



# POLAR VERITY SENSE



**MANUEL D'UTILISATION**

# SOMMAIRE

<b>Sommaire</b> .....	<b>2</b>
<b>Manuel d'utilisation du Polar Verity Sense</b> .....	<b>4</b>
Introduction .....	4
Tirez pleinement parti de votre capteur Polar Verity Sense .....	4
Application Polar Flow .....	5
Service Web Polar Flow .....	5
<b>Démarrage</b> .....	<b>6</b>
Configurer votre capteur Polar Verity Sense .....	6
Choisissez une option de configuration .....	6
Option A : Configuration avec un téléphone et l'application Polar Flow .....	6
Option B : Configuration avec votre ordinateur via FlowSync .....	6
Fonctions du bouton et des LED .....	8
Fonctions du bouton .....	8
Signification des couleurs de LED .....	8
Associer le capteur .....	9
Associer le capteur à l'application Polar Flow .....	9
Avant d'associer un téléphone : .....	10
Pour associer un téléphone : .....	10
Associer le capteur à une montre Polar .....	10
<b>Réglages</b> .....	<b>11</b>
Réglages dans l'application Polar Flow .....	11
Mise à jour du firmware .....	12
Avec téléphone ou tablette .....	12
Avec un ordinateur .....	12
Réinitialiser le capteur .....	13
Rétablir la configuration d'usine du capteur .....	13
<b>Entraînement</b> .....	<b>14</b>
Mettre en place le capteur Verity Sense .....	14
Porter le capteur au niveau du bras à l'aide du brassard .....	14
Porter le capteur avec des lunettes de natation .....	14
Autres possibilités .....	15
Sélectionner le mode d'entraînement .....	15
S'entraîner en mode fréquence cardiaque .....	16
S'entraîner en mode enregistrement .....	17
S'entraîner en mode natation .....	18
<b>Polar Flow</b> .....	<b>20</b>
Application Polar Flow .....	20
Données d'entraînement .....	20
Partage d'image .....	20
Commencer à utiliser l'application Polar Flow .....	20
Service Web Polar Flow .....	20
Agenda .....	21
Rapports .....	21
Programmes .....	21
Synchronisation .....	21
Synchroniser le capteur avec l'application mobile Polar Flow .....	21
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync .....	22
<b>Informations importantes</b> .....	<b>23</b>
Batterie .....	23
Charger la batterie .....	23
Entretien votre capteur Polar Verity Sense .....	24
Nettoyer votre capteur Verity Sense .....	24
Rangement .....	25
Service après-vente .....	25

Précautions d'emploi .....	25
Interférences pendant l'entraînement .....	25
Santé et entraînement .....	26
Attention .....	26
Comment utiliser votre produit Polar en toute sécurité .....	26
Caractéristiques techniques .....	27
Polar Verity Sense .....	27
Logiciel Polar FlowSync .....	28
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow .....	28
Étanchéité des produits Polar .....	28
Informations réglementaires .....	29
Garantie internationale Polar .....	29
Décharge de responsabilité .....	30

# MANUEL D'UTILISATION DU POLAR VERITY SENSE

Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouveau capteur Polar Verity Sense. Pour consulter des didacticiels vidéo et les FAQ, rendez-vous sur [support.polar.com/fr/verity-sense](https://support.polar.com/fr/verity-sense).

## INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat du capteur Polar Verity Sense !

Le capteur optique polyvalent de grande qualité Polar Verity Sense mesure la fréquence cardiaque (FC) sur le bras ou la tempe. C'est l'alternative idéale aux ceintures pectorales et aux dispositifs de mesure de la FC au poignet. Vous pouvez le porter avec son brassard ou son clip de sangle pour lunettes de natation, ou bien l'ajuster contre votre peau. Il offre une totale liberté de mouvement pour de très nombreux sports. Il enregistre la FC, la distance et l'allure en piscine.

Enregistrez vos entraînements dans la mémoire interne du capteur, puis transférez les données dans votre téléphone, ou connectez-le à un dispositif compatible et suivez votre FC en temps réel.

Le capteur Polar Verity Sense transfère les données via Bluetooth® et ANT+™. Vous pouvez l'utiliser avec des dizaines d'applications de fitness majeures comme l'application Polar Flow, ainsi qu'avec des dispositifs d'entraînement compatibles Bluetooth® et ANT+™. Vous pouvez diffuser votre fréquence cardiaque simultanément vers deux dispositifs de réception Bluetooth® différents et autant d'appareils ANT+™ que vous le souhaitez.

Il est fourni avec un brassard confortable lavable en machine, un clip de sangle pour lunettes de natation, un adaptateur de charge USB et une pochette de rangement.



## TIREZ PLEINEMENT PARTI DE VOTRE CAPTEUR POLAR VERITY SENSE

Pour tirer pleinement parti des fonctionnalités de votre capteur Verity Sense, connectez-le à Polar Flow, notre service Web et application gratuite. Quand le capteur est connecté à Polar Flow, vous pouvez enregistrer votre séance d'entraînement en utilisant uniquement ce capteur, puis transférer vos données d'entraînement vers le service Web ou l'application Polar Flow. Polar Flow vous permet également d'obtenir les dernières mises à jour pour votre capteur. Pour connecter votre capteur Verity Sense à Polar Flow, [configurez-le](#) dans l'application mobile Polar Flow ou le service Web Polar Flow.



## APPLICATION POLAR FLOW

Téléchargez l'[application Polar Flow](#) depuis l'App Store® ou Google Play™. Synchronisez votre capteur avec l'application après l'entraînement et obtenez un aperçu instantané, ainsi que des indications sur les résultats de votre entraînement et vos performances.

## 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. Le service Web vous permet de planifier votre entraînement, suivre vos accomplissements, obtenir des conseils et consulter une analyse détaillée de vos résultats d'entraînement. Vous trouverez tout ceci sur le site [flow.polar.com](http://flow.polar.com).

# DÉMARRAGE

## CONFIGURER VOTRE CAPTEUR POLAR VERITY SENSE

Nous vous conseillons de charger la batterie de votre capteur avant de commencer à l'utiliser. Si la batterie est entièrement vide, le chargement démarre au bout de quelques minutes. Pour obtenir des informations détaillées sur le chargement de la batterie, reportez-vous à la section [Batteries](#).



Lorsque la batterie de votre capteur est suffisamment chargée, celui-ci se signale automatiquement à tous les récepteurs compatibles à proximité.

### Choisissez une option de configuration

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 Polar Verity Sense en même temps, mais vous devez disposer d'un ordinateur. Cette méthode nécessite une connexion Internet.



Renseignez en une seule fois tous les détails physiques requis pour obtenir des données d'entraînement précises, et obtenez le dernier firmware pour votre Polar Verity Sense.

### OPTION A : CONFIGURATION AVEC UN TÉLÉPHONE ET L'APPLICATION POLAR FLOW

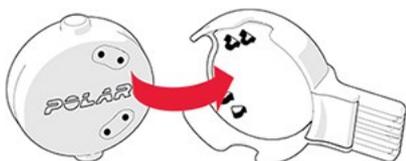


Veuillez noter que vous devez procéder à l'association dans l'application Polar Flow et **NON dans les réglages Bluetooth de votre téléphone**.

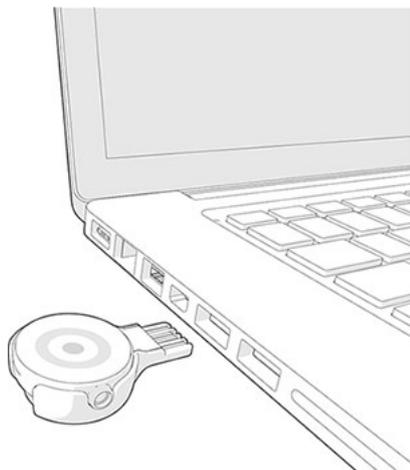
1. Pendant la configuration, placez votre capteur et votre téléphone l'un à côté de l'autre.
2. Vérifiez que votre téléphone est connecté à Internet et activez le Bluetooth.
3. Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play sur votre téléphone.
4. Ouvrez l'application Polar Flow sur votre téléphone, puis connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un.
5. Allumez le capteur en appuyant sur le bouton.
6. L'application Polar Flow détecte votre capteur à proximité et vous invite à commencer son association. Dans l'application Polar Flow, appuyez sur le bouton **Démarrer** et suivez les instructions à l'écran.

### OPTION B : CONFIGURATION AVEC VOTRE ORDINATEUR VIA FLOWSYNC

1. Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB.



2. Branchez l'adaptateur USB sur le port USB de votre ordinateur.



3. Accédez à [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) et installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
4. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration sur le service Web.

**Une fois la configuration terminée, vous êtes prêt. Bon entraînement !**

# FONCTIONS DU BOUTON ET DES LED

Le capteur Verity Sense est doté d'un bouton qui a différentes fonctions selon la situation d'utilisation et la durée de la pression sur ce bouton. Découvrez ci-après les fonctions de ce bouton dans les différents modes et la signification des différentes LED colorées.

## FONCTIONS DU BOUTON

### Allumer ou éteindre le capteur

- Allumez le capteur en appuyant brièvement sur le bouton.
- Éteignez le capteur en appuyant longuement sur le bouton.

### Sélectionner le mode d'entraînement

- [Sélectionnez le mode d'entraînement](#) en appuyant brièvement sur le bouton autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que la LED située à côté du mode souhaité s'allume.
- Pour savoir quel mode d'entraînement est verrouillé, appuyez brièvement sur le bouton. La LED d'état située sur le côté s'allume en bleu en mode fréquence cardiaque, en vert en mode enregistrement et en blanc en mode natation.

## SIGNIFICATION DES COULEURS DE LED

### Lors de la sélection du mode d'entraînement

Lors de la sélection du mode d'entraînement, la LED d'état située sur le côté s'allume en bleu en mode fréquence cardiaque, en vert en mode enregistrement et en blanc en mode natation. Parce qu'elles indiquent le mode sélectionné, les LED utilisées pour la mesure de la fréquence cardiaque vous aident également à choisir le bon mode d'entraînement :



Pour plus d'informations, consultez la section [Sélectionner le mode d'entraînement](#).

### État de la batterie

- Batterie faible : la LED rouge clignote lentement.
- Batterie presque vide : la LED rouge clignote rapidement.

### État de la batterie lors du chargement

Lors du chargement, la LED d'état clignote dans différentes couleurs selon l'état de la batterie du capteur :



Rouge : 0 % à 9 %

Orange : 10 % à 29 %

Jaune : 30 % à 79 %

Vert : 80 % à 99 %

La LED verte est activée en permanence quand la batterie est pleine.



Le capteur se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow pendant le chargement si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth®. La LED clignote en bleu pendant la synchronisation.

### Pendant le test fitness

La LED violette clignote une fois toutes les deux secondes.



Pour obtenir des instructions sur la réalisation du Test fitness Polar avec le capteur Verity Sense, consultez le document de support [Réaliser le test fitness Polar avec le capteur Verity Sense](#).

### Autres cas

Synchronisation :	la LED bleue clignote.
Mise à jour du firmware :	la LED bleue est activée en permanence.
Erreur :	la LED rouge clignote.

## ASSOCIER LE CAPTEUR

### ASSOCIER LE CAPTEUR À L'APPLICATION POLAR FLOW

Si vous avez procédé à la configuration de votre capteur avec un téléphone comme décrit à la section [Configurer votre capteur Verity Sense](#), votre capteur est déjà associé à votre téléphone.

Si vous avez procédé à la configuration de votre capteur avec un ordinateur et que vous souhaitez l'utiliser avec l'application Polar Flow, vous devez effectuer une séance d'entraînement avec le capteur en mode enregistrement ou natation pour pouvoir l'associer à l'application Polar Flow.

### Avant d'associer un téléphone :

- Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play.
- Sur votre téléphone, vérifiez que le Bluetooth® est activé et que le mode avion est désactivé.
- Assurez-vous d'avoir enregistré au moins une séance d'entraînement dans la mémoire interne du capteur en [mode enregistrement](#) ou en [mode natation](#).
- **Utilisateurs Android** : vérifiez que la localisation est bien activée pour l'application Polar Flow dans les réglages des applications du téléphone.

### Pour associer un téléphone :



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

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



**Utilisateurs Android** : si vous utilisez plusieurs dispositifs Polar compatibles avec l'application Polar Flow, vérifiez que vous avez choisi le capteur Verity Sense comme dispositif actif dans l'application Polar Flow. Ainsi, l'application Polar Flow se connectera à votre capteur lors de l'association.

2. Allumez le capteur en appuyant sur le bouton.
3. L'application Polar Flow vous invite automatiquement à associer votre capteur. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone.



Nous vous conseillons d'utiliser votre capteur Polar Verity Sense avec l'application Polar Flow, mais vous pouvez également l'utiliser avec d'autres applications. Pour en savoir plus sur l'association du capteur Polar Verity Sense à d'autres applications, reportez-vous aux instructions des développeurs de l'application choisie.

### ASSOCIER LE CAPTEUR À UNE MONTRE POLAR

Pour obtenir des instructions d'association spécifiques, consultez le manuel d'utilisation de votre montre Polar à l'adresse [support.polar.com](http://support.polar.com).

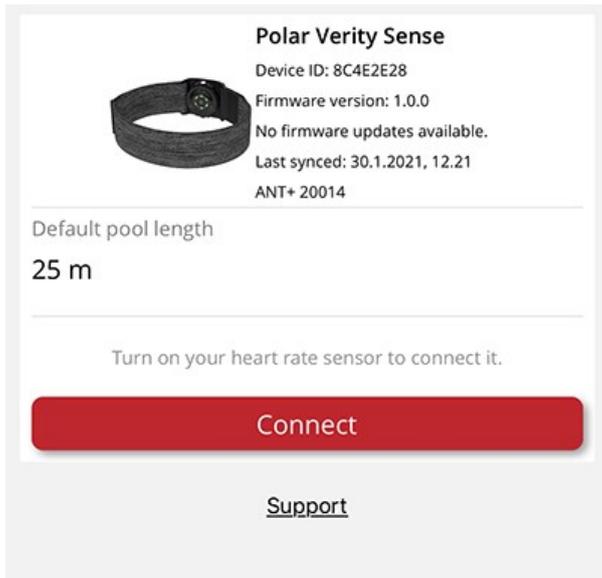
# RÉGLAGES

## RÉGLAGES DANS L'APPLICATION POLAR FLOW



Pour pouvoir modifier les réglages de votre capteur Verity Sense dans l'application Polar Flow, vous devez préalablement associer ce capteur avec l'application. Pour en savoir plus, consultez la section [Associer le capteur](#).

Dans l'application Polar Flow, allez dans **Dispositifs** et choisissez Polar Verity Sense si vous avez plusieurs dispositifs Polar. Allumez le capteur pour le connecter à l'application Polar Flow et afficher les réglages.



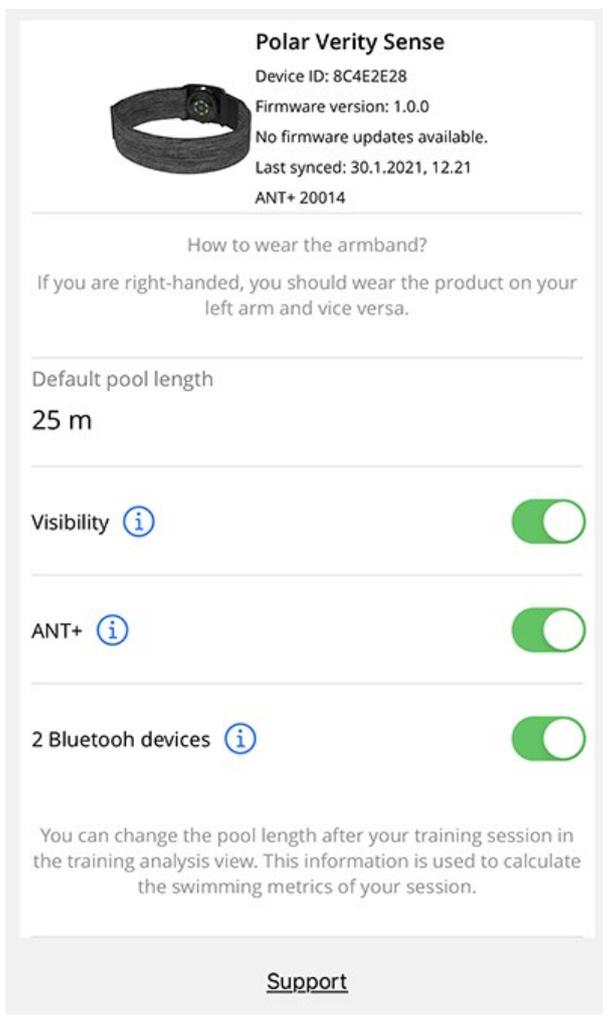
Vous pouvez modifier les réglages suivants :

**Longueur de piscine par défaut** : définissez la longueur de piscine qui sera utilisée par défaut pour le calcul de l'allure et de la distance parcourue à la nage. Vous pouvez modifier la longueur de piscine après une séance d'entraînement dans la vue d'analyse de l'entraînement dans l'application Polar Flow et les données de natation seront mises à jour en conséquence.

**Visibilité** : activez la visibilité pour permettre aux autres appareils compatibles de détecter votre capteur.

**ANT+** : activez ou désactivez la transmission de la fréquence cardiaque via ANT+.

**2 dispositifs de réception BLE** : faites ce choix pour permettre à votre capteur d'envoyer des données de fréquence cardiaque en temps réel à deux dispositifs de réception BLE en même temps, par exemple votre montre Polar et un équipement de gym.



## MISE À JOUR DU FIRMWARE

Pour maintenir votre capteur Polar Verity Sense à jour et obtenir des performances optimales, veillez à toujours mettre à jour le firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware permettent d'améliorer les fonctionnalités de votre capteur.



La mise à jour du firmware n'entraîne la perte d'aucune donnée. Avant le début de la mise à jour, les données de votre capteur sont synchronisées avec votre compte Flow.

## AVEC TÉLÉPHONE OU TABLETTE

Vous pouvez mettre à jour le firmware avec votre téléphone si vous utilisez l'application mobile Polar Flow. L'application vous indique si une mise à jour est disponible et vous guide tout au long de l'opération. Nous vous conseillons de brancher le capteur sur une source d'alimentation avant de démarrer la mise à jour afin de garantir le bon déroulement de l'opération.



La mise à jour sans fil du firmware peut prendre jusqu'à 20 minutes en fonction de votre connexion.

## AVEC UN ORDINATEUR

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

**Pour mettre à jour le firmware :**

1. Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB.
2. Branchez l'adaptateur USB sur le port USB de votre ordinateur.
3. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
4. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
5. Sélectionnez **Oui**. Le nouveau firmware est installé (l'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes). Veuillez attendre la fin de la mise à jour du firmware pour débrancher le capteur de votre ordinateur.

## RÉINITIALISER LE CAPTEUR

Si vous rencontrez des problèmes avec votre capteur Polar Verity Sense, vous pouvez rétablir sa configuration d'usine. Le rétablissement de la configuration d'usine du capteur supprimera l'ensemble des données personnelles et paramètres sur le capteur, et vous devrez le configurer à nouveau pour votre usage personnel. Toutes les données que vous avez synchronisées de votre capteur vers votre compte Flow sont sécurisées.

### RÉTABLIR LA CONFIGURATION D'USINE DU CAPTEUR

1. Allez sur [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), et téléchargez puis installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
2. Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB.
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, si votre capteur y figure, supprimez-le.

Vous devez alors [configurer](#) à nouveau votre capteur, 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

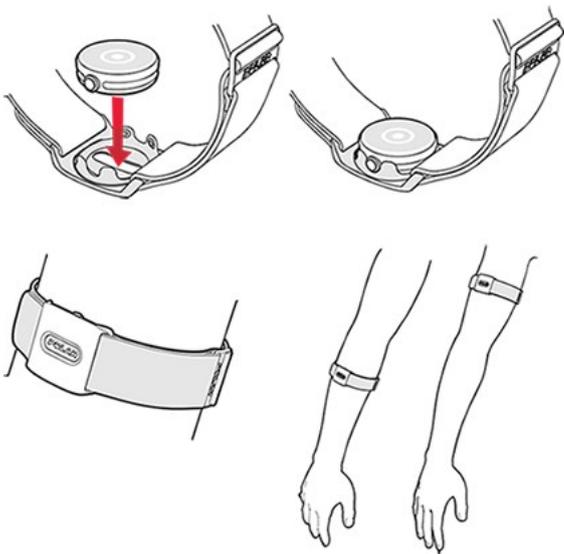
## METTRE EN PLACE LE CAPTEUR VERITY SENSE

Quel que soit votre sport, le capteur Polar Verity Sense vous procure une liberté de mouvement totale. Vous pouvez le porter avec son brassard ou son clip de sangle pour lunettes de natation, ou bien l'ajuster n'importe où contre votre peau.

### PORTER LE CAPTEUR AU NIVEAU DU BRAS À L'AIDE DU BRASSARD

Pour mesurer la fréquence cardiaque avec précision en cas d'utilisation du brassard, vous devez porter le capteur bien ajusté sur votre avant-bras ou la partie supérieure de votre bras, pas sur votre poignet.

1. Placez le capteur dans le support du brassard avec la lentille vers le haut.
2. Placez le brassard de sorte que le capteur se trouve sous celui-ci, bien plaqué contre votre peau.
3. Placez le brassard (qui contient le capteur) autour de votre avant-bras ou de la partie supérieure de votre bras.



### PORTER LE CAPTEUR AVEC DES LUNETTES DE NATATION

En mode natation, le capteur enregistre automatiquement la FC, l'allure et la distance parcourue en piscine. Le calcul de la distance et de l'allure est basé sur la longueur de piscine définie et les virages détectés. Le capteur détecte les virages à l'aide d'un gyroscope intégré. **Pour obtenir les mesures de natation les plus précises, le capteur doit absolument être placé correctement. Pour ce faire, suivez les instructions ci-dessous. Si le capteur n'est pas placé correctement, les données collectées durant votre séance de natation seront faussées.**

1. Placez le capteur dans le clip de sangle pour lunettes de natation, lentille vers le haut.
2. Attachez le clip à la sangle de vos lunettes de façon à ce que le capteur soit placé **sur votre temple droite, bouton vers le haut.**



3. La lentille doit être en contact avec la peau de votre tempe. Placez le capteur aussi loin que possible sur votre tempe en veillant à ce qu'il n'y ait pas de cheveux entre le capteur et votre peau.

## AUTRES POSSIBILITÉS

De façon générale, vous pouvez installer le capteur à tout emplacement qui vous semble confortable et où vous obtenez des mesures précises. Veillez toutefois à ce qu'il soit bien ajusté contre votre peau et qu'il tienne bien en place, par exemple sous des vêtements moulants. Notez que la précision des différents emplacements varie d'une personne à l'autre.

Vous pouvez facilement détacher le capteur du support en appuyant au niveau de l'orifice du support.



Si vous le souhaitez, vous pouvez détacher le brassard du support et utiliser ce dernier seul pour attacher le capteur à un autre emplacement plus adapté à votre sport.



En plus de maintenir en place le capteur, le support du brassard et le clip de sangle pour lunettes de natation font office d'antennes amplifiantes qui permettent d'augmenter sensiblement la portée de transmission Bluetooth®. Quand vous avez besoin d'une grande portée, laissez le capteur dans le support du brassard ou dans le clip de sangle pour lunettes de natation. Pour en savoir plus sur la portée de transmission Bluetooth®, consultez la section [Caractéristiques techniques](#).

## SÉLECTIONNER LE MODE D'ENTRAÎNEMENT

Le capteur Polar Verity Sense propose trois modes d'entraînement : le mode fréquence cardiaque, le mode enregistrement et le mode natation.

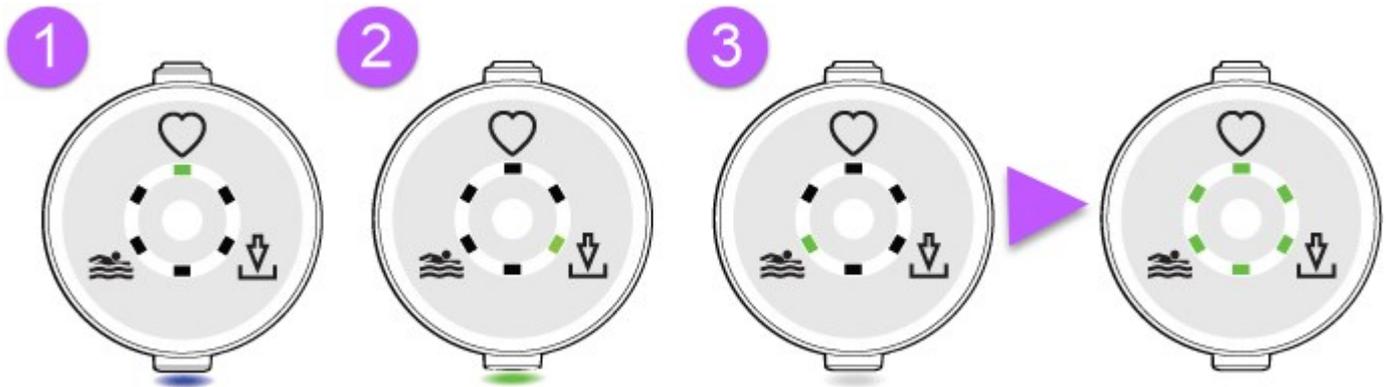


Pour pouvoir utiliser le capteur en mode enregistrement ou natation, vous devez l'associer à votre compte Polar Flow. Cette opération est réalisée pendant la configuration. Si vous n'avez pas configuré le capteur comme indiqué dans la section [Configurer votre capteur Verity Sense](#), vous ne pouvez l'utiliser qu'en mode fréquence cardiaque.

1. En mode **fréquence cardiaque**, vous pouvez connecter le capteur à un appareil ou une application compatible et suivre votre fréquence cardiaque en temps réel pendant la séance d'entraînement. Pour obtenir des instructions détaillées, consultez la section [S'entraîner en mode fréquence cardiaque](#).

2. En **mode enregistrement**, vous pouvez stocker votre séance d'entraînement dans la mémoire interne du capteur, puis transférer vos données d'entraînement vers le service Web ou l'application Polar Flow. Pour obtenir des instructions détaillées, consultez la section [S'entraîner en mode enregistrement](#).
3. En **mode natation**, le capteur enregistre et stocke automatiquement votre fréquence cardiaque, votre distance et votre allure quand vous nagez dans une piscine. Pour obtenir des instructions détaillées, consultez la section [S'entraîner en mode natation](#).

Pour choisir le mode d'entraînement, allumez le capteur, puis appuyez brièvement sur le bouton autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que la LED située à côté du mode souhaité s'allume. Une fois la sélection effectuée, attendez que les six LED s'allument. Le capteur est alors prêt à fonctionner. [Mettez-le en place](#) et commencez votre entraînement. Le mode est maintenant verrouillé. Pour le modifier, vous devez éteindre puis rallumer le capteur.



## S'ENTRAÎNER EN MODE FRÉQUENCE CARDIAQUE



Par défaut, le capteur transmet le signal de fréquence cardiaque simultanément via Bluetooth® et ANT+™. Si vous le souhaitez, vous pouvez désactiver la transmission de la fréquence cardiaque via ANT+™ dans les [réglages de l'application Polar Flow](#). Avec l'application Polar Flow, vous pouvez également activer la double connexion Bluetooth®, puis utiliser le capteur simultanément avec deux dispositifs (par exemple, un équipement de gym compatible et votre montre Polar) et consulter votre fréquence cardiaque en direct sur les deux dispositifs.

Avant de commencer, vérifiez que le capteur est bien associé à votre montre ou votre application Polar. Pour en savoir plus, consultez la section [Associer le capteur](#).

1. Allumez le capteur en appuyant sur le bouton.
2. Sélectionnez le mode fréquence cardiaque en appuyant brièvement sur le bouton autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que la LED située à côté de l'icône représentant un cœur s'allume. Quand vous sélectionnez le mode fréquence cardiaque, la LED d'état située sur le côté s'allume en bleu.



- Une fois la sélection effectuée, attendez que les six LED s'allument. Le capteur est prêt à mesurer votre fréquence cardiaque.



- [Mettez le capteur en place](#) et lancez la séance d'entraînement depuis l'application ou votre montre Polar.

Après votre séance d'entraînement, vous pouvez arrêter l'enregistrement depuis l'application ou votre dispositif d'entraînement Polar. Éteignez le capteur en appuyant longuement sur le bouton, jusqu'à ce que les lumières s'éteignent. Synchronisez votre montre avec l'application ou le service Web Polar Flow pour consulter les détails de votre séance d'entraînement.

## S'ENTRAÎNER EN MODE ENREGISTREMENT



Pour pouvoir enregistrer une séance d'entraînement avec le capteur Polar Verity Sense, vous devez préalablement enregistrer votre capteur et l'associer à un compte Polar Flow. Cette opération est réalisée pendant la configuration. Pour en savoir plus, consultez la section [Configurer votre capteur Verity Sense](#).

- Allumez le capteur en appuyant sur le bouton.
- Sélectionnez le mode enregistrement en appuyant brièvement sur le bouton autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que la LED située à côté de l'icône représentant une flèche s'allume. En cas de sélection du mode enregistrement, la LED d'état située sur le côté s'illumine en vert.



- Une fois la sélection effectuée, attendez que les six LED s'allument. Le capteur est prêt à mesurer votre fréquence cardiaque.



4. [Mettez le capteur en place](#) et commencez votre séance d'entraînement.

Après votre séance d'entraînement, vous pouvez arrêter l'enregistrement en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que les lumières s'éteignent. Synchronisez ensuite votre séance d'entraînement avec l'application et le service Web Polar Flow pour consulter les détails de votre séance.



Le capteur se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow quand vous arrêtez l'enregistrement, à condition que votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth®. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Synchronisation](#).



En cas d'utilisation du mode enregistrement, les séances d'entraînement sont stockées sous le profil sportif **Autre sport d'intérieur**. Vous pouvez modifier le profil sportif en appuyant sur l'icône correspondante dans l'application Polar Flow.

## S'ENTRAÎNER EN MODE NATATION



Pour pouvoir enregistrer une séance de natation avec le capteur Polar Verity Sense, vous devez préalablement enregistrer votre capteur et l'associer à un compte Polar Flow. Cette opération est réalisée pendant la configuration. Pour en savoir plus, consultez la section [Configurer votre capteur Verity Sense](#).

En mode natation, le capteur enregistre automatiquement la FC, l'allure et la distance parcourue en piscine. Le calcul de la distance et de l'allure est basé sur la longueur de piscine définie et les virages détectés. Le capteur détecte les virages de natation à l'aide d'un gyroscope intégré. **Pour obtenir les mesures de natation les plus précises, le capteur doit absolument être placé correctement.** Pour obtenir des instructions, consultez la section [Mettre en place le capteur Verity Sense](#).

1. Allumez le capteur en appuyant sur le bouton.
2. Sélectionnez le mode natation en appuyant brièvement sur le bouton autant de fois que nécessaire, jusqu'à ce que la LED située à côté de l'icône représentant un nageur s'allume. En cas de sélection du mode natation, la LED d'état située sur le côté s'illumine en bleu.



3. Une fois la sélection effectuée, attendez que les six LED s'allument. Le capteur est prêt à mesurer votre fréquence cardiaque.



4. [Mettez le capteur en place](#) et commencez votre séance d'entraînement.



Après votre séance d'entraînement, vous pouvez arrêter l'enregistrement en appuyant sur le bouton jusqu'à ce que les lumières s'éteignent. Synchronisez ensuite votre séance d'entraînement avec l'application ou le service Web Polar Flow pour consulter les détails de votre séance.



Le capteur se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow quand vous arrêtez l'enregistrement, à condition que votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth®. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Synchronisation](#).



Au besoin, vous pouvez modifier la longueur de piscine après une séance d'entraînement dans la vue d'analyse de l'entraînement dans l'application Polar Flow, et les données de natation seront mises à jour en conséquence.

# 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

Visualisez votre fréquence cardiaque en temps réel, enregistrez votre itinéraire et la distance parcourue, et recevez des commentaires personnalisés après chaque séance. Pour plus d'informations, reportez-vous au document de support [Enregistrement de séances d'entraînement avec l'application Polar Flow](#).

Avec l'application Polar Flow, vous pouvez facilement accéder aux informations de vos séances d'entraînement passées et planifiées.

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.

### 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 capteur](#) 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 pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette), vous devez préalablement l'associer à votre capteur. Pour plus d'informations, consultez la section [Associer le capteur](#).

Votre capteur se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow lorsque vous l'éteignez après l'entraînement, à condition que votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth®. Si votre téléphone possède une connexion Internet, vos données 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 les données d'entraînement de votre capteur 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 détail et en savoir plus sur vos performances.

Vous pouvez [configurer votre capteur](#) avec votre ordinateur sur [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start). Vous serez guidé dans le téléchargement et l'installation du logiciel FlowSync pour la synchronisation des données entre votre capteur 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 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.

## 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](http://support.polar.com/fr/support/flow).

## SYNCHRONISATION

Vous pouvez transférer des données depuis votre capteur vers l'application Polar Flow sans fil via la connexion Bluetooth®. Vous pouvez également synchroniser votre capteur 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 capteur et l'application Polar Flow, vous devez posséder un compte Polar. Si vous souhaitez synchroniser les données de votre capteur directement vers le service Web, vous avez non seulement besoin d'un compte Polar, mais aussi du logiciel FlowSync. Si vous avez configuré votre capteur, vous avez déjà créé un compte Polar. Si vous avez configuré votre capteur à l'aide d'un ordinateur, le logiciel FlowSync est déjà présent sur votre ordinateur.

Pensez à synchroniser et maintenir à jour les données entre votre capteur, le service Web et l'application mobile où que vous vous trouviez.

### SYNCHRONISER LE CAPTEUR AVEC L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Avant de procéder à la synchronisation, vous devez vous assurer de remplir les conditions suivantes :

- Vous avez un compte Polar et l'application Polar Flow.
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- Vous avez associé votre capteur à votre mobile. Pour en savoir plus, consultez la section [Associer le capteur](#).

Synchronisez vos données :

1. Connectez-vous à l'application Polar Flow avec votre compte Polar.
2. Allumez le capteur en appuyant sur le bouton.



Le capteur se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow quand vous arrêtez l'enregistrement de la séance d'entraînement, à condition que votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth®. Si votre téléphone possède une connexion Internet, vos données d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow.

Pour obtenir de l'aide et pour de plus amples informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, visitez la [page de support produit de l'application Polar Flow](#).

## 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 procéder à la synchronisation, accédez à [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), puis téléchargez et installez le logiciel.

1. Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB.
2. Branchez l'adaptateur USB sur un port USB de l'ordinateur. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
3. La fenêtre FlowSync s'ouvre sur votre ordinateur et la synchronisation démarre.
4. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre capteur 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 capteur est raccordé à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre capteur.

Pour obtenir de l'aide et pour de plus amples informations sur l'utilisation du service Web Flow, visitez la page [support.polar.com/fr/support/flow](http://support.polar.com/fr/support/flow).

Pour obtenir de l'aide et de plus amples informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, visitez la page [support.polar.com/fr/support/FlowSync](http://support.polar.com/fr/support/FlowSync).

# INFORMATIONS IMPORTANTES

## BATTERIE

Polar vous encourage à réduire l'impact des déchets sur l'environnement à la fin du cycle de vie du produit, en respectant la réglementation locale en matière d'élimination des déchets et, si possible, en vous rendant dans un centre de collecte 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 capteur et de l'adaptateur de charge USB ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou de poussière. Essayez délicatement la saleté ou l'humidité. Ne chargez pas le capteur lorsqu'il est mouillé.



Ne chargez pas la batterie lorsque le port USB est mouillé ou lorsque la température est inférieure à 0 °C/32 °F ou supérieure à 40 °C/104 °F.

Connectez l'adaptateur de charge USB au capteur **avant** de le brancher à la source d'alimentation électrique. Ne laissez pas l'adaptateur de charge USB branché à la source d'alimentation électrique **sans** le capteur.

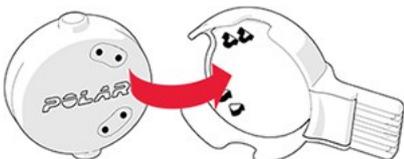
Le capteur Polar Verity Sense est doté d'une batterie interne rechargeable. Utilisez l'adaptateur de charge USB fourni avec le produit pour le charger via le port USB de votre ordinateur.

Vous pouvez charger la batterie à l'aide d'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, assurez-vous que ce dernier porte la mention « Tension de sortie : 5 V cc » et qu'il fournit au minimum 500 mA. Utilisez uniquement un adaptateur secteur USB présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply », « homologué UL » ou « CE »).

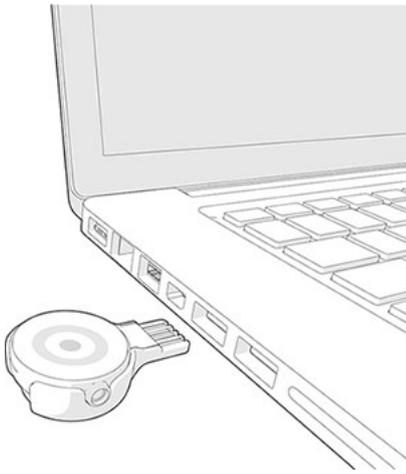


Pour charger la batterie avec votre ordinateur, branchez le capteur à l'ordinateur. Dans le même temps, vous pouvez effectuer la synchronisation via FlowSync.

1. Placez le capteur dans l'adaptateur USB avec la lentille vers le haut afin d'aligner les contacts situés sur le capteur et l'adaptateur USB.



2. Branchez l'adaptateur USB sur un port USB de l'ordinateur ou une prise murale USB.



Si la batterie est entièrement vide, le chargement démarre au bout de quelques minutes.



Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou toujours chargée à 100 %, car vous risquez de réduire sa durée de vie.

## ENTREtenir VOTRE CAPTEUR POLAR VERITY SENSE

Comme tous les appareils électroniques, le capteur Polar Verity Sense doit être nettoyé et traité 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 CAPTEUR VERITY SENSE

Après chaque séance d'entraînement, rincez le capteur à l'eau tiède. Le capteur est étanche et vous pouvez le rincer sous l'eau sans endommager les composants électroniques. Au besoin, nettoyez le capteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs (laine d'acier ou détergents chimiques).

Après chaque séance d'entraînement, rincez le brassard à l'eau tiède. Vous pouvez laver le brassard à la machine. Pour obtenir les instructions de lavage détaillées, lisez l'étiquette de votre brassard. Nous vous conseillons d'utiliser un filet de lavage. N'utilisez pas d'eau de javel ni d'adoucissant.

### **N'oubliez pas de retirer le capteur du brassard avant de laver ce dernier.**

Vous pouvez facilement détacher le capteur du support en appuyant au niveau de l'orifice du support :



### **Maintenez les contacts de charge de votre capteur et de l'adaptateur USB propres pour garantir le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.**

Maintenez les contacts de charge de votre capteur propres afin de protéger efficacement celui-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).



Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre capteur et de l'adaptateur USB ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière. Essayez délicatement la saleté ou l'humidité. N'utilisez pas d'outils acérés pour le nettoyage afin d'éviter les rayures. **Ne chargez pas le capteur lorsqu'il est mouillé.**

### **Prenez bien soin du capteur optique de fréquence cardiaque**

Protégez des rayures la zone du capteur optique et gardez-la propre. Les rayures et la saleté réduisent les performances de la mesure de la fréquence cardiaque optique.

Évitez d'utiliser du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'antimoustique sur la zone où vous portez le capteur. Si ce dernier entre en contact avec ces produits chimiques ou d'autres, nettoyez-le avec un mélange d'eau et de savon doux, puis rincez-le 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 [support.polar.com](http://support.polar.com) et le site Web propre à chaque pays.

## **PRÉCAUTIONS D'EMPLOI**

Le capteur Polar Verity Sense est conçu pour mesurer la fréquence cardiaque. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le capteur ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Nous vous conseillons de laver régulièrement le capteur et le brassard, afin d'éviter les problèmes cutanés liés à un brassard sale.

## **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 exemple, affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne 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 comporter des 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 dispositif 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 appareil 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 toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans les [caractéristiques techniques](#). En cas de réaction cutanée, arrêtez d'utiliser le produit et consultez votre médecin. Informez-en également le service clientèle Polar.



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. De plus, ce processus peut faire déteindre les vêtements de couleur foncée sur les dispositifs d'entraînement plus clairs. Pour préserver la couleur claire de votre dispositif aussi longtemps que possible, veillez à porter des vêtements qui ne déteignent pas pendant votre entraînement. Si vous appliquez du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'antimoustique sur votre peau, 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 par temps froid (-20 °C à -10 °C / -4 °F à 14 °F), nous vous conseillons de porter votre dispositif d'entraînement sous la manche de votre veste, directement contre votre peau.

## ATTENTION

Ce produit n'est pas un jouet. Conservez-le hors de portée des enfants et des animaux. Ce produit contient de petits composants qui peuvent présenter un risque d'étouffement.

## COMMENT UTILISER VOTRE PRODUIT POLAR EN TOUTE SÉCURITÉ

Polar offre à ses clients un service d'assistance pour les produits [de cinq ans minimum](#), à compter de la date du lancement des ventes du produit. Le service d'assistance pour les produits inclut les mises à jour de firmware nécessaires pour les dispositifs Polar et les corrections pour les vulnérabilités critiques si besoin. Polar surveille en permanence les occurrences de vulnérabilités connues. 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 firmware.

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 suivre votre position pendant vos séances d'entraînement et savoir 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 la fonction notifications téléphone sur votre bracelet, n'oubliez pas que les messages provenant de certaines applications seront projetés sur l'écran du bracelet. Vos messages les plus récents peuvent également être consultés depuis le 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 le réinitialiser afin de rétablir la configuration d'usine et le supprimer de votre compte Polar Flow. Il est possible de rétablir la configuration d'usine à l'aide du logiciel FlowSync sur votre ordinateur. La réinitialisation de la configuration d'usine permet d'effacer le contenu de la mémoire du dispositif, de manière à ce qu'il ne puisse plus être associé à vos données. Pour supprimer le dispositif de votre compte Polar Flow, connectez-vous au service Web Polar Flow, 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 appareil mobile, telles qu'une authentification forte et le chiffrement du dispositif. Pour savoir comment activer ces options, consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile.

Lors de l'utilisation du service Web Polar Flow, nous recommandons l'utilisation d'un mot de passe d'une longueur minimale de 12 caractères. Si vous utilisez le service Web Polar Flow 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 Polar Flow 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

### POLAR VERITY SENSE

Durée de fonctionnement :	Jusqu'à 30 heures d'entraînement continu 16 jours si 1 heure d'entraînement par jour
Type de batterie :	Batterie rechargeable Li-Pol 45 mAh
Capacité de mémoire :	Jusqu'à 600 heures d'entraînement
Portée de transmission Bluetooth® :	Jusqu'à 150 m avec le support en extérieur Jusqu'à 20 m sans le support
Température de fonctionnement :	De -20 °C à 60 °C / de -4 °F à 140 °F
Matériaux :	<b>Capteur</b> ABS, ABS+FIBRE DE VERRE, PMMA, SUS 316 (acier inoxydable) <b>Brassard gris</b> Support : PA, SUS 316 (acier inoxydable)

Brassard : 71 % polyester, 29 % élasthanne

Fixation : maille enduite de PU + velcro en nylon

Boucle : alliage de zinc

Étiquette d'entretien : 100 % polyester

#### **Brassard noir et rouge foncé**

Support : PA11 (bio-basé), SUS 316 (acier inoxydable)

Brassard : 94 % polyester recyclé, 6 % élasthanne

Fixation : maille enduite de PU + velcro en nylon

Boucle : alliage de zinc

Étiquette d'entretien : 100 % polyester

#### **Clip de sangle pour lunettes de natation**

PA, SUS 316 (acier inoxydable)

#### **Adaptateur USB**

PC+ABS, SUS 301 (acier inoxydable) plaqué or

Étanchéité :

50 m (prévu pour la baignade et la natation)

Utilise la technologie sans fil Bluetooth® et ANT+™.

## **LOGICIEL POLAR FLOWSYNC**

Pour utiliser le logiciel FlowSync, il vous faut un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac ainsi que d'une connexion Internet et d'un port USB libre.

Consultez les informations de compatibilité les plus récentes sur [support.polar.com](https://support.polar.com).

## **COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW**

Consultez les informations de compatibilité les plus récentes sur [support.polar.com](https://support.polar.com).

## **ÉTANCHÉITÉ DES PRODUITS POLAR**

Il est possible de porter la plupart des produits Polar pour nager. Toutefois, il ne s'agit pas d'instruments de plongée. N'appuyez jamais sur les boutons du dispositif sous l'eau afin de ne pas compromettre son étanchéité.

**Les dispositifs Polar avec mesure de la fréquence cardiaque au poignet** sont prévus pour la baignade et la natation. Ils collectent vos données d'activité à partir des mouvements de votre poignet même lorsque vous nagez. Toutefois, des tests ont démontré que la mesure de la fréquence cardiaque au poignet ne fonctionne pas de manière optimale dans l'eau. Nous ne pouvons donc pas recommander la mesure de la fréquence cardiaque au poignet pour la natation.

Dans l'industrie horlogère, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres et désigne la pression statique de l'eau à cette profondeur. Polar utilise le même système d'indication. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément aux normes internationales **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Avant livraison, chaque dispositif Polar présentant une indication d'étanchéité fait l'objet d'un test visant à déterminer sa résistance à la pression de l'eau.

Les produits Polar sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Lors de la pratique d'une activité subaquatique, 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 à l'arrière du produit	Projections d'eau, sueur, gouttes d'eau, etc.	Baignade et natation	Plongée en apnée avec tuba (sans bouteilles)	Plongée autonome (avec bouteilles)	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	OK	-	-	-	Ne pas nettoyer au jet haute pression. Protégé contre les projections d'eau, les gouttes d'eau, etc. Norme de référence : CEI60529.
Étanche IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : CEI60529.
Étanchéité Étanche à 20/30/50 mètres Convient pour la natation	OK	OK	-	-	Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : ISO22810.
Étanche à 100 mètres	OK	OK	OK	-	Pour usage fréquent dans l'eau mais pas plongée autonome. Norme de référence : ISO22810.

## INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES



Ce produit est conforme aux Directives européennes 2014/53/UE, 2011/65/UE et 2015/863/UE. La Déclaration de conformité ainsi que les autres informations réglementaires relatives à chaque produit sont disponibles à l'adresse [www.polar.com/fr/informations\\_reglementaires](http://www.polar.com/fr/informations_reglementaires).



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des appareils électroniques soumis à la Directive 2012/19/UE du Parlement européen et du Conseil du 4 juillet 2012 relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), et que les batteries et accumulateurs utilisés dans ces produits sont soumis à la Directive 2006/66/CE du Parlement européen et du Conseil du 6 septembre 2006 relative aux piles et accumulateurs ainsi qu'aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et les batteries/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à réduire l'impact 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 batteries et les accumulateurs.

## GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Polar Electro Oy délivre une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garante est délivrée 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 non plus les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, 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 délivrée 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, 90440 KEMPELE, Finlande [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2015.

© 2022 Polar Electro Oy, 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 figurant 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 ® dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et l'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 prend aucun engagement et n'accorde 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.

1.1 FR 05/2023