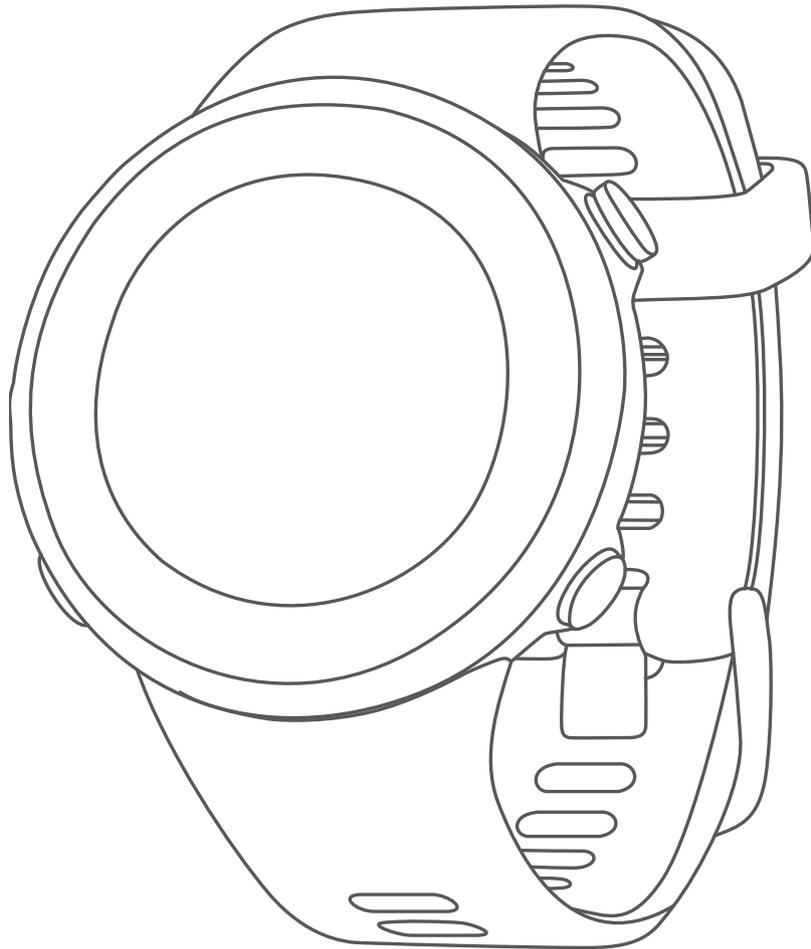


GARMIN®



GARMIN SWIM™ 2

Manuel d'utilisation

© 2019 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin, ANT+®, Auto Lap®, Auto Pause®, Edge® et VIRB® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Body Battery™, Connect IQ™, Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Garmin Swim™, HRM-Tri™, HRM-Swim™ et TrueUp™ 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®, iPhone® et Mac® sont des marques commerciales d'Apple Inc., déposées aux États-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. Analyses avancées des battements du cœur par Firstbeat. Windows® et Windows NT® sont des marques déposées de Microsoft Corporation aux États-Unis et/ou 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.

Table des matières

Introduction	1
Présentation de l'appareil	1
État du GPS et icônes d'état	1
Couplage de votre smartphone avec votre appareil	1
Entraînement	1
Pratique de la natation	1
Repos automatique	2
Enregistrement de la distance	2
Entraînements avec le journal d'entraînement	2
Définition d'une alerte d'allure de nage	2
Modification d'une alerte d'allure en piscine	2
Entraînements	2
Suivi d'entraînement de natation en piscine	2
Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique	3
Modification du résultat de la vitesse de nage critique	3
A propos du calendrier d'entraînement	3
Records de natation personnels	3
Consultation de vos records personnels	3
Restauration d'un record personnel	3
Suppression d'un record personnel	3
Suppression de tous les records personnels	3
Natation en eau libre	4
Informations de natation	4
Terminologie de la natation	4
Types de nage	4
Démarrage d'une activité	4
Astuces pour l'enregistrement des activités	4
Arrêt d'une activité	4
Entraînement en salle	4
Suivi des activités	4
Objectif automatique	4
Utilisation de l'alarme invitant à bouger	5
Activation de l'alarme invitant à bouger	5
Minutes intensives	5
Gain de minutes intensives	5
Suivi du sommeil	5
Utilisation du suivi du sommeil automatique	5
Utilisation du mode Ne pas déranger	5
Fonctions Intelligentes	5
Fonctionnalités Bluetooth connectées	5
Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect	5
Widgets	5
Affichage des widgets	6
Affichage du menu des commandes	6
Localisation d'un appareil mobile perdu	6
Contrôle de la lecture de la musique sur un smartphone connecté	6
Activation des notifications Bluetooth	6
Affichage des notifications	7
Gestion des notifications	7
Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone	7
Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone	7
Synchronisation des activités	7
Fonctions de fréquence cardiaque	7
Fréquence cardiaque au poignet	7
Fréquence cardiaque en natation	7
Port de l'appareil	7
Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexacts	7
Affichage du widget Fréquence cardiaque	8
Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils	8
Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale	8
Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet	8
A propos des zones de fréquence cardiaque	8
Objectifs physiques	8
Définition de votre fréquence cardiaque maximale	9
Personnalisation de vos zones de fréquence cardiaque et de votre fréquence cardiaque maximale	9
Calcul des zones de fréquence cardiaque	9
Training Effect	9
Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort	9
Utilisation du widget Niveau d'effort	9
Body Battery	10
Affichage du widget Body Battery	10
Conseils pour améliorer les données de Body Battery	10
Historique	10
Historique de nage	10
Affichage de l'historique	10
Suppression de l'historique	10
Affichage des totaux de données	11
Gestion de données	11
Suppression de fichiers	11
Déconnexion du câble USB	11
Garmin Connect	11
Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect	11
Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur	11
Personnalisation de l'appareil	11
Définition de votre profil utilisateur	11
Options d'activité	11
Personnalisation de vos options de natation	11
Personnalisation de vos options d'activité	12
Modification de vos activités affichées	12
Réglage d'une alarme récurrente	12
Définition de la taille de la piscine	12
Réglage du compte à rebours au démarrage	12
Personnalisation des champs de données	12
Activation de la touche Circuit	12
Marquage de circuits par distance	12
Utilisation de la fonction Auto Pause®	12
Modification des paramètres GPS	13
Personnalisation de la série des widgets	13
Paramètres du suivi des activités	13
Désactivation du suivi des activités	13
Paramètres de cadran de montre	13
Personnalisation du cadran de montre	13
Téléchargement d'objets Connect IQ	13
Téléchargement de fonctions Connect IQ sur votre ordinateur	13
Paramètres système	13
Paramètres de l'heure	14
Fuseaux horaires	14
Modification des paramètres du rétroéclairage	14
Définition des tonalités de l'appareil	14
Verrouillage et déverrouillage de l'appareil	14
Affichage de l'allure ou de la vitesse	14
Modification des unités de mesure	14
Horloge	14
Réglage manuel de l'heure	14
Synchronisation de l'heure avec le GPS	14
Définition d'une alarme	15
Suppression d'une alarme	15
Démarrage du compte à rebours	15

Utilisation du chronomètre	15
Informations sur l'appareil	15
Chargement de l'appareil	15
Conseils pour charger l'appareil	15
Port de l'appareil	15
Entretien de l'appareil	15
Nettoyage de l'appareil	16
Changement des bracelets	16
Caractéristiques	16
Affichage des informations sur l'appareil	16
Dépannage	16
Mises à jour produit	16
Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect... ..	16
Configuration de Garmin Express	16
Mise à jour du logiciel à l'aide de Garmin Express	16
Informations complémentaires	16
Suivi des activités	16
Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas	16
Le nombre de mes pas semble erroné	17
Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect	17
Mes minutes intensives clignent	17
Acquisition des signaux satellites	17
Amélioration de la réception satellite GPS	17
Redémarrage de l'appareil	17
Réinitialisation de tous les paramètres par défaut	17
Mon appareil n'est pas dans la bonne langue	17
Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?	17
Mon téléphone ne se connecte pas à l'appareil	17
Puis-je utiliser l'activité cardio en extérieur ?	18
Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants	18
Optimisation de l'autonomie de la batterie	18
Annexe	18
Champs de données	18
Moniteur de fréquence cardiaque ANT+	19
Couplage de votre moniteur de fréquence cardiaque externe	19
Objectifs physiques	19
A propos des zones de fréquence cardiaque	19
Calcul des zones de fréquence cardiaque	20
Index	21

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.

Présentation de l'appareil



①	LIGHT	Appuyez sur ce bouton pour allumer l'appareil. Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétro-éclairage. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu des commandes.
②	START STOP	Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono. Permet de choisir une option ou de confirmer la lecture d'un message.
③	BACK LAP	Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur ce bouton pour enregistrer un circuit pendant une activité.
④	DOWN	Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les widgets, les écrans de données, les options et les paramètres. Maintenez cette icône enfoncée pour ouvrir les commandes de la musique.
⑤	UP	Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les widgets, les écrans de données, les options et les paramètres. Maintenez ce bouton enfoncé pour afficher le menu.

État du GPS et icônes d'état

Dans le cadre d'activités de plein air, la barre d'état devient verte lorsque le GPS est prêt. Une icône clignotante signifie que l'appareil recherche un signal ou un appareil connecté. Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que l'appareil est connecté.

GPS	Etat du GPS
	Etat de la batterie
	État de la connexion du Smartphone
	Etat de la fréquence cardiaque

Couplage de votre smartphone avec votre appareil

Pour que vous puissiez utiliser les fonctions connectées de l'appareil Garmin Swim 2, celui-ci doit être couplé directement via l'application Garmin Connect™ et non pas via les paramètres Bluetooth® de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect.
- 2 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de votre appareil.
- 3 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.

Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, celui-ci est réglé sur le mode couplage.

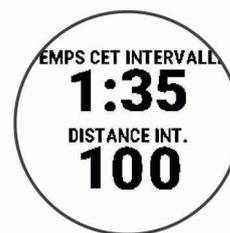
ASTUCE : vous pouvez maintenir le bouton **LIGHT** enfoncé et sélectionner pour activer manuellement le mode couplage.

- 4 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :
 - Si c'est le premier appareil que vous coupez avec l'application Garmin Connect, suivez les instructions à l'écran.
 - Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect, sélectionnez **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** dans le menu ou et suivez les instructions à l'écran.

Entraînement

Pratique de la natation

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START** > **En piscine**.
- 2 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.
- 3 Sélectionnez **START**.
- 4 Commencez à nager.



L'appareil enregistre automatiquement vos longueurs et les intervalles de nage.

- 5 Si vous voulez vous reposer, appuyez sur **LAP** pour créer un intervalle de repos.

L'écran inverse l'affichage (texte blanc sur fond noir) et l'écran de récupération apparaît.



- 6 Sur l'écran de repos, appuyez sur **LAP** pour reprendre l'activité de natation et créer un nouvel intervalle de natation.
REMARQUE : pour que l'appareil crée automatiquement des intervalles de repos, vous pouvez utiliser la fonction de repos automatique (*Repos automatique*, page 2).
- 7 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 8 Une fois votre session de natation terminée, appuyez sur **STOP** pour arrêter le chronomètre d'activité.
- 9 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Reprendre** pour redémarrer le chronomètre d'activité.
 - Sélectionnez **Enregistrer** pour enregistrer la session de natation et remettre le chronomètre d'activité à zéro. Vous

pouvez afficher un résumé ou sélectionner **DOWN** pour voir davantage de données.



- Sélectionnez **Ignorer** > **Oui** pour supprimer la session de natation.

Repos automatique

La fonction de repos automatique est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre appareil détecte automatiquement les moments de repos et affiche l'écran de repos. Si vous vous reposez plus de 15 secondes, l'appareil crée automatiquement un intervalle de repos. Quand vous recommencez à nager, l'appareil démarre automatiquement un nouvel intervalle de natation. Vous pouvez activer la fonction de repos automatique dans les options de l'activité ([Personnalisation de vos options de natation, page 11](#)).

ASTUCE : pour optimiser les résultats lorsque vous utilisez la fonction de repos automatique, évitez de faire des mouvements avec vos bras pendant les temps de repos.

Si vous ne voulez pas utiliser la fonction de repos automatique, vous pouvez appuyer sur **LAP** pour marquer manuellement le début et la fin de chaque intervalle de repos.

Enregistrement de la distance

L'appareil Garmin Swim 2 mesure et enregistre la distance en longueurs complètes. Pour obtenir une distance précise, il est nécessaire de définir correctement la taille de la piscine ([Définition de la taille de la piscine, page 12](#)).

ASTUCE : pour garantir la précision des résultats, terminez chaque longueur sans changer de type de nage. Mettez le chrono en pause lorsque vous vous reposez.

ASTUCE : pour aider l'appareil à compter vos longueurs, exercez une forte poussée contre le mur et laissez-vous glisser avant d'entamer votre premier mouvement.

ASTUCE : lorsque vous effectuez des exercices, mettez le chronomètre en pause ou utilisez la fonction d'enregistrement des exercices ([Entraînements avec le journal d'entraînement, page 2](#)).

Entraînements avec le journal d'entraînement

La fonction de journal d'entraînement est uniquement disponible pour la natation en piscine. Vous pouvez utiliser le paramètre de journal d'entraînement pour enregistrer manuellement les séances de battements de jambes, la nage à un bras ou tout autre type de nage autre que l'un des quatre types de nage principaux.

- 1 Au cours de votre séance de piscine, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher l'écran de journal d'entraînement.
- 2 Appuyez sur **LAP** pour démarrer le chrono d'entraînement.
- 3 Une fois l'intervalle d'entraînement terminé, appuyez sur **LAP**.
Le chrono d'entraînement s'arrête, mais celui de l'activité continue à enregistrer l'intégralité de la séance de natation.
- 4 Sélectionnez la distance de l'entraînement terminé.
Les incréments de distance sont basés sur la taille du bassin sélectionnée pour le profil d'activité.
- 5 Sélectionnez une option :
 - Pour débiter un autre intervalle d'entraînement, appuyez sur **LAP**.

- Pour débiter un intervalle de natation, appuyez sur **UP** ou **DOWN** et revenez aux écrans d'entraînement de natation.

Définition d'une alerte d'allure de nage

Vous pouvez définir une allure cible pour vos activités de natation en piscine. Une alerte est émise chaque fois que vous êtes censé tourner près du mur du bassin. Par exemple, si vous avez défini votre allure cible sur 2 minutes pour 100 mètres, dans un bassin de 25 mètres, l'alerte sonnera toutes les 30 secondes.

REMARQUE : les alertes d'allure nécessitent une définition précise des intervalles. Pour augmenter la précision des résultats lorsque vous nagez avec une alerte d'allure, appuyez sur le bouton **LAP** pour définir les intervalles de repos au lieu d'activer la fonction de repos automatique.

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START** > **En piscine** > **Options** > **Alertes connectées** > **Ajout. nouv.** > **Allure**.
- 2 Choisissez l'unité de mesure : mètre ou yard.
- 3 Entrez l'heure.
Le temps pour l'allure cible apparaît en haut de l'écran.
- 4 Sélectionnez **START**.
Un écran s'affiche et indique la fréquence de l'alerte d'allure en fonction de la taille sélectionnée pour le bassin.
- 5 Appuyez deux fois sur **BACK** pour revenir à l'écran du chronomètre.

Modification d'une alerte d'allure en piscine

- 1 Pendant une activité de natation en piscine, maintenez enfoncé le bouton **UP**.
- 2 Sélectionnez **Alerte d'allure**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour régler l'allure.
- 4 Sélectionnez ✓.
Le temps mis à jour pour l'allure s'affiche.
ASTUCE : pour passer l'alerte d'allure en silencieux, maintenez enfoncé le bouton **UP**, puis sélectionnez **Désactiver le son de l'alerte d'allure**.

Entraînements

Votre appareil peut vous guider dans des entraînements à plusieurs étapes qui incluent des objectifs pour chaque étape, comme la distance, les répétitions, le type de mouvement ou d'autres métriques. Vous pouvez créer des entraînements de natation en piscine personnalisés à l'aide de Garmin Connect, puis les transférer sur votre appareil.

Vous pouvez créer un plan d'entraînement programmé à l'aide du calendrier dans Garmin Connect, et envoyer les entraînements programmés sur votre appareil.

Suivi d'entraînement de natation en piscine

Votre appareil peut vous guider dans plusieurs étapes de l'entraînement.

REMARQUE : pour télécharger et utiliser un entraînement, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 1](#)).

- 1 À partir du cadran de la montre, sélectionnez **START** > **En piscine** > **Options** > **Entraînements**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Mes entraînements** pour faire les entraînements téléchargés depuis Garmin Connect.
 - Sélectionnez **Vitesse de nage critique** pour déterminer votre vitesse de seuil anaérobie.
 - Sélectionnez **Calendrier d'entraînement** pour faire ou afficher vos entraînements planifiés.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Création d'un entraînement de natation personnalisé sur Garmin Connect

Avant de pouvoir créer un entraînement dans l'application Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect ([Garmin Connect](#), page 11).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **☰** ou **⋮**.
- 2 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements > Créer un entraînement**.
- 3 Sélectionnez **Natation en piscine**.
- 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 ([Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre appareil](#), page 3).

Envoi d'un entraînement personnalisé sur votre appareil

Vous pouvez envoyer sur votre appareil un entraînement personnalisé créé dans l'application Garmin Connect ([Création d'un entraînement de natation personnalisé sur Garmin Connect](#), page 3).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **☰** ou **⋮**.
- 2 Sélectionnez **Entraînement > Entraînements**.
- 3 Sélectionnez un entraînement dans la liste.
- 4 Sélectionnez **➔**.
- 5 Sélectionnez votre appareil compatible.
- 6 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Enregistrement d'un test de vitesse de nage critique

Votre valeur de nage critique (CSS) est déterminée en fonction du résultat d'un test contre-la-montre. Votre vitesse de nage critique correspond à la vitesse de nage théorique que vous êtes capable de maintenir en continu sans vous épuiser. Vous pouvez vous aider de cette valeur pour établir votre allure d'entraînement et suivre vos progrès.

- 1 À partir du cadran de la montre, sélectionnez **START > En piscine > Options > Entraînements > Vitesse de nage critique > Faire un test vitesse de nage critique**.
- 2 Appuyez sur **DOWN** pour voir un aperçu des étapes de l'entraînement.
- 3 Sélectionnez **Faire test > START**.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.
Un écran s'affiche et indique votre vitesse de nage critique.
- 5 Sélectionnez **Accepter** ou **Refuser**.

Modification du résultat de la vitesse de nage critique

Vous pouvez modifier la valeur de la vitesse de nage critique manuellement ou entrer un nouveau temps.

- 1 À partir du cadran de la montre, sélectionnez **START > En piscine > Options > Entraînements > Vitesse de nage critique > CSS**.
- 2 Entrez le nombre de minutes.
- 3 Sélectionnez **START**.
- 4 Entrez le nombre de secondes.
- 5 Sélectionnez **START**.

Votre nouveau temps de vitesse de nage critique apparaît en haut de l'écran.

A propos du calendrier d'entraînement

Le calendrier d'entraînement disponible dans votre appareil complète celui que vous avez configuré dans Garmin Connect.

Une fois que vous avez ajouté plusieurs entraînements au calendrier de Garmin Connect, vous pouvez les envoyer sur votre appareil. Tous les entraînements programmés envoyés sur l'appareil apparaissent dans le widget Calendrier. Quand vous sélectionnez un jour dans le calendrier, vous pouvez voir ou effectuer l'entraînement correspondant. L'entraînement programmé reste dans votre appareil, que vous l'ayez effectué ou non. Quand vous envoyez des entraînements programmés depuis Garmin Connect, ils remplacent le calendrier d'entraînement existant.

Affichage des entraînements programmés

Vous pouvez voir les entraînements de natation programmés dans votre calendrier d'entraînement et en démarrer un.

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > En piscine > Entraînements > Calendrier d'entraînement**.
Vos entraînements programmés apparaissent, triés par date.
- 2 Sélectionnez un entraînement.
- 3 Sélectionnez une option :
 - Pour voir les étapes de l'entraînement, sélectionnez **Afficher**.
 - Pour démarrer l'entraînement, sélectionnez **Faire entraînement**.

Records de natation personnels

Lorsque vous terminez une activité de natation, l'appareil affiche les éventuels nouveaux records personnels atteints durant cette activité. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur plusieurs distances standard et votre plus longue activité de natation.

Consultation de vos records personnels

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un record.
- 4 Sélectionnez **Voir le record**.

Restauration d'un record personnel

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

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un record à restaurer.
- 4 Sélectionnez **Précédent > Oui**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression d'un record personnel

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez un record à supprimer.
- 4 Sélectionnez **Effacer le record > Oui**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Suppression de tous les records personnels

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Records**.
- 3 Sélectionnez **Effacer tous les records > Oui**.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Natation en eau libre

Vous pouvez enregistrer vos données de natation, comme la distance, l'allure et la fréquence de mouvements. Vous pouvez ajouter des écrans de données à l'activité de natation en eau libre par défaut (*Personnalisation des champs de données*, page 12).

- 1 Appuyez sur **START** > **En eau libre**.
- 2 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche les satellites.
- 3 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.
- 4 Commencez à nager.
- 5 Sélectionnez **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données (facultatif).
- 6 Une fois l'activité terminée, sélectionnez **STOP** > **Enregistrer**.

Informations de natation

Terminologie de la natation

Longueur : un aller dans le bassin.

Intervalle : une ou plusieurs longueurs à la suite. Un nouvel intervalle débute après une phase de repos.

Mouvement : un mouvement correspond à un cycle complet du bras sur lequel vous portez l'appareil.

Swolf : votre score Swolf est la somme du temps et du nombre de mouvements qu'il vous faut pour effectuer une longueur. Par exemple, 30 secondes et 15 mouvements correspondent à un score Swolf de 45. Pour la nage en mer, lac ou rivière (eau libre), le swolf est calculé sur une distance de 25 mètres. Le score Swolf permet de mesurer l'efficacité de la nage et, comme au golf, plus votre score est faible, plus vous êtes performant.

Vitesse de nage critique (CSS) : votre vitesse de nage critique correspond à la vitesse de nage théorique que vous êtes capable de maintenir en continu sans vous épuiser. Vous pouvez vous aider de cette valeur pour établir votre allure d'entraînement et suivre vos progrès.

Types de nage

L'identification du type de nage est uniquement disponible pour la natation en piscine. Votre type de mouvement est identifié à la fin d'une longueur. Les différents types de mouvements s'affichent dans votre historique de natation et sur votre compte Garmin Connect. Vous pouvez également sélectionner le type de mouvement dans un champ de données personnalisé (*Personnalisation des champs de données*, page 12).

Libre	Nage libre
Dos	Dos
Brasse	Brasse
Papillon	Papillon
Mixte	Plusieurs types de nages dans un même intervalle
Exercices	Utilisé avec la fonction d'enregistrement des exercices (<i>Entraînements avec le journal d'entraînement</i> , page 2)

Démarrage d'une activité

Lorsque vous démarrez une activité, le GPS s'allume automatiquement (si nécessaire). Si vous disposez d'un capteur sans fil en option, vous pouvez le coupler à l'appareil Garmin Swim 2 (*Couplage de votre moniteur de fréquence cardiaque externe*, page 19).

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Si l'activité nécessite l'utilisation de signaux GPS, sortez et cherchez un lieu avec une vue dégagée du ciel.
- 4 Attendez que la barre d'état verte s'affiche.

L'appareil est prêt une fois qu'il établit votre fréquence cardiaque, acquiert les signaux GPS (si nécessaire), et se connecte à vos capteurs sans fil (si nécessaire).

- 5 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.

ASTUCE : vous pouvez maintenir le bouton **DOWN** enfoncé pendant une activité pour ouvrir les commandes de la musique (*Contrôle de la lecture de la musique sur un smartphone connecté*, page 6).

Astuces pour l'enregistrement des activités

- Chargez votre appareil avant de démarrer une activité (*Chargement de l'appareil*, page 15).
- Sélectionnez **LAP** pour enregistrer des circuits.
- Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher d'autres pages de données.

Arrêt d'une activité

- 1 Sélectionnez **STOP**.
- 2 Sélectionner une option :
 - Pour reprendre votre activité, sélectionnez **Reprendre**.
 - Pour enregistrer l'activité, sélectionnez **Enregistrer**.
 - Pour supprimer l'activité, sélectionnez **Ignorer** > **Oui**.

Entraînement en salle

Vous pouvez éteindre le GPS lorsque vous vous entraînez en salle ou pour préserver l'autonomie de la batterie. Quand la fonction GPS est désactivée lorsque vous courez ou marchez, la vitesse et la distance sont calculées à l'aide de l'accéléromètre intégré à l'appareil. L'étalonnage de l'accéléromètre est automatique. La précision des données de vitesse et de distance augmente après quelques parcours effectués en extérieur à l'aide du GPS.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Sélectionnez **Options** > **GPS** > **Désactivé**.

REMARQUE : si vous sélectionnez une activité qui est généralement pratiquée en intérieur, le GPS est automatiquement désactivé.

Suivi des activités

La fonction de suivi des activités enregistre le nombre de pas quotidiens, la distance parcourue, les minutes d'intensité, les calories brûlées et les statistiques de sommeil pour chaque journée enregistrée. Les calories brûlées tiennent compte du métabolisme de base et des calories liées à la dépense énergétique.

Le nombre total de pas durant la journée apparaît dans le widget de décompte des pas. Le nombre de pas est régulièrement mis à jour.

Pour en savoir plus sur le suivi des activités et les métriques sportives, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Objectif automatique

Votre appareil crée automatiquement un objectif de pas quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Au fil de vos déplacements dans la journée, l'appareil affiche votre progression par rapport à cet objectif quotidien. Chaque segment de la barre de décompte des pas représente 5 % de votre objectif quotidien. Vous pouvez synchroniser vos données avec l'application Garmin Connect Mobile pour afficher votre décompte de pas actuel.

Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir un objectif personnalisé en nombre de pas à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Utilisation de l'alarme invitant à bouger

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir une mauvaise influence sur le métabolisme. L'alarme invitant à bouger est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, le message Bougez ! et la barre rouge s'affichent. Des segments supplémentaires apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Définition des tonalités de l'appareil, page 14*).

Sortez marcher un peu (au moins quelques minutes) pour réinitialiser l'alarme invitant à bouger.

Activation de l'alarme invitant à bouger

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez  > **Suivi des activités** > **Alarme invitant à bouger** > **Activé**.

Minutes intensives

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, comme la marche rapide, ou 75 minutes par semaine d'activité physique d'intensité soutenue, comme la course à pied.

L'appareil surveille l'intensité de votre activité et note le temps que vous passez à faire des activités d'intensité modérée à élevée (données de fréquence cardiaque requises pour quantifier le niveau d'intensité). Vous pouvez travailler à votre objectif de minutes d'activités intensive en vous consacrant au minimum à 10 minutes consécutives d'activité modérée à intensive. L'appareil additionne les minutes d'activité modérée et d'activité intensive. Le nombre de minutes intensives est doublé lors de l'addition.

Gain de minutes intensives

Votre appareil Garmin Swim 2 calcule les minutes intensives en comparant vos données de fréquence cardiaque à votre fréquence cardiaque moyenne au repos. Si la fonction de fréquence cardiaque est désactivée, l'appareil calcule des minutes d'intensité modérée en analysant le nombre de pas par minute.

- Pour un calcul précis des minutes intensives, démarrez une activité chronométrée.
- Pratiquez votre activité pendant au moins 10 minutes de suite, à un niveau modéré ou intensif.
- Pour obtenir une fréquence cardiaque au repos plus précise, il est conseillé de porter l'appareil jour et nuit.

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, l'appareil enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les niveaux de sommeil et les mouvements en sommeil. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

REMARQUE : les siestes ne sont pas intégrées à vos statistiques de sommeil. Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver toutes les notifications et alertes, sauf les alarmes (*Utilisation du mode Ne pas déranger, page 5*).

Utilisation du suivi du sommeil automatique

- 1 Portez l'appareil sur vous lorsque vous dormez.
- 2 Envoyez vos données de suivi du sommeil sur le site Garmin Connect (*Garmin Connect, page 11*).

Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

Utilisation du mode Ne pas déranger

Vous pouvez utiliser le mode Ne pas déranger pour désactiver le rétroéclairage, les alertes sonores et les alertes vibrantes, par exemple quand vous dormez ou que vous regardez un film.

REMARQUE : vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Vous pouvez activer l'option Pendant le sommeil dans les paramètres système pour entrer automatiquement en mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles (*Paramètres système, page 13*).

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Ne pas déranger**.

Fonctions Intelligentes

Fonctionnalités Bluetooth connectées

L'appareil Garmin Swim 2 propose plusieurs fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone compatible, via l'application Garmin Connect.

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

Trouver mon téléphone : localise votre smartphone égaré qui est couplé avec votre appareil Garmin Swim 2 et actuellement à sa portée.

Trouver ma montre : localise votre appareil Garmin Swim 2 égaré qui est couplé avec votre smartphone et actuellement à sa portée.

Fonctions musique : permet de contrôler le lecteur de musique sur votre smartphone.

Notifications téléphoniques : affiche des notifications et des messages liés à votre téléphone sur votre montre Garmin Swim 2.

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

Mises à jour logicielles : permet de mettre à jour le logiciel de votre appareil.

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

Téléchargements d'entraînement : permet de parcourir les entraînements dans l'application Garmin Connect et de les envoyer vers votre appareil via une connexion sans fil.

Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect

- 1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.
- 2 Sélectionnez .

Widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Certains d'entre eux nécessitent une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

Certains widgets sont masqués par défaut. Vous pouvez les ajouter à la série des widgets manuellement (*Personnalisation de la série des widgets, page 13*).

Body Battery™ : affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de Body Battery des dernières heures.

Calendrier : affiche les réunions à venir à partir du calendrier de votre smartphone.

Calories : affiche des informations sur les calories brûlées pour la journée en cours.

Statistiques de santé : affiche un résumé dynamique de vos statistiques de santé actuelles. Les mesures incluent la fréquence cardiaque, le niveau de Body Battery, les efforts, etc.

Fréquence cardiaque : affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) ainsi qu'un graphique représentant votre fréquence cardiaque.

Historique : affiche l'historique de vos activités ainsi qu'un graphique de vos activités enregistrées.

Minutes intensives : suit le temps passé à effectuer des activités modérées à intenses, votre objectif de minutes intensives hebdomadaires, et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.

Dernière activité : affiche un bref résumé de votre dernière activité enregistrée, comme votre dernière course, votre dernière sortie à vélo ou votre dernière session de natation.

Fonctions musique : fournit une commande du lecteur audio de votre smartphone.

Ma journée : affiche un résumé dynamique de vos activités du jour. Les métriques incluent les activités chronométrées, les minutes intensives, les pas, les calories brûlées et bien plus encore.

Notifications : vous informe en cas d'appels entrants, de SMS et de mises à jour des réseaux sociaux, en fonction des paramètres de notification de votre smartphone.

Étapes : suit le nombre de pas quotidiens, l'objectif de pas ainsi que les données pour les jours précédents.

Stress : affiche votre niveau de stress actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de stress. Vous pouvez suivre un exercice de respiration pour vous aider à vous détendre.

Météo : affiche la température actuelle et les prévisions météo.

Affichage des widgets

Votre appareil est fourni avec des widgets qui offrent des données accessibles en un clin d'œil. Certains d'entre eux nécessitent une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

- Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher les widgets.
Les widgets disponibles comprennent le suivi de la fréquence cardiaque et des activités.
- Sélectionnez **START** pour voir les options et les fonctions supplémentaires d'un widget.

A propos de Ma journée

Le widget Ma journée vous donne un aperçu de vos activités journalières. Il s'agit d'un résumé dynamique qui se met à jour au fil de la journée. Les métriques incluent votre dernière activité sportive enregistrée, les minutes intensives hebdomadaires, les pas, les calories brûlées et bien plus encore. Vous pouvez sélectionner **START** pour afficher des métriques supplémentaires.

Widget Statistiques de santé

Le widget Stat. de santé fournit un aperçu rapide de vos données de santé. Il s'agit d'un résumé dynamique qui se met à jour au fil de la journée. Les métriques incluent la fréquence cardiaque, le niveau de stress et le niveau de Body Battery. Vous pouvez sélectionner **START** pour afficher des métriques supplémentaires.

Affichage du widget météo

La fonction de météo nécessite une connexion Bluetooth à un smartphone compatible.

1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Météo.

2 Appuyez sur **START** pour afficher des informations météorologiques par heure.

3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher des informations météorologiques par jour.

Affichage du menu des commandes

Le menu des commandes contient des options, comme le mode Ne pas déranger, le verrouillage des boutons et l'arrêt de l'appareil.

1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.



2 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour faire défiler les options.

Localisation d'un appareil mobile perdu

Vous pouvez utiliser cette fonctionnalité pour localiser un appareil mobile perdu couplé via la technologie sans fil Bluetooth actuellement à sa portée.

1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.

2 Sélectionnez .

L'appareil Garmin Swim 2 commence à rechercher votre appareil mobile couplé. Une alerte sonore retentit sur votre appareil portable, la force du signal Bluetooth s'affiche sur l'écran de l'appareil Garmin Swim 2. La force du signal Bluetooth augmente à mesure que vous vous rapprochez de votre appareil portable.

3 Sélectionnez **BACK** pour arrêter la recherche.

Contrôle de la lecture de la musique sur un smartphone connecté

1 Sur votre smartphone, lancez la lecture d'une chanson ou d'une liste de chansons.

2 Maintenez le bouton **DOWN** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour accéder aux commandes de la musique.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez  pour lire et mettre en pause la piste audio en cours.
- Sélectionnez  pour passer à la piste suivante.
- Sélectionnez  pour ouvrir d'autres commandes relatives à la musique, comme le volume et la piste précédente.

Activation des notifications Bluetooth

Avant d'activer des notifications, vous devez coupler l'appareil Garmin Swim 2 avec un appareil mobile compatible (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil, page 1*).

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.

2 Sélectionnez  > **Téléphone** > **Notifications** > **État** > **Activé**.

3 Sélectionnez **Lors d'activité**.

4 Sélectionnez une préférence de notification.

5 Sélectionnez une préférence de son.

6 Sélectionnez **En dehors d'une activité**.

7 Sélectionnez une préférence de notification.

8 Sélectionnez une préférence de son.

Affichage des notifications

1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Notifications.

2 Sélectionnez **START**.

3 Sélectionnez une notification.

4 Sélectionnez **DOWN** pour voir plus d'options.

5 Appuyez sur **BACK** pour revenir à l'écran précédent.

Gestion des notifications

Vous pouvez utiliser votre smartphone compatible pour gérer les notifications qui s'affichent sur votre appareil Garmin Swim 2.

Sélectionner une option :

- Si vous utilisez un appareil iPhone®, accédez aux paramètres des notifications pour sélectionner les éléments à afficher sur l'appareil.
- Si vous utilisez un smartphone Android™, à partir de l'application Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres > Notifications intelligentes**.

Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone

1 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé pour afficher le menu des commandes.

2 Sélectionnez  pour désactiver la connexion Bluetooth du smartphone sur votre appareil Garmin Swim 2.

consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile pour désactiver la technologie sans fil Bluetooth sur votre appareil mobile.

Activation et désactivation des alertes de connexion du smartphone

Vous pouvez configurer l'appareil Garmin Swim 2 pour vous alerter lorsque votre smartphone couplé se connecte et se déconnecte via la technologie Bluetooth.

REMARQUE : les alertes de connexion du smartphone sont désactivées par défaut.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez  > **Téléphone > Alertes connectées > Activé**.

Synchronisation des activités

Vous pouvez synchroniser des activités à partir d'autres appareils Garmin® vers votre appareil Garmin Swim 2 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 activité de cyclisme avec un appareil Edge®, puis afficher les détails de l'activité sur votre appareil Garmin Swim 2.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez  > **Profil utilisateur > Physio TrueUp**.

Lorsque vous synchronisez votre appareil avec votre smartphone, les activités récentes de vos autres appareils Garmin s'affichent sur votre appareil Garmin Swim 2.

Fonctions de fréquence cardiaque

L'appareil Garmin Swim 2 enregistre votre fréquence cardiaque au poignet, et plusieurs fonctions liées à la fréquence cardiaque sont disponibles dans la série de widgets par défaut.

	Votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm). Le widget affiche aussi un graphique de votre fréquence cardiaque durant les quatre dernières heures et met en évidence le niveau le plus haut et le niveau le plus bas.
	Votre niveau d'effort actuel. L'appareil mesure la variabilité de votre fréquence cardiaque lorsque vous êtes inactif afin d'estimer votre niveau d'effort. Plus le chiffre est bas, plus le niveau d'effort est bas.
	Votre niveau d'énergie Body Battery actuel. L'appareil calcule vos réserves d'énergie actuellement disponibles en fonction de vos données de sommeil, d'effort et d'activité. Plus le chiffre est élevé, plus la réserve d'énergie est pleine.

Fréquence cardiaque au poignet

Fréquence cardiaque en natation

AVIS

L'appareil est conçu pour la natation en surface. Pratiquer la plongée sous-marine avec l'appareil risquerait d'endommager le produit et annulerait la garantie.

L'appareil intègre un moniteur de fréquence cardiaque au poignet pour les activités de natation. L'appareil est aussi compatible avec l'accessoire HRM-Tri™ et l'accessoire HRM-Swim™. Si des données de fréquence cardiaque au poignet et des données de fréquence cardiaque de la ceinture sont disponibles, votre appareil utilise les données de fréquence cardiaque de la ceinture.

Port de l'appareil

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

REMARQUE : l'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, l'appareil ne doit pas bouger pendant que vous nagez ni pendant vos entraînements.



REMARQUE : le capteur optique est situé à l'arrière de l'appareil.

- Consultez le *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 7 pour en savoir plus sur la fréquence cardiaque au poignet.
- Pour plus d'informations sur la précision, voir garmin.com/ataccuracy.

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.

- Nettoyez et séchez votre bras avant d'installer l'appareil.
- Evitez de mettre de la crème solaire, des lotions ou des répulsifs pour insectes sous l'appareil.
- Veillez à ne pas griffer le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de l'appareil.
- Portez l'appareil autour du poignet, au-dessus de l'os. L'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable.
- Attendez que l'icône  soit pleine avant de débuter votre activité.
- Chauffez-vous 5 à 10 minutes et attendez que la fréquence cardiaque soit détectée avant de commencer votre activité.

REMARQUE : dans les environnements froids, chauffez-vous à l'intérieur.

- Rincez l'appareil à l'eau claire après chaque entraînement.

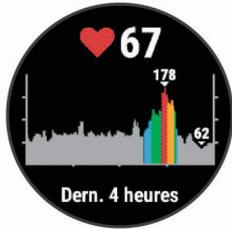
Affichage du widget Fréquence cardiaque

Ce widget affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm) et un graphique représentant votre fréquence cardiaque pour les 4 dernières heures.

- 1 Sur le cadran de la montre, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget de fréquence cardiaque.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets (*Personnalisation de la série des widgets*, page 13).

- 2 Sélectionnez **START** pour afficher votre fréquence cardiaque moyenne au repos au cours des 7 derniers jours.



Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils

Vous pouvez diffuser la fréquence cardiaque depuis votre appareil Garmin Swim 2 et la consulter sur vos appareils couplés Garmin.

REMARQUE : la diffusion des données de fréquence cardiaque diminue l'autonomie de la batterie.

- 1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > Diffusion de la fréquence cardiaque**.

L'appareil Garmin Swim 2 commence la diffusion de vos données de fréquence cardiaque et l'icône (♥) apparaît.

REMARQUE : vous pouvez afficher uniquement le widget de fréquence cardiaque pendant la diffusion des données de fréquence cardiaque à partir du widget de fréquence cardiaque.

- 3 Coupez votre appareil Garmin Swim 2 avec votre appareil compatible Garmin ANT+®.

REMARQUE : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

ASTUCE : pour arrêter de diffuser vos données de fréquence cardiaque, appuyez sur n'importe quel bouton et sélectionnez Oui.

Diffusion des données de fréquence cardiaque au cours d'une activité

Vous pouvez configurer votre appareil Garmin Swim 2 pour diffuser automatiquement vos données de fréquence cardiaque lorsque vous démarrez une activité. Par exemple, vous pouvez diffuser vos données de fréquence cardiaque sur l'appareil Edge lors d'une course à vélo, ou sur une caméra embarquée VIRB® lors d'une activité.

REMARQUE : la diffusion des données de fréquence cardiaque diminue l'autonomie de la batterie.

- 1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > Diffusion pendant une activité**.
- 3 Démarrez une activité (*Démarrage d'une activité*, page 4).

L'appareil Garmin Swim 2 commence à diffuser vos données de fréquence cardiaque en arrière-plan.

REMARQUE : aucun élément n'indique que l'appareil diffuse votre fréquence cardiaque lors d'une activité.

- 4 Si nécessaire, coupez votre appareil Garmin Swim 2 avec votre appareil Garmin ANT+ compatible.

REMARQUE : les instructions de couplage sont différentes en fonction des modèles de Garmin compatibles. Reportez-vous au manuel d'utilisation.

ASTUCE : pour interrompre la diffusion de vos données de fréquence cardiaque, arrêtez l'activité (*Arrêt d'une activité*, page 4).

Configuration d'une alerte de fréquence cardiaque anormale

Vous pouvez configurer l'appareil de façon à ce qu'il vous alerte si votre fréquence cardiaque dépasse un certain nombre de battements par minute (bpm) après une période d'inactivité.

- 1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > Alerte de fréquence cardiaque anormale > État > Activé**.
- 3 Sélectionnez **Seuil d'alerte**.
- 4 Sélectionnez une valeur pour le seuil de fréquence cardiaque.

Chaque fois que vous dépassez la valeur du seuil, un message s'affiche et l'appareil vibre.

Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet

La valeur par défaut du paramètre Fréquence cardiaque au poignet est Auto. L'appareil utilise automatiquement le moniteur de fréquence cardiaque au poignet, sauf si vous coupez un moniteur de fréquence cardiaque ANT+ à l'appareil.

- 1 Dans le widget de fréquence cardiaque, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Options > État > Désactivé**.

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 capacités et résistance cardiovasculaires.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque*, page 9) 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.

Définition de votre fréquence cardiaque maximale

L'appareil se base sur vos informations de profil utilisateur entrées lors de la configuration initiale pour estimer votre fréquence cardiaque maximale et déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. La fréquence cardiaque maximum par défaut correspond au chiffre 220 moins votre âge. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, vous êtes invité à définir votre fréquence cardiaque maximale (si vous la connaissez).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **⚙ > Profil utilisateur > Fréquence cardiaque maximale**.
- 3 Entrez votre fréquence cardiaque maximale

Personnalisation de vos zones de fréquence cardiaque et de votre fréquence cardiaque maximale

Vous pouvez personnaliser vos zones de fréquence cardiaque en fonction de vos objectifs d'entraînement. L'appareil se base sur vos informations de profil utilisateur entrées lors de la configuration initiale pour estimer votre fréquence cardiaque maximale et déterminer vos zones de fréquence cardiaque par défaut. La fréquence cardiaque maximum par défaut correspond au chiffre 220 moins votre âge. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre activité, vous êtes invité à définir votre fréquence cardiaque maximale (si vous la connaissez).

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez **≡** ou **⋮**.
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**.
- 3 Sélectionnez votre appareil.
- 4 Sélectionnez **Paramètres de l'utilisateur > Zones de fréquence cardiaque**.
- 5 Entrez vos valeurs de fréquence cardiaque pour chaque zone.
- 6 Entrez votre fréquence cardiaque maximale
- 7 Sélectionnez **Enregistrer**.

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 cardio-vasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardio-vasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardio-vasculaire 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 anaéro-bique et musculaire, puissance augmentée

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.

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.
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 par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site www.firstbeat.com.

Variabilité de la fréquence cardiaque et niveau d'effort

Le niveau d'effort est calculé au terme d'un test de trois minutes effectué au repos, pendant lequel l'appareil Garmin Swim 2 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 niveau d'effort varie de 1 à 100 ; 1 indique un niveau d'effort très faible et 100 un niveau d'effort très élevé. Votre niveau d'effort vous aide à déterminer si votre corps est prêt pour un entraînement intensif ou pour une séance de yoga.

Utilisation du widget Niveau d'effort

Le widget Niveau d'effort affiche votre niveau d'effort actuel et un graphique de votre niveau d'effort des dernières heures. Il peut également vous guider dans une activité de respiration pour vous aider à vous détendre.

- 1 Pendant que vous êtes assis ou inactif, appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Niveau d'effort.
- 2 Sélectionnez **START**.
 - Si votre niveau d'effort se situe dans la plage basse ou moyenne, un graphique s'affiche pour vous montrer votre niveau d'effort sur les quatre dernières heures.

ASTUCE : pour lancer une activité de relaxation depuis le graphique, sélectionnez **DOWN** > **START**, puis saisissez une durée en minutes.

- Si votre niveau d'effort se situe dans la plage élevée, un message s'affiche et vous invite à lancer une activité de relaxation.

3 Sélectionner une option :

- Affichez le graphique de votre niveau d'effort.

REMARQUE : les barres bleues indiquent les périodes de repos. Les barres jaunes indiquent les périodes d'effort. Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau d'effort.

- Sélectionnez **Oui** pour démarrer l'activité de relaxation, puis saisissez une durée en minutes.
- Sélectionnez **Non** pour ignorer l'activité de relaxation et afficher le graphique de niveau d'effort.

Body Battery

Votre appareil analyse la variabilité de votre fréquence cardiaque, votre niveau de stress, la qualité de votre sommeil ainsi que vos données d'activité pour déterminer votre niveau global de Body Battery. Comme la jauge d'essence d'une voiture, cette métrique indique votre réserve d'énergie. Le niveau de Body Battery va de 0 à 100, où un score de 0 à 25 correspond à une faible réserve d'énergie, un score de 26 à 50 une réserve moyenne, un score de 51 à 75 une réserve haute et enfin un score de 76 à 100 une très haute réserve.

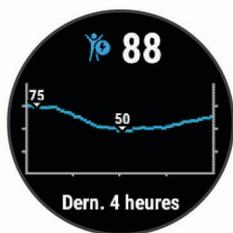
Vous pouvez synchroniser votre appareil avec votre compte Garmin Connect pour afficher votre niveau de Body Battery le plus récent, les tendances sur le long terme ainsi que des détails supplémentaires ([Conseils pour améliorer les données de Body Battery](#), page 10).

Affichage du widget Body Battery

Le widget Body Battery affiche votre niveau de Body Battery actuel ainsi qu'un graphique de votre niveau de Body Battery des dernières heures.

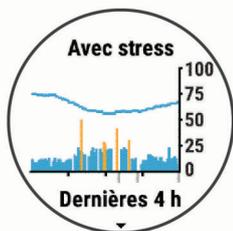
- 1 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour afficher le widget Body Battery.

REMARQUE : si besoin, ajoutez le widget à votre série de widgets ([Personnalisation de la série des widgets](#), page 13).

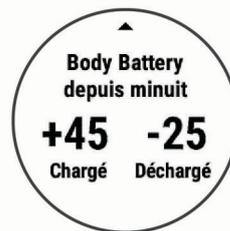


- 2 Appuyez sur **START** pour afficher un graphique combiné de votre Body Battery et de votre niveau d'effort.

Les barres bleues indiquent les périodes de repos. Les barres orange indiquent les périodes de stress. Les barres grises indiquent les moments où vous étiez trop actif pour pouvoir déterminer votre niveau d'effort.



- 3 Appuyez sur **DOWN** pour afficher vos données de Body Battery depuis minuit.



Conseils pour améliorer les données de Body Battery

- Votre niveau de Body Battery se met à jour quand vous synchronisez votre appareil avec votre compte Garmin Connect.
- Pour obtenir des résultats plus précis, portez l'appareil pendant vos heures de sommeil.
- Du repos et une bonne nuit de sommeil rechargent votre Body Battery.
- Une activité intense, un effort élevé et le manque de sommeil peuvent causer l'épuisement de votre Body Battery.
- Ni la nourriture, ni les stimulants comme la caféine n'ont d'impact sur votre Body Battery.

Historique

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, l'allure ou la vitesse moyennes, les données de circuit et, éventuellement, les informations reçues du capteur.

REMARQUE : lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées.

Historique de nage

Votre appareil conserve le résumé de votre séance de natation ainsi que les détails de chaque intervalle ou circuit. L'historique de nage en piscine affiche la distance, le temps, l'allure, les calories, les mouvements par longueur, la fréquence de mouvements, ainsi que le score Swolf. L'historique de nage en eau libre affiche la distance, le temps, l'allure, les calories, la distance par mouvement et la fréquence de mouvements.

Affichage de l'historique

L'historique contient les précédentes activités que vous avez enregistrées sur votre appareil.

Cet appareil inclut un widget Historique qui vous permet d'accéder rapidement à vos données d'activité ([Personnalisation de la série des widgets](#), page 13).

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique**.
- 3 Sélectionnez **Semaine en cours** ou **Semaines précédentes**.
- 4 Sélectionnez une activité.
- 5 Sélectionnez **DOWN** pour afficher des informations complémentaires sur l'activité.

Suppression de l'historique

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique** > **Options**.
- 3 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Supprimer toutes les activités** pour supprimer toutes les activités de l'historique.

- Sélectionnez **Réinitialiser les totaux** pour réinitialiser toutes les données de distance et de temps.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

Affichage des totaux de données

Vous pouvez afficher les données relatives à la distance totale parcourue et au temps enregistrés sur votre appareil.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Historique > Totaux**.
- 3 Si nécessaire, sélectionnez une activité.
- 4 Sélectionnez une option pour afficher des totaux hebdomadaires ou mensuels.

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.

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 : si vous utilisez un ordinateur Apple®, vous devez vider la corbeille pour supprimer complètement les fichiers.

Déconnexion du câble USB

Si votre appareil est connecté à votre ordinateur en tant que volume ou lecteur amovible, déconnectez votre appareil de votre ordinateur en toute sécurité, afin d'éviter toute perte de données. Si votre appareil est connecté à votre ordinateur Windows en tant qu'appareil portable, il n'est pas nécessaire de déconnecter l'appareil en toute sécurité.

- 1 Effectuez l'une des actions suivantes :
 - Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Retirer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
 - Pour les ordinateurs Apple, sélectionnez l'appareil, puis **Fichier > Ejecter**.
- 2 Débranchez le câble de l'ordinateur.

Garmin Connect

Votre compte Garmin Connect vous fournit les outils pour suivre et enregistrer vos sessions de natation, analyser les données de vos activités et télécharger des mises à jour logicielles. Vous pouvez aussi personnaliser les paramètres de votre appareil, notamment le cadran, les widgets visibles, les entraînements et bien plus encore.

Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect

Votre appareil effectue une synchronisation périodique automatique de vos données avec l'application Garmin Connect. Vous pouvez également synchroniser manuellement vos données à tout moment.

- 1 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pieds) de votre smartphone.

- 2 Maintenez le bouton **LIGHT** enfoncé à partir de n'importe quel écran pour afficher le menu des commandes.
- 3 Sélectionnez **C**.
- 4 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect.

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.

- 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 **Add Device**.
- 5 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Personnalisation de l'appareil

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de taille, de poids, d'âge, de sexe et de fréquence cardiaque maximale (*Définition de votre fréquence cardiaque maximale, page 9*). L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **⚙ > Profil utilisateur**.
- 3 Sélectionnez une option.

Options d'activité

Les options d'activité sont des ensembles de paramètres qui vous permettent d'optimiser le fonctionnement de votre appareil selon l'utilisation que vous en faites. Par exemple, les écrans de paramètres et de données sont différents quand vous utilisez l'appareil pour courir ou faire du vélo.

Lorsque vous utilisez une activité et que vous modifiez des paramètres tels que des champs de données ou des alertes, les changements sont automatiquement enregistrés dans ce profil.

Personnalisation de vos options de natation

Vous pouvez personnaliser vos paramètres, champs de données et autres pour une activité de natation.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de natation.
- 3 Sélectionnez **Options**.
- 4 Sélectionnez une option :

REMARQUE : toutes les options ne sont pas disponibles pour toutes les activités.

- Sélectionnez **Entraînements** pour faire, afficher ou modifier un entraînement (*Suivi d'entraînement de natation en piscine, page 2*).
- Sélectionnez **Écrans de données** pour personnaliser les écrans de données et les champs de données (*Personnalisation des champs de données, page 12*).
- Sélectionnez **Alertes connectées** pour personnaliser vos alertes d'entraînement (*Réglage d'une alarme récurrente, page 12*).
- Sélectionnez **Taille piscine** pour sélectionner la taille du bassin ou entrer une taille personnalisée (*Définition de la taille de la piscine, page 12*).

- Sélectionnez **Détection de mouvements** pour autoriser l'appareil à détecter automatiquement le type de mouvement pendant une activité de natation.
- Sélectionnez **Démarrage du compte à rebours** pour démarrer l'activité de natation avec un compte à rebours de trois secondes (*Réglage du compte à rebours au démarrage, page 12*).
- Sélectionnez **Repos automatique** pour que l'appareil puisse détecter automatiquement vos temps de repos et créer un intervalle de repos (*Repos automatique, page 2*).
- Sélectionnez **Circuits** pour configurer le déclenchement des circuits (*Marquage de circuits par distance, page 12*).
- Sélectionnez **GPS** pour désactiver le GPS (*Entraînement en salle, page 4*) ou modifiez les paramètres de satellite (*Modification des paramètres GPS, page 13*).

Toutes les modifications sont enregistrées dans l'activité de natation.

Personnalisation de vos options d'activité

Vous pouvez personnaliser vos paramètres, champs de données et autres pour une activité spécifique.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez **Course, Vélo, ou Cardio**.
- 3 Sélectionnez **Options**.
- 4 Sélectionnez une option :
 - Sélectionnez **Écrans de données** pour personnaliser les écrans de données et les champs de données (*Personnalisation des champs de données, page 12*).
 - Sélectionnez **Circuits** pour configurer le déclenchement des circuits (*Marquage de circuits par distance, page 12*).
 - Sélectionnez **Auto Pause** pour configurer la mise en pause automatique du chrono de l'activité (*Utilisation de la fonction Auto Pause[®], page 12*).
 - Sélectionnez **GPS** pour désactiver le GPS (*Entraînement en salle, page 4*) ou modifiez les paramètres de satellite (*Modification des paramètres GPS, page 13*).

Toutes les modifications sont enregistrées dans l'activité.

Modification de vos activités affichées

Votre appareil est équipé d'activités par défaut, telles que Course et Vélo. Vous pouvez choisir des activités supplémentaires à afficher sur l'appareil.

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin**.
- 3 Sélectionnez votre appareil.
- 4 Sélectionnez **Options d'activité > Activités affichées > Modifier**.
- 5 Sélectionnez les activités à afficher sur votre appareil.
- 6 Sélectionnez **Terminé**.

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect pour afficher les activités mises à jour (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 5*).

Réglage d'une alarme récurrente

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 4 longueurs (100 m dans une piscine de 25 m).

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité de natation.
- 3 Sélectionnez **Options > Alertes connectées > Ajout. nouv..**
- 4 Sélectionnez **Temps, Distance, Allure ou Fréquence de mouvement**.

5 Activez l'alarme.

6 Sélectionnez ou entrez une valeur.

Lorsque vous atteignez la valeur de l'alarme, un message s'affiche. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Définition des tonalités de l'appareil, page 14*).

Définition de la taille de la piscine

- 1 À partir du cadran de la montre, sélectionnez **START > En piscine > Options > Taille piscine**.
- 2 Sélectionnez la taille de la piscine ou saisissez une taille personnalisée.

Réglage du compte à rebours au démarrage

Vous pouvez personnaliser vos activités de natation en piscine de manière à ce qu'elles commencent avec un compte à rebours de trois secondes.

À partir du cadran de montre, sélectionnez **START > En piscine > Options > Démarrage du compte à rebours > Activé**.

ASTUCE : pour augmenter la précision des intervalles lorsque vous utilisez le compte à rebours, appuyez sur le bouton LAP pour définir les intervalles de repos au lieu d'activer la fonction de repos automatique.

Personnalisation des champs de données

Vous pouvez personnaliser des champs de données en fonction de vos objectifs d'entraînement ou des accessoires dont vous disposez. Vous pouvez, par exemple, personnaliser des champs de données afin d'afficher votre allure de course et votre zone de fréquence cardiaque.

- 1 Sélectionnez **START** et choisissez un profil d'activité.
- 2 Sélectionnez **Options > Écrans de données**.
- 3 Sélectionnez une page.
- 4 Sélectionnez un champ de données à modifier.

Activation de la touche Circuit

Vous pouvez configurer la touche BACK pour qu'elle fonctionne comme la touche Circuit pendant les activités chronométrées.

- 1 Sélectionnez **START** et choisissez un profil d'activité.
- 2 Sélectionnez **Options > Circuits > Touche Lap**.

La touche Circuit reste activée pour un profil d'activité sélectionné jusqu'à ce que vous la désactiviez.

Marquage de circuits par distance

Vous pouvez configurer votre appareil de manière à utiliser la fonction Auto Lap[®], qui marque automatiquement un circuit à chaque kilomètre ou mile parcouru. Vous pouvez également marquer les circuits manuellement. Cette fonction est utile pour comparer vos performances pendant différentes parties d'une activité.

- 1 A partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Sélectionnez **Options > Circuits > Auto Lap**.

Dès que vous complétez un circuit, un message s'affiche et vous indique le temps correspondant au circuit effectué. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si les tonalités audibles sont activées (*Définition des tonalités de l'appareil, page 14*). La fonction Auto Lap reste activée pour le profil d'activité sélectionné jusqu'à ce que vous la désactiviez.

Au besoin, vous pouvez personnaliser les écrans de données afin d'afficher des données supplémentaires concernant le circuit (*Personnalisation des champs de données, page 12*).

Utilisation de la fonction Auto Pause[®]

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Pause pour mettre le chrono de l'activité automatiquement en pause lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours comprend

des feux de signalisation ou d'autres endroits où vous devez vous arrêter.

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

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Sélectionnez **Options > Auto Pause > Si arrêté**.

La fonction Auto Pause reste activée pour l'activité sélectionnée jusqu'à ce que vous la désactiviez.

Modification des paramètres GPS

Par défaut, l'appareil s'appuie sur la technologie GPS pour rechercher les satellites. Pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site www.garmin.com/aboutGPS.

- 1 À partir du cadran de montre, sélectionnez **START**.
- 2 Sélectionnez une activité.
- 3 Sélectionnez **Options > GPS**.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **GPS uniquement** pour activer le système GPS.
 - Sélectionnez **GPS + GLONASS** (système de positionnement par satellites russe) pour obtenir des informations de position plus précises lorsque vous ne disposez pas d'une vue bien dégagée sur le ciel.
 - Sélectionnez **GPS + GALILEO** (système de positionnement par satellites de l'Union européenne) pour obtenir des informations de position plus précises lorsque vous ne disposez pas d'une vue bien dégagée sur le ciel.

REMARQUE : l'utilisation du GPS et d'un deuxième réseau de satellites risque de réduire davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule (*GPS et autres systèmes de positionnement par satellites*, page 13).

GPS et autres systèmes de positionnement par satellites

Les options GPS + GLONASS et GPS + GALILEO vous permettent d'améliorer les performances dans les environnements extrêmes et d'acquies plus rapidement votre position que l'option GPS seule. Cependant, l'utilisation du GPS et d'un deuxième système satellite risque de réduire davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule.

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 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **⚙ > Widgets**.
- 3 Sélectionnez un widget.
- 4 Sélectionner une option :
 - Sélectionnez **Réorganiser** pour modifier la position du widget dans la série de widgets.
 - Sélectionnez **Supprimer** pour supprimer le widget de la série de widgets.
- 5 Sélectionnez **Ajouter widgets**.
- 6 Sélectionnez un widget.

Le widget est ajouté à la série de widgets.

Paramètres du suivi des activités

À partir du cadran de la montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé, puis sélectionnez **⚙ > Suivi des activités**.

État : désactive les fonctions de suivi d'activité.

Alarme invitant à bouger : affiche un message et la barre d'activité sur le cadran numérique et l'écran de décompte des pas. L'appareil émet également un signal sonore ou vibre si

les tonalités audibles sont activées (*Définition des tonalités de l'appareil*, page 14).

Alarmes d'objectif : permet d'activer et désactiver les alertes d'objectif, ou de les désactiver seulement pendant les activités. Les alertes d'objectif vous signalent votre objectif de pas quotidiens et de minutes intensives hebdomadaires.

Move IQ : permet à votre appareil de démarrer et d'enregistrer automatiquement une activité chronométrée de marche ou de course quand la fonction Move IQ détecte des mouvements familiers.

Désactivation du suivi des activités

Lorsque vous désactivez le suivi des activités, les pas, les minutes intensives, le suivi du sommeil et les événements Move IQ ne sont pas enregistrés.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **⚙ > Suivi des activités > État > Désactivé**.

Paramètres de cadran de montre

Vous pouvez personnaliser l'aspect du cadran de montre en sélectionnant la présentation et la nuance. Vous pouvez aussi télécharger des cadrans de montre personnalisés sur la boutique Connect IQ™.

Personnalisation du cadran de montre

Vous pouvez personnaliser les informations et l'aspect du cadran.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Cadran de montre**.
- 3 Appuyez sur **UP** ou **DOWN** pour prévisualiser les options du cadran de montre.
- 4 Sélectionnez **START**.
- 5 Sélectionnez **Couleur de la nuance** pour modifier la couleur de la nuance (facultatif).
- 6 Sélectionnez **Appliquer**.

Téléchargement d'objets Connect IQ

Avant de pouvoir télécharger des fonctions depuis l'application Connect IQ, vous devez coupler votre appareil Garmin Swim 2 avec votre smartphone (*Couplage de votre smartphone avec votre appareil*, page 1).

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Connect IQ.
- 2 Si nécessaire, sélectionnez votre appareil.
- 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.

Paramètres système

Maintenez le bouton **UP** enfoncé et sélectionnez **⚙ > Système**.

Langue : permet de définir la langue d'affichage de l'appareil.

Heure : permet de régler les paramètres d'heure (*Paramètres de l'heure*, page 14).

Rétroéclairage : permet de régler les paramètres de rétroéclairage (*Modification des paramètres du rétroéclairage*, page 14).

Sons : permet de régler les sons de l'appareil, comme le son des touches, les alertes et les vibrations (*Définition des tonalités de l'appareil, page 14*).

Ne pas déranger : active ou désactive le mode Ne pas déranger. Vous pouvez utiliser l'option Pendant le sommeil pour activer automatiquement le mode Ne pas déranger pendant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez définir vos heures de sommeil habituelles sur votre compte Garmin Connect (*Utilisation du mode Ne pas déranger, page 5*).

Verrouil. auto : permet de verrouiller automatiquement l'appareil pour éviter d'appuyer involontairement sur les boutons (*Verrouillage et déverrouillage de l'appareil, page 14*).

Préférences d'allure/vitesse : permet de définir si l'appareil doit afficher la vitesse ou l'allure pour une activité de course à pied, de vélo, ou autre. Cette préférence a une incidence sur d'autres options d'entraînement, sur l'historique et les alertes (*Affichage de l'allure ou de la vitesse, page 14*).

Unités : permet de choisir les unités de mesure utilisées sur l'appareil (*Modification des unités de mesure, page 14*).

Mise à jour du logiciel : vous permet d'installer les mises à jour logicielles téléchargées à l'aide de Garmin Express ou de l'application Garmin Connect (*Mise à jour du logiciel avec l'application Garmin Connect, page 16*).

Réinit. : permet de réinitialiser toutes les données utilisateur et tous les paramètres (*Réinitialisation de tous les paramètres par défaut, page 17*).

Paramètres de l'heure

À partir du cadran de montre, maintenez le bouton UP enfoncé, puis sélectionnez **⚙ > Système > Heure**.

Format d'heure : permet de définir si vous souhaitez que l'heure soit affichée au format 12 heures ou 24 heures sur l'appareil.

Réglage de l'heure : permet de définir l'heure manuellement ou automatiquement en fonction de votre appareil portable couplé ou de votre position GPS.

Synchroniser avec GPS : permet de synchroniser manuellement l'heure quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

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.

Modification des paramètres du rétroéclairage

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton UP enfoncé.

2 Sélectionnez **⚙ > Système > Rétroéclairage**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Lors d'activité**.
- Sélectionnez **En dehors d'une activité**.

4 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Touches** pour activer le rétroéclairage en cas d'appui sur une touche.
- Sélectionnez **Alertes connectées** pour activer le rétroéclairage en cas d'alerte.
- Sélectionnez **Mouvement** pour activer le rétroéclairage lorsque vous levez et tournez votre bras pour regarder votre poignet.
- Sélectionnez **Temporisation** pour définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.

Définition des tonalités de l'appareil

Vous pouvez configurer l'appareil de sorte qu'il émette une tonalité ou une vibration lorsque vous sélectionnez des touches ou qu'une alerte est déclenchée.

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton UP enfoncé.

2 Sélectionnez **⚙ > Système > Sons**.

3 Sélectionner une option :

- Sélectionnez **Touches sonores** pour activer et désactiver le son des touches.
- Sélectionnez **Alertes sonores** pour activer les paramètres de son des alertes.
- Appuyez sur **Vibration** pour activer et désactiver la vibration de l'appareil.
- Sélectionnez **Vibration par touche** pour activer les vibrations lorsque vous sélectionnez une touche.

Verrouillage et déverrouillage de l'appareil

Vous pouvez activer l'option Verrouil. auto pour verrouiller automatiquement l'appareil et éviter ainsi d'appuyer involontairement sur les boutons.

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton UP enfoncé.

2 Sélectionnez **⚙ > Système > Verrouil. auto**.

3 Sélectionnez une option.

4 Maintenez enfoncé n'importe quel bouton pour déverrouiller l'appareil.

Affichage de l'allure ou de la vitesse

Vous pouvez changer les informations qui apparaissent dans les champs de données Allure ou Vitesse.

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton UP enfoncé.

2 Sélectionnez **⚙ > Système > Préférences d'allure/vitesse**.

3 Sélectionnez une activité.

Modification des unités de mesure

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance.

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton UP enfoncé.

2 Sélectionnez **⚙ > Système > Unités**.

3 Sélectionnez **Impériale (US)** ou **Métrique**.

Horloge

Réglage manuel de l'heure

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton UP enfoncé.

2 Sélectionnez **⚙ > Système > Heure > Réglage de l'heure > Manuel**.

3 Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure.

Synchronisation de l'heure avec le GPS

À chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement l'heure avec le GPS quand vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été/hiver.

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton UP enfoncé.

2 Sélectionnez **⚙ > Système > Heure > Synchroniser avec GPS**.

3 Patientez pendant que l'appareil localise les satellites (*Acquisition des signaux satellites, page 17*).

Définition d'une alarme

Vous pouvez définir plusieurs alarmes. Pour chaque alarme, vous pouvez décider si elle doit sonner une fois ou plusieurs fois régulièrement.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réveil** > **Ajouter une alarme**.
- 3 Sélectionnez **Heure**, puis saisissez l'heure de l'alarme.
- 4 Sélectionnez **Répéter** et choisissez quand l'alarme doit se répéter (facultatif).
- 5 Sélectionnez **Sons**, puis sélectionnez un type de notification (facultatif).
- 6 Sélectionnez **Rétroéclairage** > **Activé** pour allumer le rétroéclairage en même temps que l'alarme.
- 7 Sélectionnez **Etiquette**, puis sélectionnez une description pour l'alarme (facultatif).

Suppression d'une alarme

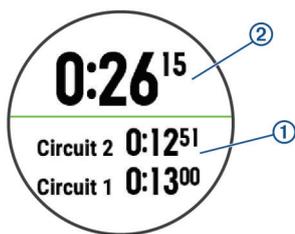
- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Réveil**.
- 3 Sélectionnez une alarme.
- 4 Sélectionnez **Supprimer**.

Démarrage du compte à rebours

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.
- 2 Sélectionnez **Chrono**.
- 3 Entrez l'heure.
- 4 Si nécessaire, sélectionnez **Redémarrer** > **Activé** pour relancer automatiquement le chrono après expiration.
- 5 Si nécessaire, sélectionnez **Sons**, puis sélectionnez un type de notification.
- 6 Sélectionnez **Démarrage du compte à rebours**.

Utilisation du chronomètre

- 1 Sur n'importe quel écran, appuyez longuement sur **LIGHT**.
- 2 Sélectionnez **Chronomètre**.
- 3 Sélectionnez **START** pour lancer le chrono.
- 4 Sélectionnez **LAP** pour redémarrer le compteur de circuit ①.



Le temps total du chronomètre ② continue de s'écouler.

- 5 Sélectionnez **START** pour arrêter les deux chronomètres.
- 6 Sélectionnez une option.
- 7 Sauvegardez le temps enregistré en tant qu'activité dans votre historique (en option).

Informations sur l'appareil

Chargement de l'appareil

⚠ 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.

AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, nettoyez et essuyez soigneusement les contacts et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur. Reportez-vous aux instructions de nettoyage de l'annexe.

- 1 Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port situé sur votre appareil.



- 2 Branchez la grande extrémité du câble USB sur un port de chargement USB.
- 3 Chargez complètement l'appareil.

Conseils pour charger l'appareil

- 1 Connectez le chargeur de manière sécurisée à l'appareil afin d'effectuer la recharge à l'aide du câble USB (*Chargement de l'appareil*, page 15).

Vous pouvez charger l'appareil en branchant le câble USB à un adaptateur secteur approuvé par Garmin à l'aide d'une prise murale standard ou d'un port USB de votre ordinateur. Le chargement d'une batterie complètement déchargée peut prendre jusqu'à deux heures.

- 2 Retirez le chargeur de l'appareil lorsque le niveau de charge de la batterie atteint 100 %.

Port de l'appareil

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

REMARQUE : l'appareil doit être suffisamment serré, mais rester confortable. Pour optimiser les relevés de fréquence cardiaque, l'appareil ne doit pas bouger pendant que vous nagez ni pendant vos entraînements.



REMARQUE : le capteur optique est situé à l'arrière de l'appareil.

- Consultez le *Astuces en cas de données de fréquence cardiaque inexactes*, page 7 pour en savoir plus sur la fréquence cardiaque au poignet.
- Pour plus d'informations sur la précision, voir garmin.com/ataccuracy.

Entretien de l'appareil

AVIS

Évitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée.

N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.

Évitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Essuyez toujours l'appareil pour le sécher après nettoyage.

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 irréversibles.

Nettoyage de l'appareil

- 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.

ASTUCE : pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/fitandcare.

Changement des bracelets

Vous pouvez remplacer le bracelet par un autre bracelet Garmin Swim 2.

- 1 Utilisez un tournevis cruciforme pour desserrer les vis.



- 2 Retirez les vis.
- 3 Retirez délicatement les bracelets.
- 4 Alignez les nouveaux bracelets.
- 5 Remplacez les vis à l'aide du tournevis.

Caractéristiques

Type de pile	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 7 jours en mode montre, avec les Smart Notifications, le suivi d'activité et la fréquence cardiaque au poignet Jusqu'à 14 heures en mode GPS avec la fréquence cardiaque au poignet
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)
Fréquence sans fil	2,4 GHz à +6 dBm nominal
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM ¹

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher des informations sur l'appareil, comme l'identifiant de l'appareil, la version du logiciel, des informations réglementaires et le contrat de licence.

- 1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 2 Sélectionnez **Info produit**.

Dépannage

Mises à jour produit

Sur votre ordinateur, installez Garmin Express (www.garmin.com/express). Sur votre smartphone, installez l'application Garmin Connect.

Ceci vous permet d'accéder facilement aux services suivants pour les appareils Garmin :

- Mises à jour logicielles
- 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 de votre smartphone avec votre appareil*, page 1).

Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect*, page 5).

Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Connect l'envoie automatiquement sur votre appareil. La mise à jour s'installe quand vous n'utilisez pas activement l'appareil. À la fin de la mise à jour, votre appareil redémarre.

Configuration de Garmin Express

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide d'un câble USB.
- 2 Rendez-vous sur www.garmin.com/express.
- 3 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.

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.

Suivi des activités

Pour en savoir plus sur la précision du suivi des activités, rendez-vous sur garmin.com/ataccuracy.

Mon nombre de pas quotidiens ne s'affiche pas

Le nombre de pas quotidiens est remis à zéro chaque nuit à minuit.

Si des tirets apparaissent au lieu de votre nombre de pas, autorisez l'appareil à acquérir les signaux satellites et à définir l'heure automatiquement.

¹ L'appareil résiste à une pression équivalente à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Le nombre de mes pas semble erroné

Si le nombre de vos pas vous semble erroné, essayez de suivre les conseils suivants.

- Portez l'appareil sur votre poignet non dominant.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez une poussette ou une tondeuse à gazon.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

REMARQUE : l'appareil peut interpréter certaines actions répétitives comme des pas : faire la vaisselle, plier du linge, ou encore taper dans ses mains.

Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect

Le nombre de pas affiché sur votre compte Garmin Connect est mis à jour lorsque vous synchronisez votre appareil.

1 Sélectionner une option :

- Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect (*Utilisation de Garmin Connect sur votre ordinateur, page 11*).
- Synchronisez le nombre de vos pas à l'aide de l'application Garmin Connect (*Synchronisation manuelle des données avec Garmin Connect, page 5*).

2 Patientez pendant que l'appareil synchronise vos données.

La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.

REMARQUE : si vous actualisez l'application Garmin Connect ou l'application Garmin Connect, vos données ne seront pas synchronisées et le nombre de vos pas ne sera pas mis à jour.

Mes minutes intensives clignotent

Lorsque vous faites de l'exercice à un niveau d'intensité correspondant à votre objectif de minutes intensives, les minutes intensives se mettent à clignoter.

Pratiquez votre activité pendant au moins 10 minutes de suite, à un niveau modéré ou intensif.

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.

Amélioration de la réception satellite GPS

- Synchronisez fréquemment l'appareil avec votre compte Garmin Connect :
 - Connectez votre appareil à un ordinateur à l'aide du câble USB et de l'application Garmin Express.
 - Synchronisez votre appareil avec l'application Garmin Connect à l'aide de votre smartphone compatible Bluetooth.

Lorsqu'il est connecté à votre compte Garmin Connect, 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.

Redémarrage de l'appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le redémarrer.

REMARQUE : le redémarrage de votre appareil peut entraîner la suppression de vos données ou de vos paramètres.

1 Maintenez **LIGHT** enfoncé pendant 15 secondes.

L'appareil s'éteint.

2 Maintenez **LIGHT** enfoncé pendant 1 seconde pour mettre l'appareil sous tension.

Réinitialisation de tous les paramètres par défaut

REMARQUE : cette opération a pour effet d'effacer toutes les informations saisies par l'utilisateur, ainsi que l'historique d'activités.

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.

2 Sélectionnez **⚙** > **Système** > **Réinit.**

3 Sélectionner une option :

- Pour réinitialiser tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine et enregistrer toutes les informations relatives aux activités, sélectionnez **Réinitialiser les paramètres**.
- Pour supprimer toutes les activités de votre historique, sélectionnez **Tout supprimer**.

Mon appareil n'est pas dans la bonne langue

1 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.

2 Faites défiler la liste jusqu'à l'avant-dernier élément, puis sélectionnez-le.

3 Sélectionnez le premier élément dans la liste.

4 Sélectionnez votre langue.

Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

Les appareils Garmin Swim 2 sont compatibles avec les smartphones utilisant la technologie sans fil Bluetooth.

Consultez le site www.garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité.

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 smartphone.
- 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 smartphone à moins de 10 m (33 pi) de l'appareil.
- Sur votre smartphone, ouvrez l'application Garmin Connect, sélectionnez **☰** ou **⋮**, puis sélectionnez **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil** pour entrer en mode couplage.
- Sur votre appareil, sélectionnez **UP** > **⚙** > **Téléphone** > **Coupler le téléphone**.

Puis-je utiliser l'activité cardio en extérieur ?

Vous pouvez utiliser l'activité cardio et activer le GPS pour une utilisation en extérieur.

- 1 Sélectionnez **START** > **Cardio** > **Options** > **GPS**.
- 2 Sélectionnez une option.
- 3 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
- 4 Appuyez sur **START** pour lancer le chrono.

Le GPS reste allumé pour l'activité sélectionnée jusqu'à ce que vous le désactiviez.

Astuces pour les utilisateurs Garmin Connect existants

- 1 Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez  ou .
- 2 Sélectionnez **Appareils Garmin** > **Ajouter un appareil**.

Optimisation de l'autonomie de la batterie

Vous pouvez prolonger la durée de vie de la pile de diverses manières.

- Réduisez la temporisation du rétroéclairage (*Modification des paramètres du rétroéclairage, page 14*).
- Désactivez la technologie sans fil Bluetooth lorsque vous n'utilisez pas les fonctions connectées (*Désactivation de la connexion Bluetooth du smartphone, page 7*).
- Désactivez le suivi des activités (*Paramètres du suivi des activités, page 13*).
- Utilisez un cadran de montre qui n'est pas actualisé chaque seconde.
Par exemple, utilisez un cadran de montre sans trotteuse (*Personnalisation du cadran de montre, page 13*).
- Limitez le nombre de notifications affichées par l'appareil (*Gestion des notifications, page 7*).
- Arrêtez la diffusion des données de fréquence cardiaque vers les appareils Garmin couplés (*Diffusion de la fréquence cardiaque aux Garmin appareils, page 8*).
- Désactivez le moniteur de fréquence cardiaque au poignet (*Désactivation du moniteur de fréquence cardiaque au poignet, page 8*).

REMARQUE : le moniteur de fréquence cardiaque au poignet sert à calculer les minutes d'intensité soutenue et les calories brûlées.

Annexe

Champs de données

L'affichage de certains champs de données nécessite des accessoires ANT+.

- %RFC 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.
- % RFC dernier circuit** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le dernier circuit réalisé.
- % RFC maximale intervalle** : pourcentage maximal de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.
- %RFC moyen** : 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.
- % RFC moyen intervalle** : pourcentage moyen de la réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque

maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour l'intervalle de natation en cours.

Allure : allure actuelle.

Allure circuit : allure moyenne pour le circuit en cours.

Allure dernier circuit : allure moyenne pour le dernier circuit réalisé.

Allure dernière longueur : allure moyenne pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Allure moyenne : allure moyenne pour l'activité en cours.

Allure pour l'intervalle en cours : allure moyenne pour l'intervalle en cours.

Calories : nombre de calories totales brûlées.

Chrono : temps du chronomètre pour l'activité en cours.

Circuits : nombre de circuits réalisés pour l'activité actuelle.

Distance : distance parcourue pour le tracé actuel ou l'activité en cours.

Distance circuit : distance parcourue pour le circuit en cours.

Distance de l'intervalle : distance parcourue pour l'intervalle en cours.

Distance dernier circuit : distance parcourue pour le dernier circuit réalisé.

Distance moyenne par mouvement : natation. distance moyenne parcourue par mouvement pendant l'activité en cours.

Distance par mvt pour dernier circuit : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le dernier circuit réalisé.

Distance par mvt pour le circuit : natation. Distance moyenne parcourue par mouvement pendant le circuit en cours.

FC % FC maximale intervalle : pourcentage maximal de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

FC %Max : pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

FC %max. dernier circuit : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le dernier circuit réalisé.

FC maximale intervalle : la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

FC moyenne %Max. intervalle : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'intervalle de natation en cours.

FC moyenne intervalle : fréquence cardiaque moyenne pour l'intervalle de natation en cours.

Fréquence cardiaque : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm). Votre appareil doit disposer de la fréquence cardiaque au poignet ou être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.

Fréquence cardiaque %Max. pour le 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.

Fréquence cardiaque moyenne : fréquence cardiaque moyenne pour l'activité en cours.

Fréquence cardiaque sur le circuit : fréquence cardiaque moyenne pour le circuit en cours.

Fréquence de mouvement : natation. nombre de mouvements par minute (m/mn).

Fréquence de mouvement - Moyenne : natation. nombre moyen de mouvements par minute (m/mn) pendant l'activité en cours.

Fréquence mouvements circuit : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le circuit en cours.

Fréquence mvt dern. circuit : natation. Nombre moyen de mouvements par minute (mpm) pendant le dernier circuit réalisé.

Heure : heure actuelle en fonction de votre position actuelle et de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire, heure d'été).

INTERVALLES : nombre d'intervalles réalisés pour l'activité en cours.

Longueurs : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'activité en cours.

Longueurs dans l'intervalle : nombre de longueurs de bassin réalisées lors de l'intervalle en cours.

Mouv./Long. pour l'intervalle : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'intervalle en cours.

Mouvements : natation. nombre total de mouvements pour l'activité en cours.

Mouvements dernière longueur : nombre total de mouvements pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Mouvements pour le circuit : natation. Nombre total de mouvements pour le circuit en cours.

Mouvements pour le dernier circuit : natation. Nombre total de mouvements pour le dernier circuit réalisé.

Moyenne de mvts par longueur : nombre moyen de mouvements par longueur de piscine pendant l'activité en cours.

Pas : nombre de pas pour l'activité en cours.

Rapport entre FC moyenne et FC max. : pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour l'activité en cours.

Répéter tous les : chrono pour le dernier intervalle et pause en cours (natation en piscine).

Réserve FC en pourcentage : pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).

Swolf intervalle : score Swolf moyen pour l'intervalle en cours.

Swolf moyenne : score Swolf moyen pour l'activité en cours. Votre score Swolf est la somme du temps réalisé pour effectuer une longueur et du nombre de mouvements pour cette longueur (*Terminologie de la natation, page 4*). En natation en eaux libres, le score Swolf est calculé sur une longueur de 25 mètres.

Swolf pour la dernière longueur : score Swolf pour la dernière longueur de bassin réalisée.

SWOLF pour le circuit en cours : score SWOLF pour le circuit en cours.

SWOLF pour le dernier circuit : score SWOLF pour le dernier circuit réalisé.

Temps circuit : temps du chronomètre pour le circuit en cours.

Temps dans zone : temps écoulé dans chaque zone de fréquence cardiaque ou zone de puissance.

Temps de nage : le temps de nage pour l'activité en cours, sans inclure le temps de repos.

Temps de repos : chrono de la pause en cours (natation en piscine).

Temps dernier circuit : temps du chronomètre pour le dernier circuit réalisé.

Temps écoulé : temps total enregistré. Imaginons que vous démarriez le chronomètre et nagez pendant 10 minutes, que vous arrêtez le chronomètre pendant 5 minutes, puis que vous le redémarriez pour nager pendant 20 minutes. Le temps écoulé sera alors de 35 minutes.

Temps intervalle : temps du chronomètre pour l'intervalle en cours.

Training Effect aérobie : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau aérobie.

Training Effect anaérobie : l'impact de l'activité actuelle sur votre niveau anaérobie.

Type de mouvement dernière longueur : type de mouvement utilisé pour la dernière longueur de bassin réalisée.

Type de mouvement intervalle : type de mouvement actuel pour l'intervalle.

Vitesse : vitesse de déplacement actuelle.

Vitesse moyenne : vitesse moyenne pour l'activité en cours.

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).

Moniteur de fréquence cardiaque ANT+

Votre appareil peut être utilisé avec des capteurs ANT+ sans fil. Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs en option, visitez le site <http://buy.garmin.com>.

Couplage de votre moniteur de fréquence cardiaque externe

La première fois que vous connectez un capteur sans fil à votre appareil à l'aide de la technologie ANT+, vous devez coupler l'appareil et le capteur. Une fois le couplage effectué, l'appareil se connecte au capteur automatiquement quand vous démarrez une activité et que le capteur est actif et à portée.

- 1 Installez le moniteur de fréquence cardiaque sur vous.
Le moniteur de fréquence cardiaque n'envoie et ne reçoit des données qu'une fois que vous l'avez installé sur vous.
- 2 Approchez l'appareil à moins de 3 m (10 pi) du capteur.
REMARQUE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.
- 3 À partir du cadran de montre, maintenez le bouton **UP** enfoncé.
- 4 Sélectionnez **⚙ > Capteurs et accessoires > Ajouter un moniteur de fréquence cardiaque externe**.
Lorsque le capteur est couplé avec votre appareil, un message s'affiche. Les données du capteur apparaissent dans la boucle des écrans de données ou dans un champ de données personnalisé.

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 capacités et résistance cardiovasculaires.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau (*Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 9*) 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.

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.

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 anaéro-bique et musculaire, puissance augmentée

Index

A

accessoires **16, 19**
activité **10**
activités **4, 12**
 commencer **4**
 enregistrement **4**
 personnalisé **3**
alarmes **15**
alertes **2, 11–14**
 fréquence cardiaque **8**
allure **2, 14**
applications **5**
 smartphone **1**
Auto Lap **12**
Auto Pause **12**

B

batterie **15**
 optimisation **7**
Body Battery **6, 7, 10**
boutons **15**
bracelets **16**

C

cadrons de montre **13**
calendrier **3**
capteurs ANT+ **19**
 couplage **19**
 moniteur de fréquence cardiaque **19**
caractéristiques techniques **16**
champs de données **11, 12, 14, 18**
chargement **15**
chrono **1, 4, 10**
 à rebours **15**
chronomètre **15**
circuits **1, 10–12**
commandes de la musique **6**
compte à rebours **15**
Connect IQ **13**
connexion **7**
couplage **18**
 capteurs ANT+ **8**
 smartphone **1, 17**
couplage des capteurs ANT+ **19**

D

dépannage **7, 10, 15–18**
distance **2, 10**
 alertes **2, 12**
 mesure **14**
données
 stockage **11**
 téléchargement **5**
 transfert **11**
données utilisateur, suppression **11**

E

écran **14**
enregistrement d'activités **1**
entraînement **5**
 calendrier **3**
 plans **2, 3**
entraînement en extérieur **18**
entraînement en salle **4**
entraînements **2–4, 11, 12**
 chargement **3**
 création **3**
étanchéité **15**

F

fractionnés **1, 2, 4**
fréquence cardiaque **1, 6–8, 15**
 alertes **8**
 couplage des capteurs **8, 19**
 moniteur **7, 8, 19**
 zones **8, 9, 11, 19, 20**
fuseaux horaires **14**

G

Galileo **13**
Garmin Connect **1–3, 5, 11, 16**
 stockage de données **11**
Garmin Express **16**
 mise à jour du logiciel **16**
GLONASS **13**
GPS **1, 13, 18**
 arrêt **4**
 paramètres **13, 14**
 signal **4, 17**

H

heure **14**
 alertes **2, 12**
 paramètres **14**
heure du jour **14**
historique **10, 11**
 suppression **10**
 transfert vers l'ordinateur **11**
horloge **1, 14, 15**

I

icônes **1**
ID de l'appareil **16**

L

langue **17**
logiciel
 licence **16**
 mise à jour **16**
 version **16**
longueurs **4**

M

menu **1**
menu de contrôle **6**
menu principal, personnalisation **13**
météo **6**
minutes intensives **5**
Minutes intensives **17**
mises à jour, logiciel **16**
mode montre **18**
mode sommeil **5**
Move IQ **13**
musique, lecture **6**

N

nages **4, 11**
natation **1–4, 7, 10–12**
nettoyage de l'appareil **15, 16**
niveau d'effort **6, 7, 9, 10**
notifications **6, 7**

P

paramètres **7, 13, 14, 17**
 appareil **6, 7**
 paramètres système **13**
partage de données **7**
personnalisation de l'appareil **12**
pile
 chargement **15**
 optimisation **18**
profil utilisateur **7, 11**
profils **11**
 activité **11, 12**
 utilisateur **11**

R

raccourcis **6**
records personnels **3, 10**
 suppression **3**
réinitialisation de l'appareil **17**
repos automatique **2**
rétroéclairage **1, 14**

S

score d'effort **10**
score swolf **4**
signaux satellites **13, 17**

smartphone **5, 7, 13, 17**
 applications **5**
 couplage **1, 17**
sport **9**
statistiques **10**
suivi des activités **4, 5, 7, 11–13**
suppression
 historique **10**
 records personnels **3**
 toutes les données utilisateur **11**

T

taille de la piscine **1, 2, 12**
 configuration **2**
technologie Bluetooth **1, 5–7, 17**
Technologie Bluetooth **7**
téléchargement des données **5**
tonalités **14, 15**
touches **1, 12**
 verrouillage **14**
Training Effect **9**

U

UltraTrac **13**
unités de mesure **14**
USB **16**
 déconnexion **11**

V

verrouillage, écran **14**
vibration **14**
vitesse, zones **14**

W

widgets **5–10**

Z

zones
 fréquence cardiaque **9, 11**
 heure **14**
 vitesse **14**

