

GARMIN<sup>®</sup>

Manuel d'utilisation

# FORERUNNER<sup>®</sup> 110

MONTRE SPORT EQUIPEE D'UN GPS



© 2010-2011 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin International, Inc.  
1200 East 151st Street,  
Olathe, Kansas 66062,  
Etats-Unis  
Tél. : +1 913 397 8200 ou  
+1 800 800 1020  
Fax : +1 913 397 8282

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House,  
Hounslow Business Park,  
Southampton, Hampshire, SO40 9LR, Royaume-Uni  
Tél. : +44 (0) 870 850 1241 (hors du Royaume-Uni)  
(0) 808 238 0000 (depuis le Royaume-Uni)  
Fax : +44 (0) 870 850 1251

Garmin Corporation  
No.68, Zhangshu 2nd Rd., Xizhi  
Dist., New Taipei City, 221,  
Taiwan (R.O.C.)  
Tél. : 886/2 2642 9199  
Fax : 886/2 2642 9099

Tous droits réservés. Sauf stipulation contraire expresse dans le présent document, aucun élément de ce manuel ne peut être reproduit, copié, transmis, diffusé, téléchargé ni stocké sur un support quelconque dans quelque but que ce soit sans l'accord exprès écrit préalable de Garmin. Garmin autorise le téléchargement d'un seul exemplaire du présent manuel sur un disque dur ou tout autre support de stockage électronique pour la consultation à l'écran, ainsi que l'impression d'un exemplaire du présent manuel et de ses révisions éventuelles, à condition que cet exemplaire électronique ou imprimé du manuel contienne l'intégralité du texte de la présente mention relative aux droits d'auteur, toute distribution commerciale non autorisée de ce manuel ou de ses révisions étant strictement interdite.

Les informations contenues dans le présent document sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au présent contenu sans obligation d'en avertir quelque personne ou quelque entité que ce soit. Visitez le site Web de Garmin

([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) pour obtenir les dernières mises à jour ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation et le fonctionnement de ce produit ou d'autres produits Garmin.

Garmin®, le logo Garmin, Garmin Training Center®, Forerunner® et Auto Lap® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, ANT™ et ANT+™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et/ou dans d'autres pays. Mac® est une marque déposée d'Apple Computer, Inc. Firstbeat et Analyzed by Firstbeat sont des marques déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

## Mise en route

### AVERTISSEMENT

Veillez toujours consulter votre médecin traitant avant de démarrer ou de modifier un programme d'exercice physique. 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 sur le produit.

Lors de la première utilisation du Forerunner®, effectuez les opérations suivantes :

1. Chargez le Forerunner (page 3).
2. Configurez le Forerunner (page 4).
3. Recherchez des satellites (page 5).
4. Installez le moniteur de fréquence cardiaque en option (page 6).
5. Allez vous entraîner (page 7).
6. Enregistrez votre parcours (page 7).

## Chargement du Forerunner

### REMARQUE

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

Le Forerunner ne se charge pas lorsque la température est inférieure à 5 °C et supérieure à 40 °C (de 41 °F à 104 °F).



1. Branchez l'extrémité USB du câble à l'adaptateur secteur.
2. Branchez l'adaptateur secteur sur une prise murale standard.
3. Aligned les quatre contacts présents au dos du Forerunner avec les quatre bornes du clip de chargement.

Lorsque vous connectez le Forerunner à une source d'alimentation, le Forerunner s'allume et l'écran de chargement s'affiche.



4. Chargez complètement le Forerunner.  
Une fois le Forerunner complètement chargé, l'icône de la batterie apparaît pleine à l'écran (■■■■).

## Configuration du Forerunner

Lors de la première utilisation du Forerunner, vous devez sélectionner

vos paramètres système.


- Utilisez les flèches ▲ et ▼ pour afficher les options proposées et modifier la sélection par défaut.
- Appuyez sur **OK** pour valider un choix.



## Boutons

Chaque bouton possède plusieurs fonctions.







<b>light</b>	Appuyez sur ce bouton pour activer le rétroéclairage. Appuyez sur ce bouton pour rechercher une balance compatible. Maintenez ce bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous et hors tension.
<b>start/stop</b>	Appuyez sur ce bouton pour mettre en marche ou arrêter le chronomètre.

	Appuyez sur ces boutons pour faire défiler les menus et les paramètres.
<b>lap/reset</b>	Appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit. Maintenez ce bouton enfoncé pour enregistrer votre parcours et réinitialiser le chronomètre.
<b>page/menu</b>	Appuyez sur ce bouton pour basculer entre les pages de l'heure, du chronomètre et de la fréquence cardiaque. Maintenez ce bouton enfoncé pour ouvrir le menu.
<b>OK *</b>	Appuyez sur ce bouton pour sélectionner des options de menu et accuser réception de messages.

\*OK,  et  sont visibles dans un menu ou un message.

## Icônes

	Niveau de charge de la batterie. Pour obtenir des informations sur l'autonomie de la batterie, reportez-vous à la <a href="#">page 13</a> .
	Le GPS est en marche et reçoit des signaux.
	Le moniteur de fréquence cardiaque est actif.

	L'alarme est activée.
---	-----------------------

## Recherche de signaux satellite

La procédure de recherche de signaux satellite peut prendre de 30 à 60 secondes.

1. Si nécessaire, appuyez sur le bouton **page** pour afficher la page de recherche de satellites.
2. Placez-vous à l'extérieur dans une zone dégagée.
3. Attendez pendant que le Forerunner recherche des satellites.

Ne commencez pas votre activité avant que la page de recherche de satellites disparaisse. L'heure est réglée automatiquement.

## Installation du moniteur de fréquence cardiaque

### ATTENTION

Le moniteur de fréquence cardiaque peut provoquer des irritations en cas d'utilisation prolongée. Pour réduire les risques, appliquez du gel ou une crème antifrottement au centre de la courroie rigide, à l'endroit où elle entre en contact avec la peau.

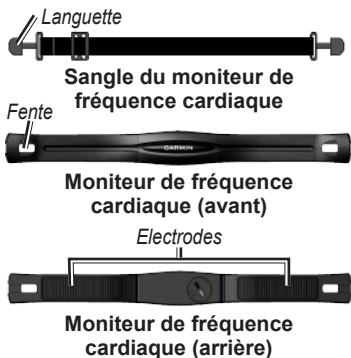


N'utilisez pas de gel ou de crème offrant une protection solaire. N'appliquez pas de gel ou de crème antifrottement sur les électrodes.

**REMARQUE** : si vous ne disposez pas d'un moniteur de fréquence cardiaque, vous pouvez passer cette section.

Portez le moniteur de fréquence cardiaque à même la peau, juste en dessous de la poitrine. Il doit être suffisamment serré pour rester en place durant votre parcours.

1. Poussez une languette de la sangle dans la fente du moniteur de fréquence cardiaque.



2. Abaissez la languette.
3. Mouillez les deux électrodes au dos du moniteur de fréquence cardiaque pour obtenir une meilleure connexion entre votre poitrine et le transmetteur.
4. Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la à l'autre côté du moniteur de fréquence cardiaque.

Le logo Garmin doit être situé en haut et à droite.

Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à

envoyer des données. Lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est couplé, un message s'affiche et l'icône ♥ apparaît à l'écran. Pour obtenir des astuces sur la résolution des problèmes, reportez-vous à la [page 14](#).

## Prêt... Partez !

1. Depuis la page du chronomètre, appuyez sur le bouton **start** pour lancer le chronomètre.

L'historique est enregistré uniquement si le chronomètre est en marche.



2. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **stop**.

## Enregistrement de votre parcours

Maintenez le bouton **reset** enfoncé pour enregistrer votre parcours et réinitialiser le chronomètre.

## Historique de parcours

Dans le cadre d'une utilisation normale, le Forerunner peut enregistrer environ 180 heures d'historique de parcours. Une fois la mémoire du Forerunner saturée, les données les plus anciennes sont écrasées. Téléchargez régulièrement votre historique de parcours ([page 9](#)) sur Garmin Connect™ ou Garmin Training Center® pour assurer son suivi.

### Affichage d'un parcours

L'historique de parcours indique la date, l'heure, la distance, le temps de parcours, les calories et l'allure ou la vitesse moyenne. Il affiche également la fréquence cardiaque moyenne si vous utilisez le moniteur de fréquence cardiaque en option.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique**.
3. Utilisez les flèches ▲ et ▼ afin de faire défiler vos parcours enregistrés.
4. Appuyez sur **OK**.

## Suppression d'un parcours

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Historique**.
3. Utilisez les flèches ▲ et ▼ pour sélectionner un parcours.
4. Maintenez les flèches ▲ et ▼ enfoncées simultanément.
5. Appuyez sur **OK**.

## Paramètres

### Réglage de l'alarme

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Alarme > Définir**.
3. Utilisez les flèches ▲ et ▼ pour entrer l'heure de l'alarme.
4. Appuyez sur **OK**.

### Utilisation d'Auto Lap

Vous pouvez utiliser Auto Lap® pour marquer automatiquement le circuit à une distance spécifique.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Auto Lap**.

3. Utilisez les flèches ▲ et ▼ pour entrer la distance.
4. Appuyez sur **OK**.

### Définition de votre profil utilisateur

Le Forerunner utilise les informations entrées à propos de vous-même pour calculer des données de parcours précises. Vous pouvez modifier les informations de profil utilisateur suivantes : sexe, âge, taille, poids et niveau d'activité physique.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Profil utilisateur**.
3. Utilisez les flèches ▲ et ▼ pour entrer vos informations de profil.  
Vous pouvez utiliser le tableau de la [page 11](#) pour déterminer votre niveau d'activité physique.
4. Appuyez sur **OK**.

### A propos des calories

La technologie d'analyse de la dépense calorique et de la fréquence cardiaque est fournie par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).



## Modification de vos paramètres système

Vous pouvez modifier l'heure, le format d'heure, les tonalités, la langue, les unités et le format de vitesse ou d'allure.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Configuration**.
3. Utilisez les flèches ▲ et ▼ pour modifier les paramètres.
4. Appuyez sur **OK**.

## Réglage manuel de l'heure

Par défaut, l'heure est réglée automatiquement lorsque le Forerunner recherche des satellites.

1. Maintenez le bouton **menu** enfoncé.
2. Sélectionnez **Configuration > Heure > Manuel**.
3. Utilisez les flèches ▲ et ▼ pour régler l'heure.
4. Appuyez sur **OK**.

## Utilisation des logiciels gratuits

Garmin propose deux options logicielles pour stocker et analyser votre historique de parcours :

- Le logiciel Web Garmin Connect. Vous pouvez utiliser Garmin Connect sur n'importe quel ordinateur offrant un accès à Internet.
  - Le logiciel informatique Garmin Training Center. L'accès à Internet n'est pas nécessaire après son installation. Le logiciel fonctionne directement sur votre ordinateur, pas sur Internet.
1. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
  2. Suivez les instructions à l'écran pour installer le logiciel.

## Transfert de l'historique vers l'ordinateur

1. Connectez le câble USB à un port USB de votre ordinateur.

2. Alignez les quatre contacts présents au dos du Forerunner avec les quatre bornes du clip de chargement (page 4).
3. Ouvrez Garmin Connect (<http://garminconnect.com>) ou Garmin Training Center.
4. Suivez les instructions fournies avec le logiciel.

## Gestion de données

Le Forerunner est un périphérique de stockage USB grande capacité. Si vous ne souhaitez pas gérer votre Forerunner en tant que tel, vous pouvez passer cette section.

**REMARQUE** : le Forerunner n'est pas compatible avec Windows® 95, 98, Me ou NT. Il ne l'est pas non plus avec Mac® OS 10.3 et versions antérieures.



## Suppression des fichiers d'historique

### REMARQUE

La mémoire du Forerunner contient des fichiers système et des dossiers importants que vous ne devez pas supprimer.

1. Connectez le Forerunner à votre ordinateur à l'aide du câble USB (page 9).  
Votre Forerunner apparaît en tant que lecteur amovible sur le Poste de travail sous Windows et en tant que volume installé sur les ordinateurs Mac.
2. Ouvrez le lecteur ou volume « Garmin ».
3. Ouvrez le dossier ou le volume « Activities ».
4. Sélectionnez les fichiers souhaités.
5. Appuyez sur la touche **Suppr** de votre clavier.

## Déconnexion du câble USB

1. Effectuez l'une des actions suivantes :
  - Ordinateurs Windows : cliquez sur l'icône Retirer le périphérique en toute sécurité  dans la barre d'état système.
  - Ordinateurs Mac : faites glisser l'icône du volume dans la Corbeille .
2. Déconnectez le Forerunner de votre ordinateur.

## Niveaux d'activité physique

	Quel est votre niveau d'activité physique ?	A quelle fréquence vous entraînez-vous ?	Combien de temps vous entraînez-vous ?
0	Aucun entraînement	-	-
1	Occasionnel, exercices peu intensifs	Tous les 15 jours	Moins de 15 minutes
2			De 15 à 30 minutes
3		Une fois par semaine	Environ 30 minutes
4	Entraînements et exercices réguliers	2 à 3 fois par semaine	Environ 45 minutes
5			De 45 minutes à 1 heure
6			De 1 à 3 heures
7		3 à 5 fois par semaine	De 3 à 7 heures
8	Entraînement quotidien	Pratiquement quotidien	De 7 à 11 heures
9		Quotidien	De 11 à 15 heures
10			Plus de 15 heures

Les informations relatives aux niveaux d'activité physique sont proposées par Firstbeat Technologies Ltd. et élaborées grâce aux données fournies par Jackson et al. "Prediction of Functional Aerobic Capacity Without Exercise Testing," *Medicine and Science in Sports and Exercise* 22 (1990): 863–870.

## Caractéristiques techniques

### REMARQUE

Le Forerunner est étanche, conformément à la norme CEI 60529 IPX7. Elle peut résister à une immersion dans l'eau à 1 mètre pendant 30 minutes. Une immersion prolongée risquerait d'endommager l'appareil. Après immersion, essuyez l'appareil et laissez-le sécher à l'air libre avant de l'utiliser ou de le recharger.

**REMARQUE** : le Forerunner n'est pas conçue pour une utilisation prolongée dans l'eau.

Caractéristiques du Forerunner	
Type de batterie	Pile bouton lithium-ion rechargeable de 200 mAh
Autonomie de la batterie	Reportez-vous à la <a href="#">page 13</a> .
Accessoires compatibles	La technologie ANT+ sans fil du Forerunner fonctionne uniquement avec un moniteur de fréquence cardiaque, et non avec les autres accessoires.
Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque	
Résistance à l'eau	10 m (32,9 pi)
Batterie	Pile CR2032 (3 volts) remplaçable par l'utilisateur, contenant du perchlorate – une manipulation spéciale peut être nécessaire. Reportez-vous au site <a href="http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate">www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate</a> .
Autonomie de la batterie	Environ 3 ans (à raison d'1 heure par jour)

## A propos de la batterie

### AVERTISSEMENT

Ce produit 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 sur le produit.

## Autonomie de la batterie du Forerunner

Autonomie de la batterie*	Utilisation du Forerunner
1 semaine	Vous vous entraînez 45 minutes par jour en utilisant le GPS. Le Forerunner est en mode Economie d'énergie le reste du temps.
Jusqu'à 3 semaines	Vous utilisez le Forerunner en mode Economie d'énergie tout le temps.
Jusqu'à 8 heures	Vous vous entraînez en utilisant le GPS tout le temps.

\*L'autonomie d'une batterie complètement chargée dépend de votre utilisation du GPS, du rétroéclairage et du mode Economie d'énergie. Une exposition prolongée à des températures anormalement basses aura également pour effet de réduire l'autonomie de la batterie.

### Economie d'énergie

Après une période d'inactivité donnée, le Forerunner vous invite à passer en mode Economie d'énergie. Le Forerunner affiche la date et l'heure. En revanche, il ne se connecte pas à votre moniteur de fréquence cardiaque et n'utilise pas le GPS. Appuyez sur le bouton **page** pour quitter le mode Economie d'énergie.

## Dépannage

### Réinitialisation du Forerunner

Si l'écran ou les boutons de votre Forerunner ne répondent plus, vous pouvez réinitialiser le périphérique.



1. Maintenez le bouton **light** enfoncé jusqu'à ce que plus rien ne s'affiche à l'écran.
2. Maintenez le bouton **light** enfoncé jusqu'à ce que l'écran s'allume.

**REMARQUE** : ceci n'efface aucune donnée ou paramètre.

### Couplage de votre moniteur de fréquence cardiaque

Si votre Forerunner n'affiche pas les données de fréquence cardiaque, vous devrez peut-être coupler le moniteur de fréquence cardiaque.

- Approchez le Forerunner à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.  
Tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT pendant le couplage.

- Si l'icône  n'apparaît pas, maintenez le bouton menu enfoncé, puis sélectionnez **Moniteur de FC > Activé**.
- Si l'icône  clignote, appuyez sur le bouton **page** depuis la page du chronomètre pour afficher la page de la fréquence cardiaque.  
Le Forerunner recherche votre signal de fréquence cardiaque pendant 30 secondes.
- Si le problème persiste, remplacez la pile du moniteur de fréquence cardiaque.

### Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

Le moniteur de fréquence cardiaque contient une pile CR2032 remplaçable par l'utilisateur.

**REMARQUE** : contactez votre déchetterie locale pour plus d'informations sur la mise au rebut des piles.

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile à l'arrière du moniteur de fréquence cardiaque.



2. À l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre de façon à ce que la flèche sur le couvercle pointe vers **OPEN**.
3. Retirez le cache et la pile.
4. Patientez pendant 30 secondes.
5. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.  
**REMARQUE** : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.
6. À l'aide d'une pièce de monnaie, tournez le cache dans le sens des aiguilles d'une montre, de façon à ce que la flèche sur le cache pointe vers **CLOSE**.

## Mise à jour du logiciel

1. Sélectionnez une option :
  - Utilisez WebUpdater. Visitez le site Web [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
  - Utilisez Garmin Connect. Rendez-vous sur le site <http://garminconnect.com>.
2. Suivez les instructions présentées à l'écran.

## Enregistrement du périphérique

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne.

- Visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : <http://my.garmin.com>.
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

## Contactez l'assistance produit de Garmin

Vous pouvez contacter l'assistance produit de Garmin pour toute question concernant ce produit.

- Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support), ou contactez Garmin USA par téléphone au (913) 397.8200 ou au (800) 800.1020.
- Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au 0808 2380000.
- En Europe, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) et cliquez sur **Contact Support** pour obtenir une assistance par pays. Vous pouvez également contacter Garmin (Europe) Ltd. en appelant le +44 (0) 870 850 1241.

## Informations complémentaires

Pour obtenir des informations complémentaires sur ce produit, rendez-vous sur le site Web de Garmin.

- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
- Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/learningcenter](http://www.garmin.com/learningcenter).



**GARMIN**®



Mars 2011

Numéro de référence 190-01154-30 Rév. D

Imprimé à Taïwan