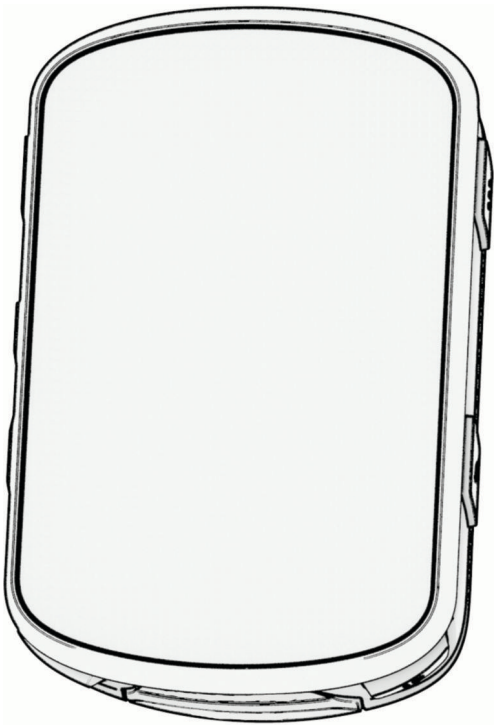
GARMIN®

EDGE® 540



Manuel
d'utilisation

Table des matières

Introduction 6
- Mise en route 6
- Présentation de l'appareil 6
  - Présentation de l'écran d'accueil 7
  - Affichage des widgets 7
  - Affichage des résumés de widget 7
- Acquisition des signaux satellites 8

Entraînement 9
- Prêt... Partez ! 9
- Évaluation d'une activité 9
- Programmes d'entraînement 9
  - Affichage du calendrier d'entraînement 10
- Entraînements 10
  - Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect™ 10
  - Suggestions quotidiennes d'entraînements 10
  - Début d'un entraînement 10
  - Arrêt d'un entraînement 11
  - Suppression des entraînements 11
  - Score d'exécution de l'entraînement 11
- Power Guide 11
  - Création d'un plan Power Guide 12
  - Démarrage d'un Power Guide 12
- Segments 12
  - Segments Strava™ 12
  - Suivi d'un segment depuis Garmin Connect™ 13
  - Activation des segments 13
  - Course contre un segment 13
  - Affichage des détails d'un segment 13
  - Options de segment 14
  - Suppression d'un segment 14
- Entraînement en salle 14
  - Couplage de votre home trainer 14
  - Utilisation d'un home trainer 14
- Entraînements fractionnés 15
  - Création d'un entraînement fractionné 15
  - Lancement d'un entraînement fractionné 15
- Course contre une activité antérieure 16
- Entraînement pour une course 16
  - Calendrier des courses et événement principal 16
- Configuration d'un objectif d'entraînement 16

Mes statistiques 18
- Mesures des performances 18
  - Niveaux du statut d'entraînement 18
  - A propos des estimations de la VO2 max 19
  - Charge aiguë 20
  - Objectif de la charge d'entraînement 21
  - Affichage du niveau en cyclisme 21
  - A propos de la fonction Training Effect 22
  - Temps de récupération 23
  - Estimation de votre charge d'exercice 23
  - Récupération de l'estimation de votre FTP 24
  - Affichage de votre Stamina en temps réel 25
  - Affichage de votre score d'effort 26
  - Affichage de votre courbe de puissance 26
  - Synchronisation des activités et des mesures de performance 26
  - Désactivation des notifications de performance 26
  - Mise en pause de votre statut d'entraînement 26
- Affichage de l'âge physique 27
- Affichage des minutes intensives 27
- Records personnels 27
  - Consultation de vos records personnels 27
  - Rétablissement d'un record personnel antérieur 27
  - Suppression d'un record personnel 27
- Zones d'entraînement 27

Navigation 29
Positions 29
Marquage de votre position 29
Enregistrement de positions à partir de la carte 29
Recherche d'une position 29
Retour au départ 30
Démarrage d'un parcours à partir d'une position partagée 30
Navigation jusqu'à une position partagée pendant un parcours 31
Arrêt de la navigation 31
Modification de positions 31
Suppression d'une position 32
Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect™ 32
Signalement d'un danger 32
Parcours 33
Création d'un parcours sur votre appareil 33
Création d'un parcours à partir d'une activité récente 33
Suivre un parcours Garmin Connect™ 33
Conseils pour les parcours à vélo ... 34
Affichage des détails d'un parcours 34
Options de parcours 34
Calcul d'un nouvel itinéraire 35
Arrêt d'un parcours 35
Suppression d'un parcours 35
Itinéraires Trailforks 35
Utilisation du ClimbPro 35
Utilisation du widget Explorateur de montées 36
Catégories de montée 37
Paramètres de la carte 37
Paramètres d'aspect de la carte 37
Modification de l'orientation de la carte 37
Thèmes de la carte 37
Paramètres d'itinéraire 38
Sélection d'une activité pour le calcul de l'itinéraire 38

Fonctionnalités connectées 39
Couplage du téléphone 39
Fonctionnalités Bluetooth® connectées 39
Fonctions de suivi et de sécurité 40
Ecoute de musique 47
Garmin Share 47
Applications de téléphone et applications d'ordinateur 48
Garmin Connect 48
Fonctions Connect IQ™ téléchargeables 50
Fonctions de connectivité Wi-Fi® 51
Configuration de la connectivité Wi-Fi® 51
Paramètres Wi-Fi® 51

Capteurs sans fil 52
Installation du moniteur de fréquence cardiaque HRM-Dual™ 52
Définition de zones de fréquence cardiaque 53
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes 54
Installation du capteur de vitesse 54
Installation du capteur de cadence 55
A propos des capteurs de vitesse et de cadence 56
Moyenne de données pour la cadence ou la puissance 56
Couplage de vos capteurs sans fil 56
Autonomie de la batterie du capteur sans fil 56
Entraînement avec des capteurs de puissance 56
Définition des zones de puissance .. 56
Etalonnage du capteur de puissance 57
Puissance à la pédale 57
Dynamiques de cyclisme 57
Mise à jour logicielle du système Rally™ à l'aide de l'ordinateur de vélo Edge® 58
Repérage 58
Utilisation des commandes de la caméra Varia™ 59
Écran de données du radar 59
Commandes électroniques 60

Entraînement pour vélo électrique..... 60
Affichage des informations sur le capteur du vélo électrique..... 60
Télécommande inReach®..... 61
Utilisation de la télécommande inReach®..... 61

Historique..... 62

Affichage de votre parcours..... 62
Affichage de votre temps dans chaque zone d'entraînement..... 62
Suppression d'un parcours..... 62
Affichage des totaux de données..... 62
Suppression des totaux de données... 63
Enregistrement de données..... 63
Gestion de données..... 63
Connexion de l'appareil à un ordinateur..... 63
Transfert des fichiers sur votre appareil..... 63
Suppression de fichiers..... 63

Personnalisation de l'appareil..... 65

Profils..... 65
Définition de votre profil utilisateur..... 65
Paramètres d'entraînement..... 65
Mise à jour de votre profil d'activité..... 66
Ajout d'un écran de données..... 66
Ajout d'un écran de données pour le contrôle de la musique..... 66
Ajout de champs de données d'entraînement..... 67
Modification d'un écran de données..... 67
Réorganisation des écrans de données..... 67
Paramètres des alertes et invites.... 67
Auto Lap®..... 69
Utilisation de la veille automatique.. 70
Utilisation d'Auto Pause..... 70
Utilisation du défilement automatique..... 70
Démarrage automatique du chrono..... 70
Modification des paramètres de satellite..... 71
Paramètres du téléphone..... 71
Paramètres système..... 71
Paramètres d'affichage..... 71
Personnalisation des résumés de widget..... 72
Personnalisation de la série des widgets..... 72
Paramètres d'enregistrement de données..... 72
Modification des unités de mesure..... 72
Mise sous tension et arrêt de l'appareil..... 72
Modification de la langue de l'appareil..... 72
Fuseaux horaires..... 72
Configuration du mode Affichage étendu..... 73
Sortie du mode Affichage étendu.... 73

Informations sur l'appareil..... 74

Chargement de l'appareil..... 74
A propos de la batterie..... 74
Installation du support de fixation standard..... 74
Installation du support avant..... 75
Retrait de l'Edge®..... 76
Installation du support pour VTT..... 76
Fixation d'une sangle..... 78
Mises à jour produit..... 78
Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect™..... 79
Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express™..... 79
Caractéristiques techniques..... 79
Caractéristiques techniques de la Edge®..... 79
Caractéristiques techniques de la HRM-Dual™..... 79
Caractéristiques du capteur de vitesse 2 et du capteur de cadence 2..... 79
Affichage des informations sur l'appareil..... 80
Affichage des informations légales et de conformité..... 80
Entretien de l'appareil..... 80
Nettoyage de l'appareil..... 80

Nettoyage du port USB..... 80
Entretien du moniteur de fréquence cardiaque..... 80
Pile remplaçable par l'utilisateur..... 80
Remplacement de la pile du HRM-Dual™..... 81
Changement de la pile du capteur de vitesse..... 81
Changement de la pile du capteur de cadence..... 82
Changement de la pile du capteur de cadence..... 82

Dépannage..... 84

Réinitialisation du compteur de vélo Edge®..... 84
Restauration des paramètres par défaut..... 84
Effacer les paramètres et les données utilisateur..... 84
Sortie du mode démo..... 84
Optimisation de l'autonomie de la batterie..... 84
Activation du mode Économie d'énergie..... 84
Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil..... 84
Amélioration de la réception satellite GPS..... 85
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue..... 85
Définition de votre altitude..... 85
Données de température..... 85
Etalonnage de l'altimètre barométrique..... 85
Etalonnage du compas..... 86
Joints toriques de remplacement..... 86
Informations complémentaires..... 86

Annexes..... 87

Champs de données..... 87
Notes standard de la VO2 max..... 93
Evaluations du FTP..... 94
Calcul des zones de fréquence cardiaque..... 94
Dimensions et circonférence des roues..... 94

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

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

Mise en route

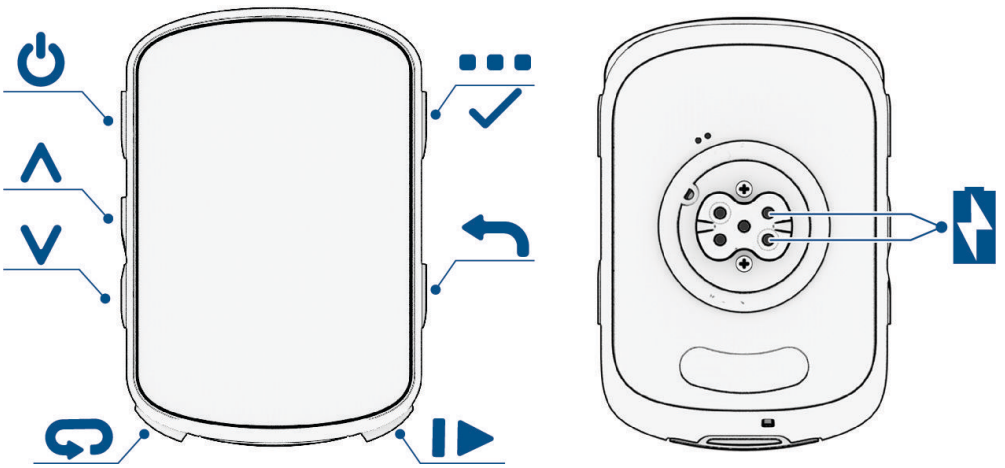
Lors de la première utilisation du compteur de vélo Edge® 540 , vous devrez effectuer les opérations suivantes pour configurer l'appareil et vous familiariser avec ses fonctions de base.

1. Chargez le compteur de vélo (*Chargement de l'appareil*, page 74).
2. Installez votre compteur de vélo à l'aide du support de montage standard (*Installation du support de fixation standard*, page 74) ou du support frontal (*Installation du support avant*, page 75).
3. Allumez le compteur de vélo (*Présentation de l'appareil*, page 6).
4. Suivez les instructions à l'écran pour procéder au réglage initial.

   Pendant la phase de configuration initiale, vous pouvez coupler votre smartphone avec votre compteur de vélo pour recevoir des notifications, synchroniser vos activités et bien plus encore (*Couplage du téléphone*, page 39).
5. Recherchez les mises à jour logicielles (*Paramètres système*, page 71).

   Pour profiter de la meilleure expérience, veillez à mettre à jour régulièrement le logiciel de votre compteur de vélo. Les mises à jour logicielles modifient et améliorent les fonctions, la confidentialité et la sécurité.
6. Localisez les satellites (*Acquisition des signaux satellites*, page 8).
7. Commencez un parcours (*Prêt... Partez !*, page 9).
8. Chargez votre parcours vers votre compte Garmin Connect™ (*Envoi de votre parcours à Garmin Connect™*, page 49).

Présentation de l'appareil



⏻	Appuyez sur ce bouton pour activer et quitter le mode veille. Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer et éteindre l'appareil.
∧	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les écrans de données, les options et les paramètres. Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ce bouton pour afficher la page de statut.
∨	Appuyez sur ce bouton pour faire défiler les écrans de données, les options et les paramètres. Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ce bouton pour afficher les résumés de widgets.
↻	Appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit.
▶❙	Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chronomètre d'activité.
↩	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent. Maintenez ce bouton enfoncé pour revenir à l'écran d'accueil.

	Maintenez enfoncé pour afficher le menu principal. Appuyez pour sélectionner.
	Chargez l'appareil à l'aide d'un accessoire d'alimentation externe.

REMARQUE : pour acheter des accessoires en option, rendez-vous sur le site buy.garmin.com.

Présentation de l'écran d'accueil

L'écran d'accueil vous permet d'accéder rapidement à toutes les fonctions de l'ordinateur de vélo Edge®.

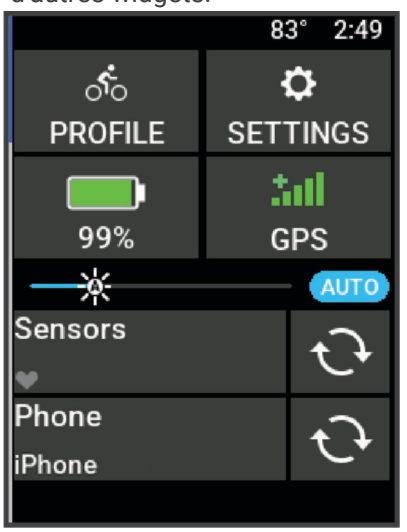
	Etat de la batterie
	Intensité du signal GPS
	Etat de Bluetooth®
	Synchronisation en cours
	Sélectionnez cette option pour commencer un parcours. Utilisez les flèches pour modifier le profil de cyclisme.
Navigation	Sélectionnez cette option pour parcourir la carte, marquer une position, rechercher des positions et créer ou suivre un parcours.
Entraînement	Sélectionnez cette option pour accéder à vos segments, entraînements et autres options d'entraînement.
Historique	Sélectionnez cette option pour accéder à vos anciens parcours et totaux.
	Sélectionnez cette option pour accéder aux fonctions connectées, à vos records personnels, à vos contacts et à vos paramètres. Sélectionnez cette option pour accéder à vos applications, widgets et champs de données Connect IQ™.

Affichage des widgets

Si votre appareil est fourni préchargé avec plusieurs widgets, vous pouvez en télécharger d'autres lorsque vous couplez votre appareil avec un smartphone ou un autre appareil compatible.

1 Sur l'écran d'accueil, appuyez sur ∧ jusqu'à ce que le widget des paramètres s'affiche.

2 Sélectionnez ∧ ou ∨ pour afficher d'autres widgets.



Le widget des paramètres s'affiche. Une icône clignotante signifie que l'appareil recherche un signal. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté. Vous pouvez sélectionner n'importe quelle icône afin de modifier les paramètres.

La prochaine fois que vous afficherez les widgets, le dernier widget consulté s'affichera.

Affichage des résumés de widget

Les résumés de widget fournissent un accès rapide aux données de santé, aux informations sur les activités, aux capteurs intégrés et bien plus encore.

- Sur l'écran d'accueil, appuyez sur ∨.

L'appareil fait défiler les résumés de widgets.

- Sélectionnez un résumé de widget pour afficher des informations supplémentaires.
- Sélectionnez pour personnaliser les résumés de widgets (*Personnalisation des résumés de widget*, page 72).

Acquisition des signaux satellites

Pour acquérir des signaux satellites, l'appareil doit disposer d'une vue dégagée sur le ciel. L'heure et la date sont réglées automatiquement en fonction de la position GPS.

ASTUCE : pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site www.garmin.com/aboutGPS.

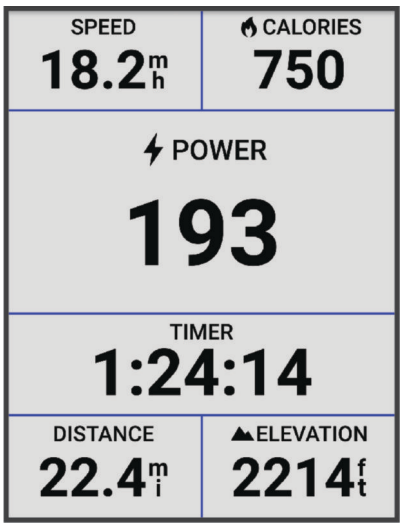
1. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.
   Orientez la face avant de l'appareil vers le ciel.
2. Patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
   La procédure de recherche de signaux satellite peut prendre 30 à 60 secondes.

Entraînement

Prêt... Partez !

Si votre appareil était vendu avec un capteur sans fil, alors ils sont déjà couplés et peuvent être activés durant la configuration initiale.

1. Maintenez enfoncé pour allumer l'appareil.
2. Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
   Les barres des satellites deviennent vertes lorsque l'appareil est prêt.
3. Sur l'écran d'accueil, appuyez sur .
4. Sélectionnez un profil d'activité.
5. Sélectionnez pour lancer le chronomètre d'activité.



   REMARQUE : l'historique est enregistré uniquement si le chronomètre d'activité est en marche.
6. Appuyez sur ou pour afficher d'autres écrans de données.
7. Si nécessaire, appuyez sur pour afficher les options de menu telles que les alertes et les champs de données.
8. Appuyez sur pour arrêter le chronomètre d'activité.
   ASTUCE : avant d'enregistrer ce parcours et de le partager sur votre compte Garmin Connect™, vous pouvez modifier le type de parcours. Il est important de disposer de données précises sur la sortie, afin de créer des parcours adaptés au vélo.
9. Sélectionnez **Enregistrer**.

Évaluation d'une activité

Vous pouvez personnaliser le paramètre d'auto-évaluation pour vos profils d'activité (*Paramètres d'entraînement*, page 65).

1. Une fois votre activité terminée, sélectionnez **Enregistrer**.
2. Sélectionnez ou pour choisir un nombre correspondant à l'effort perçu.
   REMARQUE : vous pouvez sélectionner Passer pour ignorer l'auto-évaluation.
3. Sélectionnez votre ressenti au cours de l'activité.
4. Sélectionnez **Accepter**.

Vous pouvez visualiser vos évaluations dans l'application Garmin Connect™.

Programmes d'entraînement

Vous pouvez configurer un programme d'entraînement sur votre compte Garmin Connect™ et envoyer les exercices sur votre appareil. Tous les entraînements programmés envoyés sur l'appareil apparaissent dans le calendrier d'entraînement.

Affichage du calendrier d'entraînement

Quand vous sélectionnez un jour dans le calendrier d'entraînement, vous pouvez voir ou démarrer l'entraînement correspondant. Vous pouvez aussi y voir les activités enregistrées.

1. Sélectionnez **Entraînement** > **Programme d'entraînement**.
2. Sélectionnez le calendrier.
3. Sélectionnez un jour pour afficher un entraînement planifié ou une activité enregistrée.

Entraînements

Vous pouvez créer des entraînements personnalisés qui englobent des objectifs pour chaque étape d'entraînement et pour des valeurs variables de distance, temps et calories. Vous pouvez créer des entraînements à l'aide de Garmin Connect™, et les transférer sur votre appareil. Toutefois, vous pouvez également créer et enregistrer directement un entraînement sur votre appareil.

Vous pouvez programmer des entraînements à l'aide de Garmin Connect. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer sur votre appareil.

Création d'un entraînement personnalisé sur Garmin Connect™

Pour pouvoir créer un entraînement dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 48).

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Entraînemnt et planif.** > **Entraînements** > **Créer un entraînement**.
3. Sélectionnez une activité.
4. Créez votre entraînement personnalisé.
5. Sélectionnez **Enregistrer**.
6. Saisissez le nom de votre entraînement, puis sélectionnez **Enregistrer**.

   Le nouvel entraînement s'affiche dans la liste de vos entraînements.

   REMARQUE : vous pouvez envoyer cet entraînement sur votre appareil (*Entraînement de Garmin Connect™*, page 10).

Entraînement de Garmin Connect™

Avant de pouvoir télécharger un entraînement depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 48).

1. Sélectionner une option :
   - Ouvrez l'application Garmin Connect, puis sélectionnez •••.
   - Rendez-vous sur **connect.garmin.com**.
2. Sélectionnez **Entraînemnt et planif.** > **Entraînements**.
3. Recherchez un entraînement ou créez et enregistrez un nouvel entraînement.
4. Sélectionnez ou **Envoyer vers l'appareil**.
5. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Suggestions quotidiennes d'entraînements

Les entraînements suggérés au quotidien se basent sur les activités précédemment enregistrées sur votre compte Garmin Connect™. Lorsque vous vous entraînez pour une course, vos suggestions quotidiennes d'entraînements apparaissent dans votre calendrier d'entraînement (*Affichage du calendrier d'entraînement*, page 10) et s'adaptent à votre prochaine course (*Entraînement pour une course*, page 16).

vous devez pédaler avec un moniteur de fréquence cardiaque et un capteur de puissance pendant une semaine pour obtenir des recommandations d'entraînements.

Suivi des suggestions quotidiennes d'entraînement

Vous devez pédaler avec un moniteur de fréquence cardiaque et un capteur de puissance pendant une semaine pour obtenir des recommandations d'entraînements.

1. Sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > **Suggestion quotidienne d'entraînement**.
2. Sélectionnez **Aller**.

Début d'un entraînement

1. Sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements**.
2. Sélectionnez un entraînement.

3 Sélectionnez **Aller**.

4 Sélectionnez pour lancer le chronomètre d'activité.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'appareil affiche chaque étape de l'entraînement, l'objectif (le cas échéant) et les données en cours. Une alarme sonore retentit juste avant la fin d'une étape d'entraînement. Un message s'affiche, avec le compte à rebours du temps ou de la distance jusqu'au début d'une nouvelle étape.

Arrêt d'un entraînement

- À tout moment, appuyez sur pour mettre fin à une étape de l'entraînement et commencer l'étape suivante.
- Sur l'écran d'entraînement, maintenez enfoncé , puis sélectionnez une option :
  - Sélectionnez pour mettre en pause l'étape d'entraînement en cours.
  - Sélectionnez pour terminer une étape d'entraînement et répéter l'étape précédente.
  - Sélectionnez pour mettre fin à une étape de l'entraînement et commencer l'étape suivante.
- À tout moment, appuyez sur pour arrêter le chronomètre d'activité.
- À tout moment, appuyez sur , puis sélectionnez **Arrêter l'entraînement** > pour mettre fin à l'entraînement.

Suppression des entraînements

1 Sélectionnez **Entraînement** > **Entraînements** > > **Suppression multiple**.

2 Sélectionnez un ou plusieurs entraînements.

3 Sélectionnez .

Score d'exécution de l'entraînement

Une fois que vous avez terminé un entraînement, l'appareil affiche votre score d'exécution en fonction de la précision avec laquelle vous avez réalisé l'entraînement. Les étapes actives de l'entraînement ont plus d'importance. La montre indique dans quelle mesure votre niveau d'effort correspond à l'objectif de l'étape et si vous avez terminé toutes les étapes. Les étapes d'échauffement et de récupération ont moins d'impact sur votre score. L'étape d'étirement n'a aucun impact sur votre score d'exécution d'entraînement.

votre score d'exécution s'affiche uniquement pour les entraînements avec des objectifs de fréquence cardiaque, de vitesse, d'allure ou de puissance.

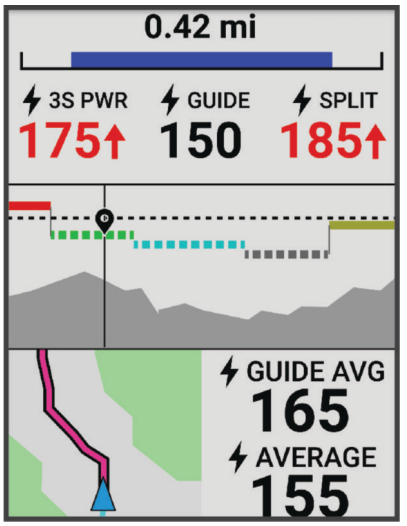
	Bon, 67 à 100 %
	Moyen, 34 à 66 %
	Faible, 0 à 33 %

Power Guide

Vous pouvez créer et utiliser une stratégie de puissance pour planifier vos efforts sur un parcours. Votre appareil Edge® utilise votre FTP, l'altitude du parcours et le temps prévu pour le terminer afin de créer un Power Guide personnalisé.

L'une des étapes les plus importantes dans la planification d'une stratégie Power Guide réussie consiste à choisir votre niveau d'effort. Le fait de choisir un niveau d'effort plus important dans le parcours augmentera les recommandations de puissance, tandis que choisir un niveau d'effort plus facile les réduira (*Création d'un plan Power Guide*, page 12). L'objectif principal d'un Power Guide est de vous aider à terminer le parcours en fonction de ce que l'on sait de vos capacités, et non d'atteindre un temps cible spécifique. Vous pouvez ajuster le niveau d'effort pendant votre activité.

Les Power Guides sont toujours associés à un parcours et ne peuvent pas être utilisés avec des entraînements ou des segments. Vous pouvez afficher et modifier votre stratégie dans Garmin Connect™ et la synchroniser avec les appareils Garmin® compatibles. Cette fonction nécessite un capteur de puissance, qui doit être couplé avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Champs de données*, page 87).



Création d'un plan Power Guide

Pour pouvoir créer un Power Guide, vous devez coupler un capteur de puissance à votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56). Un parcours doit aussi être enregistré sur votre appareil (*Parcours*, page 33).

1. Sélectionnez **Entraînement** > **Guide de puissance**.
2. Sélectionnez un parcours.
3. Saisissez un nom pour le Power Guide, puis maintenez enfoncé ⋮.
4. Sélectionnez une position de conduite.
5. Sélectionnez un poids d'entraînement.
6. Sélectionnez **Enregistrer**.

Démarrage d'un Power Guide

Pour pouvoir démarrer un Power Guide, vous devez en créer un (*Création d'un plan Power Guide*, page 12).

1. Sélectionnez **Entraînement** > **Guide de puissance**.
2. Sélectionnez un Power Guide.
3. Sélectionnez **Aller**.
4. Sélectionnez ▮▶ pour lancer le chronomètre d'activité.

Segments

Suivi d'un segment : vous pouvez envoyer des segments depuis votre compte Garmin Connect™ vers votre appareil. Une fois qu'un segment est enregistré sur votre appareil, vous pouvez le suivre.

REMARQUE : lorsque vous téléchargez un parcours depuis votre compte Garmin Connect, tous les segments du parcours sont téléchargés automatiquement.

Course contre un segment : vous pouvez concourir contre un segment, essayer d'égaler ou de dépasser votre record personnel ou d'autres cyclistes qui se sont lancés sur le segment.

Segments Strava™

Vous pouvez télécharger des segments Strava sur votre appareil Edge® 540 . Suivez des segments Strava pour comparer vos performances avec vos activités passées, vos amis et les experts qui ont parcouru le même segment.

Pour devenir membre de Strava, allez dans le menu des segments de votre compte Garmin Connect™. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.strava.com.

Les informations de ce manuel s'appliquent aux segments Garmin Connect et Strava à la fois.

Utilisation du widget Explorateur de segments Strava™

Le widget Explorateur de segments Strava vous permet de voir et d'emprunter les segments Strava à proximité.

À partir du widget Explorateur de segments Strava, sélectionnez un segment.

Le segment apparaît sur la carte.

Suivi d'un segment depuis Garmin Connect™

Pour pouvoir télécharger et suivre un segment depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 48).

REMARQUE : si vous utilisez des segments Strava™, vos segments favoris sont transférés automatiquement sur votre appareil lorsque celui-ci se synchronise avec l'application Garmin Connect.

1 Sélectionner une option :
   - Ouvrez l'application Garmin Connect.
   - Rendez-vous sur **connect.garmin.com**.
2 Sélectionnez un segment.
3 Sélectionnez ou **Envoyer vers l'appareil**.
4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
5 Sur l'ordinateur de vélo Edge®, sélectionnez **Entraînement** > **Segments**.
6 Sélectionnez le segment.
7 Sélectionnez **Aller**.

Activation des segments

Vous pouvez choisir les segments déjà chargés sur l'appareil que vous voulez activer.

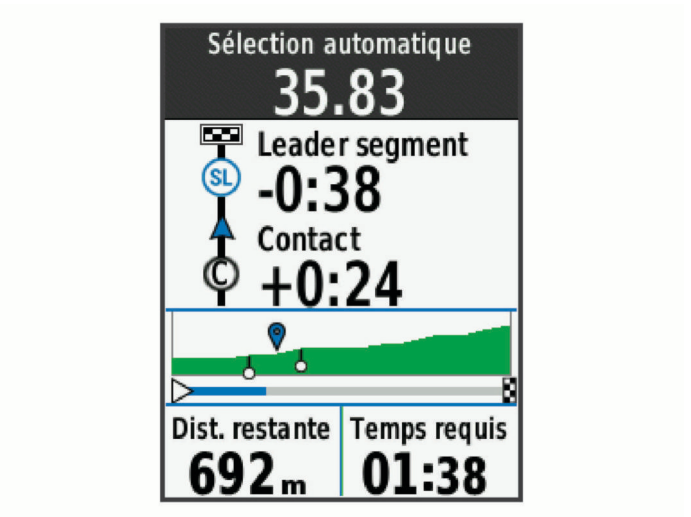
1 Sélectionnez **Entraînement** > **Segments** > ⋮ > **Activer/désactiver** > **Modification multiple**.
2 Sélectionnez les segments à activer.

Course contre un segment

Les segments sont des courses virtuelles. Vous pouvez concourir contre un segment, comparer vos performances aux activités antérieures, aux performances d'autres coureurs, des contacts de votre compte Garmin Connect™ ou d'autres membres de la communauté de cyclistes. Vous pouvez envoyer vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect afin de voir votre place au classement du segment.

REMARQUE : si votre compte Garmin Connect et votre compte Strava™ sont liés, votre activité est automatiquement envoyée sur votre compte Strava, afin que vous puissiez voir la position du segment.

1 Appuyez sur pour lancer le chronomètre d'activité, puis sortez pédaler.
   Lorsque votre chemin croise un segment activé, vous pouvez vous lancer un défi sur le segment en question.
2 Commencez à concourir contre le segment.
   L'écran de données du segment s'affiche automatiquement.



3 Si besoin, appuyez sur ⋮ pour modifier votre objectif pendant votre course.
   Vous pouvez vous mesurer au leader du segment, à l'un de vos temps précédents ou à d'autres cyclistes (le cas échéant). L'objectif est automatiquement ajusté en fonction de vos performances actuelles.

Un message s'affiche lorsque le segment est terminé.

Affichage des détails d'un segment

1 Sélectionnez **Entraînement** > **Segments**.

2 Sélectionnez un segment.
3 Sélectionner une option :
- Sélectionnez **Carte** pour afficher le segment sur la carte.
- Sélectionnez **Altitude** pour afficher un profil d'altitude sur le segment.
- Sélectionnez **Classement** pour afficher les temps de parcours et les vitesses moyennes du leader du segment, du leader du groupe ou de l'adversaire, ainsi que vos meilleurs temps et votre vitesse moyenne, et les données d'autres coureurs (le cas échéant).

  ASTUCE : vous pouvez choisir une entrée de classement pour modifier votre objectif sur le segment.
- Sélectionnez **Activer** pour activer la course contre un segment et des messages qui vous alertent en cas de segments à proximité.

Options de segment

Sélectionnez **Entraînement** > **Segments** > ⋮.

Indications détaillées : permet d'activer ou de désactiver les indications sur les changements de direction.

Sélection automatique de l'effort : permet d'activer ou de désactiver le réglage automatique de votre objectif en fonction de vos performances actuelles.

Rechercher : vous permet de rechercher des segments enregistrés par nom.

Activer/désactiver : permet d'activer ou de désactiver les segments actuellement chargés dans l'appareil.

Leader principal par défaut : permet de sélectionner l'ordre des objectifs lorsque vous courez un segment.

Supprimer : vous permet de supprimer tous les segments enregistrés ou une partie d'entre eux de l'appareil.

Suppression d'un segment

1 Sélectionnez **Entraînement** > **Segments**.
2 Sélectionnez un segment.
3 Sélectionnez 🗑 > ✔.

Entraînement en salle

L'appareil inclut un profil d'activité en intérieur pour lequel le GPS est désactivé. Lorsque le GPS est désactivé, la vitesse et la distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur ou un home trainer compatibles qui envoie ces données à l'appareil.

Couplage de votre home trainer

1 Approchez l'ordinateur de vélo Edge® à moins de 3 m (10 pi) du home trainer .
2 Sélectionnez le profil de cyclisme d'intérieur.
3 Sur le home trainer, commencez à pédaler ou appuyez sur le bouton de couplage.

  Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre home trainer.
4 Sur le compteur de vélo Edge , un message s'affiche.

  si vous ne voyez pas de message, sélectionnez ☰ > **Capteurs** > **Ajouter capteur**.
5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

  Une fois le home trainer couplé à votre ordinateur de vélo Edge via la technologie ANT+®, il s'affiche comme un capteur connecté. Vous pouvez personnaliser vos champs de données pour afficher les données de capteur.

Utilisation d'un home trainer

Avant de pouvoir utiliser un home trainer compatible, vous devez le coupler à votre appareil via la technologie ANT+® (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

Toutes les fonctionnalités et tous les paramètres ne sont pas disponibles pour tous les home trainers. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre home trainer.

Vous pouvez utiliser votre appareil avec un home trainer pour simuler la résistance lorsque vous suivez un parcours, une activité ou un entraînement. Lorsque vous utilisez un home trainer, le GPS est désactivé automatiquement.

1 Sélectionnez **Entraînement** > **Home trainer**.
2 Sélectionner une option :
- Sélectionnez **Freeride** pour régler manuellement le niveau de résistance.
- Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours enregistré (*Parcours*, page 33).
- Sélectionnez **Suivre une activité** pour suivre une activité enregistrée (*Prêt... Partez !*, page 9).

- Sélectionnez **Suivre un entraînement** pour suivre un entraînement enregistré (*Entraînements*, page 10).
- Le cas échéant, sélectionnez **Définir la pente**, **Régler la résistance** ou **Définir puissance cible** pour personnaliser votre session.

  la résistance du home trainer change en fonction des informations sur le parcours ou l'activité.

3 Sélectionnez un parcours, une activité ou un entraînement.

4 Sélectionnez **Aller**.

5 Sélectionnez pour lancer le chronomètre d'activité.

Réglage de la résistance

1 Sélectionnez **Entraînement** > **Home trainer** > **Régler la résistance**.

2 Sélectionnez ou pour régler la force de résistance appliquée par le trainer.

3 Sélectionnez pour lancer le chronomètre d'activité.

4 Si nécessaire, sélectionnez > **Régler la résistance** pour modifier la résistance au cours de votre activité.

Réglage de la puissance cible

1 Sélectionnez **Entraînement** > **Home trainer** > **Définir puissance cible**.

2 Réglez la valeur de la puissance cible.

3 Sélectionnez un profil d'activité.

4 Sélectionnez pour lancer le chronomètre d'activité.

La force de résistance appliquée au trainer est réglée de sorte à maintenir une puissance constante en fonction de votre vitesse.

5 Si nécessaire, sélectionnez > **Définir puissance cible** pour modifier la puissance cible au cours de votre activité.

Entraînements fractionnés

Vous pouvez créer des entraînements fractionnés en vous basant sur la distance ou le temps. L'appareil enregistre votre entraînement fractionné personnalisé jusqu'à la création d'un nouvel entraînement fractionné. Vous pouvez utiliser des intervalles ouverts lorsque vous courez une distance connue. Quand vous sélectionnez , l'appareil enregistre un intervalle et passe à un intervalle de récupération.

Création d'un entraînement fractionné

1 Sélectionnez **Entraînement** > **Intervalles** > > **Intervalles** > **Type d'objectif**.

2 Sélectionnez une option.

ASTUCE : vous pouvez créer un intervalle ouvert (sans fin) en réglant le type sur Ouvert.

3 Si nécessaire, entrez une valeur haute et basse pour l'intervalle.

4 Sélectionnez **Durée**, saisissez une valeur d'intervalle de temps, puis sélectionnez .

5 Sélectionnez .

6 Sélectionnez **Repos** > **Type d'objectif**.

7 Sélectionnez une option.

8 Si nécessaire, entrez une valeur haute et basse pour l'intervalle de repos.

9 Sélectionnez **Durée**, saisissez une valeur de temps pour l'intervalle de récupération, puis sélectionnez .

10 Sélectionnez .

11 Sélectionnez une ou plusieurs options :

- Pour régler le nombre de répétitions, sélectionnez **Répéter**.
- Pour ajouter un intervalle d'échauffement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Échauffement** > **Activé**.
- Pour ajouter un intervalle d'étirement ouvert à votre entraînement, sélectionnez **Récupération** > **Activé**.

Lancement d'un entraînement fractionné

1 Sélectionnez **Entraînement** > **Intervalles** > **Faire entraîn.**.

2 Sélectionnez pour lancer le chronomètre d'activité.

3 Si votre entraînement fractionné comporte un échauffement, appuyez sur pour débuter le premier intervalle.

4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Une fois que vous avez terminé tous les intervalles, un message s'affiche.

Course contre une activité antérieure

Vous pouvez lancer une course contre une activité ou un parcours précédemment enregistrés.

1. Sélectionnez **Entraînement** > **Se mesurer à une activité**.
2. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Se mesurer à une activité**.
   - Sélectionnez **Parcours enregistrés**.
3. Sélectionnez l'activité ou le parcours.
4. Sélectionnez **Aller**.
5. Sélectionnez pour lancer le chronomètre d'activité.

Entraînement pour une course

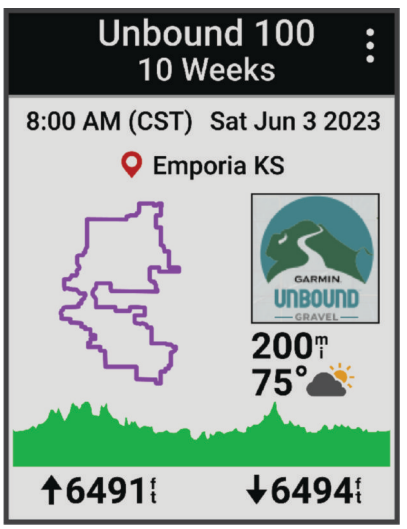
Votre ordinateur de vélo Edge® peut vous suggérer des entraînements quotidiens pour vous aider à vous entraîner pour un événement de cyclisme, si vous avez une estimation de VO2 max. (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 19) et que vous avez roulé avec un capteur de fréquence cardiaque et de puissance pendant une semaine.

1. Sur votre smartphone ou votre ordinateur, accédez à votre calendrier Garmin Connect™.
2. Sélectionnez le jour de l'événement et ajoutez la course.

   Vous pouvez rechercher un événement dans votre région ou en créer un.
3. Ajoutez des détails sur l'événement et ajoutez le parcours s'il est disponible.
4. Synchronisez votre appareil avec votre compte Garmin Connect.
5. Sur votre appareil, faites défiler les options jusqu'au résumé de widget Événement principal pour voir un compte à rebours jusqu'à votre course principale.

Calendrier des courses et événement principal

Lorsque vous ajoutez une course à votre calendrier Garmin Connect™, vous pouvez l'afficher sur votre ordinateur de vélo Edge® en ajoutant le résumé du widget Événement principal (*Personnalisation des résumés de widget*, page 72). La date de l'événement doit être dans les 365 prochains jours. L'appareil affiche un compte à rebours jusqu'à l'événement, l'heure et l'emplacement de l'événement, les détails du parcours (si disponibles) et les informations sur la météo.



REMARQUE : des informations météorologiques historiques pour le lieu et la date sont disponibles immédiatement. Les données de prévision locales apparaissent environ 14 jours avant l'événement.

À partir du résumé de widget Événement principal, appuyez sur pour afficher les informations sur le parcours et la météo. En fonction des données de parcours disponibles pour votre événement, vous pouvez afficher les données sur l'altitude, la carte du parcours, les exigences du parcours et les informations sur les montées.

Configuration d'un objectif d'entraînement

L'objectif d'entraînement fonctionne conjointement avec la fonction Virtual Partner®. Vous pouvez ainsi vous entraîner en visant certains objectifs : distance donnée, distance et temps ou bien distance avec un objectif de

vitesse. Pendant votre activité d'entraînement, l'appareil vous donne un retour en temps réel sur votre position par rapport à l'objectif d'entraînement que vous visez.

1 Sélectionnez **Entraînement** > **Fixer un objectif**.

2 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Distance uniquement** pour choisir une distance prédéfinie ou saisir une distance personnalisée.
   - Sélectionnez **Distance et temps** pour choisir un objectif de distance et de temps.
   - Sélectionnez **Distance et vitesse** pour choisir un objectif de distance et de vitesse.

   L'écran d'objectif d'entraînement s'affiche et indique votre temps final estimé. Cette estimation est basée sur vos performances actuelles et sur le temps restant.

3 Sélectionnez ✔.

4 Sélectionnez ▶ pour lancer le chronomètre d'activité.

5 Une fois votre activité terminée, appuyez sur ▶, puis sélectionnez **Enregistrer**.

Mes statistiques

L'ordinateur de vélo Edge® 540 peut enregistrer vos statistiques personnelles et mesurer vos performances. Les mesures de performances nécessitent un moniteur de fréquence cardiaque, un capteur de puissance ou un home trainer connecté.

Mesures des performances

Les mesures de performances sont des estimations vous permettant de suivre et de comprendre vos entraînements ainsi que vos performances de course. Ces mesures impliquent que vous fassiez quelques activités utilisant un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou une ceinture cardio-fréquencemètre textile compatible. Pour obtenir la mesure de vos performances de cyclisme, vous devez disposer d'un moniteur de fréquence cardiaque et d'un capteur de puissance.

Les estimations sont fournies et prises en charge par Firstbeat Analytics™. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.garmin.com/performance-data.

au début, les estimations peuvent manquer de précision. Pour en savoir plus sur vos performances, vous devez effectuer plusieurs activités avec votre appareil.

Statut d'entraînement : il vous montre comment votre entraînement affecte votre forme physique et vos performances. Il est basé sur les changements apportés à votre effort d'entraînement et votre VO2 max sur une longue période.

VO2 max. : la VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Votre appareil affiche des valeurs de VO2 max. corrigées en fonction de la chaleur et de l'altitude quand vous vous acclimatez à des environnements très chauds ou à des altitudes élevées.

Effort d'entraînement : l'effort d'entraînement représente la somme de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des 7 derniers jours. Il s'agit d'une estimation de la quantité d'énergie dont votre corps a besoin pour pouvoir récupérer après un exercice.

Objectif de la charge d'entraînement : votre appareil analyse votre charge d'entraînement et la classe dans différentes catégories en fonction de l'intensité et de la structure de chaque activité enregistrée. L'objectif de la charge d'entraînement inclut la charge totale accumulée par catégorie ainsi que l'objectif de l'entraînement. Votre appareil affiche la répartition de votre charge sur les quatre dernières semaines.

Temps de récupération : le temps de récupération indique dans combien de temps vous serez en mesure de réaliser votre prochaine séance.

Seuil fonctionnel de puissance (FTP) : l'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre FTP. Pour un résultat plus précis, vous pouvez réaliser un test guidé.

Test d'effort VFC : le test d'effort VFC (variabilité de fréquence cardiaque) nécessite un Garmin® moniteur de fréquence cardiaque pectoral. L'appareil enregistre la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes immobile pendant 3 minutes. Il donne votre niveau d'effort global. Il s'inscrit sur une échelle de 1 à 100, et un score peu élevé indique un plus faible niveau d'effort.

Condition physique : votre condition est évaluée en temps réel après une activité de 6 à 20 minutes. En l'ajoutant à vos champs de données, vous pouvez vérifier votre condition physique pendant le reste de votre activité. Votre appareil compare votre condition en temps réel à votre niveau physique moyen.

Courbe de puissance : la courbe de puissance affiche le niveau de puissance que vous pouvez tenir dans le temps. Vous pouvez afficher votre courbe de puissance pour le mois précédent, les trois derniers mois ou les douze derniers mois.

Niveaux du statut d'entraînement

Le statut d'entraînement vous montre comment votre entraînement affecte votre niveau physique et vos performances. Votre statut d'entraînement est basé sur les changements apportés à votre VO2 max., à votre charge aiguë et à votre statut VFC sur une longue période. Vous pouvez utiliser votre statut d'entraînement pour vous aider à planifier vos futurs entraînements et continuer d'améliorer votre niveau physique.

Aucun statut : l'appareil vous demande d'enregistrer plusieurs activités sur deux semaines pour déterminer votre statut d'entraînement.

Désentraînement : vous avez une pause dans votre routine d'entraînement ou vous vous entraînez beaucoup moins que d'habitude pendant une semaine ou plus. Le fait de vous désentraîner signifie que vous ne pouvez pas maintenir votre condition physique. Vous pouvez essayer d'augmenter votre effort d'entraînement pour voir des améliorations.

Récupération : un effort d'entraînement plus faible permet à votre corps de récupérer, ce qui constitue une étape essentielle pendant les périodes d'entraînement intensif. Quand vous vous sentez à nouveau prêt, vous pouvez reprendre un effort d'entraînement plus élevé.

Maintien : votre effort d'entraînement actuel est suffisant pour maintenir votre niveau physique. Pour vous améliorer, essayez de varier vos entraînements ou d'augmenter le volume d'entraînement.

Productif : votre effort d'entraînement actuel vous permet d'améliorer votre niveau physique et vos performances. Il est conseillé de prévoir des périodes de récupération pendant vos entrainements pour maintenir votre condition physique.

Pic : vous réunissez les conditions idéales pour participer à une course. Vous avez récemment réduit votre effort d'entrainement et vous avez permis à votre corps de se reposer et de récupérer de vos précédents entraînements. Il est conseillé de planifier ces pics à l'avance, car ils ne peuvent être maintenus que pendant une courte période.

Effort trop soutenu : votre effort d'entraînement est très élevé et contreproductif. Votre corps doit se reposer. Vous devriez laisser à votre corps le temps de récupérer en ajoutant des entraînements plus légers à votre planning.

Non productif : votre effort d'entraînement est à un bon niveau, mais votre condition physique diminue. Essayez de vous concentrer sur le repos, l'alimentation et la gestion du stress.

Sous tension : il y a un déséquilibre entre votre récupération et votre charge d'entraînement. Il s'agit d'un résultat normal après un entraînement intensif ou un événement majeur. Votre corps a peut-être du mal à récupérer. Vous devriez faire attention à votre état de santé général.

Astuces pour obtenir votre statut d'entraînement

La fonction de statut d'entraînement dépend des évaluations mises à jour de votre condition physique, notamment d'une mesure de la VO2 max. par semaine au minimum. L'estimation de votre VO2 max. est mise à jour après vos activités en intérieur et en extérieur avec capteur de puissance, durant lesquelles votre fréquence cardiaque s'est maintenue à au moins 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant plusieurs minutes.

Pour profiter au mieux du statut d'entraînement, suivez les conseils suivants.

- Au moins une fois par semaine, pédalez avec un capteur de puissance et essayez d'atteindre plus de 70 % de votre fréquence cardiaque maximale pendant au moins 10 minutes.

  Après une utilisation de l'appareil pendant une semaine, le statut d'entraînement devrait commencer à s'afficher.
- Enregistrez toutes vos activités sportives sur votre appareil d'entraînement principal pour que votre appareil puisse apprendre des informations sur vos performances (*Synchronisation des activités et des mesures de performance*, page 26).

A propos des estimations de la VO2 max

La VO2 max correspond au volume maximum d'oxygène (en millilitres) que vous pouvez consommer par minute et par kilogramme de votre corps lors de vos meilleures performances. Plus simplement, la VO2 max représente vos performances sportives et devrait augmenter au fur et à mesure que votre forme physique s'améliore. Les estimations de la VO2 max sont fournies et prises en charge par Firstbeat. Vous pouvez utiliser votre montre Garmin® couplée à un moniteur de fréquence cardiaque et à un capteur de puissance compatibles afin de voir l'estimation de votre VO2 max spécifique au cyclisme.

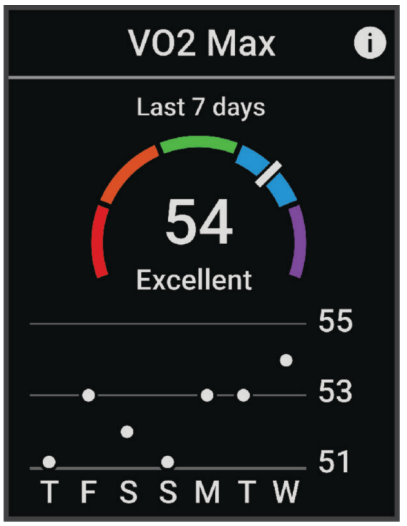
Consultation de l'estimation de votre VO2 max.

Avant de pouvoir obtenir une estimation de votre VO2 max., vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque, installer le capteur de puissance et les coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56). si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 65) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 53).

REMARQUE : au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

1. Roulez pendant au moins 20 minutes à une forte intensité et de manière constante.
2. Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.
3. Sélectionnez **Mes statistiques** > **Statut d'entraînement**.
4. Appuyez sur ⌄ pour afficher votre VO2 max.

   L'estimation de votre VO2 max. apparaît sous la forme d'un chiffre et d'une position sur la jauge de couleur.



Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Mauvais

Les données et analyses de la VO2 max. sont fournies avec autorisation par The Cooper Institute®. Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Notes standard de la VO2 max.*, page 93) et rendez-vous sur le site www.CooperInstitute.org.

Astuces concernant les estimations de la VO2 max. pour le vélo

Le succès et la précision du calcul de la VO2 max. augmentent lorsque vous roulez à allure soutenue et constante, et lorsque la fréquence cardiaque et la puissance restent à des niveaux stables.

- Avant de monter sur votre vélo, vérifiez que votre appareil, le moniteur de fréquence cardiaque et le capteur de puissance fonctionnent correctement, sont couplés et disposent d'une autonomie suffisante.
- Sur un parcours de 20 minutes, roulez à 70 % de votre fréquence cardiaque maximale.
- Sur un parcours de 20 minutes, fournissez une puissance constante.
- Privilégiez les routes plutôt que les chemins.
- Essayez de ne pas rouler en groupes, où le phénomène de drafting est important.

Acclimatation à la chaleur et à l'altitude

Les facteurs environnementaux tels que les températures et altitudes élevées impactent vos entraînements et performances. Par exemple, un entraînement à haute altitude peut avoir un impact positif sur votre condition physique, mais vous pouvez remarquer une baisse temporaire de votre VO2 max. lorsque vous vous trouvez à une altitude élevée. Votre appareil Edge® 540 vous envoie des notifications d'acclimatation et corrige l'estimation de votre VO2 max. ainsi que votre statut d'entraînement quand la température dépasse les 22 °C (72 °F) et quand l'altitude dépasse les 800 m (2 625 pi).

REMARQUE : la fonction d'acclimatation à la chaleur n'est disponible que pour les activités GPS et nécessite des données météo en provenance de votre téléphone connecté.

Charge aiguë

La charge aiguë correspond à la somme pondérée de votre consommation d'oxygène post-exercice excessive (EPOC) au cours des derniers jours. La jauge indique si votre charge actuelle est faible, optimale, élevée ou très élevée. La plage optimale se base sur votre niveau physique personnel et sur votre historique d'entraînement. Cette plage s'ajuste en fonction de l'augmentation ou de la diminution du temps et de l'intensité de votre entraînement.

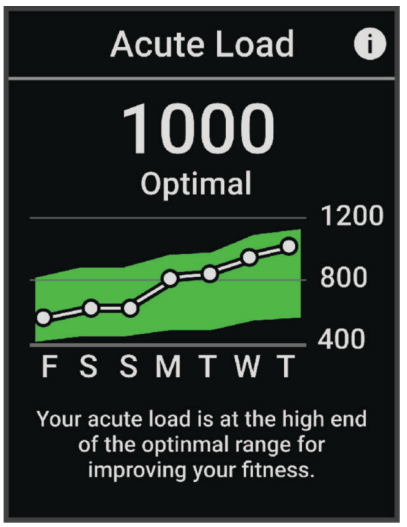
Affichage de votre charge aiguë

Avant de pouvoir obtenir une estimation de votre charge aiguë, vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque, installer le capteur de puissance et les coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 65) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 53).

REMARQUE : au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

1. Sortez pédaler au moins une fois sur une période de 7 jours.
2. Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Statut d'entraînement**.
3. Appuyez sur ⌄ pour afficher la charge aiguë.



Objectif de la charge d'entraînement

Pour optimiser vos performances et les bénéfices pour votre condition physique, vous devez varier vos entraînements entre trois catégories : aérobie faible, aérobie haute et anaérobie. La fonction d'objectif de la charge d'entraînement vous montre la répartition de vos entraînements entre ces trois catégories et vous suggère des objectifs d'entraînement. Pour que la fonction vous indique si votre charge d'entraînement est basse, optimale ou trop élevée, vous devez vous entraîner au moins pendant 7 jours. Dès que votre historique d'entraînement aura atteint les 4 semaines, l'estimation de votre charge d'entraînement vous fournira des informations plus détaillées sur vos objectifs pour vous aider à équilibrer vos entraînements.

En dessous des objectifs : votre charge d'entraînement est inférieure à la valeur optimale dans toutes les catégories d'intensité. Essayez d'augmenter la durée ou la fréquence de vos entraînements.

Manque d'aérobie faible : essayez d'ajouter plus d'activités d'aérobie faible pour récupérer et pour compenser les activités plus intenses.

Manque d'aérobie élevée : essayez d'ajouter plus d'activités d'aérobie élevée pour vous aider à améliorer votre seuil lactique et votre VO2 max. au fil du temps.

Manque d'anaérobie : essayez d'ajouter quelques activités anaérobies intenses de plus pour améliorer votre vitesse et votre capacité anaérobie au fil du temps.

Équilibrée : votre charge d'entraînement est équilibrée et vous profitez de bénéfices globaux au fil de votre entraînement.

Axée sur l'aérobie faible : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités d'aérobie faible. Ceci constitue une base solide et vous prépare à l'ajout d'exercices plus intenses.

Axée sur l'aérobie élevée : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités d'aérobie élevée. Ces activités vous aident à améliorer votre seuil lactique, votre VO2 max. et votre endurance.

Axée sur l'anaérobie : votre charge d'entraînement est principalement axée sur les activités intenses. Cette tendance génère des bénéfices rapides pour votre condition physique, mais vous devez compenser avec des activités d'aérobie plus faible.

Au-dessus des objectifs : votre charge d'entraînement est supérieure à la valeur optimale et vous devriez diminuer la durée et la fréquence de vos entraînements.

Affichage du niveau en cyclisme

Pour pouvoir visualiser votre niveau en cyclisme, vous devez disposer d'un historique d'entraînement de 7 jours, de données VO2 max. enregistrées dans votre profil utilisateur (*A propos des estimations de la VO2 max*,

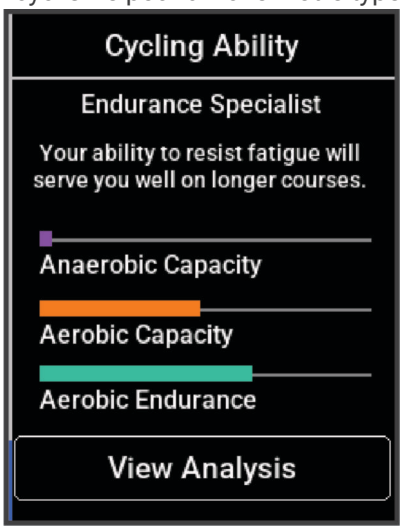
page 19) et des données de courbe de puissance d'un capteur de puissance couplé (*Affichage de votre courbe de puissance*, page 26).

Le niveau en cyclisme est une mesure de votre performance dans trois catégories : endurance aérobie, capacité aérobie et capacité anaérobie. Le niveau en cyclisme inclut votre type de conduite actuel, par exemple grimpeur. Les informations que vous entrez dans votre profil utilisateur, telles que votre poids, permettent également de déterminer votre type de conduite (*Définition de votre profil utilisateur*, page 65).

1 Sur l'écran d'accueil, appuyez sur ⌄ pour afficher le résumé de widget Niveau en cyclisme.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil (*Affichage des résumés de widget*, page 7).

2 Sélectionnez le résumé du niveau en cyclisme pour afficher votre type de conduite actuel.



3 Sélectionnez **Afficher l'analyse** pour afficher une analyse détaillée de votre niveau en cyclisme.

A propos de la fonction Training Effect

La fonction Training Effect mesure l'impact d'une activité physique sur votre condition aérobie et votre condition anaérobie. Training Effect accumule des données au fil de l'activité. À mesure que l'activité progresse, la valeur de Training Effect augmente. Le Training Effect est déterminé par les informations de votre profil utilisateur, votre historique d'entraînement, votre fréquence cardiaque, la durée et l'intensité de votre activité. Il existe sept étiquettes de Training Effect qui décrivent le bénéfice principal de votre activité. Chaque étiquette a un code couleur et correspond à l'objectif de votre charge d'entraînement (*Objectif de la charge d'entraînement*, page 21). À chaque commentaire, comme « Fort impact sur la VO2 max. », correspond une description dans les détails de votre activité Garmin Connect™.

Le Training Effect aérobie utilise votre fréquence cardiaque pour mesurer la manière dont l'intensité cumulée de vos exercices affecte votre condition aérobie et indique si votre entraînement a un effet de maintien ou d'amélioration de votre condition physique. L'EPOC (excès de consommation d'oxygène post-exercice) cumulé pendant vos exercices est associé à une plage de valeurs qui reflètent votre niveau physique et vos habitudes d'entraînement. Les entraînements réguliers à effort modéré ou à intervalles longs (>180 secondes) ont un impact positif sur votre métabolisme aérobie et améliorent donc votre Training Effect aérobie.

Le Training Effect anaérobie utilise la fréquence cardiaque et la vitesse (ou puissance) pour déterminer la manière dont votre entraînement affecte votre capacité à effectuer des exercices très intensifs. Vous obtenez une valeur basée sur la contribution anaérobie à l'EPOC et le type d'activité. La répétition d'exercices intensifs de 10 à 120 secondes a un impact hautement bénéfique sur votre capacité anaérobie et améliore donc votre Training Effect anaérobie.

Vous pouvez ajouter un champ de données Training Effect aérobie et Training Effect anaérobie sur l'un de vos écrans d'entraînement afin de suivre vos performances tout au long de l'activité.

Training Effect	Avantage aérobie	Avantage anaérobie
De 0,0 à 0,9	Aucun avantage.	Aucun avantage.
De 1,0 à 1,9	Faible amélioration.	Faible amélioration.
De 2,0 à 2,9	Entretient votre capacité cardio-respiratoire.	Maintient votre condition anaérobie.
De 3,0 à 3,9	A un impact sur votre condition aérobie.	A un impact sur votre condition anaérobie.

Training Effect	Avantage aérobie	Avantage anaérobie
De 4,0 à 4,9	A un fort impact sur votre condition aérobie.	A un fort impact sur votre condition anaérobie.
5.0	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.	Effort trop soutenu et potentiellement nocif sans temps de récupération suffisant.

La technologie Training Effect est fournie et prise en charge par Firstbeat Analytics™. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.firstbeat.com.

Temps de récupération

Vous pouvez utiliser votre appareil Garmin® avec un moniteur de fréquence cardiaque au poignet ou pectoral compatible pour afficher le temps restant jusqu'à ce que vous ayez complètement récupéré et que vous soyez prêt pour votre prochain entraînement.

les temps de récupération recommandés sont basés sur l'estimation de votre VO2 max. et peuvent sembler inadaptés au début. Pour en savoir plus sur vos performances, vous devez effectuer plusieurs activités avec votre appareil.

le temps de récupération s'affiche juste après une activité. Le temps défile jusqu'à ce qu'il soit optimal pour que vous vous lanciez dans un nouvel entraînement. L'appareil met à jour votre temps de récupération tout au long de la journée, en fonction des changements liés au sommeil, au stress, à la relaxation et à l'activité physique.

Affichage de votre temps de récupération

Pour pouvoir utiliser la fonction de temps de récupération, vous devez disposer d'un appareil Garmin® avec fréquence cardiaque au poignet ou d'un moniteur de fréquence cardiaque thoracique compatible couplé avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56). Si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 65) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 53).

1. Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Récupération** > ⋮ > **Activer**.
2. Allez vous entraîner.
3. Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.

   Le temps de récupération apparaît. Le temps maximal est de 4 jours, le temps minimal est de 6 heures.

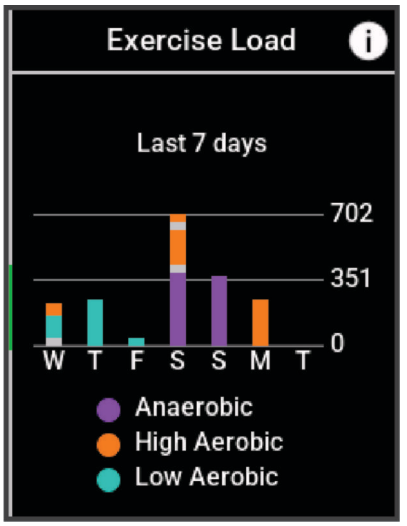
Estimation de votre charge d'exercice

Avant de pouvoir obtenir une estimation de votre charge d'exercice, vous devez porter le moniteur de fréquence cardiaque, installer le capteur de puissance et les coupler avec votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

si votre appareil était vendu avec un moniteur de fréquence cardiaque, il est déjà couplé avec le capteur. Pour augmenter la précision des estimations, renseignez votre profil utilisateur (*Définition de votre profil utilisateur*, page 65) et configurez votre fréquence cardiaque maximale (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 53).

REMARQUE : au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

1. Sortez pédaler au moins une fois sur une période de 7 jours.
2. Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Statut d'entraînement**.
3. Appuyez sur ⌄ pour afficher la charge d'exercice.

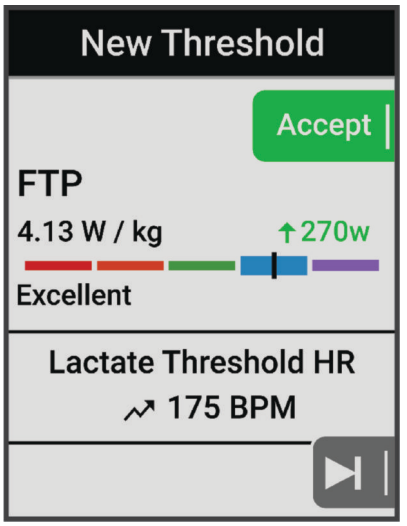


Récupération de l'estimation de votre FTP

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour estimer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP). Pour une valeur de seuil fonctionnel de puissance plus précise, vous pouvez effectuer un test de FTP à l'aide d'un capteur de puissance et d'un moniteur de fréquence cardiaque couplés.

Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Puissance** > **FTP**.

L'estimation de votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.



Violet	Supérieur
Bleu	Excellent
Vert	Bon
Orange	Bien
Rouge	Débutant

Pour en savoir plus, consultez l'annexe (*Evaluations du FTP*, page 94).

Calcul automatique du FTP

Pour que l'appareil puisse calculer votre seuil fonctionnel de puissance (FTP), vous devez disposer d'un capteur de puissance couplé avec un moniteur de fréquence cardiaque (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

au début, les estimations peuvent manquer de précision. L'appareil nécessite en effet quelques parcours pour connaître vos performances de cycliste.

1 Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Puissance** > **FTP** > ⋮ > **Détection automatique de la FTP**.

2 Roulez à l'extérieur pendant au moins 20 minutes à une forte intensité et de manière constante.

3 Après votre séance, sélectionnez **Enregistrer**.

4 Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Puissance** > **FTP**.

Votre FTP apparaît comme une valeur mesurée en watts par kilogramme, votre puissance en watts, et une position sur la jauge de couleur.

Affichage de votre Stamina en temps réel

Votre appareil peut fournir des estimations de Stamina en temps réel basées sur vos données de fréquence cardiaque et sur une estimation de VO2 max (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 19). L'intensité de votre travail pendant une activité influe sur la rapidité avec laquelle votre Stamina s'épuise. Le suivi du Stamina en temps réel fonctionne en combinant vos métriques physiologiques avec votre historique d'activité récent et à long terme, comme la durée de l'entraînement, la distance parcourue et l'accumulation de la charge d'entraînement (*Mesures des performances*, page 18).

pour obtenir de meilleurs résultats, enregistrez vos activités de cyclisme avec un capteur de puissance de manière régulière pendant 2 à 3 semaines et avec des niveaux d'intensité et des durées différents.

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.

2 Sélectionnez un profil de cyclisme.

3 Sélectionnez **Écrans de données** > **Stamina**.

4 Sélectionnez **Afficher l'écran** pour afficher l'écran de données pendant votre activité.

5 Sélectionnez **Afficher l'effort actuel**.

6 Sélectionnez **Afficher la distance** ou **Afficher le temps** comme champ de données principal.

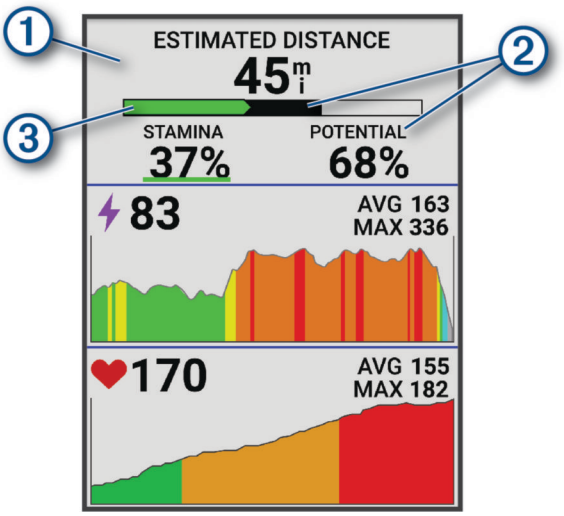
7 Sélectionnez **Disposition et champs de données**.

8 Appuyez sur ∧ ou ∨ pour modifier la disposition.

9 Sélectionnez ✓.

10 Commencez un parcours (*Prêt... Partez !*, page 9).

11 Appuyez sur ∧ ou ∨ pour afficher l'écran de données.



1	Champ de données de Stamina principal. Vous pouvez visualiser l'estimation du temps ou de la distance restant jusqu'à ce que vous atteigniez l'épuisement à votre niveau d'effort actuel.
2	Estimation du Stamina potentiel. L'endurance potentielle représente la capacité totale de vos ressources. Il diminuera rapidement si vous pédalez à un niveau d'effort élevé. Si vous réduisez votre effort ou si vous vous reposez, le déclin de votre Stamina potentiel sera plus lent.
3	Estimation du Stamina actuel. Votre Stamina actuel reflète ce qu'il vous reste comme ressources à votre niveau d'effort actuel. Cette estimation combine la fatigue générale avec les activités de cyclisme anaérobie, telles que les sprints, les montées et les accélérations. Rouge : le Stamina s'épuise. Orange : le Stamina est stable. Vert : le Stamina se recharge.

Affichage de votre score d'effort

Avant d'afficher votre score d'effort, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque pectoral et le coupler à votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

Le score d'effort est calculé au terme d'un test de trois minutes effectué au repos, pendant lequel l'appareil Edge® analyse la variabilité de la fréquence cardiaque afin de déterminer votre niveau d'effort global. L'entraînement, le sommeil, l'alimentation et le niveau de stress global ont tous une incidence sur les performances d'un athlète. Le score d'effort varie de 1 à 100 ; 1 indiquant un niveau d'effort très faible et 100 un niveau d'effort très élevé. Votre score d'effort vous aide à déterminer si votre corps est plutôt prêt pour un entraînement intensif ou une séance de yoga.

ASTUCE : Garmin® vous recommande de mesurer votre score d'effort quotidiennement, à peu près à la même heure et dans les mêmes conditions.

1 Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Score d'effort** > 📋.

2 Restez immobile et reposez-vous pendant 3 minutes.

Affichage de votre courbe de puissance

Pour pouvoir afficher votre courbe de puissance, vous devez coupler votre capteur de puissance à votre appareil (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

La courbe de puissance affiche le niveau de puissance que vous pouvez tenir dans le temps. Vous pouvez afficher votre courbe de puissance pour le mois précédent, les trois derniers mois ou les douze derniers mois.

1 Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Puissance**.

2 Appuyez sur ⌄ pour afficher la courbe de puissance.

3 Sélectionnez 📅 pour sélectionner une période.

4 Sélectionnez une période.

Synchronisation des activités et des mesures de performance

Vous pouvez synchroniser des activités et des mesures de performance à partir d'autres appareils Garmin® vers votre ordinateur de vélo Edge® 540 via votre compte Garmin Connect™. Ceci permet à votre appareil de refléter plus précisément votre statut d'entraînement et votre condition physique. Par exemple, vous pouvez enregistrer une course avec une montre Forerunner®, puis afficher les détails de l'activité et la charge d'entraînement globale sur votre ordinateur de vélo Edge 540 .

Synchronisez votre ordinateur de vélo Edge 540 et d'autres appareils Garmin avec votre compte Garmin Connect.

ASTUCE : vous pouvez définir un appareil d'entraînement principal et un appareil principal dans l'application Garmin Connect (*Statuts d'entraînement unifiés*, page 49).

Les activités récentes et les mesures de performances de vos autres appareils Garmin apparaissent sur votre ordinateur de vélo Edge 540 .

Désactivation des notifications de performance

Les notifications de performance sont activées par défaut. Certaines notifications de performance sont des alertes qui s'affichent à la fin d'une activité. Certaines notifications de performance s'affichent pendant une activité ou lorsque vous effectuez une nouvelle mesure de performance, comme une nouvelle estimation de votre VO2 max.

1 Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Notifications de performance**.

2 Sélectionnez une option.

Mise en pause de votre statut d'entraînement

Si vous êtes blessé ou malade, vous pouvez mettre votre statut d'entraînement en pause. Vous pouvez continuer à enregistrer des activités sportives, mais votre statut d'entraînement, votre objectif de charge d'entraînement, les commentaires de récupération et les recommandations d'entraînement sont temporairement désactivés.

Sélectionner une option :

- Sur votre ordinateur de vélo Edge®, sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Statut d'entraînement** ⋮ **Suspendre le statut d'entraînement**.
- Dans vos paramètres Garmin Connect™, sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Statut d'entraînement** > ⋮ > **Suspendre le statut d'entraînement**.

ASTUCE : vous devez synchroniser votre appareil avec votre compte Garmin Connect.

Reprise de votre statut d'entraînement en pause

Vous pouvez reprendre votre statut d'entraînement lorsque vous êtes prêt à reprendre l'entraînement. Pour optimiser les résultats, vous avez besoin d'au moins deux mesures de la VO2 max. par semaine (*A propos des estimations de la VO2 max*, page 19).

Sélectionner une option :

- Sur votre ordinateur de vélo Edge®, sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Statut d'entraînement** > ⋮ > **Reprendre le statut d'entraînement**.
- Dans vos paramètres Garmin Connect™, sélectionnez **Statistiques de perform.** > **Statut d'entraînement** > ⋮ > **Reprendre le statut d'entraînement**.

ASTUCE : vous devez synchroniser votre appareil avec votre compte Garmin Connect.

Affichage de l'âge physique

Pour que l'appareil puisse calculer précisément votre âge physique, vous devez remplir votre profil utilisateur dans l'application Garmin Connect™.

Votre âge physique vous permet de comparer votre condition physique avec celle d'autres personnes du même sexe. Votre appareil utilise des informations telles que votre âge, votre indice de masse corporelle (IMC), votre fréquence cardiaque au repos et votre historique d'activités soutenues pour vous indiquer votre âge physique. Si vous avez une balance Index™, votre appareil utilise le taux de graisse corporelle au lieu de l'IMC pour déterminer votre âge physique. Les activités physiques et un changement de style de vie peuvent modifier votre âge physique.

Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Âge physique**.

Affichage des minutes intensives

Avant que l'appareil puisse calculer vos minutes intensives, vous devez le coupler et sortir pédaler avec un moniteur de fréquence cardiaque compatible (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer au moins 150 minutes par semaine d'activité physique d'intensité modérée ou 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité soutenue. Couplé à un moniteur de fréquence cardiaque, le compteur de vélo Edge® suit le temps que vous passez à pratiquer des activités d'intensité modérée à intense, votre objectif hebdomadaire de minutes intensives et votre progression vers votre objectif.

Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Minutes intensives**.

Records personnels

Lorsque vous terminez un parcours, l'appareil affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant ce parcours. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur une distance standard, le parcours le plus long, et l'ascension la plus raide effectuée lors d'un parcours. Lorsqu'il est couplé avec un capteur de puissance compatible, l'appareil affiche le relevé de puissance maximale enregistré sur une période de 20 minutes.

Consultation de vos records personnels

1. Maintenez enfoncé ⋮.
2. Sélectionnez **Mes statistiques** > **Records personnels**.

Rétablissement d'un record personnel antérieur

Pour chaque record personnel, vous pouvez restaurer le record précédemment enregistré.

1. Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Records personnels**.
2. Sélectionnez un record à restaurer.
3. Sélectionnez **Record précédent** > ✓.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression d'un record personnel

1. Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Records personnels**.
2. Sélectionnez un record personnel.
3. Sélectionnez 🗑 > ✓.

Zones d'entraînement

- Plages cardiaques (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 53)

- Zones de puissance (*Définition des zones de puissance*, page 56)

Navigation

Les fonctions et paramètres de navigation s'appliquent aussi aux parcours de navigation (*Parcours*, page 33) et aux segments (*Segments*, page 12).

- Positions et recherche de lieux (*Positions*, page 29)
- Planification d'un parcours (*Parcours*, page 33)
- Paramètres d'itinéraire (*Paramètres d'itinéraire*, page 38)
- Paramètres de carte (*Paramètres de la carte*, page 37)

Positions

Vous pouvez enregistrer et garder en mémoire des positions dans l'appareil.

Marquage de votre position

Avant de pouvoir marquer une position, vous devez rechercher les signaux satellites.

Si vous souhaitez conserver des points de repère ou retourner à un endroit précis, vous pouvez marquer une position.

1. Allez vous entraîner.
2. Sélectionnez **Navigation** > ⋮ > **Marquer position** > ✓.

Enregistrement de positions à partir de la carte

1. Sélectionnez **Navigation** > **Parcourir la carte**.
2. Appuyez sur ∧ et ∨ pour rechercher la position sur la carte.

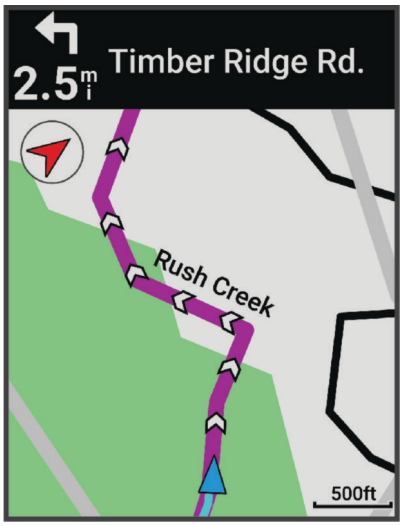
   ASTUCE : appuyez sur ⋮ pour basculer entre les options de navigation sur la carte.
3. Maintenez enfoncé ⋮ pour sélectionner la position.

   Les informations de position s'affichent en haut de la carte.
4. Sélectionnez les informations de position.
5. Sélectionnez ⋮ > **Enregistrer la position** > ✓.

Recherche d'une position

ASTUCE : vous pouvez utiliser le résumé de widget RECHERCHE DE POSITION pour effectuer une recherche rapide à partir de l'écran d'accueil. Si nécessaire, vous pouvez ajouter le résumé de widget à la série de résumés (*Personnalisation des résumés de widget*, page 72).

1. Sélectionnez **Navigation**.
2. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Parcourir la carte** pour rallier une position sur la carte.
   - Sélectionnez **Parcours** pour naviguer en suivant un parcours enregistré (*Parcours*, page 33).
   - Sélectionnez **Itinéraire pour VTT** pour naviguer jusqu'à un réseau de pistes pour VTT.
   - Sélectionnez **Rechercher** pour naviguer jusqu'à une ville, un point d'intérêt ou une position enregistrée.
   - Sélectionnez **Positions enregistrées** pour naviguer jusqu'à une position enregistrée.
   - Sélectionnez **Recherches récentes** pour naviguer jusqu'à une position parmi les 50 dernières positions trouvées.
   - Sélectionnez ⋮ > **Rechercher à proximité de :** pour réduire la zone de recherche.
3. Sélectionnez une position.
4. Sélectionnez **Aller**.
5. Suivez les instructions à l'écran pour naviguer jusqu'à votre destination.



Retour au départ

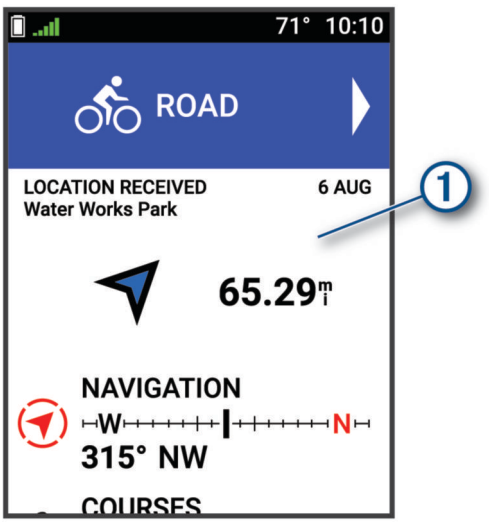
A tout moment de votre parcours, vous pouvez retourner au point de départ.

1 Allez vous entraîner.
2 Appuyez sur ▶ > ⋮ pour afficher le menu des raccourcis.
3 Sélectionnez **Retour au départ**.
4 Sélectionnez **Sur le même itinéraire** ou **Itinéraire le plus rapide**.
5 Sélectionnez **Aller**.
L'appareil vous ramène au point de départ de votre parcours.

Démarrage d'un parcours à partir d'une position partagée

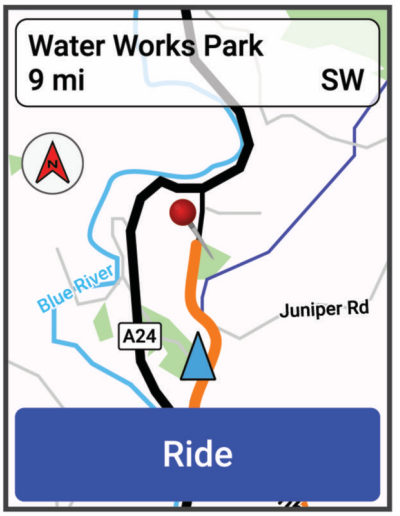
Vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect™ pour partager une position à partir d'Apple® Plans sur votre compteur de vélo Edge® et naviguer jusqu'à cette position (*Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect™*, page 32).

1 Sélectionnez les informations de position partagées dans la zone dynamique de l'écran d'accueil ①.



Votre compteur de vélo Edge affiche une carte avec le nom de la position partagée et ses coordonnées.
ASTUCE : la position est enregistrée dans le menu **Navigation** > **Recherches récentes**.

2 Sélectionnez **Aller**.



3 Suivez les instructions à l'écran pour vous rendre à votre destination.

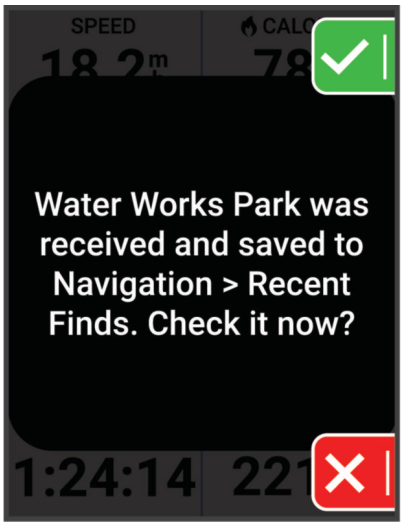
Navigation jusqu'à une position partagée pendant un parcours

Cette fonction est conçue pour les parcours qui utilisent le GPS. Si vous pédalez avec un profil d'activité En intérieur, pour lequel la navigation est désactivée, sélectionnez ✔ pour ignorer la notification.

ASTUCE : la position est enregistrée dans le menu **Navigation** > **Recherches récentes**.

Vous pouvez recevoir des positions partagées sur votre compteur de vélo Edge® et naviguer jusqu'à ces positions (*Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect™*, page 32).

1 Démarrez un parcours (*Prêt... Partez !*, page 9).
Votre compteur de vélo Edge affiche une notification indiquant le nom d'une position partagée.



2 Sélectionnez ✔ pour naviguer jusqu'à la position partagée.
3 Suivez les instructions à l'écran pour vous rendre à votre destination.

Arrêt de la navigation

1 Appuyez sur ⋮.
2 Sélectionnez **Arrêter la navigation** > ✔.

Modification de positions

1 Sélectionnez **Navigation** > **Positions enregistrées**.
2 Sélectionnez une position.
3 Sélectionnez **Détails**.
4 Sélectionnez **Modifier**.
5 Sélectionnez une option.

Par exemple, sélectionnez Modifier l'altitude pour saisir une altitude connue pour la position.

6 Entrez les nouvelles informations, puis sélectionnez ✔.

Suppression d'une position

1 Sélectionnez **Navigation** > **Positions enregistrées**.
2 Sélectionnez une position.
3 Sélectionnez **Détails**.
4 Sélectionnez **Modifier** > **Supprimer la position** > ✔.

Partage d'une position à partir d'une carte à l'aide de l'application Garmin Connect™

AVIS

Vous êtes responsable de la manière dont vous partagez les données de position avec les autres. Assurez-vous de ne partager vos données qu'avec des personnes de confiance et n'autorisez pas leur distribution sans votre consentement.

REMARQUE : cette fonction n'est disponible que si votre appareil Garmin® compatible avec les parcours est connecté à un appareil iPhone® doté de la technologie Bluetooth®.

Vous pouvez partager des informations de position et des données de cartes Apple® Plans sur votre appareil Garmin compatible.

1 Sur une carte Apple Plan, sélectionnez une position.
2 Sélectionnez ⬆ > .
3 Si nécessaire, dans l'application Garmin Connect, sélectionnez l'appareil Garmin.
Une notification apparaît dans l'application Garmin Connect indiquant que la position est maintenant disponible sur votre appareil (*Démarrage d'un parcours à partir d'une position partagée*, page 30).

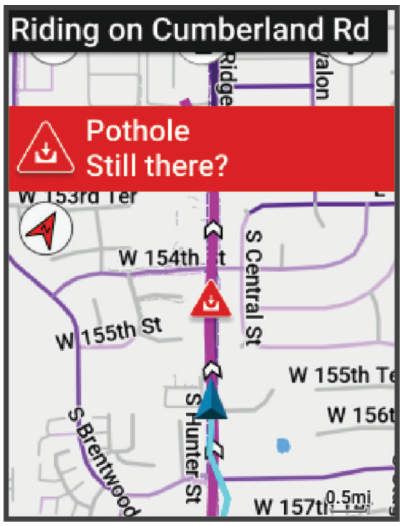
Signalement d'un danger

⚠ AVERTISSEMENT

Cette fonction permet aux utilisateurs d'envoyer des informations sur les dangers potentiels sur leur parcours. Garmin® n'offre aucune garantie quant à la précision, à la pertinence ou à l'exhaustivité des informations envoyées par les utilisateurs. Restez attentif à votre environnement et faites attention à la signalisation sur votre parcours. Un manque de vigilance de votre part risque d'entraîner des dommages matériels ou des blessures corporelles.

À tout moment pendant votre sortie, vous pouvez signaler un élément qui pourrait être dangereux pour les cyclistes, par exemple les nids de poule, les chiens en liberté ou les arbres déracinés. Vous pouvez également confirmer un danger sur le compteur de vélo Edge® ou indiquer qu'un danger n'est plus présent. Les éléments dangereux expirent lorsqu'ils n'ont pas été signalés pendant un certain temps.

1 Commencez un parcours (*Prêt... Partez !*, page 9).
2 Sur l'écran de la carte, appuyez sur ⋮.
3 Sélectionnez **Signaler un danger**.
4 Sélectionnez le type de danger.
5 Sélectionnez **Signaler**.
Le danger s'affiche sur la carte de navigation et le compteur de vélo Edge émet une alerte sonore (*Paramètres des alertes et invites*, page 67).



Parcours

⚠ AVERTISSEMENT

Cette fonction permet aux utilisateurs de télécharger des itinéraires créés par d'autres utilisateurs. Garmin® n'offre aucune garantie quant à la sûreté, à la précision, à la fiabilité, à l'exhaustivité ou à la pertinence des itinéraires créés par des tiers. L'utilisation des itinéraires créés par des tiers se fait à vos propres risques.

Vous pouvez envoyer un parcours depuis votre compte Garmin Connect™ vers votre appareil. Une fois le parcours enregistré sur votre appareil, vous pouvez vous laisser guider par votre appareil.

Vous pouvez suivre un parcours enregistré simplement parce qu'il s'agit d'un bon itinéraire. Par exemple, vous pouvez enregistrer et suivre un trajet adapté aux vélos pour aller à votre travail. Vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis.

Création d'un parcours sur votre appareil

Avant de pouvoir créer un parcours, vous devez enregistrer une activité comportant des données GPS sur votre appareil.

1. Sélectionnez ☰ > **Navigation** > **Parcours** > **Créer nouveau**.
2. Sélectionnez une activité sur laquelle baser votre parcours.
3. Saisissez un nom pour le parcours, puis sélectionnez ✓.
   Le parcours apparaît dans la liste.
4. Sélectionnez le parcours, puis consultez ses détails.
5. Si nécessaire, sélectionnez **Paramètres** pour modifier les détails du parcours.
   Par exemple, vous pouvez modifier le nom ou la couleur du parcours.
6. Sélectionnez **Aller**.

Création d'un parcours à partir d'une activité récente

Vous pouvez créer un nouveau parcours à partir d'un parcours enregistré sur cet appareil Edge® .

1. Sélectionnez **Historique** > **Activités**.
2. Sélectionnez un parcours.
3. Sélectionnez ⋮ > **Enregistrer l'activité en tant que parcours**.
4. Saisissez un nom pour le parcours, puis sélectionnez ✓.

Suivre un parcours Garmin Connect™

Avant de pouvoir télécharger un parcours depuis Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect (*Garmin Connect*, page 48).

1. Sélectionner une option :
   - Ouvrez l'application Garmin Connect.
   - Rendez-vous sur **connect.garmin.com**.
2. Créez et enregistrez un parcours ou sélectionnez un parcours existant.

3 Sélectionner une option :
   - Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez .
   - Sur le site web Garmin Connect, sélectionnez **Envoyer vers l'appareil**.
4 Sélectionnez votre compteur de vélo Edge®.
5 Sélectionner une option :
   - Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect.
   - Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Express™.

   Le parcours s'affiche sur l'écran d'accueil de votre appareil.
6 Sélectionnez le parcours.

   REMARQUE : si nécessaire, vous pouvez sélectionner **Navigation** > **Parcours** pour sélectionner un autre parcours.
7 Sélectionnez **Aller**.

Conseils pour les parcours à vélo

- Utilisez les indications détaillées (*Options de parcours*, page 34).
- Si vous ajoutez un échauffement, appuyez sur pour démarrer le parcours, puis échauffez-vous normalement.
- Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement.

  Lorsque vous êtes prêt, dirigez-vous vers votre parcours. Lorsque vous atteignez une quelconque partie de votre parcours, un message apparaît.
- Faites défiler jusqu'à la carte pour afficher la carte du parcours.

  Si vous vous éloignez du parcours, un message apparaît.

Affichage des détails d'un parcours

1 Sélectionnez **Navigation** > **Parcours**.
2 Sélectionnez un parcours.
3 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez le parcours pour l'afficher sur la carte.
   - Sélectionnez le graphique de montées pour voir les détails et les profils d'altitude de chaque montée.
   - Sélectionnez **Récapitulatif** pour afficher les informations relatives au parcours.
   - Sélectionnez **Exigences du parcours** pour afficher une analyse de votre niveau en cyclisme pour le parcours.
   - Sélectionnez **Guide de puissance** pour afficher une analyse de vos efforts pour le parcours.

Affichage d'un parcours sur la carte

Vous pouvez configurer la façon dont chaque parcours enregistré sur l'appareil apparaît sur la carte. Par exemple, vous pouvez paramétrer votre trajet journalier pour qu'il apparaisse en jaune sur la carte. Vous pouvez définir un autre affichage de parcours en vert. Cela vous permet de voir les parcours pendant votre entraînement sans suivre un parcours particulier.

1 Sélectionnez > **Navigation** > **Parcours**.
2 Sélectionnez le parcours.
3 Sélectionnez .
4 Sélectionnez **Toujours afficher** pour faire apparaître le parcours sur la carte.
5 Sélectionnez **Couleur** et sélectionnez une couleur.
6 Sélectionnez **Points de parcours** pour inclure des points de parcours sur la carte.

Lorsque vous roulerez à proximité de ce parcours, il apparaitra sur la carte.

Options de parcours

Sélectionnez **Navigation** > **Parcours** > .

Indications détaillées : permet d'activer ou de désactiver les indications sur les changements de direction.

Avertissement hors parcours : vous avertit si vous vous éloignez du parcours.

Rechercher : vous permet de rechercher des parcours enregistrés par nom.

Trier : vous permet de trier les parcours enregistrés par nom, distance ou date.

Supprimer : vous permet de supprimer tous les parcours enregistrés ou une partie d'entre eux de l'appareil.

Calcul d'un nouvel itinéraire

Vous pouvez choisir la manière dont l'appareil recalcule l'itinéraire lorsque vous déviez de votre route.

Lorsque vous déviez de votre itinéraire, sélectionnez une option :

- Pour mettre en pause la navigation jusqu'à ce que vous rejoigniez votre route, sélectionnez **Pause navigation**.
- Pour choisir une option de recalcul d'itinéraire, sélectionnez **Recalcul. itin.**.

la première option de calcul indique le chemin le plus court pour revenir à votre itinéraire initial et démarre automatiquement au bout de 10 secondes.

Arrêt d'un parcours

1. Faites défiler jusqu'à la carte.
2. Appuyez sur ⋮.
3. Sélectionnez **Arrêter parcours** > ✓.

Suppression d'un parcours

1. Sélectionnez **Navigation** > **Parcours**.
2. Sélectionnez ⋮ > **Supprimer**.
3. Sélectionnez un parcours.
4. Sélectionnez ✓ dans le coin supérieur droit.
5. Sélectionnez ✓ pour supprimer le parcours.

Itinéraires Trailforks

⚠ AVERTISSEMENT

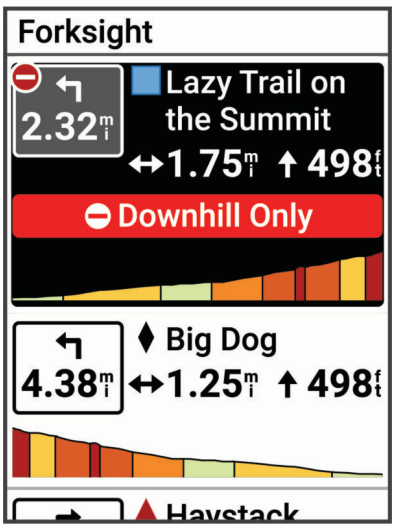
Garmin® décline toute responsabilité quant à la précision et à la pertinence des informations Trailforks. Faites preuve de vigilance à tout moment et reportez-vous aux panneaux et à l'état actuel des sentiers.

Grâce à l'application Trailforks, vous pouvez enregistrer vos pistes favorites ou rechercher des itinéraires à proximité. Vous pouvez télécharger des pistes de VTT Trailforks sur votre ordinateur de vélo Edge® . Les itinéraires téléchargés apparaissent dans la liste des parcours enregistrés.

Pour vous abonner à Trailforks, rendez-vous sur www.trailforks.com.

ForkSight

Lors de la navigation sur un sentier à vélo avec une carte Trailforks, la fonction ForkSight fournit des informations sur les sentiers à chaque intersection, afin de vous aider à vous orienter dans le réseau de sentiers. Lorsque l'activité est en pause sur un sentier, la page ForkSight s'affiche avec des informations sur les sentiers à venir : instructions de navigation, dénivelé positif et négatif, et profil d'altitude.



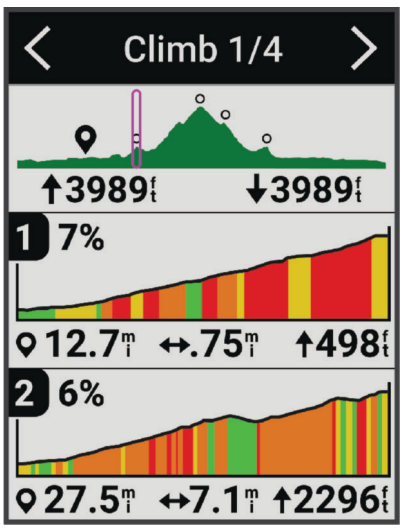
Utilisation du ClimbPro

La fonction ClimbPro vous aide à gérer votre effort pour les ascensions à venir. Vous pouvez afficher des détails sur les montées, y compris lorsqu'elles se produisent, sur la pente moyenne et sur l'ascension totale. Les scores d'ascension, en fonction de la longueur et de la pente, sont indiqués par couleur.

1. Activez la fonction ClimbPro pour le profil d'activité (*Paramètres d'entraînement*, page 65).
2. Sélectionnez **Détection des montées**.
3. Sélectionnez les catégories de montée à inclure, en fonction de la difficulté (*Catégories de montée*, page 37).
4. Sélectionnez **Mode**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Lors de la navigation** pour utiliser ClimbPro uniquement lorsque vous suivez un parcours (*Parcours*, page 33) ou que vous naviguez vers une destination (*Recherche d'une position*, page 29).
   - Sélectionnez **Toujours** pour utiliser ClimbPro sur tous les parcours.
6. Sélectionnez **Type de terrain** et choisissez une option.
7. Passez en revue les montées dans le widget Explorateur de montées (*Utilisation du widget Explorateur de montées*, page 36).

   ASTUCE : les montées apparaissent également dans les détails du parcours (*Affichage des détails d'un parcours*, page 34).
8. Allez vous entraîner.

   Au début d'une montée, l'écran ClimbPro s'affiche automatiquement.



①	Distance restante pour la montée en cours
②	Pente moyenne restante pour la montée en cours
③	Pente actuelle
④	Ascension restante pour la montée en cours

Après avoir enregistré l'activité, vous pouvez afficher les intervalles d'ascension dans votre historique d'activité.

Utilisation du widget Explorateur de montées

1. Faites défiler jusqu'au widget Explorateur de montées.

   ASTUCE : vous pouvez ajouter le widget Explorateur de montées à la série (*Personnalisation de la série des widgets*, page 72).
2. Sélectionnez ⋮.
3. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Rayon de recherche** pour entrer la distance jusqu'à laquelle vous souhaitez rechercher les montées.
   - Sélectionnez **Difficulté minimale** pour définir la catégorie de montée minimale (*Catégories de montée*, page 37).
   - Sélectionnez **Difficulté maximale** pour définir la catégorie de montée maximale (*Catégories de montée*, page 37).
   - Sélectionnez **Type de terrain** pour indiquer le type de terrain sur lequel vous allez rouler.
   - Sélectionnez **Trier par** pour trier les montées par distance, ascension, longueur ou pente.

- Sélectionnez **Ordre de tri** pour trier les montées par ordre croissant ou décroissant.

Catégories de montée

Les catégories de montée sont déterminées par le score de montée, calculé en multipliant la pente par la longueur de la montée. Une montée doit avoir une longueur d'au moins 500 mètres et une pente moyenne d'au moins 3 pour cent pour être considérée comme une montée.

Catégorie	Score de montée	Couleur
Hors catégorie (HC)	Supérieur à 80 000	
Catégorie 1	Supérieur à 64 000	
Catégorie 2	Supérieur à 32 000	
Catégorie 3	Supérieur à 16 000	
Catégorie 4	Supérieur à 8 000	
Sans catégorie	Supérieur à 1 500	

Paramètres de la carte

Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**, choisissez un profil, puis sélectionnez **Navigation** > **Carte**.

Orientation : permet d'ajuster l'affichage de la carte sur la page.

Zoom auto : permet de sélectionner automatiquement un niveau de zoom pour la carte. Lorsque l'option Désactivé est sélectionnée, vous devez effectuer un zoom avant ou arrière manuellement.

Guidage textuel : paramètre l'affichage des instructions de navigation (nécessite des cartes de routes praticables).

Aspect : personnalise les paramètres d'aspect de la carte (*Paramètres d'aspect de la carte*, page 37).

Information carte : permet d'activer ou de désactiver les cartes actuellement chargées dans l'appareil.

Paramètres d'aspect de la carte

Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**, choisissez un profil, puis sélectionnez **Navigation** > **Carte** > **Aspect**.

Thème de la carte : permet de choisir l'aspect de la carte en fonction de votre type d'activité. (*Thèmes de la carte*, page 37)

Carte de popularité : met en évidence les routes ou chemins populaires pour votre type d'activité. Plus le tracé de la route ou du chemin est sombre, plus il est populaire.

Détails cartographiques : définit le niveau de détail de la carte.

Couleur ligne histor. : permet de modifier la couleur de la ligne du tracé que vous avez parcouru.

Avancé : permet de définir les niveaux de zoom et la taille du texte, ainsi que d'activer le relief ombré et les isobathes.

Restaurer la carte par défaut : réinitialise les paramètres par défaut de l'aspect de la carte.

Modification de l'orientation de la carte

1. Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2. Sélectionnez un profil.
3. Sélectionnez **Navigation** > **Carte** > **Orientation**.
4. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Nord en haut** pour afficher le nord en haut de la page.
   - Sélectionnez **Tracé en haut** pour afficher votre direction actuelle en haut de la page.

Thèmes de la carte

Vous pouvez modifier le thème de la carte pour choisir un aspect plus adapté à votre type d'activité.

Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**, choisissez un profil, puis sélectionnez **Navigation** > **Carte** > **Aspect** > **Thème de la carte**.

Classique : permet d'appliquer à la carte le code couleurs du thème classique Edge® , sans autre thème.

Contraste élevé : permet d'afficher les données sur la carte avec un niveau de contraste élevé, pour améliorer la visibilité dans les environnements difficiles.

VTT : permet d'optimiser l'affichage des données de pistes sur la carte en mode VTT.

Paramètres d'itinéraire

Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**, choisissez un profil, puis sélectionnez **Navigation** > **Définition d'itinéraires**.

Itinéraires populaires : calcule des itinéraires sur la base des parcours les plus empruntés par les cyclistes sur Garmin Connect™.

Mode de définition d'itinéraires : définit un mode de transport pour optimiser votre itinéraire.

Méthode de calcul : définit la méthode utilisée pour calculer votre itinéraire.

Verrouillage sur route : permet de verrouiller l'icône de position, qui représente votre position sur la carte, sur la route la plus proche.

Réglage du contournement : permet de définir les types de route à éviter lorsque vous suivez un itinéraire.

Nouveau calcul de parcours : calcule automatiquement un nouvel itinéraire lorsque vous déviez de l'itinéraire proposé.

Nouveau calcul de l'itinéraire : calcule automatiquement un nouvel itinéraire lorsque vous déviez de l'itinéraire proposé.

Sélection d'une activité pour le calcul de l'itinéraire

Vous pouvez régler l'appareil pour qu'il calcule l'itinéraire en fonction d'un type d'activité.

1. Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2. Sélectionnez un profil.
3. Sélectionnez **Navigation** > **Définition d'itinéraires** > **Mode de définition d'itinéraires**.
4. Sélectionnez une option de calcul d'itinéraire.

   Par exemple, vous pouvez sélectionner Cyclisme sur route pour une navigation sur route ou VTT pour une navigation tout-terrain.

Fonctionnalités connectées

⚠ AVERTISSEMENT

Lorsque vous roulez, n'interagissez pas avec l'écran pour entrer des informations ou lire et écrire des messages. Sinon vous risquez de provoquer un accident pouvant causer des blessures graves, voire la mort.

Des fonctions connectées sont disponibles pour votre ordinateur de vélo Edge® lorsque vous le connectez à un réseau Wi-Fi® ou à un smartphone compatible via la technologie Bluetooth®.

Couplage du téléphone

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées du compteur de vélo Edge®, celui-ci doit être couplé directement via l'application Garmin Connect™ et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.

1. Maintenez enfoncé pour allumer l'appareil.
2. Si c'est la première fois que vous allumez l'appareil, sélectionnez une langue.

   L'écran suivant vous invite à le coupler avec votre smartphone.
3. Scannez le code QR avec votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage et de configuration.

   REMARQUE : en fonction de votre compte Garmin Connect et de vos accessoires, votre appareil peut suggérer des profils d'activité et des champs de données pendant la configuration. Si vous aviez couplé des capteurs avec votre précédent appareil, vous pouvez les transférer pendant la configuration.

   la configuration du Wi-Fi® et l'utilisation du mode veille sur votre appareil permettent à l'appareil de se synchroniser avec toutes vos données, telles que les statistiques d'entraînement, les téléchargements de parcours et les mises à jour logicielles.
4. Si nécessaire, pour accéder manuellement au mode de couplage, maintenez enfoncé et sélectionnez **Fonctions connectées** > **Téléphone** > **Coupler un smartphone**.

   si vous voulez coupler un nouveau smartphone, sélectionnez le nom de l'ancien smartphone couplé, puis appuyez sur ✔ pour l'oublier. **Coupler un smartphone** s'affiche lorsque vous oubliez l'ancien smartphone couplé.

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

Fonctionnalités Bluetooth® connectées

L'appareil Edge® offre plusieurs fonctionnalités Bluetooth connectées pour votre smartphone compatible avec l'application Garmin Connect™ et Connect IQ™. Rendez-vous sur www.garmin.com/apps pour plus d'informations.

Téléchargements d'activité sur Garmin Connect : envoie automatiquement votre activité à Garmin Connect dès la fin de son enregistrement.

Instructions audio : permet à l'application Garmin Connect de lire des annonces d'état sur votre smartphone pendant votre activité.

Alarme de vélo : permet de définir une alarme qui sonne sur l'appareil et envoie une alerte à votre smartphone quand l'appareil détecte un mouvement.

Fonctions Connect IQ téléchargeables : permet de télécharger des fonctions Connect IQ à partir de l'application Connect IQ.

Téléchargements de parcours, segments et entraînement depuis Garmin Connect : permet de rechercher des activités sur Garmin Connect à l'aide de votre smartphone et de les envoyer vers votre appareil.

Transferts d'appareil à appareil : vous permet de transférer des fichiers vers un autre appareil Edge compatible via une connexion sans fil.

Détecter mon Edge : localise votre appareil Edge égaré qui est couplé avec votre smartphone et actuellement à sa portée.

Messages : permet de répondre à un appel entrant ou à un SMS à l'aide de messages prérédigés. Cette fonction est disponible avec les smartphones Android™ compatibles.

Notifications : affiche des notifications et des messages liés à votre téléphone sur votre appareil.

Fonctions de suivi et de sécurité : (*Fonctions de suivi et de sécurité*, page 40)

Interactions avec les réseaux sociaux : vous permet de poster une mise à jour sur votre réseau social préféré lorsque vous téléchargez une activité sur Garmin Connect.

Bulletins météo : envoie les conditions météo en temps réel et des alertes à votre appareil.

Fonctions de suivi et de sécurité

⚠ ATTENTION

Les fonctions de sécurité et de suivi sont des fonctions complémentaires qui ne doivent pas être utilisées en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect™ ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Pour utiliser ces fonctions, vous devez activer le GPS de l'appareil Edge® 540 et le connecter à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth®. Vous pouvez indiquer des contacts d'urgence sur votre compte Garmin Connect.

L'appareil Edge 540 intègre des fonctions de suivi et de sécurité que vous devez configurer dans l'application Garmin Connect.

Pour en savoir plus sur les fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur www.garmin.com/safety.

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

Détection d'incident : quand l'appareil Edge 540 détecte un incident pendant certaines activités de plein air, il envoie un message automatisé, un lien LiveTrack ainsi que votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

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

GroupRide : permet de créer et d'accéder à des parcours partagés, à des messages de groupe et à des données de position en temps réel avec d'autres cyclistes.

GroupTrack : vous permet de suivre vos contacts en temps réel sur votre écran à l'aide de LiveTrack.

Détection d'incident

⚠ ATTENTION

La détection d'incident est une fonction supplémentaire qui n'est disponible que pour certaines activités de plein air. La fonction de détection d'incident ne doit pas être votre seule ressource pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect™ ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Pour pouvoir activer la détection d'incident sur votre appareil, vous devez configurer des contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

Lorsque votre appareil Edge® avec GPS activé détecte un incident, l'application Garmin Connect peut envoyer automatiquement un SMS et un e-mail comportant votre nom et vos coordonnées GPS, si ces informations sont disponibles, à vos contacts d'urgence.

Un message s'affiche sur votre appareil et sur votre smartphone couplé, vous indiquant que vos contacts seront informés dans les 30 secondes. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message d'urgence automatique.

Activation et désactivation de la détection d'incident

REMARQUE : votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données.

1. Sélectionnez ☰ > **Sécurité et suivi** > **Détection d'incident**.
2. Sélectionnez le profil d'activité pour activer la détection des incidents.

   REMARQUE : la détection d'incident est activée par défaut pour certaines activités de plein air. Vous pouvez obtenir des faux positifs selon le type de terrain et le type d'activité de cyclisme.

Assistance

⚠ ATTENTION

Assistance est une fonction complémentaire qui ne doit pas être utilisée en premier pour solliciter une aide d'urgence. L'application Garmin Connect™ ne contacte aucun service d'urgence à votre place.

AVIS

Pour pouvoir activer la fonction d'assistance sur votre appareil, vous devez indiquer les informations de vos contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

Lorsque le GPS de votre appareil Edge® est activé et que l'appareil est connecté à l'application Garmin Connect, vous pouvez envoyer un SMS automatique contenant votre nom et votre position GPS (si disponible) à vos contacts d'urgence.

Un message s'affiche sur votre appareil et vous indique que vos contacts seront informés à la fin du compte à rebours. Si vous n'avez pas besoin d'aide, vous pouvez annuler l'envoi du message.

Demande d'assistance

AVIS

Pour pouvoir demander de l'aide, vous devez activer le GPS sur votre appareil Edge® et configurer les informations de contact d'urgence dans l'application Garmin Connect™. Votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données. Vos contacts d'urgence doivent être en mesure de recevoir des e-mails et des SMS (des frais d'envoi et de réception de SMS peuvent s'appliquer).

1. Maintenez enfoncé pendant 5 secondes pour activer la fonction d'assistance.

   L'appareil émet un bip et envoie le message une fois le compte à rebours de 5 secondes terminé.

   ASTUCE : vous pouvez sélectionner avant la fin du compte à rebours pour annuler l'envoi du message.
2. Si besoin, sélectionnez **Envoyer** pour envoyer le message immédiatement.

Ajout de contacts d'urgence

Le numéro de téléphone des contacts d'urgence est utilisé pour les fonctions de sécurité et de suivi.

1. Dans l'application Garmin Connect™, sélectionnez •••.
2. Sélectionnez **Sécurité et suivi** > **Fonctions de sécurité** > **Contacts d'urgence** > **Ajouter des contacts d'urgence**.
3. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Vos contacts d'urgence reçoivent une notification lorsque vous les ajoutez en tant que contact d'urgence et peuvent accepter ou refuser votre demande. Si un contact refuse, vous devez choisir un autre contact d'urgence.

Affichage de vos contacts d'urgence

Pour pouvoir afficher vos contacts d'urgence sur votre appareil, vous devez configurer vos informations de parcours et vos contacts d'urgence dans l'application Garmin Connect™.

Sélectionnez > **Sécurité et suivi** > **Contacts d'urgence**.

Le nom et le numéro de téléphone de vos contacts d'urgence s'affichent.

Annulation d'un message automatique

Lorsque votre appareil détecte un incident, vous pouvez annuler le message d'urgence automatique sur votre appareil ou votre smartphone couplé avant qu'il ne soit envoyé aux contacts d'urgence.

Maintenez enfoncé , puis sélectionnez avant la fin du compte à rebours de 30 secondes.

Envoi d'une mise à jour de statut après un incident

Avant de pouvoir envoyer une mise à jour de statut à vos contacts d'urgence, votre appareil doit détecter l'indicent et envoyer un message d'urgence automatique à vos contacts d'urgence.

Vous pouvez envoyer une mise à jour de statut à vos contacts d'urgence pour les informer que vous n'avez pas besoin d'aide.

Sur la page de statut, sélectionnez **Incident détecté** > **Je vais bien**.

Un message est envoyé à tous les contacts d'urgence.

LiveTrack

AVIS

Vous êtes responsable de la manière dont vous partagez les données de position avec les autres. Assurez-vous de ne partager vos données qu'avec des personnes de confiance et n'autorisez pas leur distribution sans votre consentement.

La fonction LiveTrack vous permet de partager vos activités de cyclisme avec les contacts de votre smartphone et de vos comptes de réseaux sociaux. Pendant le partage, les utilisateurs peuvent suivre votre position actuelle et afficher vos données en temps réel sur une page web.

Pour utiliser cette fonction, vous devez activer le GPS de l'appareil Edge® 540 et le connecter à l'application Garmin Connect™ via la technologie Bluetooth®.

Activation de LiveTrack

Avant de pouvoir démarrer votre première session LiveTrack, vous devez configurer des contacts dans l'application Garmin Connect™.

1. Sélectionnez ☰ > **Sécurité et suivi** > **LiveTrack**.
2. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Démarrage automatique** pour lancer une session LiveTrack chaque fois que vous démarrez ce type d'activité.
   - Sélectionnez **Nom LiveTrack** pour mettre à jour le nom de votre session LiveTrack. La date actuelle est le nom par défaut.
   - Sélectionnez **Destinataires** pour afficher les destinataires.
   - Sélectionnez **Partage de parcours** si vous souhaitez que vos destinataires puissent voir le parcours.
   - Sélectionnez **Messages des spectateurs** si vous souhaitez autoriser vos destinataires à vous envoyer des messages texte pendant votre activité de cyclisme (*Messages des spectateurs*, page 46).
   - Sélectionnez **Étendre LiveTrack** pour prolonger le visionnage de la session LiveTrack à 24 heures.
3. Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.

Les destinataires peuvent voir vos données en temps réel sur une page de suivi Garmin Connect.

Démarrage d'une session GroupTrack

Pour pouvoir démarrer une session GroupTrack, vous devez coupler un smartphone doté de l'application Garmin Connect™ avec votre appareil (*Couplage du téléphone*, page 39).

cette fonction est requise pour les sessions Group Ride avec les compteurs de vélo Edge® 530 et plus anciens.

Pour les compteurs de vélo Edge 1040, 840, 540 et versions ultérieures, utilisez la fonction GroupRide (*Démarrage d'une session GroupRide*, page 43).

Pendant que vous pédalez, vous pouvez voir sur la carte les autres cyclistes participant à votre session GroupTrack.

1. Sur le compteur de vélo Edge , sélectionnez ☰ > **Sécurité et suivi** > **LiveTrack** > **GroupTrack** pour activer l'affichage des contacts sur l'écran de la carte et les notifications de messages.
2. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Sécurité et suivi** > **LiveTrack** > **Paramètres de partage** > **GroupTrack** > **Toutes les connexions**.
3. Sélectionnez **Démarrer LiveTrack**.
4. Sur l'ordinateur de vélo Edge , appuyez sur ▶, puis allez faire un tour à vélo.
5. Faites défiler l'écran jusqu'à la carte pour voir vos connexions.



6. Faites défiler l'écran jusqu'à la liste GroupTrack.

Vous pouvez sélectionner un cycliste dans la liste et celui-ci s'affiche au centre de la carte.

Astuces pour les sessions GroupTrack

La fonction GroupTrack vous permet de suivre les autres cyclistes de votre groupe en utilisant LiveTrack directement sur l'écran. Tous les cyclistes du groupe doivent faire partie de vos contacts sur votre compte Garmin Connect™.

- Sortez pédaler avec votre GPS.
- Couplez votre compteur de vélo Edge® 540 compatible à votre smartphone à l'aide de la technologie Bluetooth®.
- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Contacts** pour mettre à jour la liste des cyclistes de votre session GroupTrack.
- Assurez-vous que tous vos contacts couplent leur smartphone et démarrent une session LiveTrack dans l'application Garmin Connect.
- Assurez-vous que tous vos contacts sont à portée (40 km ou 25 mi.).
- Pendant une session GroupTrack, faites glisser l'écran jusqu'à la carte pour voir vos contacts.
- Arrêtez-vous avant d'essayer d'afficher la position et les informations de cap des autres cyclistes de la session GroupTrack.

GroupRide

⚠ AVERTISSEMENT

Lorsque vous roulez, faites attention à votre environnement et maniez toujours le vélo de la manière la plus sûre possible. Sinon, vous risquez un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

AVIS

Vous êtes responsable de la manière dont vous partagez vos données avec les autres cyclistes. Ne partagez vos données de position et d'activité, y compris votre fréquence cardiaque, qu'avec des personnes de confiance.

Grâce à la fonction GroupRide de votre compteur de vélo Edge®, vous pouvez créer et accéder à des parcours partagés, à des messages de groupe ainsi qu'à des données d'activité et de position en temps réel avec d'autres cyclistes équipés d'appareils compatibles.

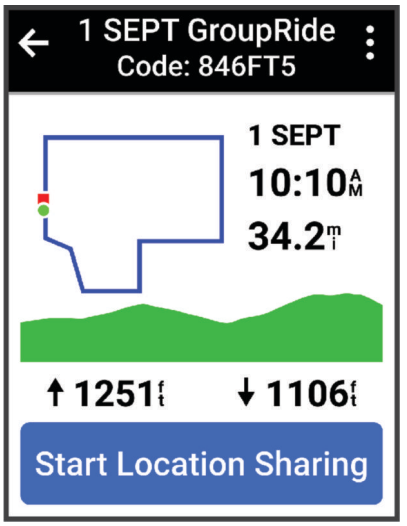
Démarrage d'une session GroupRide

Pour pouvoir démarrer une session GroupRide, vous devez coupler un smartphone doté de l'application Garmin Connect™ avec votre appareil (*Couplage du téléphone*, page 39). Lorsque vous y êtes invité, acceptez de partager votre position en temps réel avec les autres participants.

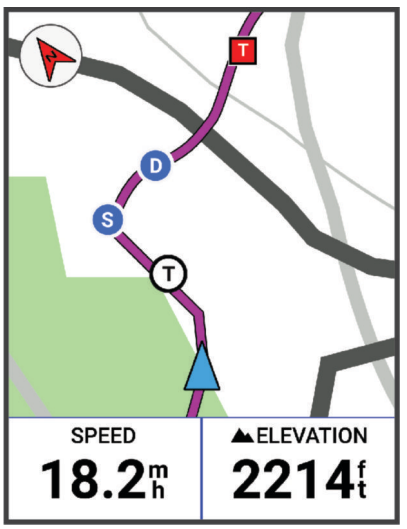
1. Sélectionnez le résumé de widget **GroupRide**.
2. Sélectionnez ➕.
3. Sélectionnez **Nom**, **Date** ou **Heure de début** pour modifier les informations.
4. Sélectionnez **Ajouter un parcours** pour partager un parcours avec d'autres cyclistes.

   Vous pouvez choisir parmi vos parcours enregistrés ou sélectionner ➕ pour créer un nouveau parcours (*Parcours*, page 33).
5. Sélectionnez **Compétitions** pour affronter les autres participants dans les classements et remporter des récompenses.
6. Sélectionnez **Générer un code**.

   Votre compteur de vélo Edge® génère un code que vous pouvez envoyer à d'autres cyclistes.



7 Sélectionnez ⋮ > **Partager le code** > ✓.
8 Ouvrez l'application Garmin Connect et sélectionnez **Afficher le code** > **Partagez**.
9 Sélectionnez la méthode de partage du code avec les autres cyclistes.
L'application Garmin Connect partage le code GroupRide avec vos contacts.
10 Sur le compteur de vélo Edge , sélectionnez **Démarrer le partage de position**.
11 Appuyez sur ▶ et commencez votre session.
L'écran de données GroupRide est ajouté aux écrans de données pour le profil actif.
12 Sélectionnez un cycliste sur l'écran de données **GroupRide** pour afficher sa position sur la carte, ou faites défiler jusqu'à la carte pour afficher tous les cyclistes (*Statut sur la carte GroupRide*, page 45).



Rejoindre une session GroupRide

Vous pouvez rejoindre une session GroupRide sur votre compteur de vélo Edge® lorsque le code GroupRide est partagé avec vous. Vous pouvez saisir le code avant le début du parcours.

1 Faites défiler jusqu'au résumé de widget **GroupRide**.
ASTUCE : vous pouvez ajouter le résumé de widget GroupRide à la série de résumés (*Personnalisation des résumés de widget*, page 72).
2 Sélectionnez **Entrer le code**.
3 Entrez le code à 6 chiffres, puis sélectionnez ✓.
Votre compteur de vélo Edge télécharge automatiquement le parcours.
4 Le jour de la session, sélectionnez **Démarrer le partage de position**.
5 Appuyez sur ▶ et commencez votre session.

Envoi d'un message GroupRide

Vous pouvez envoyer un message aux autres participants pendant une session GroupRide.

1 Sur l'écran de données **GroupRide** de votre compteur de vélo Edge® , maintenez enfoncé ⋮.

2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez un message dans la liste des réponses prédéfinies.
- Sélectionnez **Écrire un message** pour envoyer un message personnalisé.

vous pouvez personnaliser les réponses prédéfinies dans les paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect™. Après avoir personnalisé les paramètres, vous devez synchroniser vos données pour appliquer les modifications à votre compteur de vélo Edge .



vous pouvez accéder au sommet de l'écran des messages pour afficher les messages plus anciens, y compris les messages envoyés avant de rejoindre la session GroupRide (*Rejoindre une session GroupRide*, page 44).

Statut sur la carte GroupRide

Pendant que vous pédalez, vous pouvez voir sur la carte les autres cyclistes participant à votre session GroupRide.

ASTUCE : les lettres à l'intérieur des icônes sur la carte correspondent aux initiales du prénom du participant.

Icône	Forme	Couleur	Mouvement	Connecté à l'application Garmin Connect™
W	Cercle	Blanc	Oui	Non
A	Cercle	Bleu	Oui	Oui
P	Carré	Blanc	Non	Non
T	Carré	Rouge	Non	Oui
G	Cercle	Gris	Inconnu	Inconnu

pour personnaliser les paramètres de la carte, sur la page GroupRide, sélectionnez ⋮.

Quitter une session GroupRide

Pour que votre compteur de vélo Edge® puisse vous retirer des cartes et listes des autres participants, vous devez avoir une connexion Internet active.

Vous pouvez quitter une session GroupRide à tout moment.

Sélectionner une option :

- Pendant la session, appuyez sur ⋮ et sélectionnez **Quitter la session GroupRide**.
- Sur la page **GroupRide**, sélectionnez **Quitter la session GroupRide**.
- Appuyez sur ▮▶ > **Enregistrer** pour arrêter le chronomètre d'activité et terminer votre activité.

ASTUCE : le compteur de vélo Edge supprime automatiquement la session GroupRide lorsqu'elle arrive à son terme (*Astuces pour les sessions GroupRide*, page 46).

Astuces pour les sessions GroupRide

- Sortez pédaler avec votre GPS.
- Couplez votre compteur de vélo Edge® compatible avec votre smartphone à l'aide de la technologie Bluetooth®.
- Les cyclistes du groupe peuvent ajouter une session GroupRide sur leur appareil à tout moment, puis la rejoindre le jour prévu. Les sessions expirent 24 heures après l'heure de début.
- Pour partager le code GroupRide pendant la session, sélectionnez ⋮ > **Partager le code GroupRide** sur l'écran de données GroupRide du compteur de vélo Edge.
- Vous pouvez sélectionner ⋮ > **Désactiver le son des messages** pour désactiver toutes les notifications de message pour cette session GroupRide.
- La liste des cyclistes est actualisée toutes les 15 secondes et affiche les détails des 25 cyclistes les plus proches dans un rayon de 40 km (25 mi). Pour afficher d'autres cyclistes en dehors du rayon de 40 km (25 mi), sélectionnez **Plus**.
- Pendant la session, appuyez sur ⋮ pour afficher plus d'options.
- Arrêtez-vous avant d'essayer d'afficher la position et les informations de cap des autres cyclistes de la session GroupRide (*Statut sur la carte GroupRide*, page 45).
- Pour arrêter le partage de votre position en temps réel et de vos données d'activité, quittez la session GroupRide depuis votre compteur de vélo. Pour arrêter de partager les résultats et les récompenses du parcours, vous devez vous supprimer de la session GroupRide dans l'application Garmin Connect™ (*Garmin Connect*, page 48).

Partage d'événement en temps réel

Le partage d'événements en temps réel vous permet d'envoyer des messages à vos amis et à votre famille au cours d'un événement pour leur fournir des mises à jour en temps réel, y compris le temps cumulé et le temps du dernier circuit. Avant l'événement, vous pouvez personnaliser la liste des destinataires et le contenu du message dans l'application Garmin Connect™.

Activation du partage d'événement en temps réel

Avant de pouvoir partage des événements en temps réel, vous devez configurer la fonction LiveTrack dans l'application Garmin Connect™.

REMARQUE : les fonctions LiveTrack sont disponibles lorsque votre appareil est connecté à l'application Garmin Connect via la technologie Bluetooth® sur un smartphone Android™ compatible.

1. Allumez votre ordinateur de vélo Edge®.
2. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Sécurité et suivi** > **Partage d'événement en temps réel**.
3. Sélectionnez **Appareils**, puis sélectionnez votre ordinateur de vélo Edge.
4. Sélectionnez le bouton pour activer **Partage d'événement en temps réel**.
5. Sélectionnez **Terminé**.
6. Sélectionnez **Destinataires** pour ajouter des personnes à vos contacts.
7. Sélectionnez **Options de message** pour personnaliser les éléments déclencheurs et les options des messages.
8. Sortez et sélectionnez un profil de cyclisme GPS sur votre ordinateur de vélo Edge 540 .

Le partage d'événement en temps réel est activé pendant 24 heures.

Messages des spectateurs

REMARQUE : votre téléphone appairé doit être associé à un forfait de données et situé dans une zone de couverture par le réseau de données.

La fonction Messages des spectateurs permet aux personnes qui vous suivent sur LiveTrack de vous envoyer des messages texte pendant vos activités de cyclisme. Vous pouvez configurer cette fonction dans les paramètres LiveTrack de l'application Garmin Connect™.

Blocage des messages des spectateurs

Si vous souhaitez bloquer les messages des spectateurs, Garmin® recommande de les désactiver avant de commencer l'activité.

Sélectionnez ☰ > **Sécurité et suivi** > **LiveTrack** > **Messages des spectateurs**.

Réglage de l'alarme de vélo

Vous pouvez activer l'alarme de vélo lorsque vous n'êtes pas à proximité de ce dernier, comme pendant un arrêt durant un long parcours. Vous pouvez contrôler l'alarme de vélo depuis votre appareil ou les paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect™.

1. Sélectionnez ☰ > **Sécurité et suivi** > **Alarme de vélo**.
2. Créez ou mettez à jour votre code.
   Lorsque vous désactivez l'alarme du vélo depuis votre appareil Edge®, vous êtes invité à saisir le code.
3. Maintenez ⌐ enfoncé, puis sélectionnez **Configurer l'alarme du vélo**.

Si l'appareil détecte un mouvement, il déclenche une alarme et envoie une alerte à votre smartphone connecté.

Lecture de notifications sonores sur votre smartphone

Pour pouvoir configurer des notifications sonores, vous devez disposer d'un smartphone doté de l'application Garmin Connect™ couplé à votre appareil Edge®.

Vous pouvez configurer l'application Garmin Connect pour qu'elle lise des annonces d'état motivantes sur votre smartphone pendant votre parcours ou une autre activité. Les notifications sonores incluent le numéro et le temps du circuit, des instructions de navigation, votre puissance, votre allure ou votre vitesse, ainsi que des données de fréquence cardiaque. Lorsqu'une notification sonore se déclenche, l'application Garmin Connect désactive le son du smartphone pour lire l'annonce. Vous pouvez personnaliser le niveau du volume dans l'application Garmin Connect.

1. Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ☰ ou •••.
2. Sélectionnez **Appareils Garmin**.
3. Sélectionnez votre appareil.
4. Sélectionnez **Signaux sonores**.

Ecoute de musique

⚠ AVERTISSEMENT

Évitez d'écouter de musique pendant que vous roulez sur la voie publique, car cela risque de vous distraire et vous risquez un accident grave, voire mortel. Il est de la responsabilité de l'utilisateur de connaître et de comprendre les lois et réglementations locales relatives à l'utilisation des écouteurs à vélo.

Vous pouvez contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone à partir de votre ordinateur de vélo Edge®.

1. Sur votre smartphone, lancez la lecture d'une chanson ou d'une liste de chansons.
2. Sélectionner une option :
   - Sur l'écran du chrono du compteur de vélo Edge, appuyez sur ⋮, sélectionnez **Widgets**, puis appuyez sur ∧ ou ∨ pour afficher le widget des commandes musicales.
     REMARQUE : vous pouvez ajouter des widgets à la série (*Personnalisation de la série des widgets*, page 72).
   - Faites défiler les écrans de données pour afficher l'écran de données des commandes musicales (*Ajout d'un écran de données*, page 66).
3. Commencez à écouter de la musique à partir de votre smartphone couplé.

Vous pouvez contrôler la lecture de la musique sur votre smartphone à partir de votre ordinateur de vélo Edge .

Garmin Share

AVIS

Vous êtes responsable de la manière dont vous partagez vos données avec les autres utilisateurs. Assurez-vous de ne les partager qu'avec des personnes de confiance et n'autorisez pas leur distribution sans votre consentement.

La fonction Garmin Share vous permet d'utiliser la technologie Bluetooth® pour partager vos données via le réseau sans fil avec d'autres appareils Garmin® compatibles. Une fois Garmin Share activé et les appareils Garmin compatibles à portée les uns des autres, vous pouvez sélectionner des positions, parcours et entraînements enregistrés à transférer vers un autre appareil via à une connexion directe et sécurisée, sans passer par un téléphone ni le réseau Wi-Fi®.

Partage de données avec Garmin Share

Avant de pouvoir utiliser cette fonction, vous devez activer la technologie Bluetooth® sur les deux appareils compatibles, qui doivent se trouver à moins de 3 m (10 pi) de l'autre. Lorsque vous y êtes invité, vous devez accepter de partager vos données avec d'autres appareils Garmin® à l'aide de Garmin Share.

Votre appareil Edge® peut envoyer et recevoir des données lorsqu'il est connecté à un autre appareil Garmin compatible (*Réception de données avec Garmin Share*, page 48). Vous pouvez également transférer vos données entre différents appareils. Par exemple, vous pouvez partager un parcours favori depuis votre compteur de vélo Edge avec votre montre Garmin compatible.

1. Sélectionnez ☰ > **Garmin Share** > **Partager**.
2. Sélectionnez une catégorie, puis sélectionnez au moins un élément.
3. Sélectionnez **Partager %1 éléments**.
4. Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles.
5. Sélectionnez un périphérique.
6. Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez ✔.
7. Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
8. Sélectionnez **Partag. encore** pour partager les mêmes éléments avec un autre utilisateur (facultatif).
9. Sélectionnez **Terminé**.

Réception de données avec Garmin Share

Avant de pouvoir utiliser cette fonction, vous devez activer la technologie Bluetooth® sur les deux appareils compatibles, qui doivent se trouver à moins de 3 m (10 pi) de l'autre. Lorsque vous y êtes invité, vous devez accepter de partager vos données avec d'autres appareils Garmin® à l'aide de Garmin Share.

1. Sélectionnez ☰ > **Garmin Share**.
2. Patientez pendant que l'appareil recherche les appareils compatibles à portée.
3. Sélectionnez **Accepter**.
4. Vérifiez que le code PIN à six chiffres est le même sur les deux appareils, puis sélectionnez ✔.
5. Patientez pendant que l'appareil transfère les données.
6. Sélectionnez **Terminé**.

Vous pouvez afficher les données reçues dans les menus Entraînement ou Navigation. L'écran d'accueil affiche le dernier élément reçu.

Paramètres de Garmin Share

Sélectionnez ☰ > **Garmin Share** > ⋮.

État : permet au compteur de vélo Edge® de recevoir des éléments via Garmin Share.

Oublier les appareils : permet de supprimer les appareils avec lesquels le compteur de vélo partageait des éléments.

Applications de téléphone et applications d'ordinateur

Vous pouvez connecter votre compteur de vélo à plusieurs applications mobiles Garmin® et applications pour compteur de vélo à l'aide du même compte Garmin.

Garmin Connect

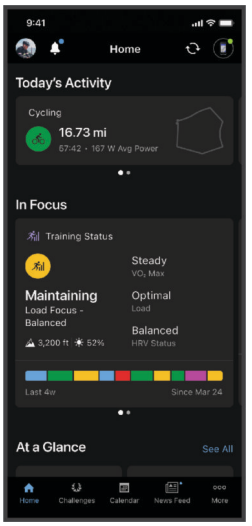
Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect™. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, vos activités de natation, de randonnée, vos triathlons et bien plus encore.

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

Enregistrement de vos activités : après avoir terminé et enregistré une activité avec votre appareil, vous pouvez la télécharger sur Garmin Connect et la conserver aussi longtemps que vous le voulez.

Analyse de vos données : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, y compris la durée, la distance, l'altitude, la fréquence cardiaque, les calories brûlées, la cadence, la carte vue du dessus, des graphiques d'allure et de vitesse, ainsi que des rapports personnalisables.

REMARQUE : certaines données nécessitent un accessoire en option, comme un moniteur de fréquence cardiaque.



Planification de vos entraînements : vous pouvez vous fixer un objectif à atteindre et charger l'un des programmes d'entraînement quotidiens.

Partage de vos activités : vous pouvez communiquer avec des amis et suivre leurs activités ou partager des liens vers vos activités.

Utilisation de l'application Garmin Connect™

Une fois que vous avez couplé votre compteur de vélo avec votre smartphone, vous pouvez utiliser l'application Garmin Connect pour télécharger toutes les données de votre activité sur votre compteGarmin Connect (*Couplage du téléphone*, page 39).

vous pouvez personnaliser les paramètres de votre compteur de vélo, les profils d'activité, les champs de données et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect, à l'aide de l'application Garmin Connect ou sur le site web Garmin Connect.

1 Vérifiez que l'application Garmin Connect s'exécute sur votre téléphone.

2 Rapprochez votre compteur de vélo à moins de 10 m (33 pi) de votre smartphone.

Votre compteur de vélo synchronise automatiquement vos données avec l'application Garmin Connect et votre compte Garmin Connect.

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect™

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 39).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect.

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect l'envoie automatiquement sur votre appareil.

Statuts d'entraînement unifiés

Quand vous utilisez plusieurs appareils Garmin® avec votre compte Garmin Connect™, vous pouvez choisir celui qui sert de source de données principale pour une utilisation quotidienne et pour vos entraînements.

Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez ••• > **Paramètres**.

Appareil d'entraînement principal : permet de définir la principale source de données pour les métriques d'entraînement, telles que le statut d'entraînement et l'objectif de la charge d'entraînement.

Appareil principal : permet de définir la principale source de données pour les métriques de santé quotidiennes, comme le nombre de pas et le sommeil. Il est préférable de choisir la montre que vous portez le plus souvent.

ASTUCE : pour optimiser la précision des résultats, Garmin vous recommande de synchroniser souvent l'appareil avec votre compte Garmin Connect.

Envoi de votre parcours à Garmin Connect™

- Synchronisez votre ordinateur de vélo Edge® avec l'application Garmin Connect de votre téléphone.
- Utilisez le câble USB fourni avec l'ordinateur de vélo Edge pour envoyer les données de votre parcours sur votre compte Garmin Connect, sur votre ordinateur.

Utilisation de Garmin Connect™ sur votre ordinateur

L'application Garmin Express™ connecte votre appareil à votre compte Garmin Connect via un ordinateur. Vous pouvez utiliser l'application Garmin Express pour télécharger vos données d'activité sur votre compte Garmin Connect et envoyer des données, telles que vos exercices ou programmes d'entraînements, du site Garmin Connect vers votre appareil. Vous pouvez également installer des mises à jour logicielles et gérer vos applications Connect IQ™.

1. Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
2. Rendez-vous sur le site **www.garmin.com/express**.
3. Téléchargez puis installez l'application Garmin Express.
4. Ouvrez l'application Garmin Express et sélectionnez **Ajouter appareil**.
5. Suivez les instructions présentées à l'écran.

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

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect™ et télécharger l'application Garmin Express.

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

   Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, Garmin Express l'envoie sur votre appareil.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.
3. Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

   si vous avez déjà configuré votre appareil avec la connectivité Wi-Fi, Garmin Connect peut automatiquement télécharger les mises à jour logicielles disponibles pour votre appareil du moment qu'une connexion est disponible via Wi-Fi.

Abonnement Garmin Connect+™

Vous pouvez améliorer les données, les connexions et les entraînements disponibles sur votre compte Garmin Connect avec un abonnement Garmin Connect+. Pour créer un compte, vous pouvez télécharger l'application Garmin Connect depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, ou vous rendre sur le site connect.garmin.com.

Active Intelligence (AI) : recevez des informations optimisées par IA (intelligence artificielle) concernant vos données et activités.

LiveTrack+ : envoyez des SMS LiveTrack, recevez une page de profil personnalisée et affichez les sessions LiveTrack précédentes.

Conseils d'entraînement : bénéficiez de l'assistance et des conseils d'experts pour certains programmes d'entraînement Garmin® Coach.

Tableau de bord des performances : affichez vos données d'entraînement à votre façon dans des graphiques et des diagrammes personnalisés.

Fonctions sociales : accédez à des badges exclusifs, à des badges de défi, et multipliez par deux vos points en relevant des défis. Vous pouvez mettre à jour votre avatar de profil avec des cadres personnalisables.

Fonctions Connect IQ™ téléchargeables

Garmin® et d'autres fournisseurs proposent des fonctions Connect IQ que vous pouvez ajouter à votre appareil via l'application Connect IQ.

Champs de données : permet de télécharger de nouveaux champs de données qui proposent de nouvelles façons d'afficher les données de capteur, d'activité et d'historique. Vous pouvez ajouter des champs de données Connect IQ aux objets et pages intégrés.

Widgets : fournit des informations accessibles immédiatement, comme des données de capteur et des notifications.

Applications : ajoutez des fonctions interactives à votre appareil, comme de nouveaux types d'activités de plein air ou sportives.

Téléchargement d'objets Connect IQ™

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre montre ou compteur de vélo Garmin® avec votre smartphone (*Couplage du téléphone*, page 39).

1. Depuis la boutique d'applications sur votre téléphone, installez et ouvrez l'application Connect IQ.
2. Si nécessaire, sélectionnez votre montre ou votre compteur de vélo.
3. Sélectionnez un objet Connect IQ.
4. Suivez les instructions présentées à l'écran.

Téléchargement de fonctions Connect IQ™ sur votre ordinateur

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
2 Rendez-vous sur **apps.garmin.com** et connectez-vous.
3 Sélectionnez une fonction Connect IQ et téléchargez-la.
4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Fonctions de connectivité Wi-Fi®

Envoi d'activités vers votre compte Garmin Connect™ : envoie automatiquement votre activité sur votre compte Garmin Connect Mobile dès la fin de son enregistrement.

Mises à jour logicielles : vous pouvez télécharger et installer la dernière version du logiciel.

Entraînements et plans d'entraînement : vous pouvez rechercher et sélectionner des entraînements et des programmes d'entraînement sur le site web Garmin Connect. La prochaine fois que votre montre sera connectée en Wi-Fi, les fichiers seront envoyés dessus.

Configuration de la connectivité Wi-Fi®

Vous devez connecter votre appareil à l'application Garmin Connect™ sur votre smartphone ou à l'application Garmin Express™ sur votre ordinateur avant de pouvoir vous connecter à un réseau Wi-Fi.

1 Sélectionner une option :
   - Téléchargez l'application Garmin Connect, puis couplez votre smartphone (*Couplage du téléphone*, page 39).
   - Rendez-vous sur le site **www.garmin.com/express**, puis téléchargez l'application Garmin Express.
2 Suivez les instructions à l'écran pour configurer le Wi-Fi.

Paramètres Wi-Fi®

Sélectionnez ☰ > **Fonctions connectées** > **Wi-Fi**.

Activer : permet d'activer la technologie sans fil Wi-Fi.

les autres paramètres Wi-Fi apparaissent uniquement lorsque Wi-Fi est activé.

Téléchargement automatique : permet de télécharger automatiquement des activités sur un réseau sans fil connu.

Synchronisation Wi-Fi : permet de synchroniser manuellement le Wi-Fi.

Ajouter un réseau : permet de connecter votre appareil à un réseau sans fil.

Capteurs sans fil

Votre compteur de vélo Edge® peut être couplé et utilisé avec des capteurs sans fil via la technologie ANT+® ou Bluetooth® (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56). Une fois les appareils couplés, vous pouvez personnaliser les champs de données facultatifs (*Ajout d'un écran de données*, page 66). Si votre appareil était vendu avec un capteur, ils sont déjà couplés.

Pour plus d'informations sur la compatibilité des capteurs Garmin® spécifiques, l'achat, ou pour consulter le manuel d'utilisation, rendez-vous sur buy.garmin.com pour ce capteur.

Type de capteur	Description
Vélo électrique	Vous pouvez utiliser votre appareil avec votre vélo électrique, par exemple un système Shimano®, et afficher les données du vélo, telles que la batterie et les informations de changement de vitesse, pendant vos activités (*Affichage des informations sur le capteur du vélo électrique*, page 60).
Télécommande Edge	Vous pouvez contrôler votre compteur de vélo Edge à l'aide de la télécommande Edge, notamment démarrer le chronomètre d'activité, marquer des tours et faire défiler les écrans de données.
Écran étendu	Vous pouvez utiliser le mode Écran étendu pour afficher des écrans de données de votre montre Garmin compatible sur un compteur de vélo Edge compatible pendant une sortie à vélo ou un triathlon (*Configuration du mode Affichage étendu*, page 73).
Fréquence cardiaque	Vous pouvez utiliser un capteur externe, notamment un moniteur de fréquence cardiaque HRM 200, HRM 600, HRM-Dual™, HRM-Fit™ ou HRM-Pro™ pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités.
Télécommande inReach	La fonction de télécommande inReach® vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre compteur de véloEdge (*Utilisation de la télécommande inReach®*, page 61).
Feux	Vous pouvez utiliser les feux de vélo intelligents Varia™ pour améliorer votre connaissance de la situation. Une caméra avec feu avant Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité (*Utilisation des commandes de la caméra Varia™*, page 59).
Puissance	Vous pouvez utiliser les pédales à capteur de puissance Rally™ ou Vector™ pour afficher les données de puissance sur votre appareil. Vous pouvez ajuster les zones de puissance en fonction de vos objectifs et de vos capacités (*Définition des zones de puissance*, page 56), ou utiliser des alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Réglage des plages d'alertes*, page 68).
Radar	Vous pouvez utiliser un radar arrière pour vélo Varia pour améliorer la vigilance et envoyer des alertes sur les véhicules en approche. Un radar avec caméra et feu arrière Varia vous permet également de prendre des photos et d'enregistrer des vidéos pendant une activité (*Utilisation des commandes de la caméra Varia™*, page 59).
Changement	Il est possible d'utiliser les commandes électroniques pour afficher les informations de changement de vitesse pendant un trajet. Le compteur de vélo Edge 540 affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.
Shimano Di2	Il est possible d'utiliser les commandes électroniques Shimano Di2™ pour afficher les informations de changement de vitesse pendant un trajet. Le compteur de vélo Edge 540 affiche les valeurs de réglage actuelles quand le capteur est en mode réglage.
Smart Trainer	Vous pouvez utiliser votre compteur de vélo avec un home trainer connecté afin de simuler la résistance lors du suivi d'un parcours, d'une activité ou d'un entraînement (*Utilisation d'un home trainer*, page 14).
Vitesse/ Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et afficher les données sur votre compteur de vélo pendant votre activité. Si nécessaire, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de votre roue (*Dimensions et circonférence des roues*, page 94).
Tempe	Vous pouvez fixer le capteur de température tempe™ sur une sangle solide ou sur une boucle exposée à l'air ambiant pour obtenir une source constante de données précises sur la température.
VIRB	La fonction Télécommande VIRB® vous permet de commander votre caméra embarquée VIRB à l'aide de votre compteur de vélo.

Installation du moniteur de fréquence cardiaque HRM-Dual™

REMARQUE : si vous ne disposez pas d'un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez ignorer cette tâche. Si vous possédez un autre moniteur de fréquence cardiaque Garmin®, reportez-vous à son manuel d'utilisation.

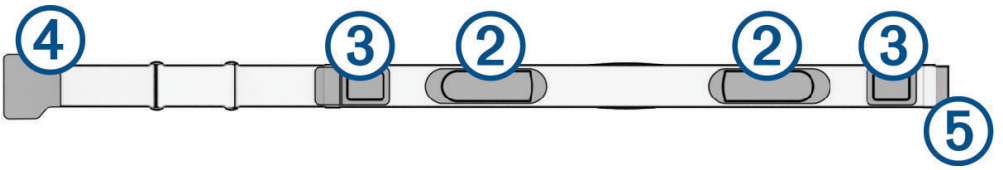
Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous du sternum. Il doit être suffisamment serré pour rester en place pendant votre activité.

1 Fixez le module du moniteur de fréquence cardiaque ① à la sangle.

Les logos Garmin sur le module et sur la sangle doivent être placés sur la face avant.

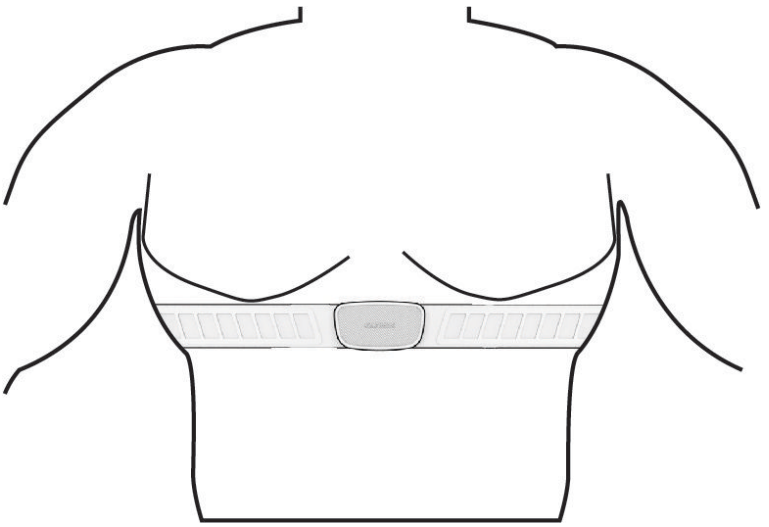


2 Humidifiez les électrodes ② et les surfaces de contact ③ au dos de la sangle pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le transmetteur.



3 Faites passer la sangle autour de votre poitrine et fixez le crochet de la sangle ④ à la boucle ⑤.

REMARQUE : l'étiquette d'entretien ne doit pas être repliée.



Les logos Garmin doivent être placés sur la face avant.

4 Rapprochez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) du moniteur de fréquence cardiaque.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est actif et prêt à envoyer des données.

ASTUCE : si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, reportez-vous aux conseils de dépannage (*Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 54).

Définition de zones de fréquence cardiaque

L'appareil utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos plages cardiaques. Vous pouvez ajuster manuellement les zones de fréquence cardiaque selon vos objectifs sportifs (*Objectifs physiques*, page 54). Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, définissez votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence cardiaque au repos et vos zones de fréquence cardiaque.

1 Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Zones d'entraînement** > **Zones de fréquence cardiaque**.

2 Saisissez les valeurs pour la fréquence cardiaque maximale, au seuil lactique et au repos.

Vous pouvez utiliser la fonction automatique pour détecter automatiquement votre fréquence cardiaque pendant une activité. Les valeurs de zone sont mises à jour automatiquement, mais vous pouvez toujours modifier chaque valeur manuellement.

3 Sélectionnez **Basé sur :**.

4 Sélectionner une option :

- Sélectionner **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.

- Sélectionnez **% maximum** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
- Sélectionnez **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
- Sélectionnez **% FC au seuil lactique** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au seuil lactique.

A propos des zones de fréquence cardiaque

De nombreux athlètes utilisent les zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une plage cardiaque est un intervalle défini de battements par minute. Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Généralement, les plages cardiaques sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum.

Objectifs physiques

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

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

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque*, page 94) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet. Certains centres de remise en forme et salles de sport peuvent proposer un test mesurant la fréquence cardiaque maximum. La fréquence cardiaque maximum par défaut correspond au chiffre 220 moins votre âge.

Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes

Si les données de fréquence cardiaque manquent de fiabilité ou ne s'affichent pas, vous pouvez utiliser ces astuces.

- Humidifiez à nouveau les électrodes et les surfaces de contact (le cas échéant).
- Serrez la sangle autour de votre poitrine.
- Echauffez-vous pendant 5 à 10 minutes.
- Respectez les instructions d'entretien (*Entretien du moniteur de fréquence cardiaque*, page 80).
- Portez un tee-shirt en coton ou bien, humidifiez bien les deux faces de la sangle.

  Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.
- Eloignez-vous des sources pouvant causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque.

  Parmi les sources d'interférence, on trouve les champs électromagnétiques puissants, certains capteurs sans fil de 2,4 GHz, les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès sans fil au réseau local.

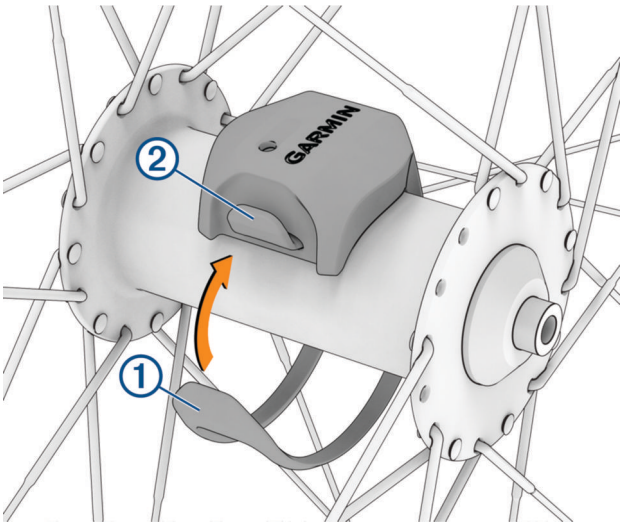
Installation du capteur de vitesse

si vous ne possédez pas ce capteur, vous pouvez ignorer cette tâche.

ASTUCE : Garmin® recommande de mettre votre vélo sur un support pendant l'installation du capteur.

1 Placez et tenez le capteur de vitesse au-dessus du moyeu.

2 Tirez sur la sangle ① autour du moyeu et fixez-la au crochet ② du capteur.



Il est possible d'incliner le capteur dans le cadre d'une installation sur un moyeu asymétrique. Cette configuration n'a aucune incidence sur le fonctionnement du système.

3 Faites tourner la roue pour vérifier le dégagement.

Le capteur ne doit pas toucher les autres pièces de votre vélo.

le voyant DEL clignote vert pendant cinq secondes pour signaler le bon fonctionnement après deux tours de roue.

Installation du capteur de cadence

si vous ne possédez pas ce capteur, vous pouvez ignorer cette tâche.

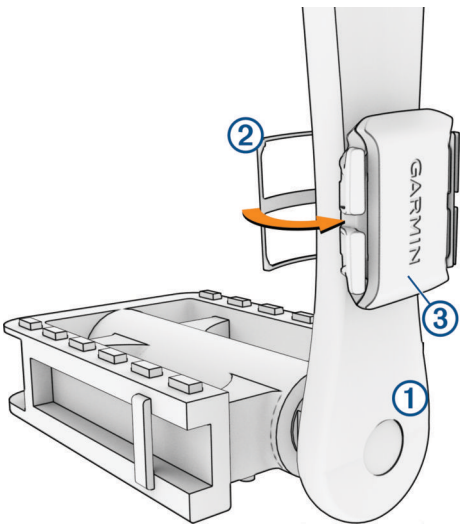
ASTUCE : Garmin® recommande de mettre votre vélo sur un support pendant l'installation du capteur.

1 Sélectionnez une sangle dont les dimensions sont adaptées à une installation sûre sur votre manivelle ①.

Choisissez la sangle la plus petite possible pouvant être étirée sur la manivelle.

2 Sur le côté gauche du vélo, placez et tenez le côté plat du capteur de cadence sur la partie interne de la manivelle.

3 Tirez sur les sangles ② autour de la manivelle et fixez-les aux crochets ③ du capteur.



4 Faites tourner la manivelle pour vérifier le dégagement.

Le capteur et les sangles ne doivent pas entrer en contact avec les pièces de votre vélo ou votre chaussure.

le voyant DEL clignote vert pendant cinq secondes pour signaler le bon fonctionnement après deux tours de roue.

5 Faites un test en roulant 15 minutes et inspectez le capteur et les sangles pour vérifier qu'ils ne montrent aucun signe apparent de détérioration.

A propos des capteurs de vitesse et de cadence

Les données de cadence du capteur de cadence sont toujours enregistrées. Si aucun capteur de vitesse ou de cadence n'est couplé avec l'appareil, ce sont les données GPS qui sont utilisées pour calculer la vitesse et la distance.

La cadence est votre fréquence de pédalage ou rotation mesurée en fonction du nombre de tours de manivelle par minute (tr/min).

Moyenne de données pour la cadence ou la puissance

Le paramètre de moyenne sans les zéros est disponible si vous vous entraînez avec un capteur de cadence ou un capteur de puissance en option. Les valeurs nulles qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas sont exclues par défaut.

Vous pouvez modifier la valeur de ce paramètre (*Paramètres d'enregistrement de données*, page 72).

Couplage de vos capteurs sans fil

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre appareil à l'aide de la technologie ANT+® ou Bluetooth®, vous devez coupler l'appareil et le capteur. Une fois le couplage effectué, l'ordinateur de vélo Edge® se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée. Pour plus d'informations sur les types de connexions, rendez-vous sur www.garmin.com/hrm_connection_types.

si votre appareil était vendu avec un capteur, ils sont déjà couplés.

1. Mettez le moniteur de fréquence cardiaque, installez le capteur ou appuyez sur le bouton pour activer le capteur.

   REMARQUE : pour plus d'informations sur le couplage, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre capteur sans fil.
2. Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du capteur.

   tenez-vous à au moins 10 m (33 pieds) des capteurs des autres utilisateurs pendant le couplage.
3. Maintenez enfoncé ⋮.
4. Sélectionnez **Capteurs** > **Ajouter capteur**.
5. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez un type de capteur.
   - Sélectionnez **Tout rechercher** pour rechercher tous les capteurs à proximité de votre position.

   Une liste des capteurs disponibles s'affiche.
6. Sélectionnez au moins un capteur à coupler avec votre appareil.
7. Sélectionnez **Ajouter**.

   Lorsque le capteur et l'appareil sont couplés, le statut du capteur affiche Connecté. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher les données de capteur.

Autonomie de la batterie du capteur sans fil

Après une activité, le niveau de charge de la batterie des capteurs sans fil connectés pendant l'activité s'affiche. La liste est triée par niveau de charge de la batterie.

Entraînement avec des capteurs de puissance

- Rendez-vous sur le site **www.garmin.com/cycling** pour obtenir la liste des capteurs de puissance compatibles avec votre ordinateur de vélo Edge® (comme les systèmes Rally™ et Vector™).
- Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre capteur de puissance.
- Ajustez manuellement les zones de puissance en fonction de vos objectifs et capacités (*Définition des zones de puissance*, page 56).
- Utilisez les alertes de limite pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée (*Réglage des plages d'alertes*, page 68).
- Personnalisez les champs de données de puissance (*Ajout d'un écran de données*, page 66).

Définition des zones de puissance

Les valeurs de ces zones sont des valeurs par défaut qui ne correspondent pas nécessairement à vos aptitudes personnelles. Vous pouvez ajuster manuellement les zones sur l'appareil à l'aide de Garmin Connect™. Si vous connaissez votre seuil fonctionnel de puissance (valeur FTP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi au logiciel de calculer automatiquement vos zones de puissance.

1 Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Zones d'entraînement** > **Zones de puissance**.
2 Saisissez votre valeur FTP.
3 Sélectionnez **Basé sur :**.
4 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
   - Sélectionnez **% FTP** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil fonctionnel de puissance.
   - Sélectionnez **Configuration** pour modifier le nombre de zones de puissance.

Etalonnage du capteur de puissance

Avant de pouvoir étalonner votre capteur de puissance, vous devez l'installer, le coupler à votre appareil et vérifier qu'il transmet bien des données.

Pour obtenir des instructions d'étalonnage spécifiques à votre capteur de puissance, reportez-vous aux instructions du fabricant.

1 Sélectionnez ☰ > **Capteurs**.
2 Sélectionnez votre capteur de puissance.
3 Sélectionnez **Étalonner**.

   ASTUCE : assurez-vous que votre capteur de puissance reste actif jusqu'à ce que le message apparaisse.
4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Puissance à la pédale

Le capteur Rally™ mesure la puissance à la pédale.

Le Rally mesure la force exercée quelques centaines de fois par seconde. Le Rally calcule également votre cadence et la vitesse de rotation de la pédale. En calculant la force, la direction de la force, la rotation de la manivelle et le temps, le Rally peut déterminer la puissance exercée (en watts). Le Rally mesure la puissance développée par vos jambes gauche et droite de façon indépendante, et peut ainsi calculer votre équilibre de puissance gauche/droite.

REMARQUE : le capteur Rally simple ne fournit pas l'équilibre de puissance gauche/droite.

Dynamiques de cyclisme

Les métriques de dynamiques de cyclisme mesurent la puissance que vous exercez tout au long du coup de pédale, et le point où vous l'appliquez sur la pédale. Vous définissez alors mieux votre style de pédalage. En connaissant comment et où vous exercez de la puissance, vous vous entraînez plus efficacement et vous connaissez votre condition physique de cycliste.

REMARQUE : vous devez disposer d'un capteur de puissance double compatible connecté via la technologie ANT+® pour utiliser les métriques de dynamiques de cyclisme.

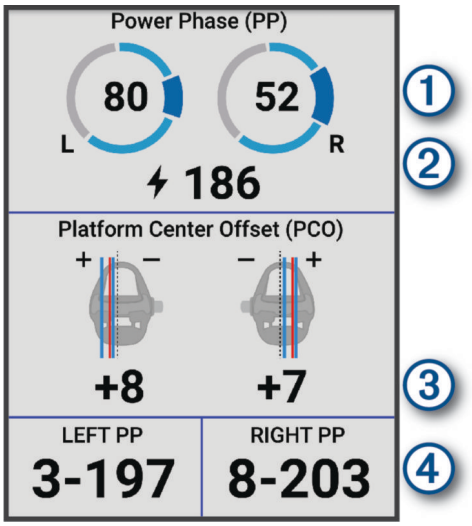
Pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/performance-data.

Utilisation des dynamiques de cyclisme

Avant de pouvoir utiliser les dynamiques de cyclisme, vous devez coupler le capteur de puissance à votre appareil via la technologie ANT+® (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

REMARQUE : l'enregistrement de dynamiques de cyclisme utilise davantage de mémoire.

1 Allez vous entraîner.
2 Faites défiler l'écran Dynamiques de cyclisme pour voir les données de la phase de puissance ①, la puissance totale ② et le décalage par rapport au centre de la plate-forme ③.



3 Si nécessaire, sélectionnez **Champs de données** pour modifier un champ de données (*Ajout d'un écran de données*, page 66).

REMARQUE : les deux champs de données au bas de l'écran ④ sont personnalisables.

Vous pouvez envoyer le parcours à l'application Garmin Connect™ pour afficher des dynamiques de cyclisme supplémentaires (*Envoi de votre parcours à Garmin Connect™*, page 49).

Données de phase de puissance

La phase de puissance correspond à la zone du coup de pédale (entre l'angle de démarrage de manivelle et l'angle de fin de manivelle) où la puissance positive est exercée.

Décalage par rapport au centre de la plate-forme

Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où vous exercez de la force.

Personnalisation des fonctions associées aux dynamiques de cyclisme

Avant de pouvoir personnaliser les fonctions du Rally™, vous devez coupler un capteur de puissance Rally avec votre appareil.

1 Sélectionnez ☰ > **Capteurs**.
2 Sélectionnez le capteur de puissance Rally.
3 Sélectionnez **Détails du capteur** > **Dynamiques de cyclisme**.
4 Sélectionnez une option.
5 Si besoin, sélectionnez les commutateurs pour activer ou désactiver l'efficacité du pédalage, la fluidité du coup de pédale et les dynamiques de cyclisme.

Mise à jour logicielle du système Rally™ à l'aide de l'ordinateur de vélo Edge®

Avant de pouvoir mettre à jour le logiciel, vous devez coupler votre ordinateur de vélo Edge avec votre système Rally.

1 Transférez vos données de parcours vers votre compte Garmin Connect™ (*Envoi de votre parcours à Garmin Connect™*, page 49).

Garmin Connect recherche automatiquement les mises à jour logicielles et les envoie sur votre ordinateur de vélo Edge .

2 Approchez votre ordinateur de vélo Edge à portée des capteurs de puissance (3 m).
3 Faites tourner la manivelle plusieurs fois. L'ordinateur de vélo Edge vous invite à installer toutes les mises à jour logicielles disponibles.
4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Repérage

⚠ AVERTISSEMENT

La Varia™ gamme de produits d'aide aux cyclistes peut augmenter votre niveau de vigilance. Ces produits ne vous dispensent toutefois pas de faire preuve d'attention et de bon sens. Faites attention à votre environnement

et roulez toujours de la manière la plus sûre possible. Sinon, vous risquez un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

Votre ordinateur de vélo Edge® peut être utilisé avec la gamme de produits d'aide aux cyclistes Varia (*Capteurs sans fil*, page 52). Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation de votre accessoire.

Utilisation des commandes de la caméra Varia™

AVIS

Certaines juridictions peuvent interdire ou réglementer les enregistrements de vidéos, de fichiers audio ou de photos, ou exiger que toutes les personnes concernées soient au courant des enregistrements et fournissent leur consentement. Il est de votre responsabilité de connaître et de respecter les lois, réglementations et toute autre restriction dans les juridictions où vous comptez utiliser cet appareil.

Avant d'utiliser les commandes de la caméra Varia, l'accessoire doit être couplé avec votre compteur de vélo (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

1 Appuyez sur , puis sélectionnez **Commandes de la caméra**.

Le compteur de vélo affiche les commandes de la caméra, ainsi que le mode d'enregistrement, le niveau de batterie, la résolution vidéo et l'état de l'audio de toutes les caméras connectées.



2 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Feu avant avec caméra** ou **Radar avec caméra** pour personnaliser les paramètres de la caméra.
- Sélectionnez **Faire photo**, **Enregistrer un clip** ou **Filmer l'activité**.

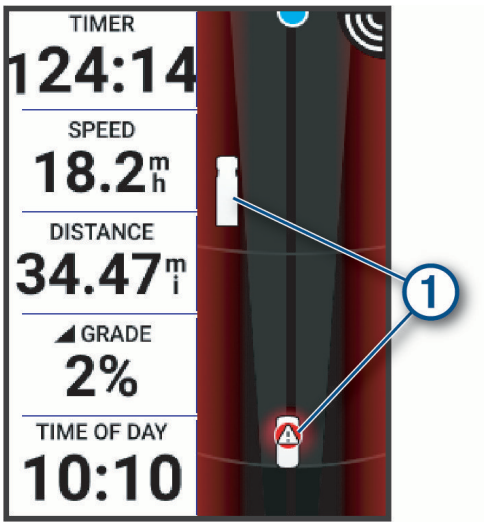
Écran de données du radar

⚠ AVERTISSEMENT

L'appareil peut faciliter le repérage. Il ne vous dispense pas de faire preuve de vigilance et de bon sens. Faites attention à votre environnement et roulez toujours de la manière la plus sûre possible. Sinon, vous risquez un accident pouvant entraîner des blessures graves, voire mortelles.

pour pouvoir afficher les données du radar Varia™, vous devez coupler l'accessoire compatible avec votre compteur de vélo (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

Vous pouvez ajouter un écran de données radar pour contrôler votre radar connecté Varia RearVue à distance et afficher ses données. L'écran de données radar affiche une représentation graphique de la route derrière vous, pendant que vous roulez. Chaque icône ① représente un véhicule en approche. La taille de l'icône représente la taille du véhicule, telle que détectée par le radar. Pour plus d'informations, consultez le manuel d'utilisation de votre radar.



L'icône du véhicule se déplace vers le haut et traverse l'écran à mesure que le véhicule s'approche de vous, afin de vous indiquer sa position par rapport à vous. Le radar calcule un niveau de menace en fonction de la taille du véhicule, de sa vitesse et d'autres facteurs. Une lueur orange sous l'icône du véhicule indique que le véhicule représente une menace de niveau intermédiaire. Si la lueur sous l'icône du véhicule est rouge et que le symbole ⚠ s'affiche au-dessus de l'icône, cela signifie que le véhicule représente une menace de haut niveau.

ASTUCE : vous pouvez ajouter cinq champs de données à cet écran.

Activation du son du niveau de menace vert

Avant de pouvoir activer le son du niveau de menace vert, vous devez coupler un radar arrière Varia™ et activer les sons.

Vous pouvez définir un son à émettre lorsque le radar passe au niveau de menace vert.

1. Sélectionnez ☰ > **Capteurs**.
2. Sélectionnez votre radar.
3. Sélectionnez **Détails du capteur** > **Paramètres d'alerte**.
4. Sélectionnez le bouton **Son du niveau de menace vert**.

Commandes électroniques

Avant de pouvoir utiliser des commandes électroniques compatibles, comme les commandes Shimano® Di2™ ou SRAM® AXS, vous devez les coupler avec votre compteur de vélo Edge® (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56).

Vous pouvez configurer les boutons de changement de vitesse pour contrôler les actions sur votre compteur de vélo Edge, telles que le démarrage et l'arrêt des activités et l'enregistrement des circuits. Vous pouvez également personnaliser les champs de données facultatifs (*Ajout d'un écran de données*, page 66). Lors du réglage précis de la position de vos commandes électroniques, le compteur de vélo Edge peut afficher les valeurs de réglage de l'assiette.

Entraînement pour vélo électrique

Avant de pouvoir utiliser un vélo électrique compatible, comme un vélo électrique Shimano®, vous devez le coupler avec votre appareil Edge® (*Couplage de vos capteurs sans fil*, page 56). Vous pouvez personnaliser l'écran de données et les champs de données facultatifs du vélo électrique (*Ajout d'un écran de données*, page 66).

Affichage des informations sur le capteur du vélo électrique

1. Sélectionnez ☰ > **Capteurs**.
2. Sélectionnez votre vélo électrique.
3. Sélectionner une option :
   - Pour afficher des informations sur le capteur du vélo électrique, comme l'odomètre ou la distance parcourue, sélectionnez **Détails du capteur** > **Détails vélo électrique**.
   - Pour afficher les messages d'erreur relatifs au vélo électrique, sélectionnez ⚠.

   Pour plus d'informations, reportez-vous au manuel d'utilisation du vélo électrique.

Télécommande inReach®

La fonction de télécommande inReach vous permet de contrôler votre système de communication satellite inReach à l'aide de votre ordinateur de vélo Edge® . Consultez le site buy.garmin.com pour en savoir plus sur les appareils compatibles.

Utilisation de la télécommande inReach®

1. Allumez le système de communication satellite inReach.
2. Sur votre ordinateur de vélo Edge® , sélectionnez ☰ > **Capteurs** > **Ajouter capteur** > **inReach**.
3. Sélectionnez votre système de communication satellite inReach, puis sélectionnez **Ajouter**.
4. Sur l'écran d'accueil, sélectionnez ^ > **Télécommande inReach**.
5. Sélectionner une option :
   - Pour envoyer un message prérédigé, sélectionnez **Messages** > **Envoyer msg préréd.**, puis sélectionnez un message dans la liste.
   - Pour envoyer un message texte, sélectionnez **Messages** > **Démarrer une conversation**, sélectionnez les destinataires, puis rédigez le texte du message ou sélectionnez une option de message rapide.
   - Pour afficher le chronomètre et la distance parcourue pendant une session de suivi, sélectionnez **Suivi inReach** > **Démarrer le suivi**.
   - Pour envoyer un message de SOS, sélectionnez **SOS**.

     REMARQUE : n'utilisez la fonction SOS qu'en cas d'urgence.

Historique

Le résumé de widget Historique de votre compteur de vélo Edge® 540 indique le temps, la distance, les calories, la vitesse, des données de circuit, l'altitude ainsi que des informations facultatives sur les capteurs utilisant la technologie ANT+®.

REMARQUE : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chronomètre d'activité est arrêté ou en pause.

Lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, un message s'affiche. L'appareil ne supprime ou n'écrase pas automatiquement votre historique. Téléchargez régulièrement votre historique sur votre compte Garmin Connect™ pour assurer le suivi de toutes vos données d'activité.

Affichage de votre parcours

1 Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ⌄ pour afficher le résumé de widget Historique.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil (*Personnalisation des résumés de widget*, page 72).

2 Sélectionnez le résumé de widget Historique.

3 Sélectionner **Activités**.

4 Sélectionnez un parcours.

5 Sélectionnez une option.

Affichage de votre temps dans chaque zone d'entraînement

Avant de voir votre temps dans chaque zone d'entraînement, vous devez coupler votre appareil avec un moniteur de fréquence cardiaque ou un capteur de puissance compatible, terminer une activité et l'enregistrer.

En visualisant votre temps dans chaque fréquence cardiaque et chaque zone de puissance, vous pouvez ajuster l'intensité de votre entraînement. Vous pouvez ajuster vos zones de puissance (*Définition des zones de puissance*, page 56) et vos zones de fréquence cardiaque (*Définition de zones de fréquence cardiaque*, page 53) en fonction de vos objectifs et de vos capacités. Vous pouvez personnaliser un champ de données pour afficher le temps passé dans les zones d'entraînement lors de votre activité (*Ajout d'un écran de données*, page 66).

1 Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ⌄ pour afficher le résumé de widget Historique.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil (*Personnalisation des résumés de widget*, page 72).

2 Sélectionnez le résumé de widget Historique.

3 Sélectionner **Activités**.

4 Sélectionnez un parcours.

5 Sélectionnez **Récapitulatif**.

6 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Zones de fréquence cardiaque**.
- Sélectionnez **Zones de puissance**.

Suppression d'un parcours

1 Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ⌄ pour afficher le résumé de widget Historique.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil (*Personnalisation des résumés de widget*, page 72).

2 Sélectionnez le résumé de widget Historique.

3 Sélectionner **Activités**.

4 Sélectionnez un parcours.

5 Sélectionnez ⋮ > **Supprimer** > ✓.

Affichage des totaux de données

Vous pouvez afficher les données accumulées que vous avez enregistrées sur l'appareil, notamment le nombre de parcours, le temps, la distance et les calories brûlées.

1 Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ⌄ pour afficher le résumé de widget Historique.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil (*Personnalisation des résumés de widget*, page 72).

2 Sélectionnez le résumé de widget Historique.

3 Sélectionnez **Totaux**.

Suppression des totaux de données

1 Depuis l'écran d'accueil, appuyez sur ⌄ pour afficher le résumé de widget Historique.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le résumé à votre écran d'accueil (*Personnalisation des résumés de widget*, page 72).

2 Sélectionnez le résumé de widget Historique.

3 Sélectionnez **Totaux**.

4 Sélectionner une option :

- Sélectionnez 🗑 pour supprimer tous les totaux de données de l'historique.
- Sélectionnez un profil d'activité pour supprimer les totaux de données accumulées pour un seul profil.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

5 Sélectionnez ✓.

Enregistrement de données

L'appareil enregistre des points toutes les secondes. L'enregistrement de points toutes les secondes permet d'établir un tracé très détaillé, mais il utilise davantage de mémoire.

Pour plus d'informations sur la moyenne de données pour la cadence ou la puissance, reportez-vous à la *Moyenne de données pour la cadence ou la puissance*, page 56.

Gestion de données

REMARQUE : l'appareil n'est pas compatible avec Windows® 95, 98, Me, Windows NT® et Mac® OS 10.3 et versions antérieures.

Connexion de l'appareil à un ordinateur

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

1 Retirez le capuchon étanche du port USB.

2 Branchez une extrémité du câble sur le port USB de l'appareil.

3 Branchez l'autre extrémité du câble sur le port USB d'un ordinateur.

Votre appareil apparaît en tant que lecteur amovible dans la fenêtre Ordinateur des ordinateurs Windows® et en tant que volume installé sur les ordinateurs Mac®.

Transfert des fichiers sur votre appareil

1 Connectez l'appareil à votre ordinateur.

Selon le système d'exploitation de votre ordinateur, l'appareil s'affiche en tant qu'appareil portable, lecteur amovible ou volume amovible.

REMARQUE : les systèmes d'exploitation Mac® ne détectent pas l'appareil par défaut. Vous devez utiliser un logiciel Garmin Express™ pour interagir avec les fichiers de votre appareil.

2 Sur votre ordinateur, ouvrez le gestionnaire de fichiers.

3 Sélectionnez un fichier.

4 Sélectionnez **Modifier** > **Copier**.

5 Ouvrez l'appareil portable, le lecteur ou le volume de l'appareil.

6 Naviguez jusqu'à un dossier.

REMARQUE : la plupart des types de fichiers ont un dossier à leur nom dans le dossier Garmin®.

7 Sélectionnez **Modifier** > **Coller**.

Le fichier apparaît dans la liste de fichiers présents dans la mémoire de l'appareil.

Suppression de fichiers

AVIS

Si vous avez des doutes sur la fonction d'un fichier, ne le supprimez pas. La mémoire de l'appareil contient des fichiers système importants que vous ne devez pas supprimer.

1 Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.

2 Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.

3 Sélectionnez un fichier.

4 Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.

REMARQUE : les systèmes d'exploitation Mac® offrent une prise en charge limitée du mode de transfert de fichiers MTP. Vous devez ouvrir le lecteur Garmin sur un Windows® système d'exploitation.

Personnalisation de l'appareil

Profils

Vous pouvez personnaliser l'ordinateur de vélo Edge® de plusieurs façons, notamment grâce aux profils. Les profils sont des ensembles de paramètres qui vous permettent d'optimiser le fonctionnement de votre appareil selon l'utilisation que vous en faites. Vous pouvez par exemple créer des paramètres et des affichages différents pour l'entraînement et pour le VTT.

Lorsque vous utilisez un profil et que vous modifiez des paramètres tels que des champs de données ou des unités de mesure, ceux-ci sont automatiquement enregistrés dans ce profil.

Profils d'activité : vous pouvez créer un profil d'activité pour chaque type d'activité cycliste. Par exemple, vous pouvez créer un profil d'activité distinct pour l'entraînement, la compétition et le VTT. Le profil d'activité inclut des pages de données personnalisées, les totaux des activités, des alertes, des zones d'entraînement (telles que la fréquence cardiaque et la vitesse), des paramètres d'entraînement (comme les fonctions Auto Pause® et Auto Lap®) ainsi que des paramètres de navigation.

ASTUCE : lors de la synchronisation, les profils d'activité sont enregistrés sur votre compte Garmin Connect™ et peuvent être envoyés à votre appareil à tout moment.

Profil utilisateur : vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de poids et de taille. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données de parcours précises.

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de poids et de taille. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données de parcours précises.

1 Sélectionnez ☰ > **Mes statistiques** > **Profil utilisateur**.

2 Sélectionnez une option.

Paramètres de genre

Lorsque vous configurez l'appareil pour la première fois, vous devez indiquer votre sexe. La plupart des algorithmes de fitness et d'entraînement sont binaires. Pour optimiser la précision des résultats, Garmin® vous recommande de sélectionner le sexe qui vous a été attribué à la naissance. Après la configuration initiale, vous pouvez personnaliser les paramètres de profil de votre compte Garmin Connect™.

Profil et confidentialité : permet de personnaliser les données de votre profil public.

Paramètres utilisateur : permet d'indiquer votre sexe. Si vous sélectionnez Non spécifié, les algorithmes binaires utiliseront le sexe que vous avez indiqué lors de la configuration initiale de l'appareil.

Paramètres d'entraînement

Les options et paramètres décrits ci-dessous vous permettent de personnaliser l'appareil en fonction de vos besoins. Ces paramètres sont enregistrés dans un profil d'activité. Par exemple, vous pouvez définir des alarmes temps pour votre profil de route et un déclencheur de position Auto Lap® pour votre profil VTT.

ASTUCE : vous pouvez aussi personnaliser les profils d'activité à partir des paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect™.

Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**, puis sélectionnez un profil.

Alertes et invites : définit le marquage des circuits et personnalise les alertes d'entraînement ou de navigation pour l'activité (*Paramètres des alertes et invites*, page 67).

Veille automatique : permet à l'appareil de passer automatiquement en mode veille au bout de cinq minutes d'inactivité (*Utilisation de la veille automatique*, page 70).

Montées : active la fonction ClimbPro et définit les types de montées que l'appareil détecte (*Utilisation du ClimbPro*, page 35).

Écrans de données : permet de personnaliser et d'ajouter des écrans de données pour l'activité (*Ajout d'un écran de données*, page 66).

Sélection de l'équipement : permet de sélectionner l'équipement pour l'activité après l'avoir terminée et enregistrée. Vous pouvez ajouter et supprimer des équipements sur votre compte Garmin Connect.

VTT/XC : permet l'enregistrement des métriques de Grit, Flow et saut. Sélectionnez ce paramètre pour activer les alertes de saut. Vous pouvez également activer et désactiver **ForkSight** dans les profils d'activité VTT, tels que **V.T.T.** ou (*ForkSight*, page 35).

Navigation : définit les messages de navigation et personnalise les paramètres de carte et d'itinéraire (*Paramètres de la carte*, page 37) (*Paramètres d'itinéraire*, page 38).

Alimentation/Hydratation : permet le suivi de la consommation de nourriture et de l'hydratation.

Type d'activité : permet de définir le type de sortie typique de ce profil d'activité, comme les trajets quotidiens. après une sortie atypique, vous pouvez manuellement mettre à jour le type de sortie. Il est important de disposer de données précises sur la sortie, afin de créer des parcours adaptés au vélo.

Systèmes satellite : permet de désactiver le GPS (*Entraînement en salle*, page 14) ou de choisir le système satellite à utiliser pour l'activité (*Modification des paramètres de satellite*, page 71).

Segments : affiche vos segments activés (*Activation des segments*, page 13).

Auto-évaluation : permet de définir la fréquence à laquelle vous voulez évaluer l'effort perçu pour l'activité (*Évaluation d'une activité*, page 9).

Minuteur : définit les préférences du chrono. L'option **Pause Auto** permet de configurer la mise en pause automatique du chrono de l'activité (*Utilisation d'Auto Pause*, page 70). L'option **Mode de démarrage du chrono** permet de personnaliser la manière dont l'appareil détecte le début d'un parcours et démarre automatiquement le chronomètre d'activité (*Démarrage automatique du chrono*, page 70).

Mise à jour de votre profil d'activité

Vous pouvez personnaliser vos profils d'activité. Vous pouvez personnaliser vos paramètres et champs de données pour une activité ou un voyage en particulier (*Paramètres d'entraînement*, page 65).

ASTUCE : vous pouvez aussi personnaliser les profils d'activité à partir des paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect™.

1. Appuyez sur ⋮.
2. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez un profil.
   - Sélectionnez **Créer nouveau** pour créer un profil en copiant un profil existant ou en utilisant un modèle.
3. Si nécessaire, sélectionnez ⋮ pour modifier le nom, la couleur et le type d'activité par défaut du profil.

   ASTUCE : après une sortie atypique, vous pouvez manuellement mettre à jour le type de sortie. Il est important de disposer de données précises sur la sortie, afin de créer des parcours adaptés au vélo.

Ajout d'un écran de données

1. Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2. Sélectionnez un profil.
3. Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajouter un écran de données** > **Écran de données**.
4. Sélectionnez une catégorie, puis sélectionnez un ou plusieurs champs de données.

   ASTUCE : pour obtenir la liste de tous les champs de données disponibles, accédez à (*Champs de données*, page 87).
5. Appuyez sur ↰.
6. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez une autre catégorie pour choisir davantage de champs de données.
   - Maintenez enfoncé ⋮ pour sélectionner ✓.
7. Appuyez sur ∧ ou ∨ pour modifier la disposition.
8. Sélectionnez ›.
9. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez un champ de données, puis sélectionnez-en un autre pour les réorganiser.
   - Sélectionnez deux fois un champ de données pour le modifier.
10. Sélectionnez **Terminé**.
11. Sélectionnez un écran de données et appuyez sur ∧ ou ∨ pour le réorganiser (facultatif).
12. Appuyez sur ↰.

L'écran de données que vous avez ajouté apparaît dans la liste des écrans de données du profil (*Réorganisation des écrans de données*, page 67).

Ajout d'un écran de données pour le contrôle de la musique

Vous pouvez personnaliser un écran de données pour afficher les commandes musicales et des données en temps réel, notamment votre temps circuit ou votre ascension totale (*Ecoute de musique*, page 47).

1. Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2. Sélectionnez un profil.
3. Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajouter** > **Commandes musicales**.

4 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez un champ de données, puis sélectionnez-en un autre pour les réorganiser.
   - Sélectionnez deux fois un champ de données pour le modifier.
5 Sélectionnez ✓.

L'écran de données pour la musique que vous avez ajouté apparaît dans la liste des écrans de données du profil (*Réorganisation des écrans de données*, page 67).

Ajout de champs de données d'entraînement

Vous pouvez personnaliser un écran de données pour afficher des données d'entraînement en temps réel, telles que les informations sur votre cible principale, le compte à rebours de la durée, etc. (*Entraînements*, page 10).

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Écrans de données** > **Ajouter un écran de données** > **Écran de données** > **Entraînements**.
4 Sélectionnez un ou plusieurs champs de données à ajouter ou à supprimer.
5 Appuyez sur ↰.
6 Maintenez enfoncé ⬭ pour sélectionner ✓.
7 Appuyez sur ∧ ou ∨ pour modifier la disposition.
8 Appuyez sur ⋮.
9 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez un champ de données, puis sélectionnez-en un autre pour les réorganiser.
   - Sélectionnez deux fois un champ de données pour le modifier.
10 Maintenez enfoncé ⬭ pour sélectionner ✓.

L'écran de données ajouté apparaît dans la liste des écrans de données du profil (*Réorganisation des écrans de données*, page 67).

Modification d'un écran de données

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Écrans de données**.
4 Sélectionnez un écran de données.
5 Sélectionnez **Disposition et champs de données**.
6 Sélectionnez ∧ ou ∨ pour modifier la disposition.
7 Appuyez sur ⋮.
8 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez un champ de données, puis sélectionnez-en un autre pour les réorganiser.
   - Sélectionnez deux fois un champ de données pour le modifier.
9 Maintenez enfoncé ⋮.

Réorganisation des écrans de données

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Écrans de données** > ⋮ > **Retrier**.
4 Sélectionnez un écran de données.
5 Appuyez sur ∧ ou ∨.
6 Appuyez sur ⋮ > ↰.

Paramètres des alertes et invites

Vous pouvez utiliser les alarmes pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, cadence et puissance. Vous pouvez également définir des alertes de navigation. Les paramètres des alertes sont enregistrés dans votre profil d'activité (*Paramètres d'entraînement*, page 65).

Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**, choisissez un profil, puis sélectionnez **Alertes et invites**.

Avertissements de virage dangereux : active les alertes en cas de virages serrés.

Avertissements de trafic dense : active les alertes pour les zones à fort trafic.

Avertissements de danger sur la route : active les alertes en cas de danger sur la route, par exemple des nids de poule ou des obstacles (*Signalement d'un danger*, page 32).

Alarmes de cible d'entraînement : active une alerte quand vous atteignez une cible pendant un entraînement.

Circuit : permet de définir la manière dont les circuits sont marqués (*Marquage de circuits par position*, page 69).

Alarme temps : définit une alarme à une heure spécifique (*Réglage des alarmes récurrentes*, page 68).

Alarme de distance : définit une alerte pour une distance spécifiée (*Réglage des alarmes récurrentes*, page 68).

Alarme calories : définit une alerte pour un nombre spécifique de calories brûlées.

Alarme fréquence cardiaque : paramètre l'appareil pour qu'il vous alerte lorsque votre fréquence cardiaque passe en dessus ou en dessous d'une zone cible (*Réglage des plages d'alertes*, page 68).

Alarme de cadence : paramètre l'appareil pour qu'il vous alerte lorsque votre cadence est supérieure ou inférieure à une plage personnalisée de répétitions par minute (*Réglage des plages d'alertes*, page 68).

Alarme puissance : paramètre l'appareil pour qu'il vous alerte lorsque votre seuil de puissance se trouve au-dessus ou en dessous d'une zone cible (*Réglage des plages d'alertes*, page 68).

Alarme demi-tour : définit une alerte indiquant le moment où vous devez faire demi-tour pendant votre parcours à vélo.

Alarme "Mangez" : définit une alerte repas à une heure, une distance ou un intervalle stratégique sur votre parcours (*Réglage des alarmes intelligentes pour l'hydratation et l'alimentation*, page 68).

Alarme "Buvez" : définit une alerte d'hydratation à une heure, une distance ou un intervalle stratégique sur votre parcours (*Réglage des alarmes intelligentes pour l'hydratation et l'alimentation*, page 68).

Alertes Connect IQ : active les alertes qui ont été configurées dans les applications Connect IQ™.

Réglage des plages d'alertes

Si vous possédez un moniteur de fréquence cardiaque, un capteur de cadence ou un capteur de puissance en option, vous pouvez configurer des alertes de limite. Une alerte de limite se déclenche lorsque les mesures calculées par l'appareil se trouvent en dehors d'une plage de valeurs spécifiée. Par exemple, vous pouvez configurer l'appareil pour qu'il vous signale que votre cadence est inférieure à 40 tr/min et supérieure à 90 tr/min. Vous pouvez également utiliser une zone d'entraînement pour l'alerte de limite (*Zones d'entraînement*, page 27).

1. Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2. Sélectionnez un profil.
3. Sélectionnez **Alertes et invites**.
4. Sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque**, **Alarme de cadence**, ou **Alarme puissance**.
5. Sélectionnez les valeurs minimales et maximales ou sélectionnez des zones.

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées (*Mise sous tension et arrêt de l'appareil*, page 72).

Réglage des alarmes récurrentes

Une alarme récurrente se déclenche chaque fois que l'appareil enregistre une valeur ou un intervalle spécifique. Par exemple, vous pouvez définir une alarme se déclenchant toutes les 30 minutes.

1. Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2. Sélectionnez un profil.
3. Sélectionnez **Alertes et invites**.
4. Sélectionnez un type alerte.
5. Activez l'alarme.
6. Saisissez une valeur.
7. Sélectionnez ✓.

Lorsque vous atteignez la valeur de l'alarme, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées (*Mise sous tension et arrêt de l'appareil*, page 72).

Réglage des alarmes intelligentes pour l'hydratation et l'alimentation

Une alarme intelligente vous indique qu'il faut manger ou boire à intervalles stratégiques en fonction des conditions actuelles du parcours. Les estimations d'alarme intelligente pour un parcours sont basées sur la

température, le gain d'altitude, la vitesse, la durée, la fréquence cardiaque et les données de puissance (le cas échéant).

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Alertes et invites**.
4 Sélectionnez **Alarme "Mangez"** ou **Alarme "Buvez"**.
5 Activez l'alarme.
6 Sélectionnez **Type** > **Intelligent**.

Lorsque vous atteignez la valeur estimée de l'alarme intelligente, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore si les tonalités audibles sont activées (*Mise sous tension et arrêt de l'appareil*, page 72).

Auto Lap®

Marquage de circuits par position

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap® pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (lors d'ascensions longues ou de sprints d'entraînement par exemple). Pendant les parcours, utilisez l'option Par position pour déclencher des circuits à toutes les positions de circuit enregistrées dans le parcours.

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Alertes et invites** > **Circuit**.
4 Activez l'alerte **Auto Lap**.
5 Sélectionnez **Déclencheur Auto Lap** > **Par position**.
6 Sélectionnez **Circuit à**.
7 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Touche Lap uniquement** pour déclencher le compteur de circuits chaque fois que vous appuyez sur ↻ et chaque fois que vous refranchissez les positions ainsi définies.
   - Sélectionnez **Départ et circuit** pour déclencher le compteur de circuits lorsque vous franchissez la position GPS où vous avez appuyé sur ▶ et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez appuyé sur ↻.
   - Sélectionnez **Marque et circuit** pour déclencher le compteur de circuits lorsque vous franchissez une position GPS spécifique que vous avez marquée avant le parcours et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez sélectionné ↻.
8 Au besoin, personnalisez les champs de données de circuit (*Ajout d'un écran de données*, page 66).

Marquage de circuits par distance

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap® pour marquer automatiquement le circuit à une certaine distance. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (tous les 10 miles ou 40 kilomètres par exemple).

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Alertes et invites** > **Circuit**.
4 Activez l'alerte **Auto Lap**.
5 Sélectionnez **Déclencheur Auto Lap** > **Par distance**.
6 Sélectionnez **Circuit à**.
7 Saisissez une valeur.
8 Sélectionnez ✓.
9 Au besoin, personnalisez les champs de données de circuit (*Ajout d'un écran de données*, page 66).

Marquage de circuits en fonction du temps

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap® pour marquer automatiquement un circuit après un certain temps. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (toutes les 20 minutes par exemple).

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.

2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Alertes et invites** > **Circuit**.
4 Activez l'alerte **Auto Lap**.
5 Sélectionnez **Déclencheur Auto Lap** > **Selon le temps**.
6 Sélectionnez **Circuit à**.
7 Sélectionnez une valeur pour les heures, les minutes ou les secondes.
8 Sélectionnez ∧ ou ∨ pour entrer une valeur.
9 Sélectionnez ✓.
10 Au besoin, personnalisez les champs de données de circuit (*Ajout d'un écran de données*, page 66).

Personnalisation de la bannière de circuit

Vous pouvez personnaliser les champs de données qui apparaissent sur la bannière de circuit.

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Alertes et invites** > **Circuit**.
4 Activez l'alerte **Auto Lap**.
5 Sélectionnez **Bannière de circuit personnalisée**.
6 Sélectionnez un champ de données à modifier.

Utilisation de la veille automatique

Vous pouvez utiliser la fonction Veille automatique pour activer automatiquement le mode veille au bout de 5 minutes d'inactivité. En mode veille, l'écran est éteint et les capteurs, le Bluetooth® et le GPS sont désactivés. Le Wi-Fi® continue de fonctionner même quand l'appareil est en veille.

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Veille automatique**.

Utilisation d'Auto Pause

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Pause® pour mettre en pause automatiquement le chrono lorsque votre vitesse descend en-dessous d'une certaine valeur ou lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours comprend des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.

REMARQUE : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chronomètre d'activité est arrêté ou en pause.

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Minuteur** > **Pause Auto**.
4 Sélectionner une option :
   - Pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque vous vous arrêtez, sélectionnez **Si arrêté**.
   - Sélectionnez **Personnalisé** pour activer la mise en pause automatique du chrono lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur.
5 Si nécessaire, personnalisez des champs de données de temps en option (*Ajout d'un écran de données*, page 66).

Utilisation du défilement automatique

Vous pouvez utiliser la fonction de Défilement automatique pour parcourir automatiquement tous les écrans de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Écrans de données** > ⋮ > **Défilement automatique**.
4 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

Démarrage automatique du chrono

Cette fonction détecte automatiquement si l'appareil a acquis des signaux satellites et s'il se déplace. Cette option démarre le chronomètre d'activité ou vous rappelle de le faire, afin que vous puissiez enregistrer vos données lors de votre sortie à vélo.

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Minuteur** > **Mode de démarrage du chrono**.
4 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Manuel**, puis sélectionnez ▶ pour démarrer le chronomètre d'activité.
   - Sélectionnez **Averti** pour afficher un rappel visuel lorsque vous atteignez la vitesse d'avertissement de départ.
   - Sélectionnez **Auto** pour démarrer le chronomètre d'activité automatiquement lorsque vous atteignez la vitesse définie.

Modification des paramètres de satellite

L'utilisation du GPS et d'un deuxième réseau de satellites réduit davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule.

1 Sélectionnez ☰ > **Profils d'activité**.
2 Sélectionnez un profil.
3 Sélectionnez **Systèmes satellite**.
4 Sélectionnez une option.

Paramètres du téléphone

Sélectionnez ☰ > **Fonctions connectées** > **Téléphone**.

Activer : permet d'activer Bluetooth®.

REMARQUE : les autres paramètres Bluetooth apparaissent uniquement lorsque vous activez la technologie Bluetooth.

Nom de l'appareil : permet d'entrer un nom d'usage identifiant vos appareils avec Bluetooth.

Coupler un smartphone : connecte votre appareil à un smartphone compatible Bluetooth. Ce paramètre vous permet d'utiliser les fonctions connectées Bluetooth, notamment LiveTrack et les chargements d'activités sur Garmin Connect™.

Synchroniser maintenant : permet de synchroniser votre appareil avec votre smartphone compatible.

Smart Notifications : permet d'activer les notifications téléphoniques depuis votre smartphone compatible.

Notifications manquées : affiche les notifications en cas d'appels manqués depuis votre smartphone compatible.

Sign. des réponses aux messages : active les signatures dans vos réponses aux SMS. Cette fonction est disponible avec les smartphones Android™ compatibles.

Paramètres système

Sélectionnez ☰ > **Système**.

- Paramètres d'affichage (*Paramètres d'affichage*, page 71)
- Paramètres de widget (*Personnalisation de la série des widgets*, page 72)
- Paramètres d'enregistrement de données (*Paramètres d'enregistrement de données*, page 72)
- Paramètres de l'appareil (*Modification des unités de mesure*, page 72)
- Paramètres de tonalité (*Mise sous tension et arrêt de l'appareil*, page 72)
- Paramètres de langue (*Modification de la langue de l'appareil*, page 72)

Paramètres d'affichage

Sélectionnez ☰ > **Système** > **Affichage**.

Luminosité automatique : permet de régler automatiquement la luminosité du rétroéclairage suivant la luminosité ambiante.

Luminosité : permet de régler la luminosité du rétroéclairage.

Temporisation du rétroéclairage : permet de définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.

Mode Couleur : permet de choisir l'affichage des couleurs jour ou nuit. Vous pouvez sélectionner l'option Auto pour laisser l'appareil régler automatiquement les couleurs en fonction de l'heure.

Capture d'écran : permet d'enregistrer l'image affichée sur l'écran de l'appareil en appuyant sur ⏤.

Utilisation du rétroéclairage

Vous pouvez sélectionner n'importe quelle touche pour activer le rétroéclairage.

vous pouvez ajuster la temporisation du rétroéclairage (*Paramètres d'affichage*, page 71).

1 Sélectionnez ☰ > **Système** > **Affichage**.
2 Sélectionner une option :
   - Pour autoriser l'appareil à régler automatiquement la luminosité en fonction de la luminosité ambiante, activez **Luminosité automatique**.
   - Pour régler manuellement la luminosité, désactivez **Luminosité automatique**, sélectionnez **Luminosité**, puis ∧ ou ∨.

Personnalisation des résumés de widget

1 Faites défiler l'écran jusqu'au bas de l'écran d'accueil.
2 Sélectionnez ✎.
3 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Ajouter des résumés de widget** pour ajouter un résumé à la série.
   - Sélectionnez un résumé de widget, puis sélectionnez **Retrier** pour modifier sa position dans la série de résumés.
   - Sélectionnez un résumé, puis sélectionnez **Supprimer** pour le retirer de la série des résumés.

Personnalisation de la série des widgets

Vous pouvez modifier l'ordre des widgets dans la série des widgets, supprimer des widgets et ajouter de nouveaux widgets.

1 Sélectionnez ☰ > **Système** > **Widgets**.
2 Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Ajouter des widgets** pour ajouter un widget à la série.
   - Sélectionnez un widget, puis sélectionnez **Retrier** pour modifier sa position dans la série de widgets.
   - Sélectionnez un widget, puis sélectionnez **Supprimer** pour le retirer de la série des widgets.

Paramètres d'enregistrement de données

Sélectionnez ☰ > **Système** > **Enregistrement de données**.

Cadence moyenne : contrôle si l'appareil inclut les valeurs nulles pour les données de cadence qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas (*Moyenne de données pour la cadence ou la puissance*, page 56).

Puissance moyenne : contrôle si l'appareil inclut les valeurs nulles pour les données de puissance qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas (*Moyenne de données pour la cadence ou la puissance*, page 56).

Enregistrer la VFC : permet à l'appareil d'enregistrer la variabilité de votre fréquence cardiaque pendant une activité.

Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance et de vitesse, d'altitude, de température, de poids, ainsi que les formats de position et d'heure.

1 Sélectionnez ☰ > **Système** > **Unités**.
2 Sélectionnez un type de mesure.
3 Sélectionnez une unité de mesure pour ce paramètre.

Mise sous tension et arrêt de l'appareil

1 Sélectionnez ☰ > **Système**.
2 Sélectionner une option :
   - Pour modifier le paramètre des alertes et notifications, sélectionnez **Tonalités**.
   - Pour modifier le paramètre des touches, sélectionnez **Touches sonores**.

Modification de la langue de l'appareil

Sélectionnez ☰ > **Système** > **Langue**.

Fuseaux horaires

À chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites ou synchronisation avec votre smartphone, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle.

Configuration du mode Affichage étendu

Vous pouvez utiliser votre ordinateur de vélo Edge® 540 comme un écran étendu pour afficher les écrans de données d'une montre multisport Garmin® compatible. Par exemple, vous pouvez coupler une montre Forerunner® compatible pour afficher ses écrans de données sur votre ordinateur de vélo Edge pendant un triathlon.

1. Depuis votre ordinateur de vélo Edge , sélectionnez ☰ > **Écran étendu** > **Connecter la montre**.
2. Sur votre montre Garmin compatible, sélectionnez **Paramètres** > **Capteurs et accessoires** > **Ajouter Nouveau** > **Écran étendu** > **Connecter la montre**.
3. Suivez les instructions qui s'affichent sur l'écran de votre ordinateur de vélo Edge et sur votre montre Garmin pour terminer la procédure de couplage.

   Une fois les deux appareils couplés, les écrans de données de votre montre s'affichent sur l'ordinateur de vélo Edge .

   REMARQUE : les fonctions normales de l'Edge sont désactivées lorsque le mode Affichage étendu est activé.

Une fois votre montre Garmin compatible couplée avec votre ordinateur de vélo Edge, ils se connecteront automatiquement la prochaine fois que vous utiliserez le mode Affichage étendu.

Sortie du mode Affichage étendu

Lorsque l'appareil est en mode Affichage étendu, sélectionnez ⋮ > **Quitter le mode Affichage étendu** > ✓.

Informations sur l'appareil

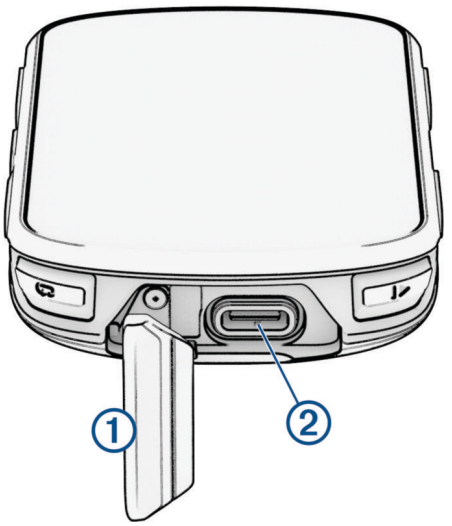
Chargement de l'appareil

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

REMARQUE : l'appareil ne se charge pas lorsque la température est en dehors de la plage de températures approuvées (*Caractéristiques techniques de la Edge®, page 79*).

1 Retirez le cache étanche ① du port USB ②.



2 Branchez le câble sur le port de recharge de l'appareil.

3 Branchez l'autre extrémité du câble sur un port de chargement USB.

Lorsque vous connectez l'appareil à une source d'alimentation, l'appareil se met sous tension.

4 Chargez complètement l'appareil.

Une fois l'appareil chargé, fermez le capuchon étanche.

A propos de la batterie

⚠ AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Installation du support de fixation standard

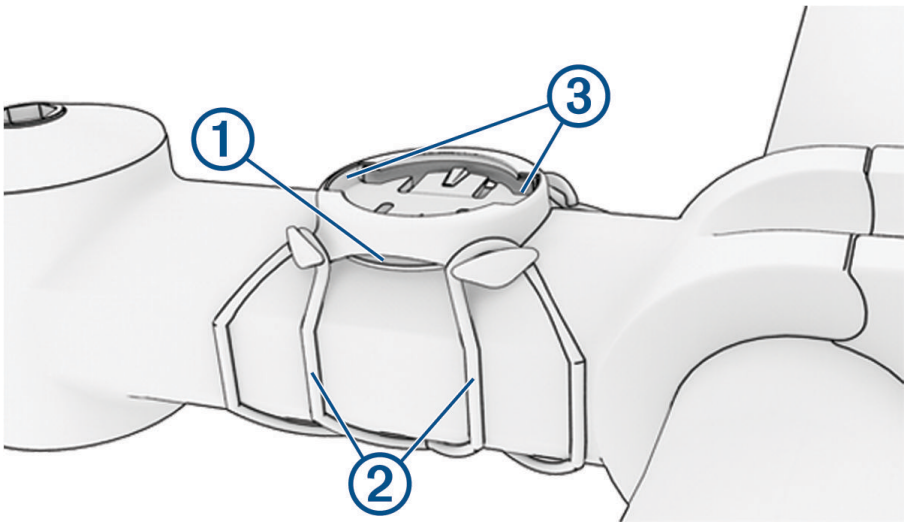
Pour optimiser la réception GPS et la visibilité de l'écran, positionnez le support pour vélo de sorte que l'appareil soit parallèle au sol et que l'avant soit orienté vers le ciel. Vous pouvez installer le support pour vélo sur le tube ou le guidon du vélo.

REMARQUE : si vous ne possédez pas ce support, vous pouvez ignorer cette procédure.

1 Pour installer l'appareil, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.

2 Placez le disque en caoutchouc ① à l'arrière du support pour vélo.

Deux disques en caoutchouc sont inclus pour que vous puissiez choisir celui qui convient le mieux à votre vélo. Les languettes en caoutchouc doivent être alignées sur l'arrière du support pour vélo de sorte que le support soit maintenu.

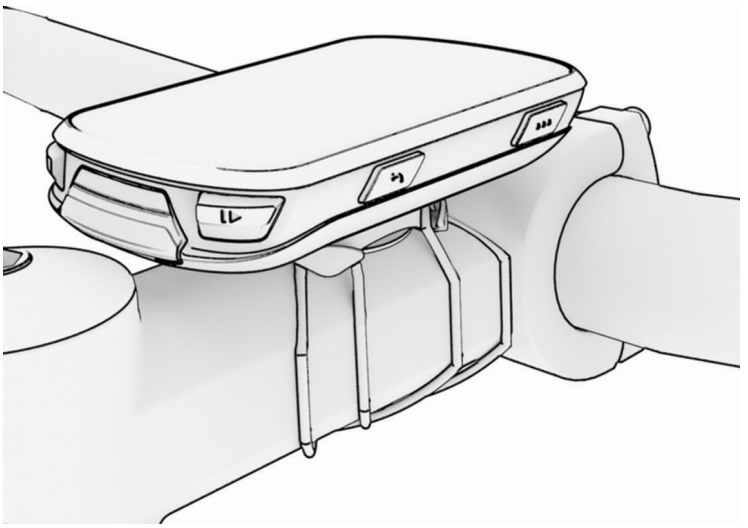


3 Placez le support pour vélo sur le tube du vélo.

4 Attachez solidement le support pour vélo à l'aide des deux courroies ②.

5 Alignez les languettes à l'arrière de l'appareil avec les encoches du support pour vélo ③.

6 Appuyez légèrement sur l'appareil et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.

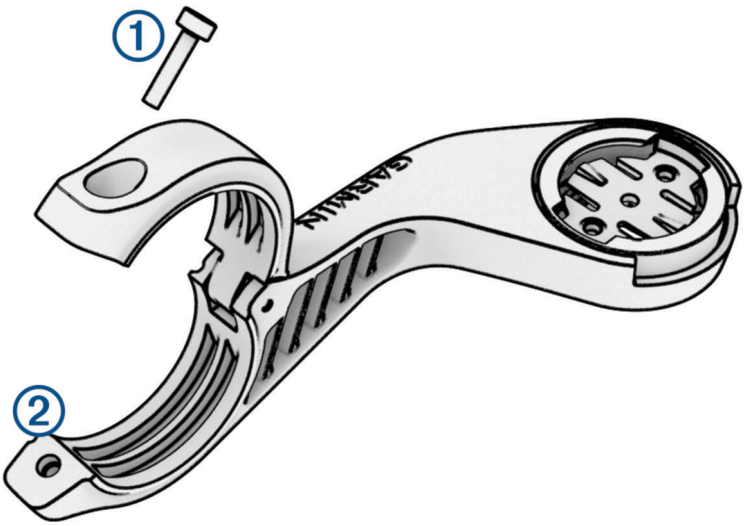


Installation du support avant

REMARQUE : si vous ne possédez pas ce support, vous pouvez ignorer cette procédure.

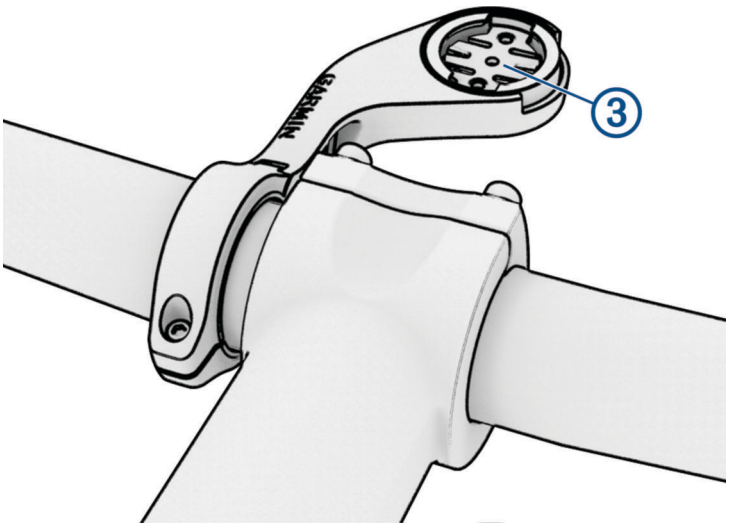
1 Pour installer l'ordinateur de vélo Edge®, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.

2 Utilisez la clé Allen pour retirer la vis ① du connecteur du guidon ②.



3 Placez le tampon en caoutchouc autour du guidon :
   - Si le diamètre du guidon est de 25,4 mm ou 26 mm, utilisez le tampon le plus épais.
   - Si le diamètre du guidon est de 31,8 mm, utilisez le tampon le plus fin.
   - Si le diamètre de la tige de selle est de 35 mm, n'utilisez pas de tampon.
4 Placez le connecteur du guidon autour du tampon en caoutchouc.
5 Remettez et fixez les vis.

   REMARQUE : Garmin® recommande de serrer les vis pour fixer fermement le support, en respectant un couple de serrage maximal de 7 po/lb (0,8 Nm). Il est recommandé de vérifier régulièrement le serrage des vis.
6 Alignez les languettes à l'arrière de l'ordinateur de vélo Edge avec les encoches du support pour vélo ③.



7 Appuyez légèrement sur l'ordinateur de vélo Edge et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.

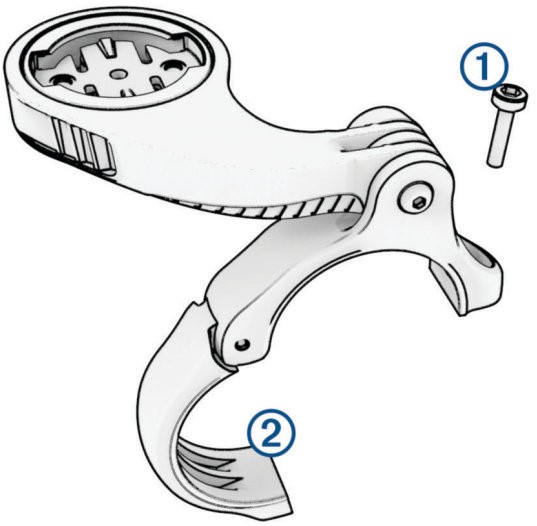
Retrait de l'Edge®

1 Faites pivoter l'Edge dans le sens des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller.
2 Retirez l'Edge du support.

Installation du support pour VTT

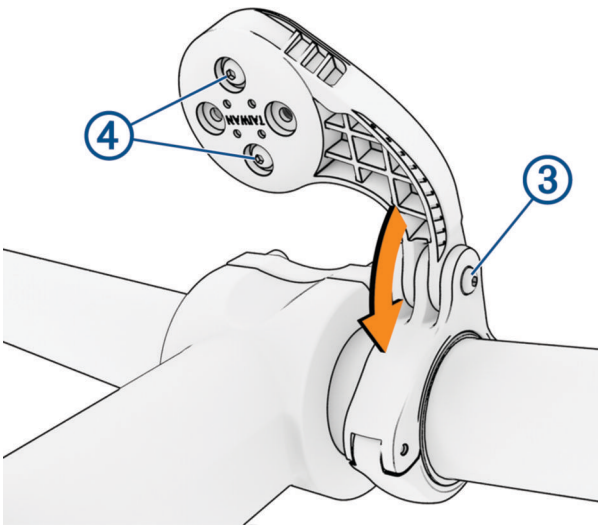
REMARQUE : si vous ne possédez pas ce support, vous pouvez ignorer cette procédure.

1 Pour installer l'appareil Edge®, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.
2 Utilisez la clé Allen de 3 mm pour retirer la vis ① du connecteur pour guidon ②.



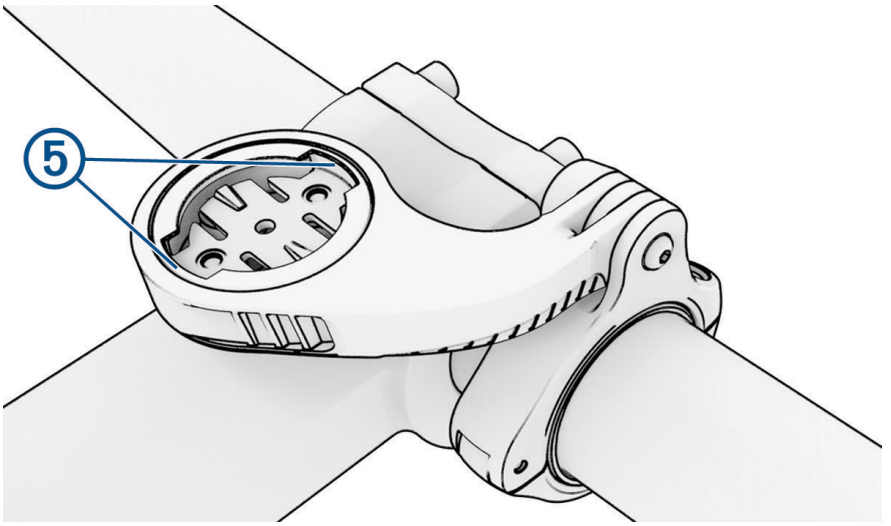
3 Sélectionner une option :
   - Si le diamètre du guidon est de 25,4 mm ou 26 mm, placez le tampon le plus épais autour du guidon.
   - Si le diamètre du guidon est de 31,8 mm, placez le tampon le plus fin autour du guidon.
   - Si le diamètre de la tige de selle est de 35 mm, n'utilisez pas de tampon.
4 Placez le connecteur du guidon autour du guidon de sorte que le bras de fixation se trouve au-dessus du tube de vélo.
5 Utilisez la clé Allen de 3 mm pour desserrer la vis ③ du bras de fixation. Placez le bras, puis resserrez la vis.

   REMARQUE : Garmin® recommande de serrer la vis pour fixer fermement le bras de fixation, en respectant un couple de serrage maximal de 20 po/lb (2,26 Nm). Il est recommandé de vérifier régulièrement le serrage des vis.



6 Si nécessaire, retirez les deux vis à l'arrière du support ④ à l'aide de la clé Allen de 2 mm. Retirez et faites pivoter le connecteur, puis remettez les vis en place pour modifier l'orientation du support.
7 Réinstallez et serrez les vis sur le connecteur du guidon.

   REMARQUE : Garmin recommande de serrer les vis pour fixer fermement le support, en respectant un couple de serrage maximal de 7 po/lb (0,8 Nm). Il est recommandé de vérifier régulièrement le serrage des vis.
8 Alignez les languettes à l'arrière de l'appareil Edge avec les encoches du support pour vélo ⑤.



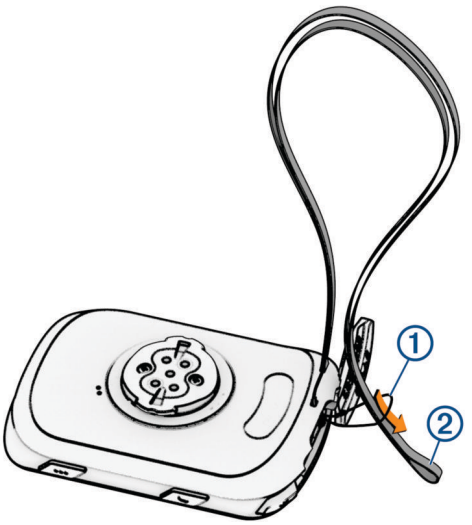
9 Appuyez légèrement sur l'appareil Edge et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.

Fixation d'une sangle

Vous pouvez utiliser la sangle en option pour fixer l'appareil Edge® au guidon de votre vélo.

1 Retirez le capuchon étanche du port USB.

2 Au dos de l'appareil, insérez la boucle de la sangle ① dans la fente.



3 Faites passer l'autre extrémité de la sangle ② à travers la boucle, puis tirez pour serrer.

4 Fermez le capuchon étanche en vous assurant que la sangle est alignée avec l'encoche.

Mises à jour produit

Votre appareil recherche automatiquement les mises à jour quand il est connecté au Bluetooth® ou au Wi-Fi®. Vous pouvez lancer une recherche de mises à jour manuellement dans les paramètres système (*Paramètres système*, page 71). Sur votre ordinateur, installez Garmin Express™ (**garmin.com/express**). Sur votre téléphone, installez l'application Garmin Connect™.

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

- Mises à jour logicielles
- Mises à jour cartographiques
  les mises à jour cartographiques sont disponibles uniquement via Garmin Express.
- Téléchargements de données sur Garmin Connect
- Enregistrement du produit

Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect™

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil avec l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect et coupler l'appareil avec un smartphone compatible (*Couplage du téléphone*, page 39).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect.

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect l'envoie automatiquement sur votre appareil.

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

Afin de pouvoir mettre à jour le logiciel de l'appareil, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect™ et télécharger l'application Garmin Express.

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

   Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, Garmin Express l'envoie sur votre appareil.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.
3. Ne déconnectez pas l'appareil de l'ordinateur pendant la mise à jour.

   si vous avez déjà configuré votre appareil avec la connectivité Wi-Fi, Garmin Connect peut automatiquement télécharger les mises à jour logicielles disponibles pour votre appareil du moment qu'une connexion est disponible via Wi-Fi.

Caractéristiques techniques

Caractéristiques techniques de la Edge®

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Edge 540 : jusqu'à 26 heures Edge 540 Solar : jusqu'à 32 heures avec charge solaire[1]
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 à 45 °C (de 32 à 113 °F)
Fréquences sans fil	2,4 GHz à 19,5 dBm maximum
Résistance à l'eau	IEC 60529 IPX7[2]

Caractéristiques techniques de la HRM-Dual™

Type de pile	CR2032 de 3 V remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Jusqu'à trois ans et demi à raison de 1 h par jour
Plage de températures de fonctionnement	De 0 à 40 °C (de 32 à 104 °F)
Fréquence sans fil	2,4 GHz à 2 dBm maximum
Résistance à l'eau	1 ATM[3] **REMARQUE :** ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.

Caractéristiques du capteur de vitesse 2 et du capteur de cadence 2

Type de pile	CR2032 de 3 V remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Environ 12 mois, en raison de 1 heure par jour
Stockage du capteur de vitesse	Jusqu'à 300 heures de données d'activité
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Fréquence sans fil	2,4 GHz à 4 dBm maximum
Résistance à l'eau	IEC 60529 IPX7[2]

[1] Utilisation en plein soleil à 75 000 lux

[2] L'appareil résiste à une immersion accidentelle dans un mètre d'eau pendant 30 minutes. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

[3] L'appareil résiste à une pression équivalente à une profondeur de 10 mètres. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher des informations sur l'appareil, comme l'identifiant de l'appareil, la version du logiciel et le contrat de licence.

Sélectionnez ☰ > **Système** > **Info produit** > **Informations Copyright**.

Affichage des informations légales et de conformité

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

1 Sélectionnez ☰.
2 Sélectionnez **Système** > **Informations légales**.

Entretien de l'appareil

AVIS

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irrémédiables.

Évitez de mettre l'appareil en contact avec des nettoyants chimiques, des solvants, de la crème solaire ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Fixez le capuchon étanche hermétiquement pour éviter d'endommager le port USB.

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

Nettoyage de l'appareil

AVIS

La moindre particule de sueur ou de moisissure peut entraîner la corrosion des contacts électriques lorsqu'ils sont connectés à un chargeur. La corrosion peut empêcher le chargement et le transfert de données.

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

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

Nettoyage du port USB

1 Éteignez l'appareil et débranchez-le de sa source d'alimentation.
2 Nettoyez le port USB à l'aide d'un chiffon doux, propre et non pelucheux ou d'un coton-tige.
REMARQUE : si nécessaire, humidifiez légèrement le chiffon ou le coton-tige avec de l'alcool isopropylique.
3 Laissez l'appareil sécher complètement avant de le brancher à nouveau sur une source d'alimentation.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

Vous devez détacher et retirer le module avant de nettoyer la sangle.

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rendez-vous sur le site **www.garmin.com/HRMcare** pour des instructions de lavage détaillées.
- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Lavez la sangle toutes les sept utilisations.
- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.
- Pour prolonger la durée de vie de votre moniteur de fréquence cardiaque, détachez le module lorsqu'il n'est pas utilisé.

Pile remplaçable par l'utilisateur

⚠ AVERTISSEMENT

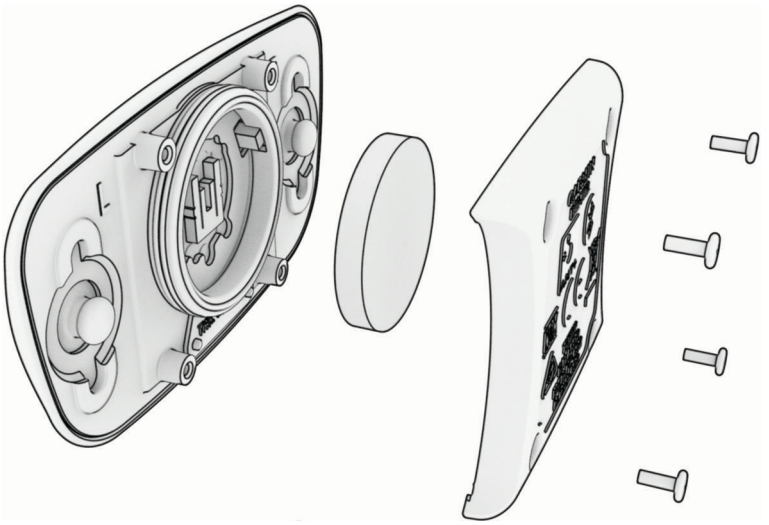
Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Remplacement de la pile du HRM-Dual™

1 Utilisez un petit tournevis (Torx T5) pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.

REMARQUE : les accessoires HRM-Dual fabriqués avant septembre 2020 contiennent des vis cruciformes n° 00.

2 Retirez le cache et la batterie.



3 Patientez pendant 30 secondes.

4 Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

5 Remettez en place le cache et les quatre vis.

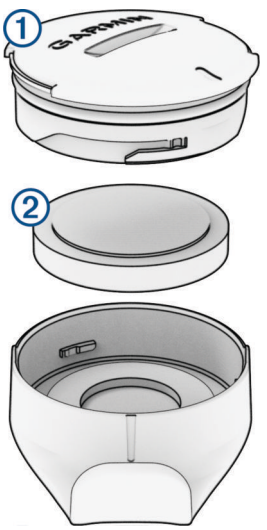
REMARQUE : ne serrez pas outre mesure.

Après avoir remplacé la batterie du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

Changement de la pile du capteur de vitesse

L'appareil fonctionne avec une pile CR2032. Le voyant LED clignote rouge pour signaler que le niveau de la batterie est faible après deux tours de roue.

1 Repérez le cache circulaire du compartiment à pile ① à l'avant du capteur.



2 Tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.

3 Retirez le cache et la pile ②.

4 Patientez pendant 30 secondes.

5 Insérez la nouvelle pile en respectant la polarité.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

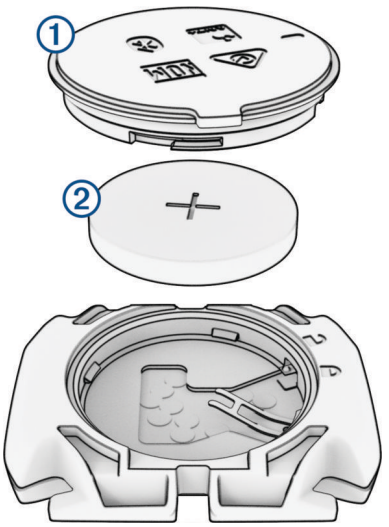
6 Tournez le cache dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que la marque sur le cache soit alignée à celle sur le boîtier.

le voyant LED clignote rouge et vert pendant quelques secondes après le changement de la pile. Quand le voyant LED clignote vert puis s'éteint, cela signifie que l'appareil est actif et prêt à envoyer des données.

Changement de la pile du capteur de cadence

L'appareil fonctionne avec une pile CR1632. Le voyant LED clignote rouge pour signaler que le niveau de la batterie est faible après deux tours de roue.

1 Repérez le cache circulaire du compartiment à pile ① à l'arrière du capteur.



2 Tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le marqueur pointe sur la position déverrouillée et que le cache soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.

3 Retirez le cache et la pile ②.

4 Patientez pendant 30 secondes.

5 Insérez la nouvelle pile en respectant la polarité.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

6 Tournez le cache dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le marqueur pointe sur la position verrouillée.

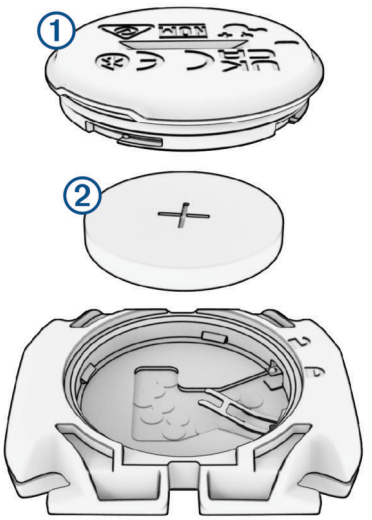
le voyant LED clignote rouge et vert pendant quelques secondes après le changement de la pile. Quand le voyant LED clignote vert puis s'éteint, cela signifie que l'appareil est actif et prêt à envoyer des données.

Changement de la pile du capteur de cadence

REMARQUE : suivez ces instructions pour les modèles dont le cache du compartiment à pile est doté d'une encoche.

L'appareil fonctionne avec une pile CR2032. Le voyant LED clignote rouge pour signaler que le niveau de la batterie est faible après deux tours de roue.

1 Repérez le cache circulaire du compartiment à pile ① à l'arrière du capteur.



2. Tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le marqueur pointe sur la position déverrouillée et que le cache soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.
3. Retirez le cache et la pile ②.
4. Patientez pendant 30 secondes.
5. Insérez la nouvelle pile en respectant la polarité.

   REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
6. Tournez le cache dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le marqueur pointe sur la position verrouillée.

   REMARQUE : le voyant LED clignote rouge et vert pendant quelques secondes après le changement de la pile. Quand le voyant LED clignote vert puis s'éteint, cela signifie que l'appareil est actif et prêt à envoyer des données.

Dépannage

Réinitialisation du compteur de vélo Edge®

Si le compteur de vélo ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser. Cette opération n'efface aucune donnée ou paramètre.

Maintenez enfoncé pendant 12 secondes.

Le compteur de vélo se réinitialise et se rallume.

Restauration des paramètres par défaut

Vous pouvez restaurer les paramètres et profils d'activité par défaut. Cette opération ne supprimera pas l'historique ni les données d'activité comme les activités à vélo, les entraînements et les parcours.

Sélectionnez > **Système** > **Réinitialisation de l'appareil** > **Réinitialiser les paramètres par défaut** > .

Effacer les paramètres et les données utilisateur

Vous pouvez effacer toutes les données utilisateur et restaurer les paramètres d'origine de l'appareil. Cette opération supprime l'intégralité de votre historique et de vos données, comme vos activités à vélo, vos entraînements et vos parcours, et réinitialise les paramètres et les profils d'activité. Cette opération ne supprime pas les fichiers que vous avez ajoutés sur votre appareil depuis votre ordinateur.

Sélectionnez > **Système** > **Réinitialisation de l'appareil** > **Supprimer les données et réinitialiser les paramètres** > .

Sortie du mode démo

Le mode démo affiche un aperçu des fonctions de votre compteur de vélo Edge®.

1. Appuyez huit fois sur .
2. Sélectionnez .

Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Activez le mode **Économie d'énergie** (*Activation du mode Économie d'énergie*, page 84).
- Diminuez la luminosité du rétroéclairage ou activez le paramètre **Luminosité automatique** (*Paramètres d'affichage*, page 71).
- Réduisez la temporisation du rétroéclairage (*Paramètres d'affichage*, page 71).
- Activez la fonction **Veille automatique** (*Utilisation de la veille automatique*, page 70).
- Désactivez la fonction sans fil **Téléphone** (*Paramètres du téléphone*, page 71).
- Sélectionnez le paramètre **GPS** (*Modification des paramètres de satellite*, page 71).
- Supprimez les capteurs sans fil que vous n'utilisez plus.

Activation du mode Économie d'énergie

Le mode économie d'énergie vous permet de régler les paramètres afin de prolonger l'autonomie de la batterie pour les longs trajets.

1. Sélectionnez > **Économie d'énergie** > **Activer**.
2. Sélectionner une option :
   - Sélectionnez **Réduire le rétroéclairage** pour réduire la luminosité du rétroéclairage.
   - Sélectionnez **Masquer la carte** pour masquer l'écran de la carte.

     REMARQUE : lorsque cette option est activée, les invites de changement de direction s'affichent quand même.
   - Sélectionnez **Systèmes satellite** pour modifier les paramètres des satellites.

Une estimation de l'autonomie restante s'affiche en haut de l'écran.

Après votre activité, vous devez charger votre appareil et désactiver le mode économie d'énergie pour utiliser toutes les fonctionnalités de l'appareil.

Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil

Si votre téléphone ne se connecte pas à l'appareil, vous pouvez essayer ces astuces.

- Éteignez votre smartphone et votre appareil, puis rallumez-les.
- Activez la technologie Bluetooth® sur votre téléphone.
- Installez la dernière version de l'application Garmin Connect™.

- Supprimez votre appareil de l'application Garmin Connect et des paramètres Bluetooth sur votre smartphone pour tenter à nouveau le processus de couplage.
- Si vous avez acheté un nouveau smartphone, supprimez votre appareil de l'application Garmin Connect sur votre ancien smartphone.
- Rapprochez votre téléphone à moins de 10 m (33 pi) de l'appareil.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez •••, puis **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** pour accéder au mode de couplage.
- Vous pouvez maintenir ⋮ enfoncé et sélectionner **Téléphone** > **État** > **Coupler un smartphone** pour activer manuellement le mode couplage.

Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment l'appareil avec votre compte Garmin® :
  - Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express™.
  - Connectez votre appareil à l'application Garmin Connect™ à l'aide de votre smartphone compatible Bluetooth®.
  - Connectez votre appareil à votre compte Garmin à l'aide d'un réseau sans fil Wi-Fi®.

  Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin, l'appareil télécharge plusieurs journées de données satellites ce qui va lui permettre de rechercher les signaux satellites rapidement.
- Placez-vous à l'extérieur avec votre appareil dans une zone dégagée et éloignée de tout bâtiment ou arbre.
- Restez immobile pendant quelques minutes.

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

1. Maintenez enfoncé ⋮.
2. Faites défiler la liste jusqu'à l'avant-dernier élément, puis sélectionnez-le.
3. Faites défiler la liste jusqu'au dixième élément, puis sélectionnez-le.
4. Sélectionnez votre langue.

Définition de votre altitude

Si vous disposez de données d'altitude précises pour votre position actuelle, vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre de votre appareil.

1. Sélectionnez **Navigation** > ⋮ > **Définir l'altitude**.
2. Entrez l'altitude, puis sélectionnez ✔.

Données de température

L'appareil peut afficher des données de température supérieures à la température réelle de l'air lorsqu'il est exposé à la lumière directe du soleil, que vous le tenez en main ou qu'il est en charge sur un bloc-batterie externe. En outre, l'appareil met un certain temps à effectuer les réglages nécessaires en cas de grands changements de température.

Etalonnage de l'altimètre barométrique

Votre appareil a été étalonné en usine et s'étalonne automatiquement par défaut par rapport à votre point de départ GPS. Vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre barométrique si vous connaissez l'altitude correcte.

1. Maintenez le bouton ⋮ enfoncé, puis sélectionnez **Système** > **Altimètre**.
2. Sélectionner une option :
   - Pour effectuer un étalonnage automatique à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonnage automatique**.
   - Pour entrer l'altitude actuelle manuellement, sélectionnez **Étalonner** > **Saisir manuellement**.
   - Pour saisir l'altitude actuelle à partir du modèle Digital Elevation Model (DEM), sélectionnez **Étalonner** > **Utiliser le MNT**.
   - Pour saisir l'altitude actuelle à partir de votre point de départ GPS, sélectionnez **Étalonner** > **Utiliser le GPS**.

Etalonnage du compas

AVIS

Etalonnez le compas électronique en extérieur. Pour améliorer la précision du cap, éloignez-vous de toute interférence éventuelle avec le champ magnétique terrestre, qui peut provenir des véhicules, des bâtiments ou des lignes électriques aériennes.

Votre appareil a été étalonné en usine et s'étalonne automatiquement par défaut. Vous pouvez étalonner manuellement le compas si vous observez un comportement irrégulier de celui-ci, par exemple après avoir parcouru de longues distances ou après d'importantes variations de température.

1. Maintenez ⋮ enfoncé et sélectionnez **Système** > **Étalonner compas**.
2. Sélectionnez **Étalonner** et suivez les instructions à l'écran.

Joints toriques de remplacement

Des courroies (joints toriques) de remplacement sont disponibles pour les supports de fixation.

REMARQUE : n'utilisez que des courroies en EPDM (Ethylène Propylène Diène Monomère). Rendez-vous sur le site http://buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin®.

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur **support.garmin.com** pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site **buy.garmin.com** ou contactez votre revendeur Garmin® pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Annexes

Champs de données

REMARQUE : certains champs de données ne sont pas disponibles pour certains types d'activités. L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires compatibles. Certains champs de données apparaissent dans plusieurs catégories sur l'appareil. Certains champs de données représentent des groupes de données connexes, par exemple la cadence ou la puissance.

ASTUCE : vous pouvez aussi personnaliser les champs de données à partir des paramètres de l'appareil dans l'application Garmin Connect™.

Champs de cadence

Nom	Description
Cadence moyenne	Cyclisme. Cadence moyenne pour l'activité en cours.
Cadence	Cyclisme. Nombre de tours de la manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.
Cadence circuit	Cyclisme. Cadence moyenne pour le circuit en cours.

Dynamiques de cyclisme

Nom	Description
Pic phase puis. gauche moyen	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
Phase de puissance à gauche moyenne	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour l'activité en cours.
DCP moyen	Répartition de la puissance sur la surface pour l'activité en cours.
Phase de puissance à droite moyenne	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour l'activité en cours.
Pic phase puis. à droite moyen	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour l'activité en cours.
Pic phase puis. gauche circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
Phase de puissance à gauche pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe gauche pour le circuit en cours.
Décalage centre plate-forme pour le circuit	Répartition de la puissance sur la surface pour le circuit en cours.
Pic phase puis. droite circuit	Angle moyen de phase de puissance (pic) pour la jambe droite pour le circuit en cours.
Phase de puissance à droite pour le circuit	Angle moyen de phase de puissance pour la jambe droite pour le circuit en cours.
Temps en position assise sur le circuit	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour le circuit en cours.
Temps en danseuse sur le circuit	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour le circuit en cours.
Pic de phase de puissance à gauche	Angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe gauche. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
Phase de puissance à gauche	Angle actuel de phase de puissance pour la jambe gauche. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.
Décalage par rapport au centre de la plate-forme	Répartition de la puissance sur la surface. Le décalage par rapport au centre de la plate-forme correspond à l'emplacement sur la pédale où la force est exercée.
Pic de phase de puissance à droite	Angle actuel de phase de puissance (pic) pour la jambe droite. Le pic de phase de puissance correspond à la plage d'angles pour laquelle le cycliste produit le plus de force motrice.
Phase de puissance à droite	Angle actuel de phase de puissance pour la jambe droite. La phase de puissance correspond à la région du coup de pédale où de la puissance positive est exercée.

Nom	Description
Temps assis	Temps passé sur la selle pendant le pédalage pour l'activité en cours.
Temps en danseuse	Temps passé en danseuse pendant le pédalage pour l'activité en cours.

Champs de distance

Nom	Description
Distance	Distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.
Distance circuit	Distance parcourue pour le circuit en cours.
Distance dernier circuit	Distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.
Distance à parcourir	La distance en avance ou en retard par rapport au Virtual Partner®.
Odomètre	Compte de la distance parcourue sur l'ensemble des trajets. Ce total n'est pas effacé lors de la réinitialisation des données de trajet.

Vélo électrique

Nom	Description
Mode assistance	Le mode assistance du vélo électrique.
Batterie du vélo électrique	Le niveau de charge de la batterie d'un vélo électrique.
Conseil sur les changements de vitesse	Des recommandations de changement de vitesse en fonction de vos efforts actuels. Sur votre vélo électrique, vous devez activer le mode permettant le changement manuel des vitesses.
Autonomie restante	Une estimation de la distance que vous pouvez parcourir en fonction des paramètres actuels de votre vélo électrique ainsi que du niveau de batterie restant.
AUTONOMIE INTELLIGENTE	Estimation de la distance sur laquelle le vélo électrique pourra vous assister, en tenant compte du terrain local.

Champs de distance

Nom	Description
VAM 30s	Moyenne de déplacement sur 30 secondes de la vitesse moyenne de l'ascension.
Vitesse de descente verticale sur 30s	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la vitesse de descente.
Ascension au point de parcours suivant	La distance qu'il reste à grimper jusqu'au prochain point de votre parcours.
Ascension restante	Pendant un entraînement ou une course, il s'agit de la distance qu'il reste à grimper lorsque vous utilisez un objectif d'altitude.
VAM moyenne	La vitesse moyenne d'ascension pour l'activité en cours.
Vitesse de descente verticale moyenne	La vitesse de descente moyenne.
Altitude	Altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.
Pente	Calcul de la montée (altitude) selon la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 m (10 pieds) chaque fois que vous parcourez 60 m (200 pieds), la pente est de 5 %.
Ascension - Circuit	Distance verticale d'ascension pour le circuit en cours.
Descente - Circuit	Distance verticale de descente pour le circuit en cours.
VAM pour le circuit	La vitesse moyenne d'ascension pour le circuit en cours.
Vitesse de descente verticale sur le circuit	Vitesse de descente pour le circuit en cours.
Ascension totale	Distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.
Descente totale	Distance verticale totale parcourue en descendant depuis la dernière réinitialisation.
VAM	La vitesse moyenne d'ascension pour l'activité en cours.
Vitesse de descente verticale	Vitesse de descente au fil du temps.

Force

Nom	Description
Force 3 s	Moyenne glissante sur 3 secondes de la force exercée sur les pédales, en newtons.
Force 10 s	Moyenne glissante sur 10 secondes de la force exercée sur les pédales, en newtons.
Force 30 s	Moyenne glissante sur 30 secondes de la force exercée sur les pédales, en newtons.
Force moyenne	Force moyenne exercée sur la surface des pédales pendant une activité, en newtons.
Force	Force exercée sur la surface des pédales, en newtons.
Force circuit	Force moyenne exercée sur la surface des pédales pendant le circuit en cours, en newtons.
Force norm. circuit	Force normalisée exercée sur la surface des pédales pendant le circuit en cours, en newtons.
Force dernier circuit	Force moyenne exercée sur la surface des pédales pendant le circuit précédent, en newtons.
Force norm. der. circuit	Force normalisée exercée sur la surface des pédales pendant le circuit précédent, en newtons.
Force max.	Force maximale exercée sur la surface des pédales pendant une activité, en newtons.
Force max. circuit	Force maximale exercée sur la surface des pédales pendant le circuit en cours, en newtons.
Force normalisée	Force normalisée exercée sur la surface des pédales, en newtons.

Vitesses

Nom	Description
Niveau de charge de la batterie Di2	Niveau de charge de la batterie restant d'un capteur Di2.
Mode de changement de vitesse Di2	Le mode de changement de vitesse activé pour un capteur Di2.
Plateau avant	Plateau avant de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Batterie du capteur de vitesse	État de la batterie d'un capteur de position de plateau.
Combinaison	Combinaison actuelle des plateaux d'après un capteur de position de plateau.
Vitesses	Plateaux avant et arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.
Rapport transmission	Nombre de dents des plateaux avant et arrière de vélo, tel que détecté par un capteur de position de plateau.
Plateau arrière	Plateau arrière de vélo d'après un capteur de position de plateau.

Visuel

Nom	Description
Cadence (Barres)	Un graphique à barres affichant vos données de cadence à vélo actuelles, moyennes et maximales pour l'activité en cours.
Graphique de cadence	Un graphique linéaire affichant vos données de cadence à vélo pour l'activité en cours.
Compas	Représentation visuelle de la direction dans laquelle pointe l'appareil.
Graphique d'altitude	Un graphique linéaire indiquant votre altitude actuelle, l'ascension totale et la descente totale pour l'activité en cours.
Barres de fréquence cardiaque	Un graphique à barres affichant vos données de fréquence cardiaque actuelles, moyennes et maximales pour l'activité en cours.
Graphique de la fréquence cardiaque	Un graphique linéaire affichant vos données de fréquence cardiaque actuelles, moyennes et maximales pour l'activité en cours.
Zones de fréquence cardiaque (Barres)	Graphique à barres représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5).
Carte	Représentation visuelle des caractéristiques physiques aux alentours et de la direction dans laquelle l'appareil se dirige.
Puissance (Barres)	Un graphique à barres affichant votre puissance moyenne sur 3 secondes pendant l'activité en cours.
Graphique de puissance	Un graphique linéaire affichant votre puissance moyenne sur 3 secondes pendant l'activité en cours.

Nom	Description
Vitesse (Barres)	Un graphique à barres affichant vos données de vitesse actuelles, moyennes et maximales pour l'activité en cours.
Graphique de vitesse	Un graphique linéaire affichant votre vitesse pour l'activité en cours.

Champs de fréquence cardiaque

Nom	Description
Réserve de FC en pourcentage	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
FC maximale en pourcentage	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.
Training Effect aérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.
Training Effect anaérobie	Impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.
% moy. de la FC de réserve	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque moyenne	Fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.
Moy. de la FC maximale en %	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible ou à un autre appareil équipé d'un moniteur de fréquence cardiaque au poignet.
Zone de fréquence cardiaque	Plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).
% FC de réserve circuit	Pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit en cours.
Fréquence cardiaque dans le circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.
FC maximale en % du circuit	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit en cours.
Fréquence cardiaque dernier circuit	Fréquence cardiaque moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Charge	Charge d'entraînement pour l'activité en cours. La charge d'entraînement correspond à l'excès de consommation d'oxygène post-exercice (EPOC), qui indique la difficulté de votre entraînement.
Fréquence respiratoire	Votre fréquence respiratoire en respirations par minute (rpm).
Temps dans zone	temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque ou zone de puissance.

Feux

Nom	Description
État de la batterie	Niveau de charge de la batterie restant d'un accessoire d'éclairage pour vélo.
Etat de l'angle du faisceau	Mode de faisceau du feu avant.
Mode d'éclairage	Mode de configuration du réseau de lumières.
Feux connectés	Nombre de feux connectés.

Performances de VTT

Nom	Description
Constance sur 60 secondes	Moyenne de déplacement sur 60 secondes du score de constance.
Difficulté sur 60 secondes	Moyenne de déplacement sur 60 secondes du score de difficulté.
Constance	Mesure du maintien constant de la vitesse et de la régularité dans les virages pour l'activité actuelle.
Difficulté	Mesure de la difficulté pour l'activité en cours en fonction de l'altitude, la pente et les changements rapides de direction.

Nom	Description
Constance sur le circuit	Score de constance global pour le circuit en cours.
Difficulté du circuit	Score de difficulté global pour le circuit en cours.

Champs de navigation

Nom	Description
Ascension restante	Pendant un entraînement ou une course, il s'agit de la distance qu'il reste à grimper lorsque vous utilisez un objectif d'altitude.
Ascension au point de parcours suivant	La distance qu'il reste à grimper jusqu'au prochain point de votre parcours.
Distance point du parcours	Distance restant à parcourir jusqu'au prochain point de votre parcours.
point de destination	Position de votre destination finale.
Distance au point	Distance restant à parcourir jusqu'au prochain point.
Distance jusqu'à destination	Distance restant à parcourir jusqu'à la destination finale. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Distance au suivant	Distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETA à destination	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez la destination finale (ajustée sur l'heure locale de la destination). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
ETA au suivant	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain waypoint sur l'itinéraire (ajustée sur l'heure locale du waypoint). Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Cap	Direction que vous suivez.
Waypoint suivant	Prochain point sur l'itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Temps jusqu'à destination	Estimation du temps restant pour atteindre la destination. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Temps au suivant	Estimation du temps restant pour atteindre le prochain waypoint de votre itinéraire. Ces données apparaissent lorsqu'une navigation est en cours.
Temps au point	Temps restant jusqu'au prochain point.

Autres champs

Nom	Description
Niveau de charge de la batterie	Énergie restante.
Calories	Nombre de calories totales brûlées.
Intensité signal GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Circuits	Nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.
Condition physique	Le score de condition de performances est une évaluation en temps réel de votre condition.
Lever du soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.
Coucher du soleil	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Température	Température de l'air. La température de votre corps influe sur la lecture du capteur des températures.
Heure	Heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).
T° minimale sur les dernières 24 heures	Température minimale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.
T° maximale sur les dernières 24 heures	Température maximale enregistrée pendant les 24 dernières heures à l'aide d'un capteur de température compatible.

Champs de données de puissance

Nom	Description
% FTP	Puissance actuelle sous forme de pourcentage du seuil fonctionnel de puissance.
Équilibre 3 s	Moyenne glissante sur 3 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 3s	Moyenne glissante sur 3 secondes de la puissance.
Watts/kg sur 3s	Moyenne glissante sur 3 secondes de la puissance en watts par kilogramme.
Équilibre 10 s	Moyenne glissante sur 10 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 10s	Moyenne glissante sur 10 secondes de la puissance.
Watts/kg sur 10s	Moyenne glissante sur 10 secondes de la puissance en watts par kilogramme.
Équilibre 30 s	Moyenne glissante sur 30 secondes de l'équilibre de puissance gauche/droite.
Puissance 30s	Moyenne glissante sur 30 secondes de la puissance.
Watts/kg sur 30s	Moyenne glissante sur 30 secondes de la puissance en watts par kilogramme.
Équilibre moyen	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour l'activité en cours.
Puissance moyenne	Puissance moyenne pour l'activité en cours.
Watts/kg en moyenne	La puissance moyenne en watts par kilogramme.
Équilibre	Équilibre de puissance gauche/droite actuel.
Intensity Factor	Intensity Factor™ pour l'activité en cours.
Kilojoules	Activité cumulée réalisée (puissance) en kilojoules.
Équilibre circuit	Équilibre de puissance gauche/droite moyen pour le circuit en cours.
NP circuit	Normalized Power™ moyenne pour le circuit en cours.
Puissance circuit	Puissance moyenne pour le circuit en cours.
Normalized Power dernier circuit	Normalized Power moyen pour le dernier circuit réalisé.
Puissance dernier circuit	Puissance moyenne pour le dernier circuit réalisé.
Watts/kg pour le circuit	La puissance moyenne en watts par kilogramme pour le circuit en cours.
Puissance maximale du circuit	Puissance maximale pour le circuit en cours.
Puissance maximale	Puissance maximale pour l'activité en cours.
Normalized Power	Normalized Power pour l'activité en cours.
Fluidité du coup de pédale	Mesure de l'uniformité avec laquelle un cycliste appuie sur les pédales à chaque coup de pédale.
Puissance	Cyclisme. Puissance actuelle en watts.
Zone de puissance	Zone de puissance actuelle (1 à 9) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.
Temps dans zone	Temps écoulé dans chaque zone de puissance.
Efficacité du pédalage	Mesure du degré d'efficacité d'un cycliste quand il pédale.
TSS	Training Stress Score™ pour l'activité en cours.
Watts/kg	Puissance en watts par kilogramme.

Smart Trainer

Nom	Description
Commandes du trainer	Au cours d'un entraînement, la force de résistance appliquée par un home trainer.

Champs de vitesse

Nom	Description
Vitesse moyenne	Vitesse moyenne pour l'activité en cours.
Vitesse circuit	Vitesse moyenne pour le circuit en cours.
Vitesse dernier circuit	Vitesse moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Nom	Description
Vitesse maximale	Vitesse maximale pour l'activité en cours.
Vitesse	Vitesse de déplacement actuelle.

Champs de stamina

Nom	Description
Stamina	Stamina actuel restant.
Distance estimée	Stamina actuel restant (en distance) au niveau d'effort actuel.
Potentielle	Stamina potentiel restant.
Temps estimé	Stamina actuel restant (en temps) au niveau d'effort actuel.

Champs de chrono

Nom	Description
Durée moyenne du circuit	Durée moyenne du circuit pour l'activité en cours.
Temps écoulé	Temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre d'activité et pédaliez pendant 10 minutes, que vous arrêtiez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour pédaler pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.
Temps circuit	Temps du chronomètre pour le circuit en cours.
Temps dernier circuit	Temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.
Chronomètre	Temps actuel du compte à rebours.
Temps d'avance	Le temps en avance ou en retard par rapport au Virtual Partner.
TEMPS DU SEGMENT	Le temps passé à courir sur un segment pendant l'activité en cours.

Entraînements

Nom	Description
Calories requises	Lors d'un entraînement, calories restantes lorsque vous avez un objectif calorique.
Distance à parcourir	Lors d'un entraînement ou d'un parcours, distance restante lorsque vous avez un objectif de distance.
Durée	Le temps restant pour l'étape d'entraînement en cours.
Fréquence cardiaque requise	lors d'un entraînement, valeur supérieure ou inférieure à votre objectif de fréquence cardiaque.
Cible principale	Pendant un entraînement, la cible pour l'étape d'entraînement principale.
Répétitions cibles	lors d'un entraînement, répétitions restantes.
Cible secondaire	Pendant un entraînement, la cible pour une étape d'entraînement secondaire.
Distance étape	Pendant un entraînement, la distance pour l'étape en cours.
Durée	Le temps écoulé pour l'étape d'entraînement en cours.
Temps restant	Lors d'un entraînement ou sur un parcours, il s'agit du temps restant lorsque vous avez un objectif de temps.
Comparaison d'entraînement	Graphique comparant votre effort actuel à l'objectif d'entraînement.
Étape d'entraînement	Pendant un entraînement, étape actuelle sur le nombre total d'étapes.

Notes standard de la VO2 max.

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

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

Hommes	Centile	20–29	30–39	40–49	50–59	60–69	70–79
Bien	40	41,7	40,5	38,5	35,6	32,3	29,4
Mauvais	0–40	<41,7	<40,5	<38,5	<35,6	<32,3	<29,4

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

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

Evaluations du FTP

Ces tableaux regroupent des classifications d'estimations de seuil fonctionnel de puissance (FTP) par sexe.

Hommes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	5,05 et plus
Excellent	De 3,93 à 5,04
Bon	De 2,79 à 3,92
Bien	De 2,23 à 2,78
Débutant	Moins de 2,23

Femmes	Watts par kilogramme (W/kg)
Supérieur	4,30 et plus
Excellent	De 3,33 à 4,29
Bon	De 2,36 à 3,32
Bien	D'1,90 à 2,35
Débutant	Moins de 1,90

Les évaluations du FTP se basent sur des recherches menées par les docteurs Hunter Allen et Andrew Coggan, dans *Training and Racing with a Power Meter (Entraînement et compétition avec un capteur de puissance)* (Boulder, CO : VeloPress, 2010).

Calcul des zones de fréquence cardiaque

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue, respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardiovasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardiovasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable, respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés, vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps, respiration difficile	Endurance anaérobique et musculaire, puissance augmentée

Dimensions et circonférence des roues

Lorsqu'il est utilisé pour le cyclisme, votre capteur de vitesse détecte automatiquement les dimensions des roues. Si besoin, vous pouvez saisir manuellement la circonférence de la roue dans les paramètres du capteur de vitesse.

Pour le cyclisme, les dimensions des pneus sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Vous pouvez mesurer la circonférence de votre roue ou utiliser l'un des calculateurs disponibles sur Internet.

© 2023 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge®, Forerunner®, inReach®, and Virtual Partner® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Connect IQ™, Firstbeat Analytics™, Garmin Connect™, Garmin Express™, HRM-Dual™, HRM-Fit™, HRM-Run™, Index™, Rally™, Varia™ et Vector™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. The Cooper Institute®, ainsi que les marques commerciales associées, sont la propriété de The Cooper Institute. Di2™ est une marque commerciale de Shimano, Inc. Shimano® est une marque déposée par Shimano, Inc. SRAM® est une marque déposée par SRAM LLC. Training Stress Score™ (TSS), Intensity Factor™ (IF), et Normalized Power™ (NP) sont des marques commerciales de Peaksware, LLC. STRAVA et Strava™ sont des marques commerciales de Strava, Inc. Wi-Fi® est une marque déposée par Wi-Fi Alliance Corporation. Windows® et Windows NT® sont des marques déposées par Microsoft Corporation aux États-Unis et dans d'autres pays. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

Ce produit est certifié ANT+®. Pour obtenir la liste des produits et applications compatibles, consultez le site www.thisisant.com/directory.

M/N: A04394