenne et maximale en tours par minute, ce qui vous permet de comparer la technique de votre course par rapport aux précédentes.

- Améliore votre technique de pédalage et identifie votre cadence optimale
- Les données de cadence sans interférences vous permettent d'évaluer votre performance individuelle
- Conçu pour être aérodynamique et léger

CAPTEURS DE PUISSANCE TIERS

Puissance de cyclisme

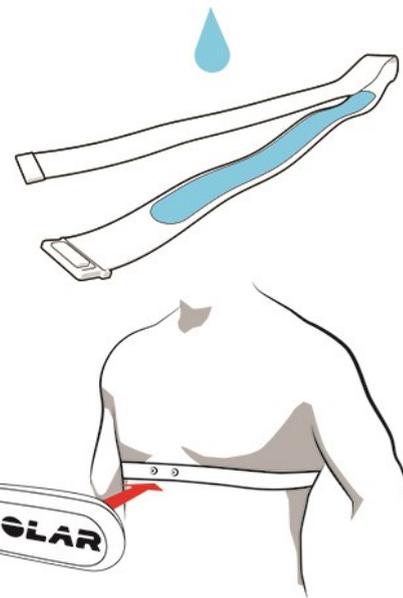
Le fait de mesurer votre puissance de cyclisme vous permet de surveiller et de développer votre performance de cyclisme et votre technique de pédalage. Contrairement à la fréquence cardiaque, la puissance produite est une valeur d'effort absolue et objective. Cela signifie que vous pouvez également comparer vos valeurs de puissance avec celles d'autres cyclistes du même sexe et à peu près de la même taille que vous, ou de comparer les watts par kilogramme pour des résultats extrêmement fiables. La correspondance entre votre fréquence cardiaque et les zones de puissance est également très révélatrice.

ASSOCIER DES CAPTEURS À VOTRE MONTRE

ASSOCIER UN CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE À VOTRE MONTRE

 *Lorsque vous portez un capteur de fréquence cardiaque Polar associé à votre montre, celle-ci ne mesure pas la fréquence cardiaque au poignet.*

1. Mettez le capteur de fréquence cardiaque humidifié en place.
2. Sur votre montre, accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Associer un capteur ou un autre dispositif**, puis appuyez sur OK.
3. Touchez votre capteur de fréquence cardiaque avec votre montre et patientez pendant sa détection.
4. Une fois celui-ci trouvé, l'ID du dispositif apparaît sous la forme **Polar H10 xxxxxxxx**. Appuyez sur OK pour commencer l'association.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.



ASSOCIER UN CAPTEUR DE FOULÉE À VOTRE MONTRE

1. Sur votre montre, accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Associer un capteur ou un autre dispositif**, puis appuyez sur OK.
2. La montre commence à rechercher votre capteur. Touchez votre capteur avec la montre et attendez qu'elle le détecte.
3. Une fois le capteur détecté, l'ID de dispositif apparaît. Appuyez sur OK pour commencer l'association.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

Calibrer le capteur de foulée

Il y a deux façons de calibrer manuellement votre capteur de foulée via le menu rapide. Sélectionnez l'un des profils sportifs de course, puis sélectionnez **Calibrer le capteur de foulée > Calibrer en courant** ou **Facteur de calibrage**.

- **Calibrer en courant** : commencez la séance d'entraînement et courez une distance que vous connaissez. Celle-ci doit faire plus de 400 mètres. Une fois que vous avez couru cette distance, appuyez sur OK pour enregistrer un tour. Réglez la distance réelle que vous avez courue et appuyez sur OK. Le facteur de calibrage est mis à jour.
 - ⓘ Notez bien que le temps de l'intervalle ne peut pas être utilisé pendant le calibrage. Si vous avez activé le temps de l'intervalle, la montre vous demande alors de le désactiver pour permettre le calibrage manuel du capteur de foulée. Après le calibrage, vous pouvez activer le chrono à partir du menu rapide du mode pause.
- **Facteur de calibrage** : réglez manuellement le facteur de calibrage si vous connaissez le facteur qui vous donne la distance précise.

Pour obtenir des instructions détaillées concernant les calibrages manuel et automatique d'un capteur de foulée, reportez-vous à [Calibrer un capteur de foulée Polar avec Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

ASSOCIER UN CAPTEUR DE CYCLISME À VOTRE MONTRE

Avant d'associer un capteur de cadence, un capteur de vitesse ou un capteur de puissance tiers, vérifiez qu'il a été correctement installé. Pour plus d'informations sur l'installation des capteurs, consultez les manuels d'utilisation respectifs.

ⓘ Si vous associez un capteur de puissance tiers, vérifiez que vous disposez bien du dernier firmware à la fois sur votre montre et sur le capteur. Si vous possédez deux émetteurs de puissance, vous devez les associer un par un. Après avoir associé le premier émetteur, vous pouvez associer immédiatement le second. Consultez l'ID de dispositif à l'arrière de chaque émetteur pour trouver les bons émetteurs dans la liste.

1. Sur votre montre, accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Associer un capteur ou un autre dispositif**, puis appuyez sur OK.
2. La montre commence à rechercher votre capteur. **Capteur de cadence** : Faites tourner la manivelle plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant sur le capteur indique que ce dernier est activé. **Capteur de**

vitesse : Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant sur le capteur indique que ce dernier est activé. **Capteur de puissance tiers** : faites tourner les manivelles pour réveiller les émetteurs.

3. Une fois le capteur détecté, l'ID de dispositif apparaît. Appuyez sur OK pour commencer l'association.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

Réglages vélo

1. Le message **Capteur connecté à** : apparaît. Choisissez **Vélo 1**, **Vélo 2** ou **Vélo 3**. Confirmez avec OK.
2. Le message **Régler la taille de roue** apparaît si vous avez associé un capteur de vitesse ou un capteur de puissance qui mesure la vitesse. Réglez la taille, puis appuyez sur OK.
3. **Longueur de manivelle** : réglez la longueur de manivelle en millimètres. Le réglage est visible uniquement si vous avez associé un capteur de puissance.

Mesurer la taille de roue

Pour obtenir des informations correctes lors de la pratique du cyclisme, il faut préalablement régler la taille de roue. Il existe deux façons de déterminer la taille de roue de votre vélo :

Méthode 1

- Pour un résultat ultra-précis, mesurez la roue manuellement.
- Utilisez la valve pour repérer le point où la roue touche le sol. Tracez une ligne au sol pour indiquer ce point. Faites avancer votre vélo d'un tour complet sur une surface plane. Le pneu doit être perpendiculaire au sol. Tracez une autre ligne sur le sol au niveau de la valve pour indiquer un tour complet. Mesurez la distance entre les deux lignes.
- Soustrayez 4 mm afin de tenir compte de votre poids sur le vélo pour obtenir la circonférence de roue.

Méthode 2

Recherchez le diamètre en pouces ou en ETRTO imprimé sur la roue. Recherchez la correspondance avec la taille de roue en millimètres dans la colonne de droite du tableau.

ETRTO	Diamètre de taille de roue (pouces)	Réglage de taille de roue (mm)
25-559	26 x 1,0	1 884
23-571	650 x 23C	1 909
35-559	26 x 1,5	1 947
37-622	700 x 35C	1 958
52-559	26 x 1,95	2 022
20-622	700 x 20C	2 051
52-559	26 x 2,0	2 054
23-622	700 x 23C	2 070
25-622	700 x 25C	2 080
28-622	700 x 28	2 101
32-622	700 x 32C	2 126
42-622	700 x 40C	2 189
47-622	700 x 47C	2 220

 Les tailles de roue figurant dans le tableau sont données à titre indicatif car la taille de roue dépend du type de roue et de la pression d'air.

CALIBRER LE CAPTEUR DE PUISSANCE DE CYCLISME

Vous pouvez calibrer le capteur depuis le menu rapide. Choisissez d'abord l'un des profils sportifs de cyclisme et activez les émetteurs en faisant tourner les manivelles. Ensuite, sélectionnez **Calibrer capteur de puissance** dans le menu rapide et suivez les instructions à l'écran pour calibrer votre capteur. Pour des instructions de calibrage propres à votre capteur de puissance, reportez-vous aux instructions du fabricant.

SUPPRIMER UNE ASSOCIATION

Pour supprimer une association avec un capteur ou un dispositif mobile :

1. Accédez à **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Appareils couplés** et appuyez sur OK.
2. Choisissez le dispositif à supprimer dans la liste et appuyez sur OK.
3. Le message **Supprimer l'association ?** apparaît. Confirmez en appuyant sur OK.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Association terminée** apparaît.

POLAR FLOW

APPLICATION POLAR FLOW

Dans l'application mobile Polar Flow, vous pouvez consulter une interprétation visuelle instantanée de vos données d'entraînement et d'activité. Vous pouvez également planifier votre entraînement dans l'application.

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Avec l'application Polar Flow, vous pouvez facilement accéder aux informations de vos séances d'entraînement passées et planifiées, et créer des objectifs d'entraînement. Vous pouvez choisir de créer un objectif rapide ou un objectif par phases.

Obtenez un aperçu de votre entraînement et analysez immédiatement tous les détails de votre performance. Consultez les résumés hebdomadaires de votre entraînement dans le journal d'entraînement. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis grâce à la fonction [Partage d'image](#).

DONNÉES D'ACTIVITÉ

Consultez des informations détaillées sur votre activité 24 h/24, 7 j/7. Découvrez ce qui vous sépare de votre objectif d'activité quotidienne et comment atteindre ce dernier. Visualisez le nombre de pas, la distance parcourue en fonction des pas et les calories brûlées.

DONNÉES SUR LE SOMMEIL

Suivez votre rythme de sommeil pour voir s'il est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne, et trouvez le bon équilibre entre repos, activité quotidienne et entraînement. Avec l'application Polar Flow, vous pouvez consulter les horaires, la quantité et la qualité de votre sommeil.

Vous pouvez configurer votre temps de sommeil voulu pour définir combien de temps vous souhaitez dormir chaque nuit. Vous pouvez aussi noter votre sommeil. Vous recevrez des indications concernant la façon dont vous avez dormi sur la base de vos données sur le sommeil, votre temps de sommeil voulu et votre notation du sommeil.

PROFILS SPORTIFS

Dans l'application Polar Flow, vous pouvez facilement ajouter, modifier, supprimer et réorganiser des profils sportifs. Vous pouvez avoir jusqu'à 20 profils sportifs actifs dans l'application Polar Flow et sur votre montre.

Pour plus d'informations, consultez la section [Profils sportifs dans Polar Flow](#).

PARTAGE D'IMAGE

La fonction de partage d'image de l'application Polar Flow vous permet de partager des images avec vos données d'entraînement sur les principaux réseaux sociaux, tels que Facebook et Instagram. Vous pouvez partager une photo existante ou en prendre une nouvelle, et la personnaliser avec vos données d'entraînement. Si vous avez effectué un enregistrement GPS pendant votre séance d'entraînement, vous pouvez également partager un instantané de votre itinéraire d'entraînement.

Pour regarder une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

[Application Polar Flow | Partager les résultats d'entraînement avec une photo](#)

COMMENCER À UTILISER L'APPLICATION POLAR FLOW

Vous pouvez [configurer votre montre](#) à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Polar Flow.

Pour commencer à utiliser l'application Polar Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile. Pour obtenir de l'aide et pour de plus amples informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, visitez la page support.polar.com/en/support/Flow_app.

Pour pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette), vous devez préalablement l'associer à votre montre. Pour plus d'informations, consultez la section [Association](#).

Votre montre synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application Polar Flow après votre séance d'entraînement. Si votre téléphone possède une connexion Internet, vos données d'activité et d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow. L'utilisation de l'application Polar Flow constitue le moyen le plus simple pour synchroniser vos données d'entraînement de votre montre avec le service Web. Pour plus d'informations sur la synchronisation, reportez-vous à la section [Synchronisation](#).

Pour plus d'informations et des instructions relatives aux fonctions de l'application Polar Flow, visitez la [page de support produit de l'application Polar Flow](#).

SERVICE WEB POLAR FLOW

Dans le service Web Polar Flow, vous pouvez planifier et analyser votre entraînement en détails et en savoir plus sur vos performances. Configurez et personnalisez votre montre exactement selon vos besoins d'entraînement en ajoutant des profils sportifs et en modifiant les réglages. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis de la communauté Polar Flow, vous inscrire aux cours de votre club et accéder à un programme d'entraînement personnalisé pour une course.

Le service Web Polar Flow présente également le pourcentage d'accomplissement de votre objectif d'activité quotidienne et les détails de votre activité. Il vous permet de comprendre comment vos habitudes quotidiennes et vos choix affectent votre bien-être.

Vous pouvez [configurer votre montre](#) avec votre ordinateur sur flow.polar.com/start. Vous serez guidé dans le téléchargement et l'installation du logiciel FlowSync pour la synchronisation des données entre votre montre et le service Web, et la création d'un compte utilisateur pour le service Web. Si vous avez procédé à la configuration à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Polar Flow, vous pouvez vous connecter au service Web Flow avec les identifiants créés lors de la configuration.

AGENDA

Dans **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne, votre sommeil, vos séances d'entraînement planifiées (objectifs d'entraînement), mais aussi revoir les résultats d'entraînements antérieurs.

RAPPORTS

Dans **Rapports**, vous pouvez suivre votre évolution.

Les rapports d'entraînement constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. Dans Période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

À l'aide des rapports d'activité, vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir de consulter des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels. Dans le rapport d'activité, vous pouvez aussi voir vos meilleurs jours en termes d'activité quotidienne, de pas, de calories et de sommeil sur la période choisie.

PROGRAMMES

Le programme de course à pied Polar est adapté à votre objectif, sur la base des zones de fréquence cardiaque Polar, et tient compte de vos caractéristiques personnelles et de votre historique d'entraînement. Le programme est intelligent et s'adapte en cours de route en fonction de votre évolution. Les programmes de course à pied Polar sont disponibles pour les épreuves de 5 km, 10 km, semi-marathon et marathon, et se composent de deux à cinq exercices de course à pied par semaine selon le programme. C'est ultra simple !

Pour obtenir de l'aide et de plus amples informations sur l'utilisation du service Web Flow, visitez la page support.polar.com/fr/support/flow.

PROFILS SPORTIFS DANS POLAR FLOW

Votre montre comporte 14 profils sportifs par défaut. Dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs à votre liste de sports, mais aussi modifier leurs réglages. Votre montre peut contenir au maximum 20 profils sportifs. Si vous disposez de plus de 20 profils sportifs dans l'application et sur le service Web Polar Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre montre lors de la synchronisation.

Vous pouvez modifier l'ordre de vos profils sportifs par glisser-déposer. Choisissez le sport à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

Pour visionner une vidéo, cliquez sur l'un des liens suivants :

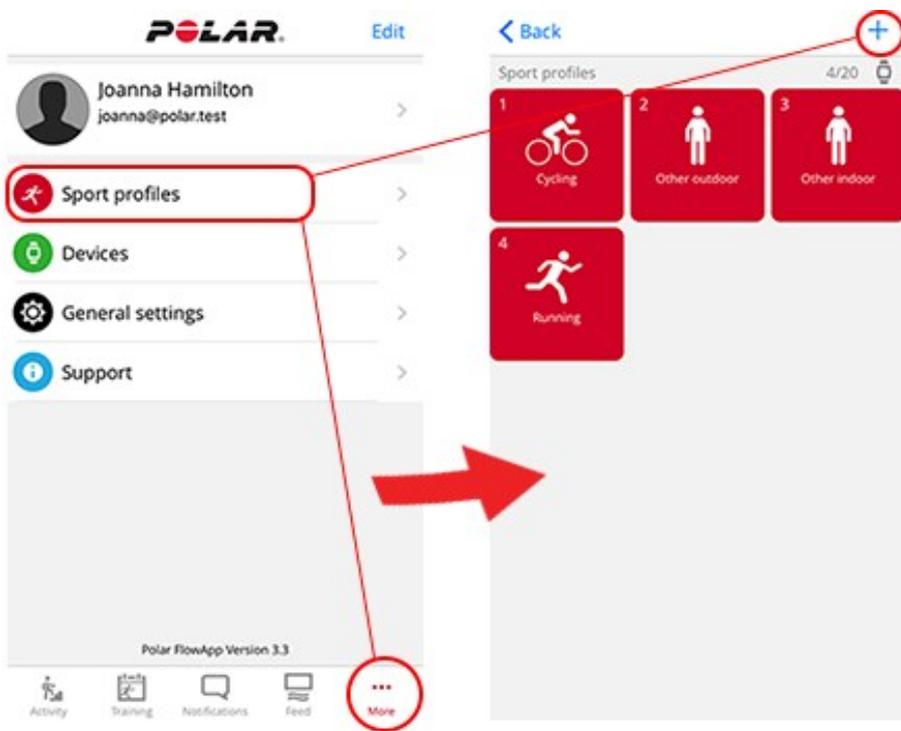
[Application Polar Flow | Modification des profils sportifs](#)

[Service Web Polar Flow | Profils sportifs](#)

AJOUTER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Accédez à **Profils sportifs**.
2. Appuyez sur le signe plus dans l'angle supérieur droit.
3. Choisissez un sport dans la liste. Dans l'application Android, appuyez sur Terminé. Le sport est ajouté à votre liste de profils sportifs.



Sur le service Web Polar Flow :

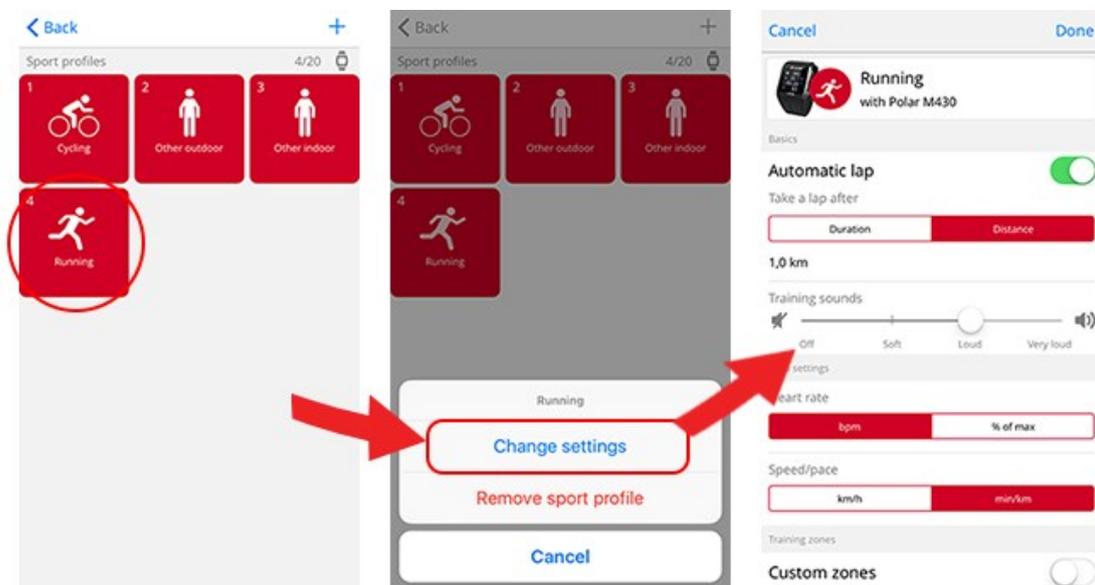
1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sportifs**.
3. Cliquez sur **Ajouter un profil sportif**, puis choisissez le sport dans la liste.
4. Le sport est ajouté à votre liste de sports.

 *Vous ne pouvez pas créer vous-même des sports. La liste de sports est contrôlée par Polar car chaque sport présente certains réglages et valeurs par défaut qui affectent, par exemple, le calcul des calories et la fonction de charge d'entraînement et de récupération.*

MODIFIER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Accédez à **Profils sportifs**.
2. Choisissez un sport et appuyez sur **Modifier les réglages**.
3. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur Terminé. Veillez à synchroniser les réglages vers votre montre.



Sur le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sportifs**.
3. Cliquez sur **Modifier** sous le sport à modifier.

Dans chaque profil sportif, vous pouvez modifier les informations suivantes :

Principes de base

- Tour automatique (peut être basé sur une durée ou une distance, ou désactivé)

Fréquence cardiaque

- Vue de FC (battements par minute ou % du maximum)
- Fréquence cardiaque visible par autres dispositifs (Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de fitness par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi utiliser votre montre pendant les cours Polar Club pour diffuser votre fréquence cardiaque vers le système Polar Club.)
- Réglages de zone de fréquence cardiaque (Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites de fréquence cardiaque. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées. Les limites de zone de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale.)

Réglages de vitesse/d'allure

- Vue Vitesse/allure (choisissez la vitesse en km/h / mph ou l'allure en min/km / min/mi)
- Réglages de zone de vitesse/d'allure (Les zones de vitesse/d'allure facilitent la sélection et le suivi de votre vitesse ou de votre allure, selon votre sélection. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/d'allure pour une personne présentant un niveau de condition physique relativement élevé. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées.)

Vues d'entraînement

Choisissez les informations que vous souhaitez voir dans vos vues d'entraînement pendant vos séances. Vous pouvez avoir au total huit vues d'entraînement différentes pour chaque profil sportif. Chaque vue d'entraînement peut comporter au maximum quatre champs de données différents.

Cliquez sur l'icône représentant un crayon dans une vue existante pour la modifier ou cliquez sur **Ajouter une nouvelle vue**.

Gestes et indications

- Indications par vibration (vous pouvez activer ou désactiver les vibrations)

GPS et altitude

- Pause automatique : Pour utiliser la fonction **Pause automatique** pendant l'entraînement, vous devez régler le GPS sur **Haute précision** ou utiliser un capteur de foulée Polar. Vos séances sont automatiquement mises en pause lorsque vous vous arrêtez et reprennent automatiquement lorsque vous démarrez.
- Choisissez la fréquence d'enregistrement GPS (elle peut être désactivée ou réglée sur **Haute précision**, ce qui signifie que l'enregistrement GPS est activé)

Une fois les réglages de profil sportif effectués, cliquez sur **Enregistrer**. Veillez à synchroniser les réglages vers votre montre.



Veillez noter que, dans un certain nombre de profils de sports d'intérieur, sports collectifs et sports d'équipe, le réglage **FC visible par autre appar.** est activé par défaut. Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de gym par ex.) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez vérifier pour quels profils sportifs la diffusion Bluetooth est activée par défaut dans la [liste des profils sportifs Polar Sport](#). Vous pouvez activer ou désactiver la diffusion Bluetooth dans les réglages de profils sportifs.

PLANIFICATION DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez planifier votre entraînement et créer des objectifs d'entraînement personnels pour vous-même dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow.

CRÉER UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT AVEC LE PLAN PÉRIODIQUE

Le [Plan périodique](#) du service Web Flow est un outil formidable pour créer un plan d'entraînement annuel personnalisé. Quel que soit l'objectif de votre entraînement, Polar Flow vous permet de créer un plan complet pour l'atteindre. L'outil Plan périodique se trouve dans l'onglet **Programmes** du service Web Polar Flow.

Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

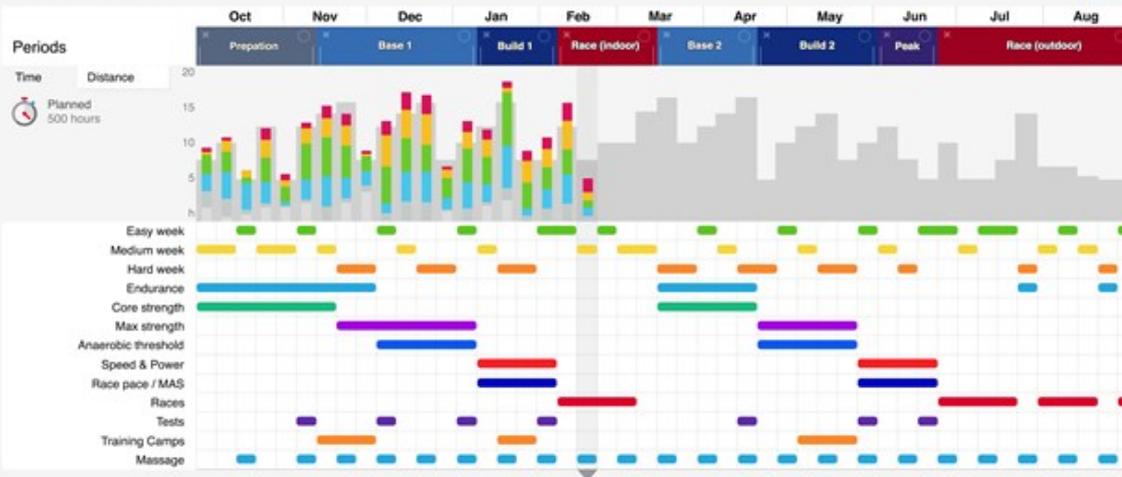
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

This week | Current period: Race (indoor) | Planned themes: Medium week, Races, Massage

Favorites

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4x200m intervals	8x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching

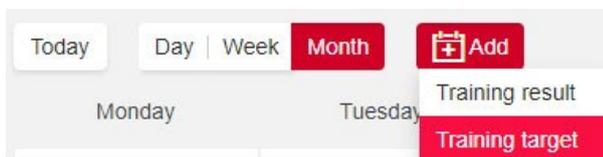
[Polar Flow for Coach](#) est une plateforme de coaching à distance gratuit qui permet à votre entraîneur de planifier tous les détails de votre entraînement, des plans périodiques complets aux entraînements individuels.

CRÉER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

Remarque : les objectifs de séance doivent être synchronisés sur votre montre avec FlowSync ou via l'application Flow avant de les utiliser. Votre montre vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement.

Pour créer un objectif d'entraînement sur le service Web Polar Flow :

1. Allez dans **Agenda**, puis cliquez sur **Ajouter** > **Objectif d'entraînement**.



2. Sous **Ajouter un objectif d'entraînement**, sélectionnez une activité dans **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **date** et l'**heure de début**, ainsi que les **notes** (facultatives) que vous voulez ajouter.

Choisissez ensuite le type d'objectif d'entraînement parmi les suivants :

Objectif de durée

1. Choisissez **Durée**.
2. Entrez la durée.
3. Si vous le souhaitez, cliquez sur **Ajouter aux favoris** ☆ pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
4. Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

Objectif de distance

1. Choisissez **Distance**.
2. Entrez la distance.
3. Si vous le souhaitez, cliquez sur **Ajouter aux favoris** ☆ pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
4. Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

Objectif de calories

1. Choisissez **Calories**.
2. Entrez le nombre de calories.
3. Si vous le souhaitez, cliquez sur **Ajouter aux favoris** ☆ pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
4. Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

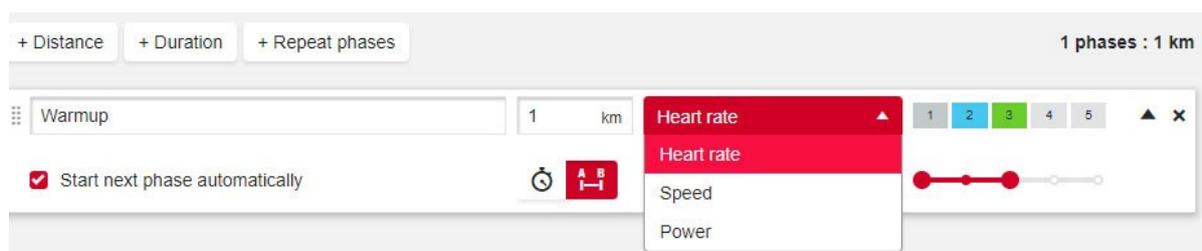
Objectif de fonction contre la montre

1. Choisissez **Fonction contre la montre**.
2. Renseignez deux des valeurs suivantes : **Durée**, **Distance** ou **Fonction contre la montre**. Vous obtenez automatiquement la troisième.
3. Si vous le souhaitez, cliquez sur **Ajouter aux favoris** ☆ pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
4. Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

Veuillez noter que l'objectif de Fonction contre la montre peut uniquement être synchronisé avec les modèles Grit X, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage X et Vantage V2 (pas avec les modèles A300, A360, A370, Ignite, M200, M400, M430, M460 ou M600).

Objectif par phases

1. Choisissez **Par phases**.
2. Ajoutez des phases à votre objectif. Cliquez sur **Durée** pour ajouter une phase basée sur la durée, ou cliquez sur **Distance** pour ajouter une phase basée sur la distance. Choisissez un **Nom** et la **Durée/Distance** de chaque phase.
3. Cochez la case **Démarrer automatiquement la phase suivante** pour le passage automatique d'une phase à l'autre. À défaut, vous devrez changer de phase manuellement.
4. Choisissez une **intensité de phase** basée sur la **fréquence cardiaque**, la **vitesse** ou la **puissance**.





Les objectifs d'entraînement en phases basés sur la puissance sont actuellement pris en charge uniquement par la Vantage V2.

- Si vous souhaitez répéter des phases, sélectionnez **+ Répétition phase** et faites glisser les phases que vous souhaitez répéter dans la section Répétitions.



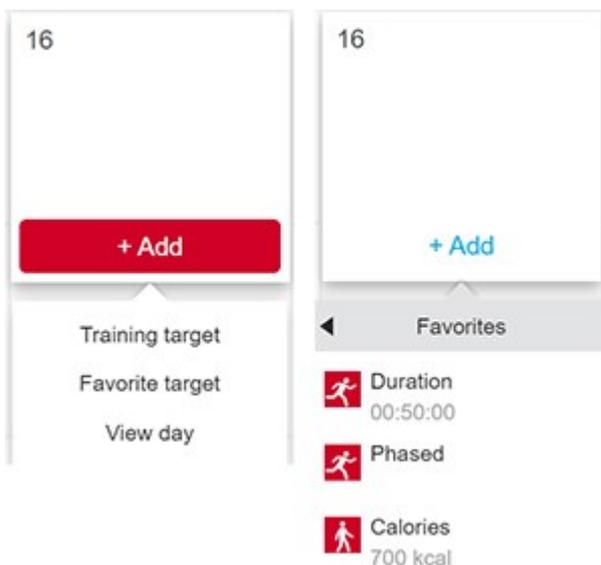
- Cliquez sur Ajouter aux favoris pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
- Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

CRÉER UN OBJECTIF BASÉ SUR UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT FAVORI

Lorsque vous avez créé un objectif et que vous l'avez ajouté à vos Favoris, vous pouvez l'utiliser comme modèle pour des objectifs similaires. Ceci facilite la création d'objectifs d'entraînement. Ainsi, lorsque vous souhaitez créer un objectif d'entraînement par phases complexe, vous n'avez pas besoin de recommencer à chaque fois depuis le début.

Si vous souhaitez utiliser l'un de vos Favoris comme modèle d'objectif d'entraînement, suivez les indications suivantes :

- Placez le pointeur de la souris sur une date de votre **Agenda**.
- Cliquez sur **+Ajouter > Objectif favori**, puis sélectionnez un objectif dans la liste de **Favoris**.



- Le favori est ajouté à votre Agenda comme objectif planifié pour le jour choisi. L'horaire par défaut de l'objectif d'entraînement planifié est 18h00.
- Cliquez sur l'objectif dans votre Agenda et modifiez-le comme il vous convient. Le fait de modifier l'objectif dans cette vue n'affecte pas l'objectif favori original.
- Cliquez sur Enregistrer pour sauvegarder les modifications.

 Vous pouvez modifier vos objectifs d'entraînement favoris et en créer de nouveaux dans la page Favoris. Pour accéder à la page Favoris, cliquez sur  dans le menu supérieur.

SYNCHRONISEZ LES OBJECTIFS VERS VOTRE MONTRE

Pensez à synchroniser les objectifs d'entraînement du service Web Flow vers votre montre via FlowSync ou l'application Polar Flow. Si vous ne procédez pas à la synchronisation, ceux-ci seront uniquement visibles dans la liste des Favoris et dans l'Agenda du service Web Flow.

Pour savoir comment démarrer une séance avec objectif d'entraînement, consultez la section [Démarrer une séance d'entraînement](#).

CRÉER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION POLAR FLOW

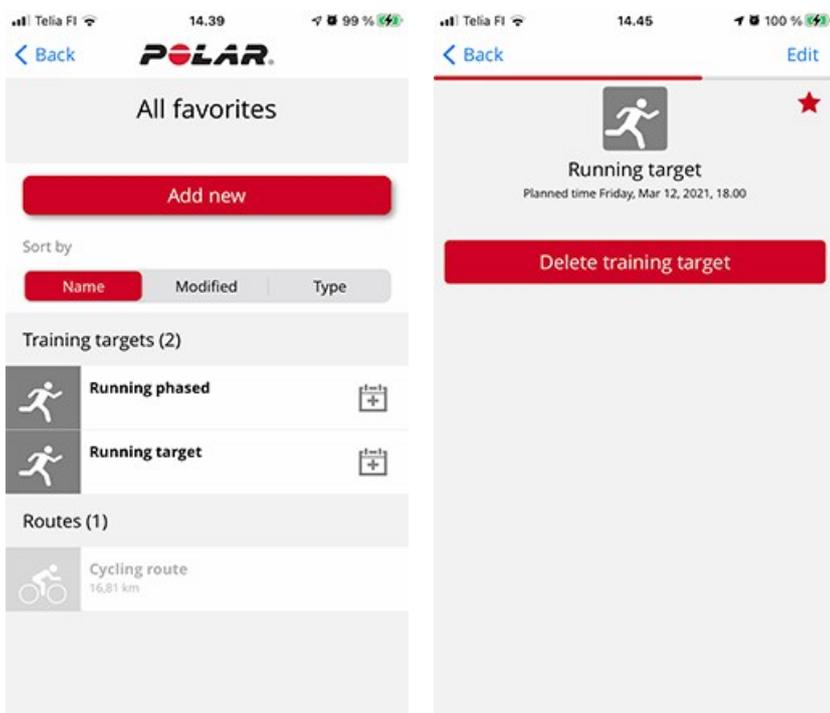
Pour créer un objectif d'entraînement dans l'application Polar Flow

1. Accédez à **Entraînement**, puis cliquez sur  en haut de la page.
2. Choisissez ensuite le type d'objectif d'entraînement parmi les suivants :

Objectif favori

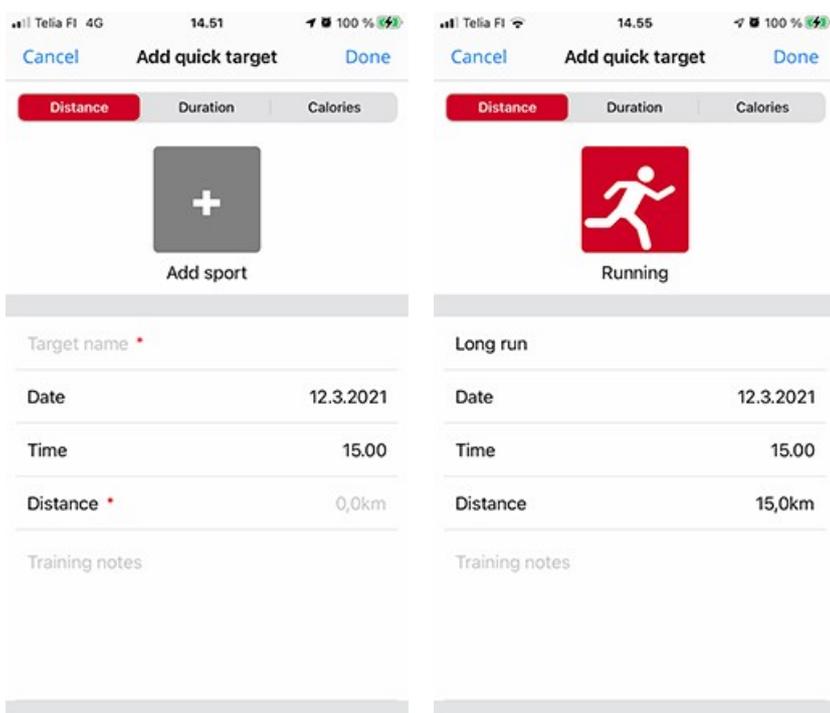
1. Sélectionnez **Objectif favori**.
2. Sélectionnez l'un des objectifs d'entraînement existants ou **ajoutez-en un**.
3. Appuyez sur l'icône  à côté d'un objectif existant pour l'ajouter à votre journal.
4. L'objectif d'entraînement que vous avez choisi est ajouté à votre calendrier d'entraînement pour la journée en cours. Ouvrez l'objectif d'entraînement dans le journal pour en modifier l'heure.
5. Si vous avez choisi d'ajouter un objectif, vous pouvez créer un **Objectif rapide**, un **Objectif par phases**, un **Strava Live Segment** ou un **Itinéraire Komoot** préféré.

 Les itinéraires Komoot ne sont disponibles que sur les montres GRIT X et Vantage V2. Strava Live Segment est disponible sur les dispositifs Grit X, M460, V650, V800, Vantage V et Vantage V2.



Objectif rapide

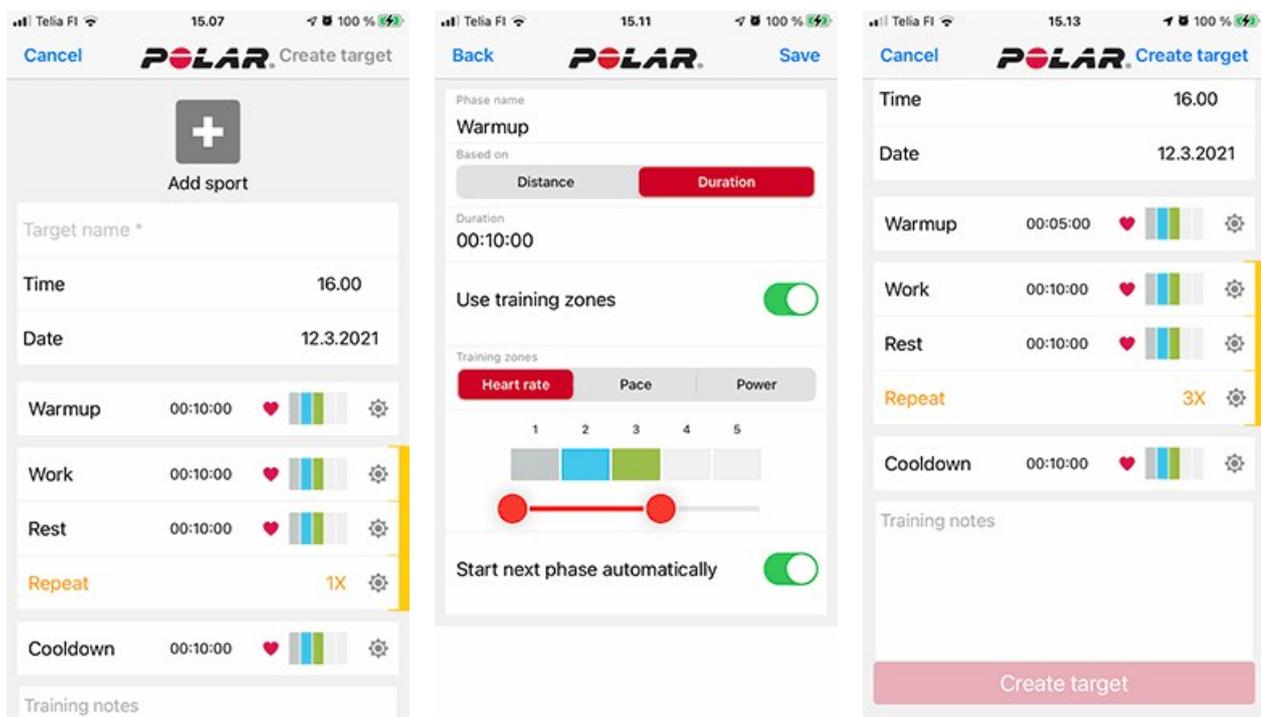
1. Sélectionnez **Objectif rapide**.
2. Choisissez si l'objectif rapide est basé sur la distance, la durée ou les calories.
3. Ajoutez un sport.
4. Attribuez un nom à l'objectif.
5. Définissez la distance, la durée ou le nombre de calories cible.
6. Appuyez sur **Terminé** pour ajouter l'objectif à votre journal d'entraînement.



Objectif par phases

1. Sélectionnez **Objectif par phases**.
2. Ajoutez un sport.

- Attribuez un nom à l'objectif.
- Définissez l'heure et la date de l'objectif.
- Appuyez sur l'icône  à côté de la phase pour modifier les réglages de cette dernière.
- Appuyez sur **Créer un objectif** pour ajouter l'objectif à votre journal d'entraînement.



Synchronisez votre montre avec l'application Polar Flow pour transférer les objectifs d'entraînement vers votre montre.

FAVORIS

Sous **Favoris**, vous pouvez stocker et gérer vos objectifs de séance favoris sur le service Web Flow. Vous pouvez utiliser vos favoris comme objectifs planifiés sur votre montre. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Planifier votre entraînement sur le service Web Flow](#).

Le nombre de favoris sur le service Web Flow n'est pas limité. Si vous disposez de plus de 100 favoris sur le service Web Flow, les 100 premiers de la liste sont transférés vers votre montre lors de la synchronisation. Vous pouvez modifier l'ordre de vos favoris par glisser-déposer. Choisissez le favori à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

AJOUTER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AUX FAVORIS :

- [Créez un objectif de séance](#).
- Cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle inférieur droit de la page.
- L'objectif est ajouté à vos favoris.

ou

- Ouvrez un objectif existant que vous avez créé dans votre **Journal**.
- Cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle inférieur droit de la page.
- L'objectif est ajouté à vos favoris.

MODIFIER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs de séance favoris sont affichés.
2. Cliquez sur le favori à modifier, puis sur **Modifier**.
3. Vous pouvez modifier le sport et le nom de l'objectif, et ajouter des notes. Vous pouvez modifier les détails d'entraînement de l'objectif sous **Rapide** ou **Par phases**. (Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre relatif à la [planification de votre entraînement](#).) Une fois toutes les modifications requises effectuées, cliquez sur **Mettre à jour les modifications**.

ENLEVER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs de séance favoris sont affichés.
2. Cliquez sur l'icône de suppression dans l'angle supérieur droit de l'objectif de séance pour le retirer de la liste des favoris.

SYNCHRONISATION

Vous pouvez transférer les données de votre montre vers l'application Polar Flow sans fil, par connexion Bluetooth. Vous pouvez également synchroniser votre montre avec le service Web Polar Flow en utilisant un port USB et le logiciel FlowSync. Pour pouvoir procéder à la synchronisation des données entre votre montre et l'application Flow, vous devez posséder un compte Polar. Si vous souhaitez synchroniser les données de votre montre directement vers le service Web, vous avez non seulement besoin d'un compte Polar, mais aussi du logiciel FlowSync. Si vous avez configuré votre montre, vous avez créé un compte Polar. Si vous avez configuré votre montre à l'aide d'un ordinateur, le logiciel FlowSync est présent sur votre ordinateur.

Pensez à synchroniser et maintenir à jour les données entre votre montre, le service Web et l'application mobile où que vous vous trouviez.

SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION MOBILE FLOW

Avant de procéder à la synchronisation, vous devez :

- Vous disposez d'un compte Polar et de l'application Flow.
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- Vous avez associé votre montre à votre mobile. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Association](#).

Synchronisez vos données :

1. Connectez-vous à l'application Flow et appuyez longuement sur le bouton RETOUR de votre montre.
2. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi du message **Connexion à l'appli**.
3. Le message **Synchronisation terminée** apparaît une fois l'opération terminée.

 *Votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Flow lorsque vous avez terminé un entraînement, si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth. Lorsque votre montre se synchronise avec l'application Flow, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.*

Pour obtenir de l'aide et plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, allez sur support.polar.com/fr/support/Flow_app.

SYNCHRONISATION AVEC LE SERVICE WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Pour synchroniser les données avec le service Web Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Avant de tenter la synchronisation, accédez à flow.polar.com/start, puis téléchargez et installez le logiciel.

1. Branchez votre montre sur votre ordinateur. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
2. La fenêtre FlowSync s'ouvre sur votre ordinateur et la synchronisation démarre.
3. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre montre à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync via l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.

 *Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre montre est raccordée à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre montre.*

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à la page support.polar.com/fr/support/flow.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, accédez à support.polar.com/fr/support/FlowSync.

INFORMATIONS IMPORTANTES

Batterie	143
Charger la batterie	143
Chargement pendant l'entraînement	144
État de la batterie et notifications	145
Entretien de votre montre	145
Nettoyer votre montre	145
Rangement	146
Service après-vente	146
Précautions d'emploi	146
Interférences pendant l'entraînement	147
Santé et entraînement	147
Avertissement - Tenir les piles hors de portée des enfants	148
Utiliser votre produit Polar en toute sécurité	148
Caractéristiques techniques	149
Grit X	149
Logiciel Polar FlowSync	151
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow	151
Étanchéité des produits Polar	151
Informations réglementaires	152
Garantie internationale Polar	153
Décharge de responsabilité	153

BATTERIE

Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

CHARGER LA BATTERIE

 Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et du câble ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière. Essuyez délicatement la saleté ou l'humidité. Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.

Votre montre est dotée d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 500 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

 Ne chargez pas la batterie à des températures inférieures à 0 °C/+32 °F ou supérieures à +40 °C/+104 °F ou lorsque le port USB est mouillé.

Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour le charger via le port USB de votre ordinateur. Vous pouvez aussi charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit).

Vous pouvez charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur secteur USB, vérifiez que celui-ci porte bien le

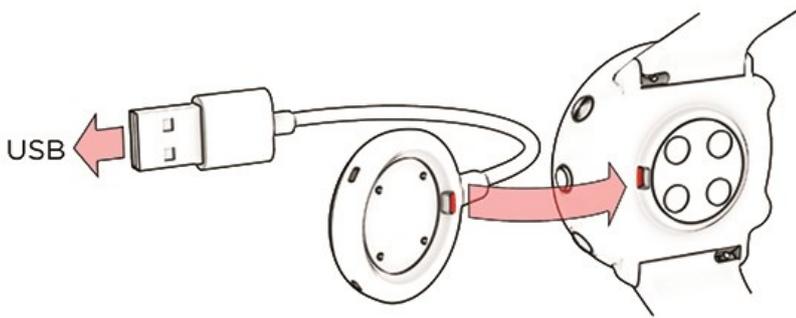
marquage « Sortie 5 VCC » et qu'il fournit un minimum de 500 mA. Utilisez exclusivement un adaptateur secteur USB présentant l'homologation de sécurité adaptée (marquage « LPS », « Limited Power Supply » (alimentation à puissance limitée), « UL listed » (homologué UL) ou « CE »).



i Ne chargez pas les produits Polar avec un chargeur 9 volts. L'utilisation d'un chargeur 9 volts peut endommager votre produit Polar.

Pour procéder au chargement avec votre ordinateur, branchez simplement votre montre sur l'ordinateur. Vous pouvez la synchroniser en même temps avec FlowSync.

1. Pour charger votre montre, branchez-la sur un port USB alimenté de votre ordinateur ou un chargeur USB avec le câble sur mesure fourni. Le câble se met en place de façon magnétique. Veillez seulement à aligner le rebord du câble avec la fente de votre montre (indication en rouge).



2. Le message **Chargement** apparaît à l'écran.
3. Lorsque l'icône représentant la batterie est pleine, la montre est complètement chargée.

i Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou veillez à ce qu'elle soit toujours chargée, sous peine de nuire à sa durée de vie.

CHARGEMENT PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Ne tentez pas de charger votre montre pendant une séance d'entraînement avec un chargeur portatif tel qu'une batterie externe. Si vous branchez votre montre sur une source d'alimentation pendant une séance d'entraînement, la batterie n'est pas chargée. En cas de connexion au câble de charge pendant l'entraînement, la transpiration et l'humidité peuvent provoquer de la corrosion et endommager le câble de charge et la montre. Par ailleurs, si vous démarrez une séance d'entraînement pendant le chargement de la montre, le chargement s'arrête.

ÉTAT DE LA BATTERIE ET NOTIFICATIONS

ICÔNE D'ÉTAT DE LA BATTERIE

L'icône d'état de la batterie apparaît lorsque vous tournez le poignet pour consulter la montre, appuyez sur le bouton LUMIÈRE en vue horaire ou que vous revenez en vue horaire à partir du menu.

NOTIFICATIONS DE BATTERIE

- Lorsque niveau de charge de la batterie est faible, le message **Batterie faible. Chargez-la** apparaît en mode horaire. Il est recommandé de charger la montre.
- **Charger avant entraînement** est affiché si le niveau de charge est trop faible pour l'enregistrement d'une session d'entraînement.

Notifications de batterie faible pendant l'entraînement :

- **Batterie faible** est affiché quand la charge de la batterie est faible. La notification est répétée si la charge devient trop faible pour mesurer la fréquence cardiaque et les données GPS, et la mesure de la fréquence cardiaque et le GPS sont désactivés.
- Lorsque la batterie est trop faible, le message **Enreg. terminé** apparaît. Votre montre cesse d'enregistrer et sauvegarde les données d'entraînement.
- Si l'écran est vierge, la batterie est vide et votre montre est passée en mode veille. Chargez votre montre. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

Si l'écran est vierge, la batterie est vide et votre montre est passée en mode veille. Chargez votre montre. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

La durée de fonctionnement dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre montre, les fonctions et les capteurs que vous utilisez, et le vieillissement de la batterie. La synchronisation fréquente avec l'application Flow diminue également l'autonomie de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite à des températures largement négatives. Porter la montre sous le manteau permet de la garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

ENTREtenir VOTRE MONTRE

Comme tous les appareils électroniques, la Polar Grit X doit être nettoyée et traitée avec soin. Les instructions ci-dessous vous aideront à vous acquitter de vos obligations au titre de la garantie, à maintenir le dispositif en parfait état et à éviter tout problème de chargement ou de synchronisation.

NETTOYER VOTRE MONTRE

Lavez la montre avec de l'eau et du savon doux après chaque entraînement. Essuyez-la avec un linge doux.

Maintenez les contacts de charge de votre montre et du câble propres pour garantir le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.

Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et du câble ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière. Essuyez délicatement la saleté ou l'humidité. Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.

Maintenez les contacts de charge de votre montre propres afin de protéger efficacement celle-ci contre l'oxydation et tout autre dommage éventuel dû à la saleté et à l'eau salée (par ex. sueur ou eau de mer). Le meilleur moyen de conserver les contacts de charge propres consiste à rincer la montre à l'eau tiède après chaque entraînement. La montre est étanche et vous pouvez la rincer sous l'eau sans endommager les composants électroniques. **Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée ou couverte de sueur.**

PRENEZ BIEN SOIN DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE OPTIQUE

Protégez des rayures la zone du capteur optique située à l'arrière. Les rayures et la saleté réduisent les performances de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet.

Évitez d'utiliser du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'anti-moustique sur la zone où vous portez votre montre. Si la montre entre en contact avec ces produits chimiques ou d'autres, nettoyez-la avec un mélange d'eau et de savon doux, puis rincez-la bien sous l'eau.

RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo. Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques mois. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Ne laissez pas le dispositif dans un froid extrême (en dessous de -10 °C) ou une chaleur extrême (au-delà de 50 °C), ni en plein soleil.

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les produits Polar (dispositifs d'entraînement, suiveurs d'activité et accessoires) sont conçus pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après les séances d'entraînement. Les dispositifs d'entraînement et les suiveurs d'activité Polar mesurent la fréquence cardiaque et/ou indiquent votre activité. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un GPS intégré affichent la vitesse, la distance et la localisation. Avec un accessoire Polar compatible, les dispositifs d'entraînement Polar affichent la vitesse et la distance, la cadence, la localisation et la puissance. Pour obtenir la liste complète des accessoires compatibles, consultez la page www.polar.com/fr/produits/accessories. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un altimètre barométrique mesurent l'altitude ainsi que d'autres variables. Aucun autre usage n'est impliqué. L'appareil d'entraînement Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à DEL, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le dispositif d'entraînement jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pires sur le milieu de l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le dispositif d'entraînement dans cette zone libre de toute interférence.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

SANTÉ ET ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur

cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à une substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous suspectez une réaction allergique due à l'utilisation de ce produit, consultez la liste des matériaux dans les [Caractéristiques techniques](#). En cas de réaction cutanée, cessez d'utiliser le produit et consultez votre médecin. Informez également le service client Polar de votre réaction cutanée. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.



Sous l'effet combiné de l'humidité et de la forte abrasion, la surface du capteur de fréquence cardiaque ou du bracelet peut se décolorer et éventuellement tacher les vêtements clairs. Elles peuvent également noircir les vêtements, maculant ainsi les dispositifs d'entraînement de couleur claire. Pour garder un dispositif d'entraînement de couleur claire en bon état pendant plusieurs années, assurez-vous que les vêtements que vous portez pendant votre entraînement ne déteignent pas. Si vous appliquez sur votre peau du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'anti-moustique, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou le capteur de fréquence cardiaque. Si vous vous entraînez dans des conditions de grand froid (de -20 °C à -10 °C), il est recommandé de porter le dispositif d'entraînement sous la manche de votre veste, directement sur la peau.

AVERTISSEMENT - TENIR LES PILES HORS DE PORTÉE DES ENFANTS

Les capteurs de fréquence cardiaque Polar (tels que H10 et H9) contiennent une pile bouton. En cas d'ingestion de cette pile bouton, celle-ci peut causer des brûlures internes graves en 2 heures seulement et entraîner la mort. **Tenez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.** Si le compartiment de pile ne se ferme pas correctement, cessez d'utiliser le produit et tenez-le hors de portée des enfants. **Si vous pensez que des piles ont été ingérées ou placées dans quelque partie du corps que ce soit, consultez immédiatement un médecin.**

Votre sécurité est importante pour nous. La forme du capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart est conçue pour minimiser la possibilité qu'il ne s'accroche dans quelque chose. Dans tous les cas, faites attention lorsque vous courez avec le capteur de foulée dans des broussailles, par exemple.

UTILISER VOTRE PRODUIT POLAR EN TOUTE SÉCURITÉ

Des mises à jour de sécurité des données sont réalisées pendant 2 ans à partir de la date d'annonce de la fin de durée de vie d'un produit. Veuillez mettre à jour votre produit Polar régulièrement et dès que l'application mobile Polar Flow ou le logiciel informatique Polar FlowSync vous informe de la disponibilité d'une nouvelle version de microprogramme.

Les données de séance d'entraînement et autres données sauvegardées sur votre dispositif Polar comprennent des informations sensibles à votre propos, telles que votre nom, des informations physiques, votre santé générale et le lieu où vous vous trouvez. Il est possible d'utiliser les données de localisation pour définir votre emplacement pendant vos séances d'entraînement et pour définir quels sont vos itinéraires habituels. Pour ces raisons, faites particulièrement attention lorsque vous n'utilisez pas votre appareil et que vous le rangez.

Si vous utilisez des notifications téléphone sur votre bracelet, n'oubliez pas que les messages provenant de certaines applications seront projetés sur l'écran du bracelet. Vous pouvez également visionner vos messages les plus récents à partir du menu du dispositif. Pour garantir la confidentialité de vos messages privés, évitez d'utiliser la fonction Notifications téléphone.

Avant de remettre le dispositif à un tiers à des fins de test ou pour le vendre, vous devez réinitialiser le dispositif aux valeurs d'usine et le retirer de votre compte Polar Flow. Il est possible d'effectuer une réinitialisation aux valeurs d'usine avec le logiciel FlowSync sur votre ordinateur. Une réinitialisation aux valeurs d'usine permet d'effacer le contenu de la mémoire du dispositif qui ne peut ensuite plus être associé à vos données. Pour supprimer le dispositif de votre compte Polar Flow, inscrivez-vous au service Web Flow Polar, sélectionnez les produits souhaités et cliquez sur le bouton « Supprimer » à côté du produit que vous souhaitez supprimer.

Les mêmes séances d'entraînement sont également enregistrées sur votre dispositif mobile avec l'application Polar Flow. Pour plus de sécurité, il est possible d'activer diverses options d'amélioration de la sécurité sur votre dispositif mobile, telles qu'une authentification forte et le chiffrement du dispositif. Consultez le manuel d'utilisation de votre dispositif mobile pour obtenir des instructions sur l'activation de ces options.

Lors de l'utilisation du service Web Flow Polar, nous recommandons l'utilisation d'un mot de passe d'une longueur minimale de 12 caractères. Si vous utilisez le service Web Flow Polar sur un ordinateur public, n'oubliez pas d'effacer le cache et l'historique de navigation, afin que personne d'autre ne puisse accéder à votre compte. De plus, n'autorisez pas le navigateur de l'ordinateur à stocker ou mémoriser votre mot de passe pour le service Web Flow Polar s'il ne s'agit pas de votre ordinateur privé.

Vous pouvez signaler tous les éventuels problèmes de sécurité à [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) ou au Service clientèle Polar.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

GRIT X

Type de batterie :	Batterie rechargeable Li-Pol 346 mAh
Durée de fonctionnement :	La batterie dispose d'une autonomie maximale de 40 heures en mode d'entraînement (GPS et fréquence cardiaque au poignet), ou de 7 jours en mode montre avec suivi continu de la fréquence cardiaque. Trois modes économie d'énergie disponibles. Les différentes options d'économie d'énergie peuvent même vous offrir jusqu'à 100 heures d'autonomie.
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C
Matériaux de la montre :	Noir Dispositif : VERRE CORNING GORILLA, PA12+30GF, TPE, ACIER INOXYDABLE, PMMA Bracelet : SILICONE

Boucle : Acier inoxydable

Blanc

Dispositif : VERRE CORNING GORILLA,
PA12+30GF, TPE, ACIER INOXYDABLE,
PMMA

Bracelet : SILICONE

Boucle : Acier inoxydable

Vert

Dispositif : VERRE CORNING GORILLA,
PA12+30GF, TPE, ACIER INOXYDABLE,
PMMA

Bracelet : SILICONE

Boucle : Acier inoxydable

Matériaux du bracelet :	<p>Bracelets tissés</p> <p>Rouge Paracord, Bleu Paracord, Noir Tundra, Vert Tundra : Fil en PET recyclé, polyester et élasthanne (sans latex)</p> <p>Bracelets en cuir</p> <p>Marron :Véritable cuir à tannage végétal, polyester et élasthanne (sans latex)</p>
Matériaux du câble :	LAITON, PA66+PA6, PC, TPE, ACIER ORDINAIRE, NYLON
Précision de la montre :	Supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C
Précision GNSS :	Distance ± 2 %, vitesse ± 2 km/h
Résolution d'altitude :	1 m
Résolution de dénivelé+/dénivelé- :	5 m
Altitude maximale :	9 000 m
Fréquence d'échantillonnage :	1 s

Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm
Plage d'affichage de la vitesse réelle :	De 0 à 399 km/h (0-36 km/h (en cas de mesure de la vitesse avec le capteur de foulée Polar))
Étanchéité :	WR100, jusqu'à 100 m
Capacité de mémoire :	Jusqu'à 90 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque selon vos réglages de langue.
Résolution	240 x 240
Puissance maximale	5 mW
Fréquence	2,402 - 2,480 GHz

Utilise la technologie sans fil Bluetooth®.

La technologie de fusion du capteur optique de fréquence cardiaque Polar Precision Prime utilise un courant électrique très faible et inoffensif sur la peau pour mesurer le contact du dispositif sur votre poignet afin d'améliorer la précision.

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Pour utiliser le logiciel FlowSync, vous avez besoin d'un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac, avec une connexion Internet et un port USB libre.

Vérifiez les informations de compatibilité les plus récentes sur support.polar.com.

COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Vérifiez les informations de compatibilité les plus récentes sur support.polar.com.

ÉTANCHÉITÉ DES PRODUITS POLAR

La plupart des produits Polar peuvent être portés pour nager. Toutefois, il ne s'agit pas d'instruments de plongée. Pour préserver l'étanchéité, n'appuyez pas sur les boutons du dispositif sous l'eau.

Les dispositifs Polar avec mesure de la fréquence cardiaque au poignet sont adaptés à la natation et à la baignade. Ils collectent vos données d'activité à partir des mouvements de votre poignet même lorsque vous nagez. Toutefois, nos tests ont démontré que la mesure de la fréquence cardiaque au poignet ne fonctionne pas de manière optimale dans l'eau. Nous déconseillons donc la mesure de la fréquence cardiaque au poignet dans le cadre de la natation.

Dans le secteur de l'horlogerie, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres et désigne la pression hydrostatique à cette profondeur. Polar utilise le même système d'indication. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Chaque dispositif Polar portant une indication d'étanchéité est testé avant expédition afin de vérifier sa résistance à la pression de l'eau.

Les produits Polar sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez la catégorie d'étanchéité au dos de votre produit Polar et comparez-la au tableau ci-dessous. Veuillez noter que ces définitions ne s'appliquent pas nécessairement aux produits d'autres fabricants.

Lors de la pratique de n'importe quelle activité sous l'eau, la pression dynamique générée par le déplacement dans l'eau est supérieure à la pression statique. Ainsi, le fait de déplacer le produit sous l'eau le soumet à une pression plus importante que s'il restait immobile.

Marquage au dos du produit	Éclaboussures, sueur, gouttes de pluie, etc.	Baignade et natation	Plongée sous-marine avec tuba (sans bouteilles)	Plongée sous-marine autonome (avec bouteilles)	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	OK	-	-	-	Ne pas laver avec un jet haute pression. Protégé contre les éclaboussures, les gouttes de pluie, etc. Norme de référence : CEI 60529.
Étanche IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pour la baignade et la natation. Norme de référence : CEI 60529.
Étanche à 20/30/50 mètres Convient pour la natation	OK	OK	-	-	Minimum pour la baignade et la natation. Norme de référence : ISO 22810.
Étanche à 100 mètres	OK	OK	OK	-	Pour utilisation fréquente dans l'eau mais pas pour plongée autonome. Norme de référence : ISO 22810.

INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES



Ce produit est conforme aux dispositions des directives 2014/53/UE, 2011/65/UE et 2015/863/UE. La Déclaration de conformité correspondante et d'autres informations réglementaires pour chaque produit sont disponibles sur www.polar.com/fr/informations_reglementaires.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

Pour voir les étiquettes d'homologation propres à la Grit X, allez dans **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre**.

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Polar Electro Oy émet une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garantie est émise par Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantit au consommateur/acheteur original du produit Polar que le produit ne présente aucun défaut de matériel ou de fabrication pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat, à l'exception des bracelets en silicone ou plastique, qui sont sujets à une période de garantie de un (1) an à partir de la date d'achat.
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards textiles ou les bracelets textiles ou cuir, les ceintures élastiques (par ex. sangle de poitrine de capteur de fréquence cardiaque) ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit. La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par un service après-vente central agréé de Polar, quel que soit le pays d'achat.
- La garantie émise par Polar Electro Oy/Inc. n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente. Vous devez conserver le reçu comme preuve d'achat !
- La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé par Polar Electro Oy/Inc.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2015.

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

2.0 FR 12/2021