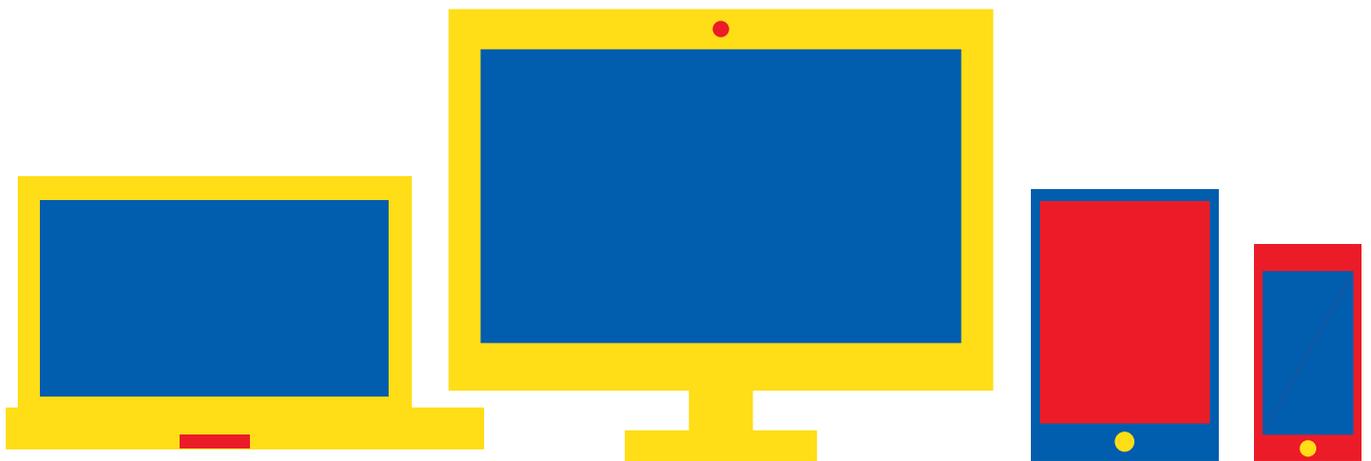


POLAR

Montre connectée

VANATGE M NOIR GPS MULTISPORT

MANUEL D'UTILISATION



Besoin d'aide ?
Rendez-vous sur votre communauté <https://sav.darty.com>



POLAR®

POLAR VANTAGE M



MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRE

Sommaire	2
Manuel d'utilisation de la Polar Vantage M	12
Introduction	12
Tirez pleinement parti de votre Vantage M	12
Application Polar Flow	12
Service Web Polar Flow	13
Pour commencer	14
Configurer votre montre	14
Option A : Configuration avec un dispositif mobile et l'application Polar Flow	15
Option B : Configuration avec votre ordinateur	16
Option C : Configuration depuis la montre	16
Fonctions des boutons et gestes	16
Vue horaire et menu	17
Mode pré-entraînement	18
Pendant l'entraînement	18
Geste d'activation du rétroéclairage	18
Cadrans et menu	18
Cadrans	18
Menu	22

Démarrer l'entraînement	23
Chronos	23
Réglages	24
Associer un dispositif mobile à votre montre	24
Supprimer une association	25
Mise à jour du firmware	25
Avec un dispositif mobile ou une tablette	26
Avec un ordinateur	26
Réglages	28
Réglages physiques	28
Poids	29
Taille	29
Date de naissance	29
Sexe	29
Niveau d'entr.	29
Objectif d'activité	30
Temps de sommeil voulu	31
Fréquence cardiaque maximale	31
Fréquence cardiaque au repos	31
VO2max	32
Réglages généraux	32

Conn et sync	32
Réglages vélo	33
Suivi FC continu	33
Mode avion	33
Ne pas déranger	33
Notifications téléphone	33
Unités	34
Langue	34
À propos de votre montre	34
Réglages de la montre	34
Alarm (Alarme)	34
Vue de la montre	35
Durée	35
Date	35
Premier jour de la semaine	35
Entraînement	36
Mesure de la fréquence cardiaque au poignet	36
Mettre en place votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet	36
Mettre en place votre montre en l'absence de mesure de la fréquence cardiaque au poignet	37
Démarrer une séance d'entraînement	38
Démarrer une séance d'entraînement planifiée	39

Démarrer une session d'entraînement multisport	40
Menu rapide	40
Pendant l'entraînement	43
Parcourir les vues d'entraînement	43
Régler les chronos	44
Temps de l'intervalle	45
Compte-à-rebours	45
Marquer un tour	46
Changer de sport pendant une session d'entraînement multisport	46
S'entraîner avec un objectif	46
Changer de phase pendant une séance par phases	47
Consulter les informations relatives à l'objectif de la séance	47
Notifications	47
Mettre en pause/arrêter un entraînement	48
Résumé de l'entraînement	48
Après l'entraînement	48
Données d'entraînement dans l'application Polar Flow	51
Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow	51
Fonctions	52
GPS	53
Date d'expiration des données A-GPS	53

Fonctions GPS	53
Retour au point de départ	54
Smart Coaching	55
Training Load Pro	55
Charge cardiaque	56
Charge ressentie	56
Charge musculaire (via capteur de puissance tiers)	56
Charge d'entraînement d'un entraînement individuel	57
Fatigue et tolérance	57
Statut de charge cardiaque	58
Statut de charge cardiaque sur votre montre	58
Analyse à long terme dans l'application et sur le service Web Flow	59
Programme de course à pied Polar	62
Créer un programme de course à pied Polar	62
Démarrer un objectif de course à pied	63
Suivre votre progression	63
Running Index	63
Analyse à court terme	64
Analyse à long terme	65
Efficacité de l'entraînement	66
Smart Calories	68

Fréquence cardiaque continue	68
Suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre	69
Polar Sleep Plus™	70
Données sur le sommeil sur votre montre	70
Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Flow	72
Suivi d'activité 24 h/24 et 7 j/7	72
Objectif d'activité	72
Données d'activité sur votre montre	73
Données d'activité dans l'application et sur le service Web Flow	73
Guide d'activité	74
Bénéfice de l'activité	74
Profils sportifs	74
Zones FC	76
Zones de vitesse	78
Réglages de zone de vitesse	79
Objectif de séance avec zones de vitesse	79
Pendant l'entraînement	79
Après l'entraînement	79
Vitesse et distance au poignet	80
Cadence au poignet	80
Mesures de natation	80

Natation en piscine	81
Réglage de la longueur de piscine	81
Natation en eau libre	82
Mesurer la fréquence cardiaque dans l'eau	82
Démarrer une session de natation	83
Pendant votre nage	83
Après votre nage	83
Notifications téléphone	85
Activer les notifications téléphone	85
Ne pas déranger	86
Affichage des notifications	86
Bracelets interchangeables	86
Remplacement du bracelet	86
Capteurs compatibles	87
Capteur de fréquence cardiaque Polar H10	88
Capteur de vitesse Polar Bluetooth® Smart	88
Capteur de cadence Polar Bluetooth® Smart	88
Capteurs de puissance tiers	89
Associer des capteurs à votre montre	90
Associer un capteur de fréquence cardiaque à votre montre	90
Associer un capteur de course à pied à votre montre	90

Associer un capteur de cyclisme à votre montre	91
Réglages vélo	92
Mesurer la taille de roue	92
Calibrer le capteur de puissance de cyclisme	93
Supprimer une association	93
Polar Flow	94
Application Polar Flow	94
Données d'entraînement	94
Données d'activité	95
Données sur le sommeil	95
Profils sportifs	95
Partage d'image	95
Commencer à utiliser l'application Flow	96
Service Web Polar Flow	96
Flux	97
Agenda	97
Progrès	97
Communauté	97
Programmes	98
Profils sportifs dans Polar Flow	98
Ajouter un profil sportif	98

Modifier un profil sportif	99
Planification de votre entraînement	102
Créer un plan d'entraînement avec le Plan périodique	102
Créer un objectif de séance dans l'application et sur le service Web Polar Flow	102
Objectif rapide	103
Objectif par phases	103
Favoris	104
Synchroniser les objectifs vers votre montre	104
Favoris	104
Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris :	105
Modifier un favori	105
Enlever un favori	105
Synchronisation	105
Synchronisation avec l'application mobile Flow	106
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync	106
Informations importantes	108
Batterie	108
Charger la batterie	108
État de la batterie et notifications	110
Icône d'état de la batterie	110
Notifications de batterie	110

Entretien votre montre	111
Nettoyer votre montre	111
Prenez bien soin du capteur de fréquence cardiaque optique	111
Rangement	111
Service après-vente	112
Précautions d'emploi	112
Interférences pendant l'entraînement	112
Minimiser les risques lors de l'entraînement	113
Caractéristiques techniques	114
Vantage M	114
Logiciel Polar FlowSync	116
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow	116
Étanchéité des produits Polar	117
Informations réglementaires	118
Garantie internationale Polar	119
Décharge de responsabilité	120

MANUEL D'UTILISATION DE LA POLAR VANTAGE M

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

INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre Polar Vantage M !

La Polar Vantage M est une montre multisport GPS tout-en-un dotée de la technologie de fusion de capteurs Polar Precision Prime™, qui permet de surveiller précisément la fréquence cardiaque au poignet même dans les conditions les plus difficiles. La montre contient des outils qui vous aident à battre vos records et atteindre vos objectifs : atteindre le degré d'entraînement nécessaire pour exceller avec [Training Load Pro](#). Surveillez vos progrès en matière de course à pied grâce aux fonctionnalités avancées telles que le [Running Index](#) et les [programmes de course](#). Choisissez vos sports favoris parmi plus de 130 options et personnalisez les réglages pour chaque sport.

La fonction de [fréquence cardiaque continue](#) mesure en permanence votre fréquence cardiaque. Associée au [suivi permanent de l'activité](#), elle vous donne un aperçu complet de l'ensemble de votre activité quotidienne. L'analyse avancée du sommeil [Polar Sleep Plus](#) suit vos habitudes de sommeil et fournit des indications sur votre sommeil.

De par sa conception compacte et légère, la Vantage M constitue le compagnon d'entraînement idéal. Grâce aux [bracelets interchangeables](#), vous pouvez adapter votre montre à toutes les situations et à tous les styles.

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

TIREZ PLEINEMENT PARTI DE VOTRE VANTAGE M

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

APPLICATION POLAR FLOW

Téléchargez l'[application Polar Flow](#) depuis l'App Store® ou Google Play™. Synchronisez votre montre avec l'application Flow après l'entraînement : vous obtiendrez un aperçu instantané, ainsi que des

indications sur les résultats de votre entraînement et votre performance. Informez également tous vos amis de vos accomplissements. L'application Flow vous renseigne également sur votre sommeil et votre degré d'activité au cours de la journée.

SERVICE WEB POLAR FLOW

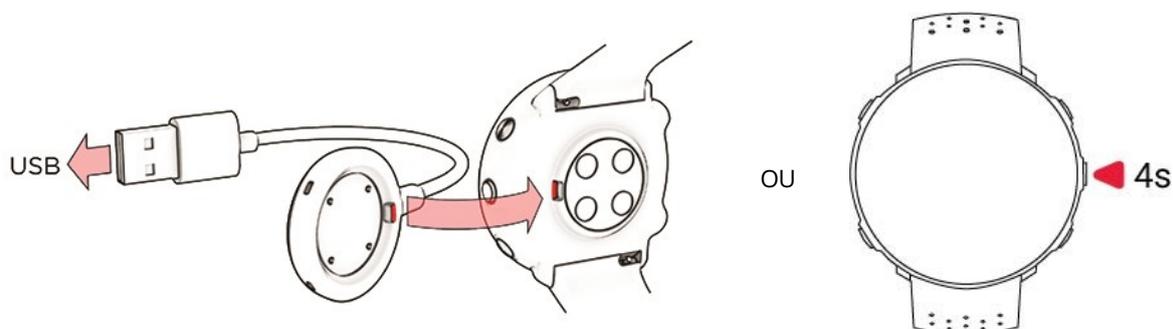
Synchronisez vos données d'entraînement vers le [service Web Polar Flow](#) avec le logiciel FlowSync sur votre ordinateur ou via l'application Flow. Sur le service Web, vous pouvez planifier votre entraînement, suivre vos accomplissements, obtenir des conseils et consulter une analyse détaillée de vos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

POUR COMMENCER

Configurer votre montre	14
Option A : Configuration avec un dispositif mobile et l'application Polar Flow	15
Option B : Configuration avec votre ordinateur	16
Option C : Configuration depuis la montre	16
Fonctions des boutons et gestes	16
Geste d'activation du rétroéclairage	18
Cadrans et menu	18
Cadrans	18
Menu	22
Associer un dispositif mobile à votre montre	24
Supprimer une association	25
Mise à jour du firmware	25
Avec un dispositif mobile ou une tablette	26
Avec un ordinateur	26

CONFIGURER VOTRE MONTRE

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



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

A. **Sur votre téléphone** : La configuration mobile est pratique si vous n'avez pas accès à un ordinateur doté d'un port USB mais peut s'avérer plus longue. Cette méthode nécessite une connexion Internet.

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

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

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

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

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

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

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

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

OPTION B : CONFIGURATION AVEC VOTRE ORDINATEUR

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

OPTION C : CONFIGURATION DEPUIS LA MONTRE

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

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

FONCTIONS DES BOUTONS ET GESTES

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



VUE HORAIRE ET MENU

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

LUMIÈRE	RETOUR	OK	HAUT/BAS
	gument pour démar- rer l'association et la syn- chronisation		

MODE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

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

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

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

GESTE D'ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE

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

CADRANS ET MENU

CADRANS

Les cadrans de la Vantage M ne se contentent pas d'indiquer l'heure. Vous obtiendrez les informations les plus opportunes et pertinentes directement sur le cadran : statut d'activité, statut de charge car-

diague, fréquence cardiaque et dernières séances d'entraînement. Vous pouvez parcourir les cadrans avec les boutons HAUT et BAS, et accéder à des informations plus détaillées avec le bouton OK.

 Vous pouvez choisir entre affichage analogique et numérique dans [Réglages de la montre](#).

Heure



Cadran de base avec date et heure.

Activity



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



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

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

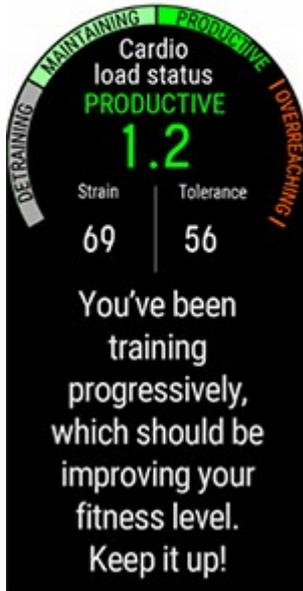
Pour plus d'informations, reportez-vous à [Suivi permanent de l'activité](#).

Statut de charge cardiaque



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

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



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

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

Fréquence cardiaque



Vous pouvez consulter rapidement votre fréquence cardiaque actuelle sans démarrer de session d'entraînement. Serrez simplement votre bracelet, choisissez ce cadran, appuyez sur OK et votre fréquence cardiaque apparaît au bout de quelques instants.



Lors de l'utilisation de la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu, vous pouvez aussi consulter les valeurs de fréquence cardiaque la plus élevée et la plus basse du jour, ainsi que la valeur la plus basse au cours de la nuit précédente. Vous pouvez activer et désactiver la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre sous **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu**.



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

Dernières sessions d'entraînement



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

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

Sommeil



Visionnez une vue d'ensemble de votre sommeil de la nuit dernière. Elle montre quand vous vous êtes endormi(e) et réveillé(e), votre temps de sommeil, votre sommeil réel, la continuité du sommeil, le découpage du sommeil et un commentaire sur votre sommeil. Si vous avez noté la qualité de votre sommeil, vous verrez également l'évaluation de votre sommeil.

Pour plus d'informations, voir [Polar Sleep Plus](#).

MENU

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



DÉMARRER L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

CHRONOS

Sous **Chronos**, vous trouverez le chronomètre et le compte-à-rebours.

Chronomètre

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



Compte-à-rebours

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

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



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

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

RÉGLAGES

Vous pouvez modifier les réglages suivants sur votre montre :

- [Réglages physiques](#)
- [Réglages généraux](#)
- [Réglages de la montre](#)

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

ASSOCIER UN DISPOSITIF MOBILE À VOTRE MONTRE

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

Avant d'associer un dispositif mobile

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

Pour associer un dispositif mobile :

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

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

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

SUPPRIMER UNE ASSOCIATION

Pour supprimer une association à un dispositif mobile :

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

MISE À JOUR DU FIRMWARE

Pour maintenir votre montre à jour et obtenir les meilleures performances, veillez à toujours mettre à jour le firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware sont

réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre montre. Elles peuvent inclure des fonctions totalement nouvelles, des améliorations des fonctions existantes ou des corrections de bogue.

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

AVEC UN DISPOSITIF MOBILE OU UNE TABLETTE

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

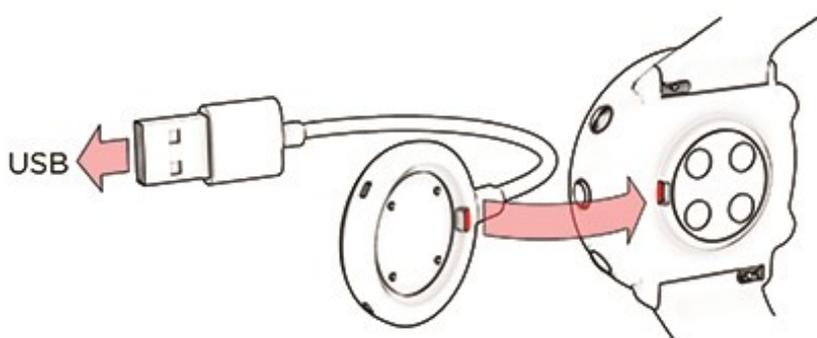
i Selon votre connexion, la mise à jour sans fil du firmware peut prendre jusqu'à 20 minutes.

AVEC UN ORDINATEUR

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

Pour mettre à jour le firmware :

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



2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.

4. Sélectionnez **Oui**. Le nouveau firmware est installé (l'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes) et la montre redémarre. Veuillez attendre la fin de la mise à jour du firmware pour débrancher la montre de votre ordinateur.

RÉGLAGES

Réglages physiques	28
Poids	29
Taille	29
Date de naissance	29
Sexe	29
Niveau d'entr.	29
Objectif d'activité	30
Temps de sommeil voulu	31
Fréquence cardiaque maximale	31
Fréquence cardiaque au repos	31
VO2max	32
Réglages généraux	32
Conn et sync	32
Réglages vélo	33
Suivi FC continu	33
Mode avion	33
Ne pas déranger	33
Notifications téléphone	33
Unités	34
Langue	34
À propos de votre montre	34
Réglages de la montre	34
Alarm (Alarme)	34
Vue de lamontre	35
Durée	35
Date	35
Premier jour de la semaine	35

RÉGLAGES PHYSIQUES

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

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

- Poids
- Taille
- Date de naissance
- Sexe
- Niveau d'entr.
- Objectif d'activité
- Temps de sommeil voulu
- Fréquence cardiaque maximale
- Fréquence cardiaque au repos
- VO₂max

POIDS

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

TAILLE

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

DATE DE NAISSANCE

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

SEXE

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

NIVEAU D'ENTR.

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

- **Occasionnel (0-1 h/ sem.)** : vous ne pratiquez pas régulièrement un sport récréatif programmé ou une activité physique intense ; par ex., vous marchez uniquement pour le plaisir ou pratiquez seulement occasionnellement un exercice suffisamment intense pour rendre la respiration difficile ou vous faire transpirer.

- **Régulier (1-3 h/ sem.)** : vous pratiquez régulièrement des sports récréatifs ; par ex., vous courez 5 à 10 km par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable, ou votre emploi requiert une modeste activité physique.
- **Fréquent (3-5 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 3 fois par semaine ; par ex., vous courez 20 à 50 km par semaine ou vous consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **Intensif (5-8 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 5 fois par semaine et vous pouvez parfois être amené à participer à des événements sportifs de masse.
- **Semi-Pro (8-12 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense presque quotidiennement et vous vous entraînez afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.
- **Pro (12 + h/ sem.)** : vous êtes un athlète d'endurance. Vous pratiquez un exercice physique intense afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.

OBJECTIF D'ACTIVITÉ

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

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

Niveau 1

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

Niveau 2

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

Niveau 3

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

TEMPS DE SOMMEIL VOULU

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

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

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS

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

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

Pour mesurer votre fréquence cardiaque au repos :

1. Mettez votre montre en place. Allongez-vous sur le dos et détendez-vous.
2. Au bout d'1 minute, démarrez une séance d'entraînement sur votre dispositif. Choisissez n'importe quel profil sportif, par exemple Autre sport d'intérieur.
3. Restez immobile et respirez calmement pendant 3 à 5 minutes. Ne consultez pas vos données d'entraînement pendant la mesure.

4. Arrêtez la séance d'entraînement sur votre dispositif Polar. Synchronisez le dispositif avec l'application ou le service Web Polar Flow et consultez dans le résumé de l'entraînement la valeur de votre fréquence cardiaque la plus basse (FC min)—il s'agit de votre fréquence cardiaque au repos. Mettez à jour votre fréquence cardiaque au repos sous vos réglages physiques dans Polar Flow.

VO₂MAX

Configurez votre VO₂max.

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

RÉGLAGES GÉNÉRAUX

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

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

- **Conn et sync**
- **Réglages vélo** (Visible uniquement si vous avez associé un capteur de cyclisme à votre montre)
- **Suivi FC continu**
- **Mode avion**
- **Ne pas déranger**
- **Notifications téléphone**
- **Unités**
- **Langue**
- **À propos de votre montre**

CONN ET SYNC

- **Associer et synchroniser un téléphone/Associer un capteur ou un autre dispositif** : associez des capteurs ou des dispositifs mobiles à votre montre. permet de synchroniser les données avec l'application Flow.

- **Appareils couplés** : consultez tous les dispositifs associés à votre montre. Il peut s'agir de capteurs de fréquence cardiaque, de capteurs de course à pied, de capteurs de cyclisme et de dispositifs mobiles.

RÉGLAGES VÉLO

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

Taille de roue : réglez la taille de roue en millimètres. Pour obtenir des instructions sur la mesure de la taille de roue, reportez-vous à [Associer des capteurs à votre montre](#).

Longueur de manivelle : réglez la longueur de manivelle en millimètres. Le réglage est visible uniquement si vous avez associé un capteur de puissance.

Capteurs utilisés : affichez tous les capteurs que vous avez associés au vélo.

SUIVI FC CONTINU

Activez ou **désactivez** la fonction de fréquence cardiaque continue. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Fréquence cardiaque continue](#).

MODE AVION

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

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

NE PAS DÉRANGER

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

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

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

UNITÉS

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

LANGUE

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

À PROPOS DE VOTRE MONTRE

Consultez l'ID d'appareil de votre montre, ainsi que la version du firmware, le modèle du matériel, la date d'expiration des données A-GPS et les étiquettes d'homologation propres à la Vantage M.

Redémarrez votre montre : Si vous rencontrez des problèmes avec votre montre, vous pouvez essayer de la redémarrer. Le redémarrage de la montre ne supprimera aucun des réglages ni aucune donnée personnelle de celle-ci. Appuyez deux fois sur le bouton OK pour confirmer le redémarrage. Vous pouvez aussi redémarrer votre montre en appuyant sur le bouton OK pendant 10 secondes.

RÉGLAGES DE LA MONTRE

Pour consulter et modifier les réglages de la montre, accédez à **Réglages > Réglages de la montre**.

Sous **Réglages de la montre**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Alarme**
- **Vue de la montre**
- **Heure**
- **Date**
- **Premier jour de la semaine**

ALARM (ALARME)

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

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

VUE DE LA MONTRE

Choisissez la vue de la montre :

- **Analogique**
- **Numérique**

DURÉE

Paramétrez le format horaire : **24 h** ou **12 h**. Paramétrez ensuite l'heure.

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

DATE

Paramétrez la date. Paramétrez également le **Format de date** : vous pouvez choisir **mm/jj/aaaa**, **jj/mm/aaaa**, **aaaa/mm/jj**, **jj-mm-aaaa**, **aaaa-mm-jj**, **jj.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.jj**.

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

PREMIER JOUR DE LA SEMAINE

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

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

ENTRAÎNEMENT

Mesure de la fréquence cardiaque au poignet	36
Mettre en place votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet	36
Mettre en place votre montre en l'absence de mesure de la fréquence cardiaque au poignet	37
Démarrer une séance d'entraînement	38
Démarrer une séance d'entraînement planifiée	39
Démarrer une session d'entraînement multisport	40
Menu rapide	40
Pendant l'entraînement	43
Parcourir les vues d'entraînement	43
Régler les chronos	44
Marquer un tour	46
Changer de sport pendant une session d'entraînement multisport	46
S'entraîner avec un objectif	46
Mettre en pause/arrêter un entraînement	48
Résumé de l'entraînement	48
Après l'entraînement	48
Données d'entraînement dans l'application Polar Flow	51
Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow	51

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

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

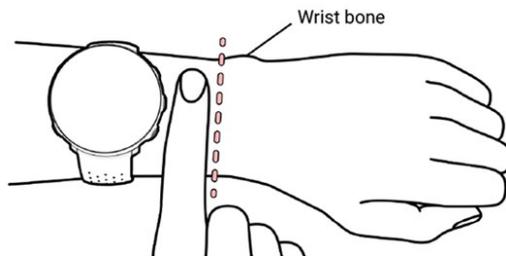
Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'entraînement (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes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

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

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

- Portez votre montre sur votre poignet, à au moins une largeur de doigt de l'os du poignet (voir l'illustration ci-dessous).

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



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

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

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

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

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

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

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

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



Depuis le mode pré-entraînement, vous pouvez accéder au menu rapide avec le bouton LUMIÈRE. Les options affichées dans le menu rapide dépendent du sport que vous avez choisi et si vous utilisez ou non un GPS.

Par exemple, vous pouvez choisir un objectif de la séance favoris que vous voulez exécuter et ajouter des chronos à vos vues d'entraînement. Pour plus d'informations, voir [Menu rapide](#).

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

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

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



Quand le GPS est prêt, le cercle autour de l'icône GPS devient vert. La montre vous en informe en émettant des vibrations.

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



⁸⁹ Lorsque vous portez un capteur de fréquence cardiaque Polar qui est associé à votre montre, celle-ci utilise automatiquement le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque pendant les séances d'entraînement. Un cercle bleu autour du symbole de fréquence cardiaque indique que votre montre utilise le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque.

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

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

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PLANIFIÉE

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

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

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



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

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

DÉMARRER UNE SESSION D'ENTRAÎNEMENT MULTISPORT

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

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

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

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

MENU RAPIDE

Vous pouvez accéder au menu rapide avec le bouton LUMIÈRE depuis le mode pré-entraînement, pendant une séance quand vous mettez sur pause et pendant un mode de transition dans les séances multisport.



Les options affichées dans le menu rapide dépendent du sport que vous avez choisi et si vous utilisez ou non un GPS.



Longueur de piscine :

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

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



Calibrer capteur de puissance :

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



Favoris :

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

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



Temps de l'intervalle :

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

Pour ajouter un temps de l'intervalle à vos vues d'entraînement pour la séance, sélectionnez **Chrono pour cette séance > Activer**. Vous pouvez utiliser un chrono précédemment réglé ou

en créer un nouveau en revenant au menu rapide et en sélectionnant **Temps de l'intervalle** > **Régler temps de l'intervalle** :

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

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



Compte-à-rebours :

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

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



Retour au point de départ :

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

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

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

Quand vous sélectionnez un objectif de la séance pour votre séance, l'option **Favoris** est barrée dans le menu rapide. En effet, vous ne pouvez choisir qu'un objectif pour la séance. Pour changer d'objectif, sélectionnez l'option barrée, on vous demandera alors si vous voulez changer d'objectif. Confirmez en appuyant sur OK pour sélectionner un autre objectif.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT PARCOURIR LES VUES D'ENTRAÎNEMENT

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

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

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



Votre fréquence cardiaque et le ZonePointer de fréquence cardiaque

Distance

Durée

Allure/vitesse



Votre fréquence cardiaque et le ZonePointer de fréquence cardiaque

Durée

Calories



Dénivelé-

Votre altitude actuelle

Dénivelé+



Fréquence cardiaque maximale

Graphique de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque actuelle

Fréquence cardiaque moyenne

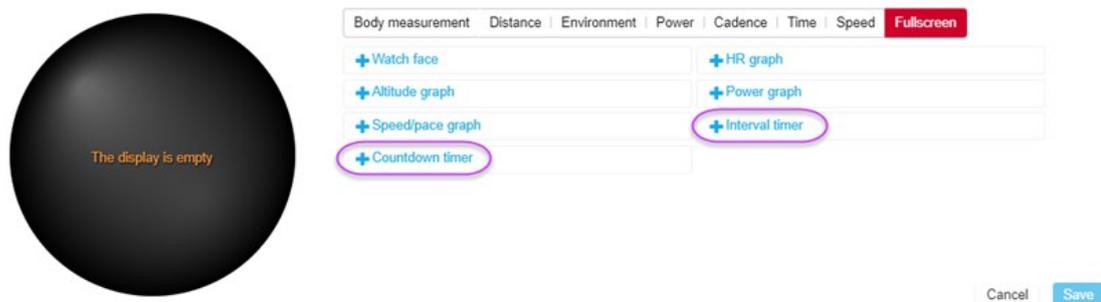


Heure du jour

Durée

RÉGLER LES CHRONOS

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



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

TEMPS DE L'INTERVALLE



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

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

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

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

COMPTE-À-REBOURS



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

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

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

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

MARQUER UN TOUR

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

CHANGER DE SPORT PENDANT UNE SESSION D'ENTRAÎNEMENT MULTISPORT

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

S'ENTRAÎNER AVEC UN OBJECTIF

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



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

OU

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

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



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

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

CHANGER DE PHASE PENDANT UNE SÉANCE PAR PHASES

La phase changera automatiquement une fois terminée. La montre vous informe du changement de phase en vibrant.

CONSULTER LES INFORMATIONS RELATIVES À L'OBJECTIF DE LA SÉANCE

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

NOTIFICATIONS

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

METTRE EN PAUSE/ARRÊTER UN ENTRAÎNEMENT

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

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

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

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

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



Date et heure de début

Durée de la session d'entraînement

Distance parcourue pendant la session d'entraînement



Fréquence cardiaque

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

Votre charge cardiaque de la session d'entraînement



Zones de fréquence cardiaque

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



Calories

Calories brûlées pendant la session d'entraînement

Graisses brûlées en % des calories : Graisses brûlées lors d'une séance exprimées sous forme de pourcentage du nombre total de calories dépensées pendant la session d'entraînement



Allure/vitesse

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

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



Zones de vitesse

Durée d'entraînement passée dans les différentes zones de vitesse



Cadence

Votre cadence moyenne et maximale pour la session d'entraînement

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



Altitude

Altitude maximale pendant la session d'entraînement

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

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



Tours/Tours automatiques

Nombre de tours

Meilleur tour

Tour moyen

Résumé multisport

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

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



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

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

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION POLAR FLOW

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

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

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

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

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

FONCTIONS

GPS	53
Fonctions GPS	53
Retour au point de départ	54
Smart Coaching	55
Training Load Pro	55
Programme de course à pied Polar	62
Running Index	63
Efficacité de l'entraînement	66
Smart Calories	68
Fréquence cardiaque continue	68
Polar Sleep Plus™	70
Suivi d'activité 24 h/24 et 7 j/7	72
Guide d'activité	74
Bénéfice de l'activité	74
Profils sportifs	74
Zones FC	76
Zones de vitesse	78
Réglages de zone de vitesse	79
Objectif de séance avec zones de vitesse	79
Pendant l'entraînement	79
Après l'entraînement	79
Vitesse et distance au poignet	80
Cadence au poignet	80
Mesures de natation	80
Natation en piscine	81
Natation en eau libre	82
Mesurer la fréquence cardiaque dans l'eau	82
Démarrer une session de natation	83
Pendant votre nage	83
Après votre nage	83
Notifications téléphone	85
Affichage des notifications	86
Bracelets interchangeables	86
Remplacement du bracelet	86
Capteurs compatibles	87
Capteur de fréquence cardiaque Polar H10	88
Capteur de vitesse Polar Bluetooth® Smart	88
Capteur de cadence Polar Bluetooth® Smart	88
Capteurs de puissance tiers	89
Associer des capteurs à votre montre	90

GPS

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

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

Les données A-GPS sont mises à jour une fois par jour. Le fichier de données A-GPS le plus récent est automatiquement mis à jour sur votre montre chaque fois que vous synchronisez celle-ci avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync. Si vous synchronisez votre montre avec le service Web Flow via l'application Flow, la mise à jour du fichier de données A-GPS intervient une fois par semaine.

DATE D'EXPIRATION DES DONNÉES A-GPS

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

Vous pouvez consulter la date d'expiration du fichier de données A-GPS actuel sur votre montre. Accédez à **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre > Date exp. A-GPS**. Si le fichier de données a expiré, synchronisez votre montre avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync ou avec l'application Flow pour mettre à jour les données A-GPS.

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

FONCTIONS GPS

Votre montre comprend les fonctions GPS suivantes :

- **Distance** : distance précise pendant et après votre séance.
- **Vitesse/allure** : informations de vitesse/d'allure précises pendant et après votre séance.
- **Altitude, dénivelé+ et dénivelé-** : mesure de l'altitude en temps réel, ainsi que dénivelés positif et négatif en mètres/pieds.

- **Indice course** : L'indice course (Running Index) est basé sur les données de fréquence cardiaque et de vitesse mesurées pendant la course. Cette valeur fournit des informations sur votre niveau de performance, votre forme aérobie et l'économie de course.

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

RETOUR AU POINT DE DÉPART

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

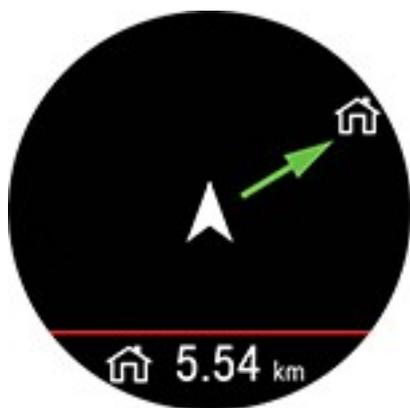
Utiliser la fonction Retour au point de départ pour une séance d'entraînement :

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

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

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

Pour retourner à votre point de départ :



- Maintenez votre montre à l'horizontale devant vous.
- Continuez d'avancer afin que votre montre détermine dans quelle direction vous allez. Une flèche pointera dans la direction de votre point de départ.
- Pour revenir au point de départ, suivez la direction de la flèche.

- Votre montre affiche également la direction et la distance directe (à vol d'oiseau) entre votre position et le point de départ.

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

SMART COACHING

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

Votre montre comprend les fonctions Polar Smart Coaching suivantes :

- [Training Load PRO](#)
- [Programme de course à pied](#)
- [Running Index](#)
- [Efficacité de l'entraînement](#)
- [Smart Calories](#)
- [Fréquence cardiaque continue](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Guide d'activité](#)
- [Bénéfice de l'activité](#)

TRAINING LOAD PRO

La nouvelle fonction Training Load Pro™ mesure le degré de fatigue imposé par vos entraînements à votre corps et permet de comprendre leur impact sur votre performance. La fonction Training Load Pro vous indique un niveau de charge d'entraînement pour votre système cardiovasculaire (**charge cardiaque**). La **charge ressentie**, quant à elle, vous permet d'évaluer la fatigue que vous percevez. Si vous utilisez un [capteur de puissance de course à pied ou de cyclisme](#) séparé avec votre montre, la fonction Training Load Pro vous indique également un niveau de charge d'entraînement pour votre appareil locomoteur (**charge musculaire**). Le fait de connaître la fatigue imposée à chaque système de l'organisme vous permet d'optimiser votre entraînement en travaillant le bon système au bon moment.

Charge cardiaque

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

Charge ressentie

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

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

Charge musculaire (via capteur de puissance tiers)

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

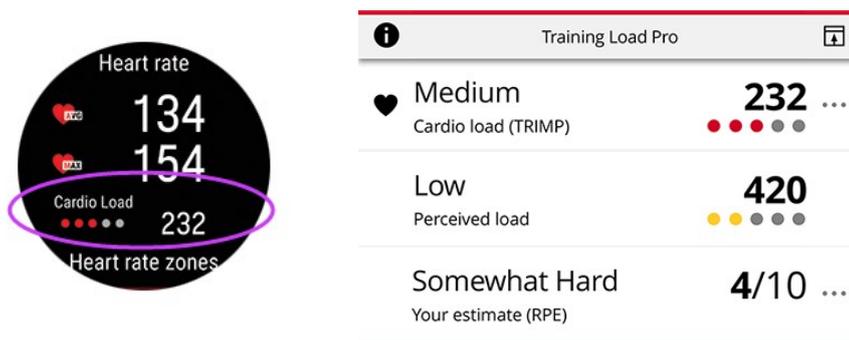
La charge musculaire indique la quantité d'énergie mécanique (kJ) que vous avez produite au cours d'un entraînement de course à pied ou de cyclisme. Ceci reflète l'énergie que vous avez produite et non l'énergie dont vous avez eu besoin pour produire cet effort. En général, plus vous êtes en forme, meilleur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

 La charge musculaire étant calculée à partir de vos données de puissance, vous n'obtenez une valeur de charge musculaire pour vos séances de course à pied et entraînements de cyclisme que si vous utilisez un capteur de puissance de course à pied ou de cyclisme séparé.

CHARGE D'ENTRAÎNEMENT D'UN ENTRAÎNEMENT INDIVIDUEL

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

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



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



FATIGUE ET TOLÉRANCE

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

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

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

STATUT DE CHARGE CARDIAQUE

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

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

Statut de charge cardiaque sur votre montre

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



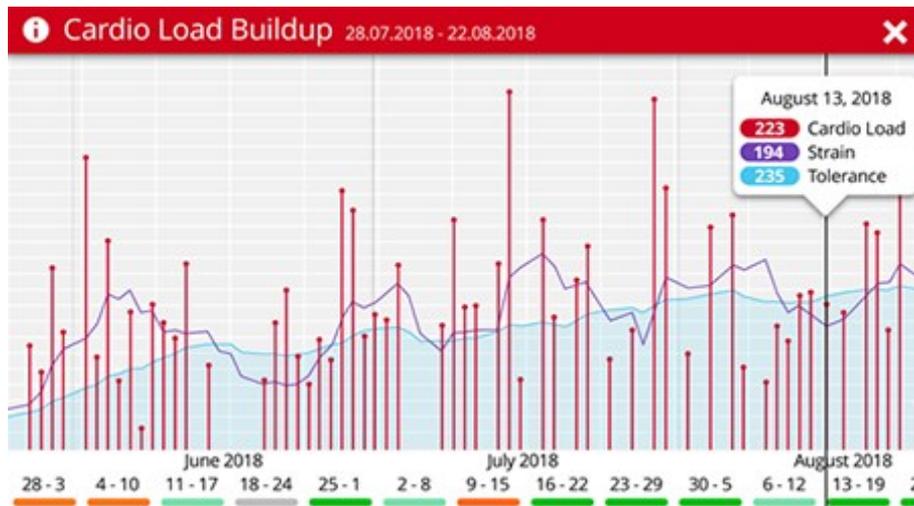
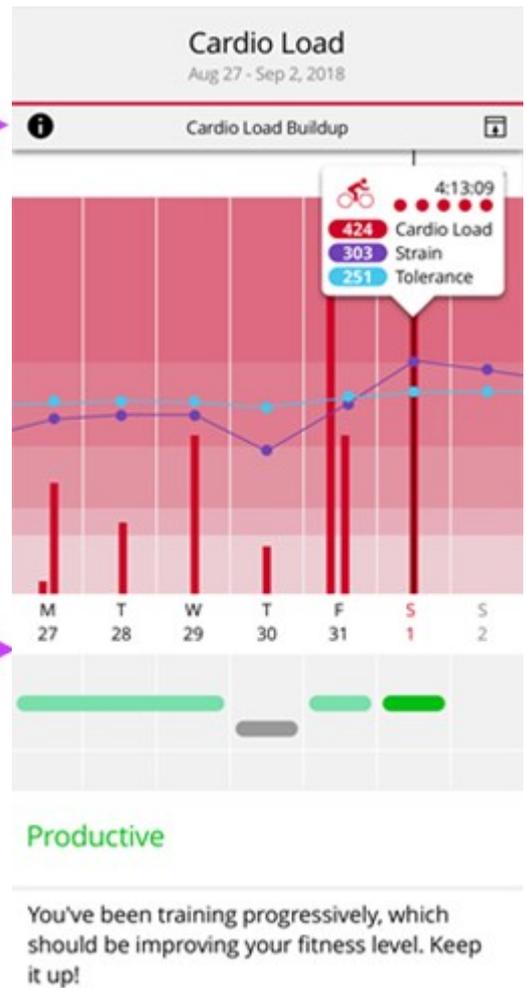
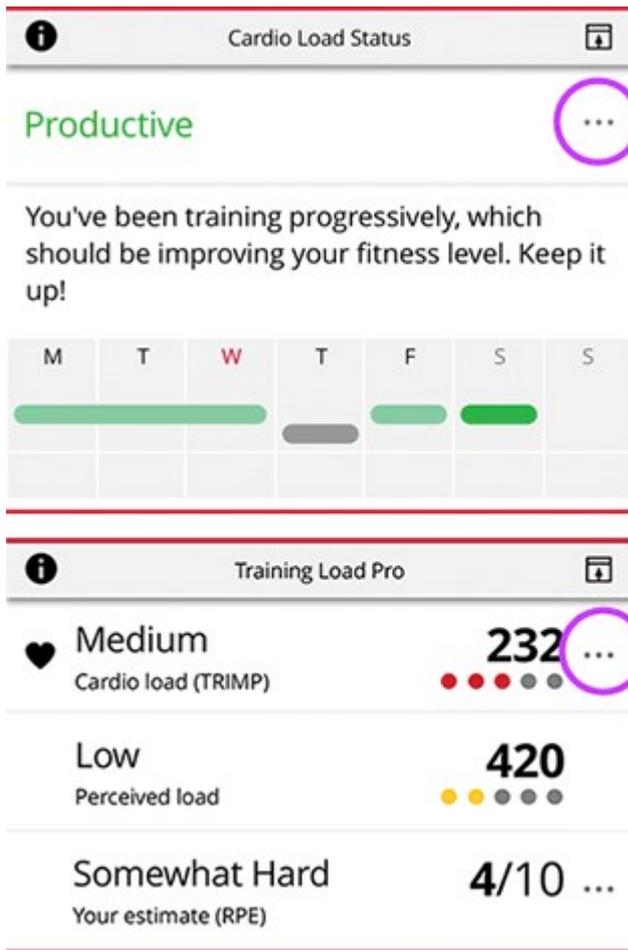
1. Graphique du statut de charge cardiaque
2. Statut de charge cardiaque

- Excessif (charge bien plus élevée que d'habitude) :
- Productif (charge augmentant lentement)
- Maintien (chargement légèrement inférieure à d'habitude)
- Désentraînement (charge nettement inférieure à d'habitude)

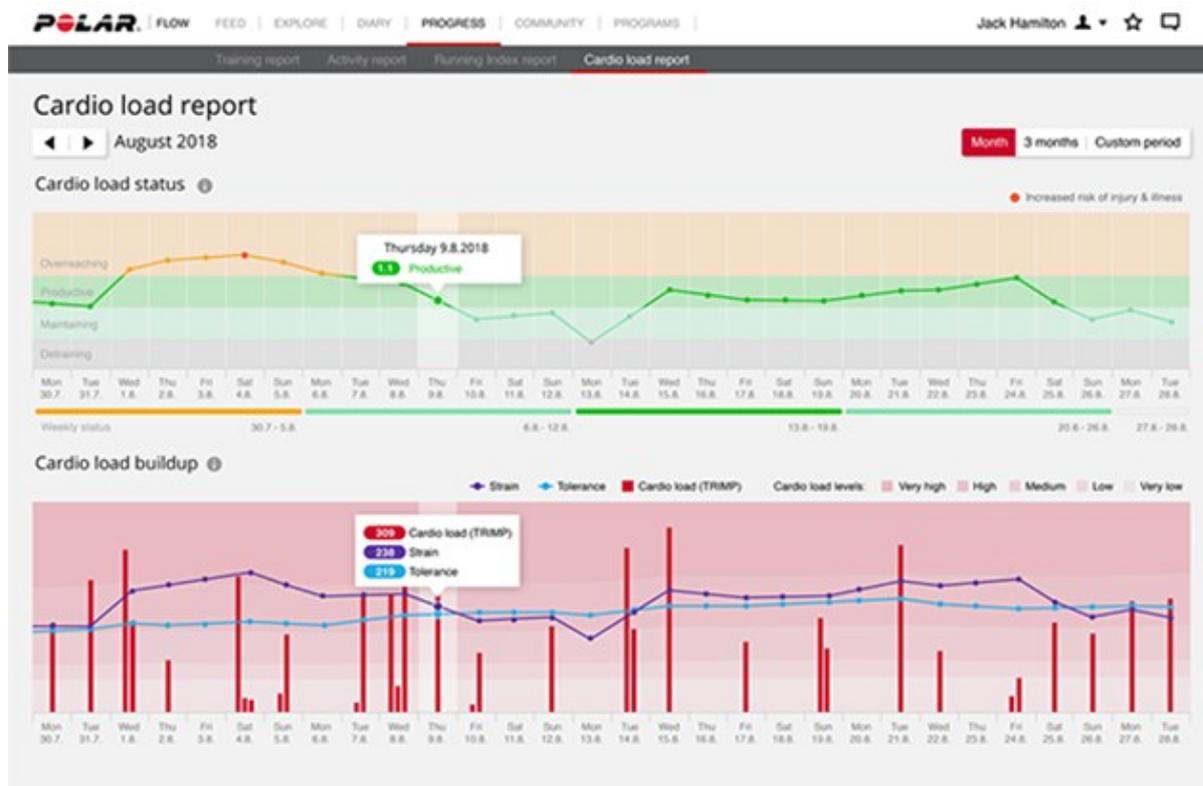
3. Valeur numérique correspondant à votre statut de charge cardiaque (=fatigue divisée par tolérance.)
4. Fatigue
5. Tolérance
6. Description verbale de votre statut de charge cardiaque

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

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



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



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



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



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



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

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

PROGRAMME DE COURSE À PIED POLAR

Le programme de course à pied Polar est un programme personnalisé basé sur votre niveau de condition physique et conçu de sorte que vous vous entraîniez correctement et que vous évitiez d'aller trop loin. Il est intelligent et s'adapte selon votre évolution, et vous indique quand il serait peut-être judicieux de lever un peu le pied et quand intensifier les efforts. Chaque programme est conçu sur mesure pour votre épreuve en tenant compte de vos qualités personnelles, de votre niveau d'entraînement et de votre temps de préparation. Le programme est gratuit et disponible sur le service Web Polar Flow à l'adresse www.polar.com/flow.

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

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

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

[Démarrage](#)

[Utilisation](#)

CRÉER UN PROGRAMME DE COURSE À PIED POLAR

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

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

DÉMARRER UN OBJECTIF DE COURSE À PIED

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

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

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



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

SUIVRE VOTRE PROGRESSION

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

RUNNING INDEX

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

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

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

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

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

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

Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

ANALYSE À COURT TERME

Hommes

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

Femmes

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

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

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

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

ANALYSE À LONG TERME

En suivant vos valeurs Running Index, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra de d'estimer vos temps de course sur différentes distances. Vous trouverez votre rapport Running Index sur le service Web Polar Flow sous l'onglet **PROGRÈS**. Ce rapport montre l'évolution de votre performance de course à pied sur une plus longue période. Si vous utilisez le [programme de course à pied Polar](#) pour vous entraîner en vue d'une épreuve de course à pied, vous pouvez suivre l'évolution de votre Running Index pour voir votre progression vers l'objectif.

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

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:mm:ss)	10 km (h:mm:ss)	21,098 km (h:mm:ss)	42,195 km (h:mm:ss)
36	1 800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1 900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00

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

EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

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

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

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

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

Indication	Bénéfice
	muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base et régulier	Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base, long	Bravo ! Cette longue séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récup.	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

SMART CALORIES

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

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

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

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

FRÉQUENCE CARDIAQUE CONTINUE

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

La fonction de suivi de la fréquence cardiaque continue de Polar démarre toutes les quelques minutes ou sur la base des mouvements de votre poignet.

La mesure temporisée vérifie votre fréquence cardiaque à quelques minutes d'intervalle et, si celle-ci est élevée lors de la vérification, la fonction de fréquence cardiaque continue commence à assurer son suivi. Le suivi continu de votre fréquence cardiaque peut aussi commencer sur la base des mouvements de votre poignet, par exemple si vous marchez à une allure suffisamment rapide pendant au moins une minute.

Le suivi continu de votre fréquence cardiaque cesse automatiquement si votre niveau d'activité baisse suffisamment. Si votre dispositif Polar détecte que vous êtes assis depuis longtemps, le suivi continu de la fréquence cardiaque commence afin d'identifier la valeur de fréquence cardiaque la plus basse du jour.

Suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre

Vous pouvez activer et désactiver la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre sous **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu**.

 *La fonction est désactivée par défaut. Si la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu est activée en permanence sur votre montre, la batterie s'épuise plus vite.*

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



Vous pourrez consulter les valeurs de fréquence cardiaque la plus élevée et la plus basse du jour, ainsi que la valeur la plus basse au cours de la nuit précédente.

Vous pouvez consulter les valeurs plus en détails et sur de plus longues périodes dans Polar Flow, que ce soit sur le Web ou dans l'application mobile.

Découvrez-en plus sur la fonction de fréquence cardiaque continue dans ce [guide exhaustif](#).

POLAR SLEEP PLUS™

Si vous portez votre montre pendant la nuit, celle-ci assure le suivi de votre sommeil. Elle détecte le moment où vous vous endormez et celui où vous vous réveillez, et collecte les données pour une analyse plus approfondie dans l'application et sur le service Web Polar Flow. La montre observe les mouvements de votre main pendant la nuit pour détecter l'ensemble des interruptions sur la période de sommeil totale et indique combien de temps vous avez réellement dormi.

Données sur le sommeil sur votre montre

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



Quand votre montre détecte que vous vous êtes réveillé(e), elle affiche votre temps de sommeil sur le cadran.

Vous pouvez également arrêter le suivi du sommeil manuellement. **Déjà réveillé(e) ?** est affiché sur le cadran Sommeil quand votre montre a détecté au moins quatre heures de sommeil. Appuyez sur OK pour dire à la montre que vous êtes réveillé(e), sélectionnez **Arrêter de suivre votre sommeil** et la montre fait un résumé immédiat de votre sommeil.

Appuyez sur OK pour ouvrir le résumé de sommeil. La vue de résumé de sommeil affiche les informations suivantes :

- Quand vous vous **êtes endormi(e)** et quand vous vous **êtes réveillé(e)**.
- Le **temps de sommeil** vous donne la durée totale entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé.
- Le **sommeil réel** vous donne la durée passée à dormir entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé. Plus spécifiquement, c'est votre temps de sommeil moins les interruptions. Seul le temps où vous étiez vraiment endormi est compris dans le sommeil réel.
- **Continuité** : la continuité du sommeil vous dit à quel point votre temps de sommeil a été continu. La continuité du sommeil est évaluée sur une échelle de un à cinq : fragmenté – plutôt fragmenté – assez continu – continu – très continu.
- **Découpage du sommeil** : illustration de votre temps de sommeil réel et des interruptions de sommeil par rapport à votre temps de sommeil voulu.
- **Indications** : Vous recevrez des commentaires sur la durée et la qualité de votre sommeil. Les commentaires relatifs à la durée reposent sur une comparaison entre votre temps de sommeil et votre temps de sommeil voulu.
- **Comment avez-vous dormi ?** : vous pouvez évaluer votre sommeil de la nuit précédente sur une échelle de un à cinq : très bien – bien – moyen – mal – très mal. En évaluant votre sommeil, vous obtiendrez une version plus longue des commentaires textuels dans l'application et sur le service Web Flow. Les commentaires dans l'application et sur le service Web Flow tiennent compte de

vos propres évaluations subjectives de votre sommeil et modifient les commentaires associés.

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

Les données relatives à votre sommeil apparaissent dans l'application et sur le service Web Flow après synchronisation de votre montre. Vous pouvez consulter les horaires, la quantité et la qualité de votre sommeil. Vous pouvez configurer **vos temps de sommeil voulu** pour définir combien de temps vous devez dormir chaque nuit. Vous pouvez aussi évaluer votre sommeil dans l'application et sur le service Web Flow. Vous recevrez des indications concernant la façon dont vous avez dormi sur la base de vos données sur le sommeil, votre temps de sommeil préféré et votre notation du sommeil.

Sur le service Web Flow, vous pouvez visualiser votre sommeil sous l'onglet **Sommeil** dans votre **Agenda**. Vous pouvez aussi inclure les données relatives à votre sommeil dans les **rapports d'activité** sous l'onglet **Progrès**.

En suivant votre rythme de sommeil, vous pourrez voir s'il est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne, et trouvez le bon équilibre entre repos, activité quotidienne et entraînement.

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

SUIVI D'ACTIVITÉ 24 H/24 ET 7 J/7

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

OBJECTIF D'ACTIVITÉ

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

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

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

DONNÉES D'ACTIVITÉ SUR VOTRE MONTRE

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



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

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



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

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

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

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

GUIDE D'ACTIVITÉ

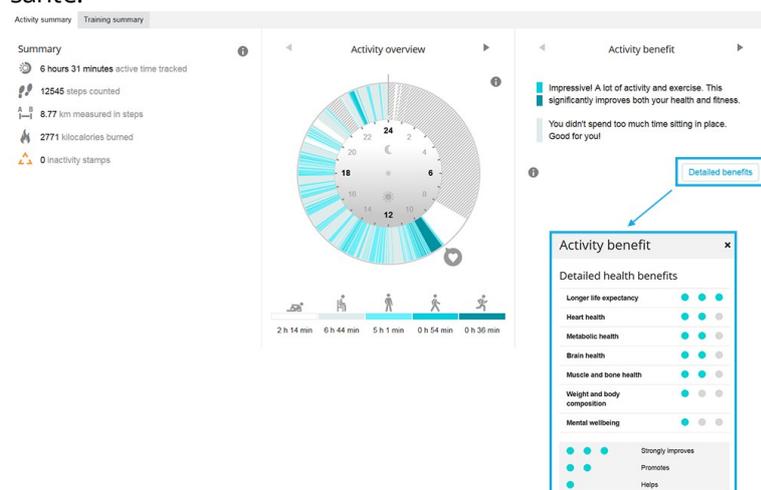
La fonctionnalité Guide d'activité vous indique votre activité pendant la journée et vous montre ce qu'il vous reste à faire pour atteindre les recommandations en matière d'activité physique par jour. Vous pouvez vérifier où vous vous situez par rapport à votre objectif d'activité quotidien sur votre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

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

BÉNÉFICE DE L'ACTIVITÉ

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

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



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

PROFILS SPORTIFS

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

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

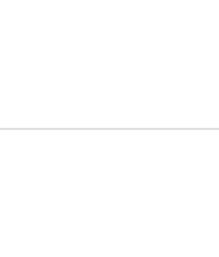
Votre montre peut mémoriser 20 profils sportifs maximum. Le nombre de profils sportifs dans l'application mobile Polar Flow et sur le service Web Polar Flow n'est pas limité.

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

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

ZONES FC

Avec les zones de fréquence cardiaque Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. L'entraînement est divisé en cinq zones de fréquence cardiaque basées sur des pourcentages de la fréquence cardiaque maximale. Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances.

Zone cible	Intensité % de FC _{max} *	Exemple : Zones FC**	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
MAXIMUM 	90-100 %	171- 190 bpm	moins de 5 minutes	<p>Effets : effort maximal ou proche du seuil d'intensité maximale au niveau de la respiration et des muscles.</p> <p>Sensations : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles.</p> <p>Recommandé pour : athlètes très expérimentés en bonne forme physique. Intervalles courts uniquement, généralement pour finaliser la préparation à de courts événements.</p>
HAUTE 	80-90 %	152- 172 bpm	2 à 10 minutes	<p>Effets : amélioration de la capacité à supporter l'endurance à vitesse élevée.</p> <p>Sensations : entraîne fatigue musculaire et respiration difficile.</p> <p>Recommandé pour : athlètes expérimentés pour un entraînement à l'année et pour diverses durées. Prend de l'importance pendant la saison pré-compétition.</p>
MOYENNE 	70-80 %	133- 152 bpm	10 à 40 minutes	<p>Effets : améliore l'allure d'entraînement générale, facilite les efforts d'intensité modérée et développe l'efficacité.</p> <p>Sensations : régularité, contrôle, respiration rapide.</p>

Zone cible	Intensité % de FC _{max} *	Exemple : Zones FC**	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
				Recommandé pour : athlètes s'entraînant pour des événements ou cherchant à améliorer leur performance.
FAIBLE 	60-70 %	114- 133 bpm	40 à 80 minutes	Effets : améliore la forme physique générale, aide à la récupération et stimule le métabolisme. Sensations : confortable et facile, sollicitation musculaire et charge sur le système cardiovasculaire faibles. Recommandé pour : tout le monde pendant de longues séances d'entraînement au cours de périodes d'entraînement de base et pour des exercices de récupération pendant la saison de compétition.
TRÈS FAIBLE 	50-60 %	104- 114 bpm	20 à 40 minutes	Effets : aide à l'échauffement et au retour au calme, et contribue à la récupération. Sensations : très facile, peu de contrainte. Recommandé pour : récupération et retour au calme, tout au long de la séance d'entraînement.

* FC_{max} = fréquence cardiaque maximale (220-âge).

** Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220-30).

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 1 est effectué à très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe non seulement pendant l'entraînement mais aussi après, pendant la récupération. Accélérez le processus de récupération avec un entraînement de très faible intensité.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 2 concerne l'entraînement en endurance, un élément essentiel de tout programme d'entraînement. Les séances dans cette zone correspondent à un effort aérobie d'intensité légère. Les séances longues dans cette zone d'intensité légère sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

La zone de fréquence cardiaque 3 développe la puissance aérobie. Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les sport zones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobie. Une séance dans la sport zone 3 peut consister par exemple en une série d'intervalles suivis de phases de récupération. S'entraîner dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le cœur et les grands groupes musculaires.

Si votre objectif est de faire de la compétition à plein potentiel, vous devrez vous entraîner dans les zones de fréquence cardiaque 4 et 5. Les séances dans ces zones sont des exercices anaérobies et consistent en intervalles qui peuvent atteindre jusqu'à 10 minutes. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité doit être élevée. Il faut cependant conserver une période de récupération suffisante entre chaque intervalle. Ces séances d'intervalles réalisées dans les zones 4 et 5 sont conçues pour optimiser les performances d'un coureur.

Vous pouvez personnaliser les zones de fréquence cardiaque cible, Polar en utilisant la valeur de votre FCmax mesurée en laboratoire ou en réalisant un test par vous-même pour déterminer cette valeur. Lorsque vous vous entraînez dans une zone de fréquence cardiaque cible, l'objectif est d'utiliser toute la zone : si rester au milieu de sa zone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire. La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de la zone de fréquence cardiaque 1 à la 3 au cours de la même séance, le temps d'adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardiovasculaire peut atteindre 3 à 5 minutes.

La réponse de la fréquence cardiaque à un entraînement d'une certaine intensité peut varier en fonction des niveaux de condition physique et de récupération, ainsi que des conditions environnementales entre autres. C'est pourquoi il est primordial de rester à l'écoute de ses sensations de fatigue et d'ajuster son programme d'entraînement en fonction de celles-ci.

ZONES DE VITESSE

Les zones de vitesse/d'allure vous permettent de surveiller facilement vitesse ou allure pendant votre entraînement, et d'ajuster votre vitesse/allure pour obtenir l'effet visé de l'entraînement. Les zones

peuvent servir à guider l'efficacité de votre entraînement pendant les entraînements et à vous aider à mélanger différentes intensités pour obtenir un effet optimal.

RÉGLAGES DE ZONE DE VITESSE

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

Par défaut

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

Libre

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

OBJECTIF DE SÉANCE AVEC ZONES DE VITESSE

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

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

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

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

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

VITESSE ET DISTANCE AU POIGNET

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

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

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

CADENCE AU POIGNET

La fonction de cadence au poignet vous permet de connaître votre cadence de course à pied sans capteur de foulée séparé. Votre cadence est mesurée avec un accéléromètre intégré à partir des mouvements de votre poignet. Veuillez noter qu'en cas d'utilisation d'un capteur de foulée, la cadence est toujours mesurée avec celui-ci.

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

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

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

MESURES DE NATATION

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

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

NATATION EN PISCINE

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

Allure et distance : les mesures d'allure et de distance sont basées sur la longueur de la piscine. Pour obtenir des données précises, veillez toujours à régler la longueur de piscine correcte. Votre montre reconnaît lorsque vous tournez, et utilise ces informations pour fournir une allure et une distance précises.

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

Techniques de nage : Votre montre reconnaît votre technique de nage et calcule des mesures propres à celle-ci, ainsi que des cumuls pour toute la session d'entraînement. Techniques reconnues par la montre :

- Nage libre
- Dos
- Brasse
- Papillon

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

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

RÉGLAGE DE LA LONGUEUR DE PISCINE

Il est important de choisir la longueur de piscine correcte car ceci affecte le calcul de l'allure, de la distance et du nombre de mouvements de bras, ainsi que votre score SWOLF. Vous pouvez choisir la longueur de

la piscine en mode pré-entraînement depuis le menu rapide. Appuyez sur LUMIÈRE pour accéder au menu rapide, sélectionnez le réglage **Longueur de piscine** et changez la longueur de piscine précédemment réglée si nécessaire. Les longueurs par défaut sont 25 mètres, 50 mètres et 25 yards, mais vous pouvez aussi régler manuellement une longueur personnalisée. La longueur minimale qui peut être choisie est de 20 mètres/yards.

NATATION EN EAU LIBRE

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

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

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

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

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

MESURER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE DANS L'EAU

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

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

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

DÉMARRER UNE SESSION DE NATATION

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

PENDANT VOTRE NAGE

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

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

APRÈS VOTRE NAGE

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



Date et heure de début de votre session d'entraînement

Durée de la session d'entraînement

Distance parcourue à la nage



Fréquence cardiaque moyenne

Fréquence cardiaque maximale

Charge cardiaque



Zones de fréquence cardiaque



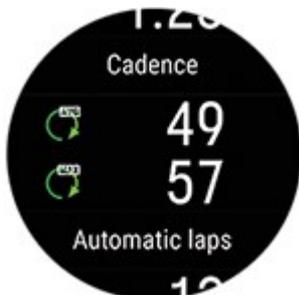
Calories

Graisses brûlées en % des calories



Allure moyenne

Allure maximale



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

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



Résumé par technique de nage, qui comprend:

- Distance parcourue à la nage
- Allure moyenne (allure/100 mètres ou allure/100 yards)
- SWOLF (natation en piscine)

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

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

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

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

ACTIVER LES NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

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

Dans l'application Polar Flow, allez dans le menu **Dispositifs**, sélectionnez votre dispositif et assurez-vous que les **notifications téléphone** sont **activées**.

Après avoir activé les notifications, synchronisez votre montre avec l'application Polar Flow.

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

NE PAS DÉRANGER

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

Sélectionnez **Désactiver**, **Activer** ou **Activer (22:00-07:00)**, et la période pendant laquelle Ne pas déranger est activé. Réglez **Démarre à** et **Finit à**.

AFFICHAGE DES NOTIFICATIONS

Quand vous recevez une notification, votre montre vibre et un point rouge apparaît en bas à gauche de l'écran. Ouvrez la notification en appuyant sur RETOUR et en choisissant **Notifications** ou en tournant votre poignet et en regardant votre montre.

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

BRACELETS INTERCHANGEABLES

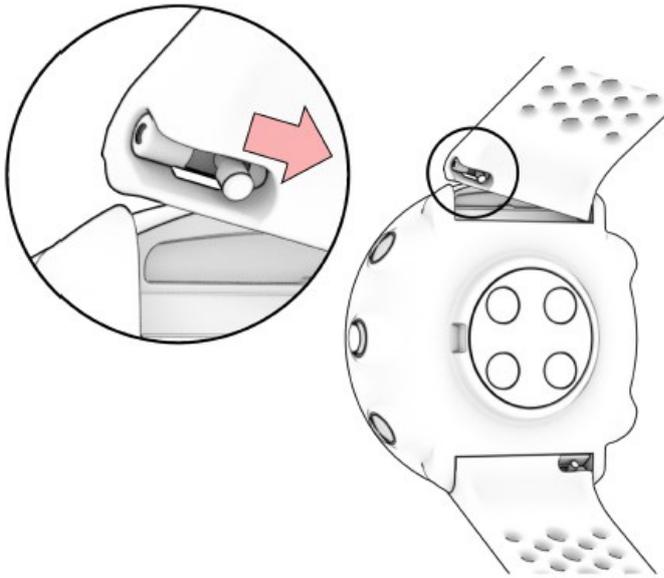
Les bracelets interchangeables vous permettent d'adapter votre montre à toutes les situations et à tous les styles. Vous pouvez ainsi la porter en permanence, et tirer le meilleur parti du suivi permanent de l'activité, de la mesure continue de la fréquence cardiaque et du suivi du sommeil.

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

REMPACEMENT DU BRACELET

Le bracelet de votre montre est rapide et facile à changer.

1. Pour retirer un bracelet, tirez le bouton de libération rapide vers l'intérieur et détachez le bracelet de la montre.
2. Pour fixer un bracelet, insérez la tige (côté opposé au bouton de libération rapide) dans le trou sur la montre.
3. Tirez le bouton de libération rapide vers l'intérieur et alignez l'autre extrémité de la tige avec le trou sur la montre.
4. Relâchez le bouton pour bloquer le bracelet en place.



CAPTEURS COMPATIBLES

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

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

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

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

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H10

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

Bien que Polar Precision Prime soit la technologie de mesure de fréquence cardiaque optique la plus précise et qu'elle fonctionne à peu près partout, dans les sports dans lesquels il est plus difficile de maintenir le capteur immobile sur votre poignet ou dans lesquels une pression ou un mouvement est appliqué aux muscles ou tendons situés à proximité du capteur, le capteur de fréquence cardiaque Polar 10 offre la meilleure précision en matière de fréquence cardiaque. Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 étant plus réceptif aux augmentations ou diminutions rapides de la fréquence cardiaque, il constitue donc aussi l'option idéale pour les entraînements fractionnés avec sprints rapides.

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

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

CAPTEUR DE VITESSE POLAR BLUETOOTH® SMART

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

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

CAPTEUR DE CADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

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

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

CAPTEURS DE PUISSANCE TIERS

La montre mesure vos données de puissance pendant vos entraînements de course à pied ou de cyclisme si vous l'associez à un capteur de puissance de course à pied ou de cyclisme séparé. Vous pouvez choisir les données de puissance que vous souhaitez voir apparaître pendant vos entraînements en personnalisant les vues d'entraînement sur le service Web Flow, dans les [réglages de profil sportif](#). La fonction [Training Load Pro](#) utilise les données de puissance pour calculer la charge musculaire. Vous obtenez ainsi une valeur de charge musculaire pour vos entraînements de course à pied ou de cyclisme lors de l'utilisation d'un capteur de puissance de course à pied ou de cyclisme séparé.

Puissance de course à pied

La puissance de course à pied constitue un excellent moyen de mesurer la charge externe de votre course à pied. Réagissant plus vite que la fréquence cardiaque, elle est idéale pour mesurer votre charge lorsque vous courez en montée et pendant les entraînements avec intervalles. Vous pouvez également l'utiliser pour maintenir un niveau d'effort constant pendant votre course, même sur terrain changeant. La puissance de course à pied complète la mesure de la fréquence cardiaque : le fait de mesurer les deux vous permet de détecter des changements dans votre performance de course. Si, après des semaines d'entraînement, vous êtes capable de produire la même puissance avec une fréquence cardiaque plus basse, votre performance de course s'est améliorée.

Découvrez-en plus sur la puissance de course à pied dans ce [guide exhaustif](#).

Puissance de cyclisme

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

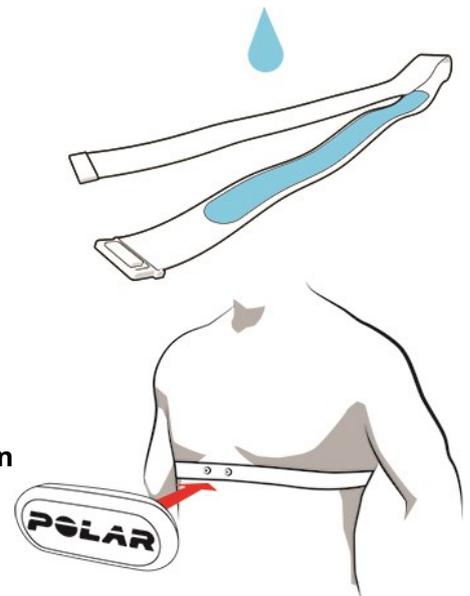
ASSOCIER DES CAPTEURS À VOTRE MONTRE

ASSOCIER UN CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE À VOTRE MONTRE

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

Vous pouvez associer un capteur de fréquence cardiaque à votre montre de deux manières :

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



OU

1. Mettez le capteur de fréquence cardiaque humidifié en place.
2. Sur votre montre, appuyez sur RETOUR pour accéder au menu principal et choisissez **Démarrer l'entraînement** pour accéder au mode pré-entraînement.
3. Touchez votre capteur de fréquence cardiaque avec votre montre et patientez pendant sa détection.
4. Vous êtes invité à associer votre montre au capteur. Acceptez la demande d'association en appuyant sur OK.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ASSOCIER UN CAPTEUR DE COURSE À PIED À VOTRE MONTRE

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

OU

1. Sur votre montre, appuyez sur RETOUR pour accéder au menu principal et choisissez **Démarrer l'entraînement** pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Touchez votre capteur de course à pied avec votre montre et patientez pendant sa détection.
3. Vous êtes invité à associer votre montre au capteur. Acceptez la demande d'association en appuyant sur OK.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ASSOCIER UN CAPTEUR DE CYCLISME À VOTRE MONTRE

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

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

1. Vous pouvez associer un capteur à votre montre de deux manières :
2. Sur votre montre, accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Associer un capteur ou un autre dispositif**, puis appuyez sur OK.
3. La montre commence à rechercher votre capteur. **Capteur de cadence** : Faites tourner la manivelle plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant sur le capteur indique que ce dernier est activé. **Capteur de vitesse** : Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant sur le capteur indique que ce dernier est activé. **Capteur de puissance tiers** : faites tourner les manivelles pour réveiller les émetteurs.
4. Une fois le capteur détecté, l'ID de dispositif apparaît. Appuyez sur OK pour commencer l'association.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

OU

1. Sur votre montre, appuyez sur RETOUR pour accéder au menu principal et choisissez **Démarrer l'entraînement** pour accéder au mode pré-entraînement.
2. La montre commence à rechercher votre capteur. **Capteur de cadence** : Faites tourner la manivelle plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant sur le capteur indique que ce dernier est activé. **Capteur de vitesse** : Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant sur le capteur indique que ce dernier est activé. **Capteur de puissance tiers** : faites tourner les manivelles pour réveiller les émetteurs.

3. Vous êtes invité à associer votre montre au capteur. Acceptez la demande d'association en appuyant sur OK.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

Réglages vélo

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

Mesurer la taille de roue

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

Méthode 1

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

Méthode 2

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

ETRTO	Diamètre de taille de roue (pouces)	Réglage de taille de roue (mm)
25-559	26 x 1,0	1 884
23-571	650 x 23C	1 909
35-559	26 x 1,5	1 947
37-622	700 x 35C	1 958
52-559	26 x 1,95	2 022

ETRTO	Diamètre de taille de roue (pouces)	Réglage de taille de roue (mm)
20-622	700 x 20C	2 051
52-559	26 x 2,0	2 054
23-622	700 x 23C	2 070
25-622	700 x 25C	2 080
28-622	700 x 28	2 101
32-622	700 x 32C	2 126
42-622	700 x 40C	2 189
47-622	700 x 47C	2 220

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

Calibrer le capteur de puissance de cyclisme

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

SUPPRIMER UNE ASSOCIATION

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

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

POLAR FLOW

Application Polar Flow	94
Données d'entraînement	94
Données d'activité	95
Données sur le sommeil	95
Profils sportifs	95
Partage d'image	95
Commencer à utiliser l'application Flow	96
Service Web Polar Flow	96
Flux	97
Agenda	97
Progrès	97
Communauté	97
Programmes	98
Profils sportifs dans Polar Flow	98
Ajouter un profil sportif	98
Modifier un profil sportif	99
Planification de votre entraînement	102
Créer un plan d'entraînement avec le Plan périodique	102
Créer un objectif de séance dans l'application et sur le service Web Polar Flow	102
Synchroniser les objectifs vers votre montre	104
Favoris	104
Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris :	105
Modifier un favori	105
Enlever un favori	105
Synchronisation	105
Synchronisation avec l'application mobile Flow	106
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync	106

APPLICATION POLAR FLOW

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

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

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

Obtenez un aperçu de votre entraînement et analysez immédiatement tous les détails de votre performance. Consultez les résumés hebdomadaires de votre entraînement dans l'agenda d'entraînement. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis grâce à la fonction "Partage d'image" bas.

DONNÉES D'ACTIVITÉ

Consultez les détails de votre activité 24 h/24, 7 j/7. Découvrez ce qui vous sépare de votre objectif d'activité quotidienne et comment atteindre ce dernier. Visualisez les pas, la distance parcourue en fonction des pas et les calories brûlées.

DONNÉES SUR LE SOMMEIL

Suivez votre rythme de sommeil afin de voir s'il est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne, et trouvez le bon équilibre entre repos, activité quotidienne et entraînement. Avec l'application Polar Flow, vous pouvez consulter les horaires, la quantité et la qualité de votre sommeil.

Vous pouvez configurer votre temps de sommeil préféré pour définir combien de temps vous devez dormir chaque nuit. Vous pouvez aussi noter votre sommeil. Vous recevrez des indications concernant la façon dont vous avez dormi sur la base de vos données sur le sommeil, votre temps de sommeil préféré et votre notation du sommeil.

PROFILS SPORTIFS

Vous pouvez facilement ajouter, modifier, supprimer et réorganiser des profils sportifs dans l'application Flow. Vous pouvez avoir jusqu'à 20 profils sportifs actifs dans l'application Flow et sur votre montre.

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

PARTAGE D'IMAGE

La fonction de partage d'image de l'application Flow vous permet de partager des images avec vos données d'entraînement sur les réseaux sociaux les plus connus tels que Facebook et Instagram. Vous pouvez partager une photo existante ou en prendre une nouvelle, et la personnaliser avec vos données d'entraînement. Si vous avez effectué un enregistrement GPS pendant votre session d'entraînement, vous pouvez également partager un instantané de votre itinéraire d'entraînement.

Pour visionner une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

[Application Polar Flow | Partager des résultats d'entraînement avec une photo](#)

COMMENCER À UTILISER L'APPLICATION FLOW

Vous pouvez [configurer votre montre](#) à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Flow.

Pour commencer à utiliser l'application Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile. Pour obtenir de l'aide et plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, allez sur support.polar.com/fr/support/Flow_app.

Pour pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette), vous devez préalablement l'associer à votre montre. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Association](#).

Votre montre synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application Flow après votre entraînement. Si votre téléphone possède une connexion Internet, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow. L'application Flow constitue le moyen le plus simple pour synchroniser vos données d'entraînement de votre montre avec le service Web. Pour plus d'informations sur la synchronisation, reportez-vous à la section [Synchronisation](#).

Pour plus d'informations et pour obtenir des instructions relatives aux fonctions de l'application Flow, visitez [la page de support produit de l'application Polar Flow](#).

SERVICE WEB POLAR FLOW

Sur le service Web Polar Flow, vous pouvez planifier et analyser votre entraînement en détail et en savoir plus sur vos performances. Configurez et personnalisez votre montre exactement selon vos besoins en matière d'entraînement en ajoutant des profils sportifs et en modifiant les réglages. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis de la communauté Flow, vous inscrire aux cours de votre club et obtenir un programme d'entraînement personnalisé pour une épreuve de course à pied.

Le service Web Polar Flow présente également le pourcentage d'accomplissement de votre Objectif d'activité quotidienne et les détails de votre activité. Il vous permet de comprendre comment vos habitudes quotidiennes et vos choix affectent votre bien-être.

Vous pouvez [configurer votre montre](#) avec votre ordinateur sur flow.polar.com/start. Vous serez guidé dans le téléchargement et l'installation du logiciel FlowSync pour la synchronisation des données entre votre montre et le service Web, et la création d'un compte utilisateur pour le service Web. Si vous avez procédé à la configuration à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Flow, vous pouvez vous connecter au service Web Flow avec les identifiants créés lors de la configuration.

FLUX

Dans **Flux**, vous pouvez voir ce à quoi vous et vos amis vous êtes consacrés dernièrement. Consultez les séances d'entraînement et les résumés d'activité les plus récents, partagez vos meilleurs accomplissements, commentez et appréciez les activités de vos amis.

AGENDA

Sous **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne, votre sommeil, vos séances d'entraînement planifiées (objectifs d'entraînement), mais aussi revoir les résultats d'entraînements antérieurs.

PROGRÈS

Sous **Progrès**, vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports.

Les rapports d'entraînement constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. Dans les rapports Période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

À l'aide des rapports d'activité, vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir de consulter des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels. Dans le rapport d'activité, vous pouvez aussi voir vos meilleurs jours en termes d'activité quotidienne, de pas, de calories et de sommeil sur la période choisie.

Le rapport Running Index est un outil qui vous permet de surveiller l'évolution à long terme de votre Running Index et d'estimer votre capacité à courir par exemple 10 km ou un semi-marathon.

Dans le rapport Charge cardiaque, vous pouvez suivre l'accumulation de votre charge d'entraînement au fil du temps et visualiser la variation de vos charges d'entraînement au cours de la dernière semaine ou des derniers mois. Le fait de suivre l'accumulation de votre charge cardiaque vous aide à comprendre comment votre entraînement passé affecte votre performance actuelle, planifier votre entraînement futur et continuer à améliorer votre condition physique.

COMMUNAUTÉ

Dans les **Groupes Polar Flow, Clubs** et **Événements**, vous pouvez rechercher des adeptes qui s'entraînent pour la même épreuve ou dans le même centre de remise en forme que vous. Vous pouvez aussi créer votre propre groupe de personnes avec lesquelles vous souhaitez vous entraîner. Vous pouvez partager vos exercices et vos astuces d'entraînement, commenter les résultats d'entraînement des

autres membres et faire partie de la communauté Polar. Dans les clubs Flow, vous pouvez consulter les cours planifiés et vous inscrire à des cours. Inscrivez-vous et trouvez la motivation auprès des communautés d'entraînement en ligne.

Pour visionner une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

[Événements Polar Flow](#)

PROGRAMMES

Le programme de course à pied Polar est adapté à votre objectif, sur la base des zones de fréquence cardiaque Polar, tenant compte de vos qualités personnelles et de votre niveau d'entraînement. Le programme est intelligent et s'adapte en cours de route en fonction de votre évolution. Des programmes de course à pied Polar sont disponibles pour les épreuves de 5 km, de 10 km, de semi-marathon et de marathon, et se composent de deux à cinq exercices de course à pied par semaine selon le programme. C'est ultra simple !

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à la page support.polar.com/fr/support/flow.

PROFILS SPORTIFS DANS POLAR FLOW

Votre montre comporte quatre profils sportifs par défaut. Dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs à votre liste de sports, mais aussi modifier leurs réglages. Votre montre peut contenir au maximum 20 profils sportifs. Si vous disposez de plus de 20 profils sportifs dans l'application et sur le service Web Polar Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre montre lors de la synchronisation.

Vous pouvez modifier l'ordre de vos profils sportifs par glisser-déposer. Choisissez le sport à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

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

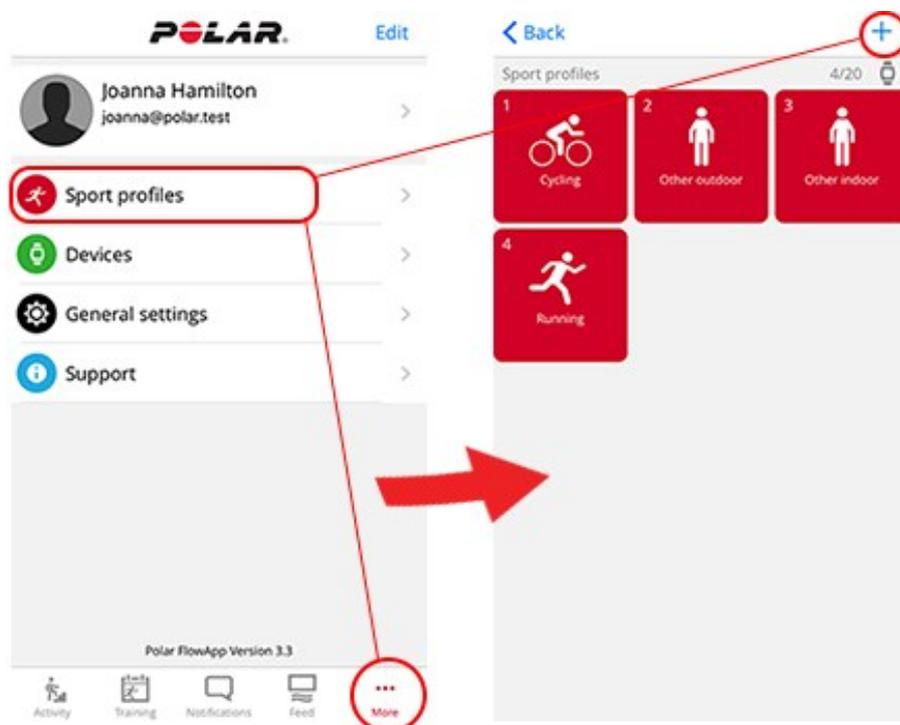
[Application Polar Flow | Modification des profils sportifs](#)

[Service Web Polar Flow | Profils sportifs](#)

AJOUTER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Accédez à **Profils sportifs**.
2. Appuyez sur le signe plus dans l'angle supérieur droit.
3. Choisissez un sport dans la liste. Dans l'application Android, appuyez sur Terminé. Le sport est ajouté à votre liste de profils sportifs.



Sur le service Web Polar Flow :

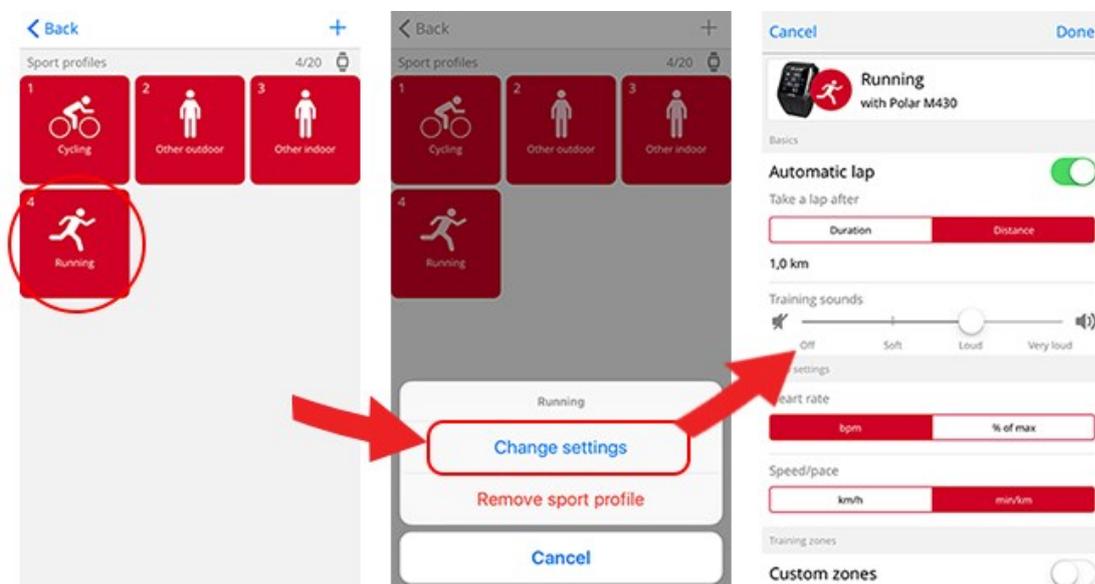
1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sportifs**.
3. Cliquez sur **Ajouter un profil sportif**, puis choisissez le sport dans la liste.
4. Le sport est ajouté à votre liste de sports.

 *Vous ne pouvez pas créer vous-même des sports. La liste de sports est contrôlée par Polar car chaque sport présente certains réglages et valeurs par défaut qui affectent, par exemple, le calcul des calories et la fonction de charge d'entraînement et de récupération.*

MODIFIER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Accédez à **Profils sportifs**.
2. Choisissez un sport et appuyez sur **Modifier les réglages**.
3. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur Terminé. Veillez à synchroniser les réglages vers votre montre.



Sur le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sportifs**.
3. Cliquez sur **Modifier** sous le sport à modifier.

Dans chaque profil sportif, vous pouvez modifier les informations suivantes :

Principes de base

- Tour automatique (peut être basé sur une durée ou une distance, ou désactivé)

Fréquence cardiaque

- Vue de FC (battements par minute ou % du maximum)
- Fréquence cardiaque visible par autres dispositifs (Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de fitness par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi utiliser votre montre pendant les cours Polar Club pour diffuser votre fréquence cardiaque vers le système Polar Club.)

- Réglages de zone de fréquence cardiaque (Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites de fréquence cardiaque. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées. Les limites de zone de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale.)

Réglages de vitesse/d'allure

- Vue Vitesse/allure (choisissez la vitesse en km/h / mph ou l'allure en min/km / min/mi)
- Réglages de zone de vitesse/d'allure (Les zones de vitesse/d'allure facilitent la sélection et le suivi de votre vitesse ou de votre allure, selon votre sélection. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/d'allure pour une personne présentant un niveau de condition physique relativement élevé. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées.)

Vues d'entraînement

Choisissez les informations que vous souhaitez voir dans vos vues d'entraînement pendant vos séances. Vous pouvez avoir au total huit vues d'entraînement différentes pour chaque profil sportif. Chaque vue d'entraînement peut comporter au maximum quatre champs de données différents.

Cliquez sur l'icône représentant un crayon dans une vue existante pour la modifier ou cliquez sur **Ajouter une nouvelle vue**.

Gestes et indications

- Indications par vibration (vous pouvez activer ou désactiver les vibrations)

GPS et altitude

- Pause automatique : Pour utiliser la fonction **Pause automatique** pendant l'entraînement, vous devez régler le GPS sur **Haute précision** ou utiliser un capteur de foulée Polar. Vos séances sont automatiquement mises en pause lorsque vous vous arrêtez et reprennent automatiquement lorsque vous démarrez.
- Choisissez la fréquence d'enregistrement GPS (elle peut être désactivée ou réglée sur **Haute précision**, ce qui signifie que l'enregistrement GPS est activé)

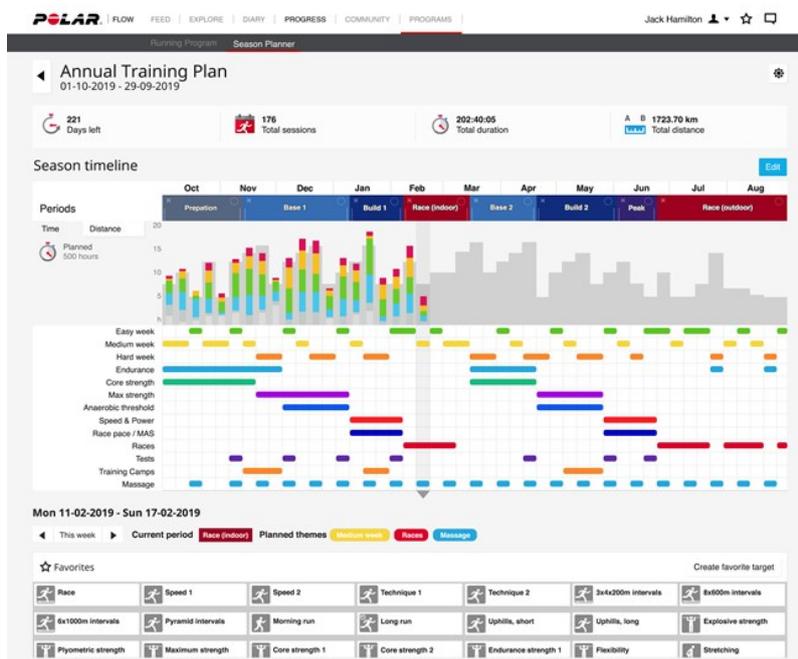
Une fois les réglages de profil sportif effectués, cliquez sur **Enregistrer**. Veillez à synchroniser les réglages vers votre montre.

PLANIFICATION DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez planifier votre entraînement et créer des objectifs d'entraînement personnels pour vous-même dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow.

CRÉER UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT AVEC LE PLAN PÉRIODIQUE

Le [Plan périodique](#) sur le service Web Flow est un outil formidable pour créer un plan d'entraînement annuel personnalisé. Quel que soit l'objectif de votre entraînement, Polar Flow vous permet de créer un plan complet pour l'atteindre. Vous trouverez l'outil Plan périodique dans l'onglet **Programmes** sur le service Web Polar Flow.



 [Polar Flow for Coach](#) est une plateforme de coaching à distance gratuit qui permet à votre entraîneur de planifier tous les détails de votre entraînement, des plans périodiques complets aux séances individuelles.

CRÉER UN OBJECTIF DE SÉANCE DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

Remarque : les objectifs de séance doivent être synchronisés sur votre montre avec FlowSync ou via l'application Flow avant de les utiliser. Votre montre vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement.

- **Objectif rapide** : choisissez un objectif de durée ou de calories pour l'entraînement. Vous pouvez, par exemple, choisir de brûler 500 kcal, de courir 10 km ou de nager pendant 30 minutes.
- **Objectif par phases** : vous pouvez diviser votre séance d'entraînement en phases, et paramétrer une durée et une intensité différentes pour chacune d'elles. Ceci permet, par exemple, de créer une séance d'entraînement fractionné, puis de lui ajouter des phases d'échauffement et de récupération appropriées.
- **Favoris** : Vous pouvez utiliser vos favoris comme objectifs planifiés sur votre montre ou comme modèles d'objectifs de séance.

Pour créer un objectif de séance sur le service Web Polar Flow :

1. Accédez à **Journ.**, puis cliquez sur **Ajouter > Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, choisissez **Rapide** ou **Par phases**.

OBJECTIF RAPIDE

1. Sélectionnez **Rapide**.
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **date** et l'**heure**, ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Indiquez une **durée**, la **distance** ou un nombre de **calories**. Vous pouvez renseigner une seule de ces valeurs.
4. Cliquez sur l'icône de favori  si vous souhaitez ajouter l'objectif à vos **favoris**.
5. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **journal**.

OBJECTIF PAR PHASES

1. Choisissez **Par phases**.
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **date** et l'**heure**, ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Choisissez **Créer un objectif** ou **Utiliser le modèle**.
 - Création d'un objectif : ajoutez des phases à votre objectif. Cliquez sur **Durée** pour ajouter une phase basée sur la durée ou cliquez sur **Distance** pour ajouter une phase basée sur la distance. Choisissez le **nom** et la **durée/distance** de chaque phase, le démarrage **manuel** ou **automatique** de la phase suivante et l'**intensité**. Puis cliquez sur **Terminé**. Vous pouvez revenir pour modifier les phases ajoutées en cliquant sur l'icône du stylo.
 - Utilisation du modèle : vous pouvez modifier les phases du modèle en cliquant sur l'icône du stylo à droite. Vous pouvez ajouter d'autres phases au modèle comme décrit ci-dessus pour créer un objectif par phases.
4. Cliquez sur l'icône de favori  si vous souhaitez ajouter l'objectif à vos **favoris**.
5. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **journal**.

FAVORIS

Si vous avez créé un objectif et l'avez ajouté à vos favoris, vous pouvez l'utiliser comme objectif planifié.

1. Dans votre **journal**, cliquez sur **+Ajouter** sur le jour où vous souhaitez utiliser un favori comme objectif planifié.
2. Cliquez sur **Objectif favori** pour ouvrir une liste de vos favoris.
3. Cliquez sur le favori à utiliser.
4. Le favori est ajouté à votre journal en tant qu'objectif planifié du jour. L'heure planifiée par défaut pour l'objectif d'entraînement est à 18 h. Si vous souhaitez modifier les détails de l'objectif d'entraînement, cliquez sur l'objectif dans votre **journal** et modifiez-le selon vos besoins. Cliquez ensuite sur **Enregistrer** pour mettre à jour les modifications.

Si vous souhaitez utiliser un favori existant comme modèle pour un objectif d'entraînement, procédez comme suit :

1. Accédez à **Journ.**, puis cliquez sur **Ajouter > Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, cliquez sur **Objectifs favoris**. Vos objectifs d'entraînement favoris apparaissent.
3. Cliquez sur **Utiliser** pour sélectionner un favori à utiliser comme modèle pour votre objectif.
4. Entrez la **date** et l'**heure**.
5. Modifiez le favori selon vos besoins. Le fait de modifier l'objectif dans cette vue ne modifie pas l'objectif favori d'origine.
6. Cliquez sur **Ajouter à l'agenda** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

SYNCHRONISER LES OBJECTIFS VERS VOTRE MONTRE

Pensez à synchroniser les objectifs de séance vers votre montre depuis le service Web Flow via FlowSync ou l'application Flow. Si vous ne les synchronisez pas, ils sont visibles uniquement dans votre agenda ou votre liste de favoris sur le service Web Flow.

Pour plus d'informations sur le démarrage d'une séance avec objectif d'entraînement, reportez-vous à [Démarrer une séance d'entraînement](#).

FAVORIS

Sous **Favoris**, vous pouvez stocker et gérer vos objectifs de séance favoris sur le service Web Flow. Vous pouvez utiliser vos favoris comme objectifs planifiés sur votre montre. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Planifier votre entraînement sur le service Web Flow](#).

Votre montre peut comporter au maximum 20 favoris à la fois. Le nombre de favoris sur le service Web Flow n'est pas limité. Si vous disposez de plus de 20 favoris sur le service Web Flow, les 20 premiers de la

liste sont transférés vers votre montre lors de la synchronisation. Vous pouvez modifier l'ordre de vos favoris par glisser-déposer. Choisissez le favori à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

AJOUTER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AUX FAVORIS :

1. [Créez un objectif de séance.](#)
2. Cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

ou

1. Ouvrez un objectif existant que vous avez créé dans votre **Journal**.
2. Cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

MODIFIER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs de séance favoris sont affichés.
2. Cliquez sur le favori à modifier, puis sur **Modifier**.
3. Vous pouvez modifier le sport et le nom de l'objectif, et ajouter des notes. Vous pouvez modifier les détails d'entraînement de l'objectif sous **Rapide** ou **Par phases**. (Pour plus d'informations, reportez-vous au chapitre relatif à la [planification de votre entraînement](#).) Une fois toutes les modifications requises effectuées, cliquez sur **Mettre à jour les modifications**.

ENLEVER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs de séance favoris sont affichés.
2. Cliquez sur l'icône de suppression dans l'angle supérieur droit de l'objectif de séance pour le retirer de la liste des favoris.

SYNCHRONISATION

Vous pouvez transférer les données de votre montre vers l'application Polar Flow sans fil, par connexion Bluetooth. Vous pouvez également synchroniser votre montre avec le service Web Polar Flow en utilisant un port USB et le logiciel FlowSync. Pour pouvoir procéder à la synchronisation des données entre votre montre et l'application Flow, vous devez posséder un compte Polar. Si vous souhaitez synchroniser les données de votre montre directement vers le service Web, vous avez non seulement besoin d'un compte Polar, mais aussi du logiciel FlowSync. Si vous avez configuré votre montre, vous avez créé un

compte Polar. Si vous avez configuré votre montre à l'aide d'un ordinateur, le logiciel FlowSync est présent sur votre ordinateur.

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

SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION MOBILE FLOW

Avant de procéder à la synchronisation, vous devez :

- Vous disposez d'un compte Polar et de l'application Flow.
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- Vous avez associé votre montre à votre mobile. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Association](#).

Synchronisez vos données :

1. Connectez-vous à l'application Flow et appuyez longuement sur le bouton RETOUR de votre montre.
2. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi du message **Connexion à l'appli**.
3. Le message **Synchronisation terminée** apparaît une fois l'opération terminée.

 *Votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Flow lorsque vous avez terminé un entraînement, si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth. Lorsque votre montre se synchronise avec l'application Flow, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.*

Pour obtenir de l'aide et plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, allez sur support.polar.com/fr/support/Flow_app.

SYNCHRONISATION AVEC LE SERVICE WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Pour synchroniser les données avec le service Web Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Avant de tenter la synchronisation, accédez à flow.polar.com/start, puis téléchargez et installez le logiciel.

1. Branchez votre montre sur votre ordinateur. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
2. La fenêtre FlowSync s'ouvre sur votre ordinateur et la synchronisation démarre.
3. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre montre à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync via l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.

 *Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre montre est raccordée à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre montre.*

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à la page support.polar.com/fr/support/flow.

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, accédez à support.polar.com/fr/support/FlowSync.

INFORMATIONS IMPORTANTES

Batterie	108
Charger la batterie	108
État de la batterie et notifications	110
Entretien de votre montre	111
Nettoyer votre montre	111
Rangement	111
Service après-vente	112
Précautions d'emploi	112
Interférences pendant l'entraînement	112
Minimiser les risques lors de l'entraînement	113
Caractéristiques techniques	114
Vantage M	114
Logiciel Polar FlowSync	116
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow	116
Étanchéité des produits Polar	117
Informations réglementaires	118
Garantie internationale Polar	119
Décharge de responsabilité	120

BATTERIE

Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

CHARGER LA BATTERIE

 Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et du câble ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière. Essayez délicatement la saleté ou l'humidité. Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.

Votre montre est dotée d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

 Ne chargez pas la batterie à des températures inférieures à 0 °C/+32 °F ou supérieures à +40 °C/+104 °,F ou lorsque le port USB est mouillé.

Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour le charger via le port USB de votre ordinateur. Vous pouvez aussi charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit).

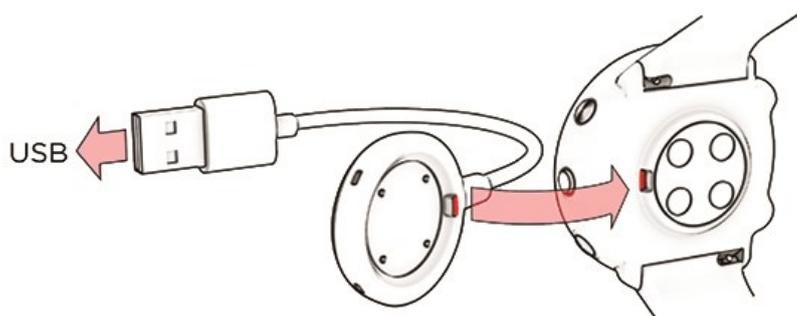
Vous pouvez charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur secteur USB, vérifiez que celui-ci porte bien le marquage « Sortie 5 VCC » et qu'il fournit un minimum de 500 mA. Utilisez exclusivement un adaptateur secteur USB présentant l'homologation de sécurité adaptée (marquage « LPS », « Limited Power Supply » (alimentation à puissance limitée), « UL listed » (homologué UL) ou « CE »).



 Ne chargez pas les produits Polar avec un chargeur 9 volts. L'utilisation d'un chargeur 9 volts peut endommager votre produit Polar.

Pour procéder au chargement avec votre ordinateur, branchez simplement votre montre sur l'ordinateur. Vous pouvez la synchroniser en même temps avec FlowSync.

1. Pour charger votre montre, branchez-la sur un port USB alimenté de votre ordinateur ou un chargeur USB avec le câble sur mesure fourni. Le câble se met en place de façon magnétique. Veillez seulement à aligner le rebord du câble avec la fente de votre montre (indication en rouge).



2. Le message **Chargement** apparaît à l'écran.
3. Lorsque l'icône représentant la batterie est pleine, la montre est complètement chargée.

 *Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou veillez à ce qu'elle soit toujours chargée, sous peine de nuire à sa durée de vie.*

ÉTAT DE LA BATTERIE ET NOTIFICATIONS

ICÔNE D'ÉTAT DE LA BATTERIE

L'icône d'état de la batterie apparaît lorsque vous tournez le poignet pour consulter la montre, appuyez sur le bouton LUMIÈRE en vue horaire ou que vous revenez en vue horaire à partir du menu.

NOTIFICATIONS DE BATTERIE

- Lorsque niveau de charge de la batterie est faible, le message **Batterie faible. Chargez-la** apparaît en mode horaire. Il est recommandé de charger la montre.
- **Charger avant entraînement** est affiché si le niveau de charge est trop faible pour l'enregistrement d'une session d'entraînement.

Notifications de batterie faible pendant l'entraînement :

- **Batterie faible** est affiché quand la charge de la batterie est faible. La notification est répétée si la charge devient trop faible pour mesurer la fréquence cardiaque et les données GPS, et la mesure de la fréquence cardiaque et le GPS sont désactivés.
- Lorsque la batterie est trop faible, le message **Enreg. terminé** apparaît. Votre montre cesse d'enregistrer et sauvegarde les données d'entraînement.
- Si l'écran est vierge, la batterie est vide et votre montre est passée en mode veille. Chargez votre montre. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

Si l'écran est vierge, la batterie est vide et votre montre est passée en mode veille. Chargez votre montre. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

La durée de fonctionnement dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre montre, les fonctions et les capteurs que vous utilisez, et le vieillissement de la batterie. La synchronisation fréquente avec l'application Flow diminue également l'autonomie de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite à des températures largement négatives. Porter la montre sous le manteau permet de la garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

ENTRETENIR VOTRE MONTRE

Comme tous les appareils électroniques, la Polar Vantage M doit être nettoyée et traitée avec soin. Les instructions ci-dessous vous aideront à vous acquitter de vos obligations au titre de la garantie, à maintenir le dispositif en parfait état et à éviter tout problème de chargement ou de synchronisation.

NETTOYER VOTRE MONTRE

Lavez la montre avec de l'eau et du savon doux après chaque entraînement. Essuyez-la avec un linge doux.

Maintenez les contacts de charge de votre montre et du câble propres pour garantir le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.

Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et du câble ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière. Essuyez délicatement la saleté ou l'humidité. Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.

Maintenez les contacts de charge de votre montre propres afin de protéger efficacement celle-ci contre l'oxydation et tout autre dommage éventuel dû à la saleté et à l'eau salée (par ex. sueur ou eau de mer). Le meilleur moyen de conserver les contacts de charge propres consiste à rincer la montre à l'eau tiède après chaque entraînement. La montre est étanche et vous pouvez la rincer sous l'eau sans endommager les composants électroniques. **Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée ou couverte de sueur.**

PRENEZ BIEN SOIN DU CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE OPTIQUE

Protégez des rayures la zone du capteur optique située à l'arrière. Les rayures et la saleté réduisent les performances de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet.

RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo. Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques mois. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Ne laissez pas le dispositif dans un froid extrême (en dessous de -10 °C) ou une chaleur extrême (au-delà de 50 °C), ni en plein soleil.

SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page www.polar.com/support et le site Web propre à chaque pays.

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les produits Polar (dispositifs d'entraînement, suiveurs d'activité et accessoires) sont conçus pour indiquer votre forme ainsi que votre récupération pendant et après les séances d'entraînement. Les dispositifs d'entraînement et les suiveurs d'activité Polar mesurent la fréquence cardiaque et/ou indiquent votre activité. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un GPS intégré affichent la vitesse, la distance et la localisation. Avec un accessoire Polar compatible, les dispositifs d'entraînement Polar affichent la vitesse et la distance, la cadence, la localisation et la puissance. Pour obtenir la liste complète des accessoires compatibles, consultez la page www.polar.com/fr/produits/accessories. Les dispositifs d'entraînement Polar avec un altimètre barométrique mesurent l'altitude ainsi que d'autres variables. Aucun autre usage n'est impliqué. L'appareil d'entraînement Polar ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à DEL, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.

2. Déplacez le dispositif d'entraînement jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pires sur le milieu de l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le dispositif d'entraînement dans cette zone libre de toute interférence.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil.

MINIMISER LES RISQUES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie

officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à une substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous suspectez une réaction allergique due à l'utilisation de ce produit, consultez la liste des matériaux dans les [Caractéristiques techniques](#). En cas de réaction cutanée, cessez d'utiliser le produit et consultez votre médecin. Informez également le service client Polar de votre réaction cutanée. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

 *Sous l'effet combiné de l'humidité et de l'abrasion, la surface du capteur de fréquence cardiaque peut se décolorer, maculant ainsi les vêtements clairs. Elles peuvent également noircir les vêtements, maculant ainsi les dispositifs d'entraînement de couleur claire. Pour garder un dispositif d'entraînement de couleur claire en bon état pendant plusieurs années, assurez-vous que les vêtements que vous portez pendant votre entraînement ne déteignent pas. Si vous appliquez sur votre peau du parfum ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque. Si vous vous entraînez dans des conditions de grand froid (de -20 °C à -10 °C), il est recommandé de porter le dispositif d'entraînement sous la manche de votre veste, directement sur la peau.*

Votre sécurité est importante pour nous. La forme du capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart est conçue pour minimiser la possibilité qu'il ne s'accroche dans quelque chose. Dans tous les cas, faites attention lorsque vous courez avec le capteur de foulée dans des broussailles, par exemple.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

VANTAGE M

Type de batterie :	Batterie rechargeable Li-Pol 230 mAh
Durée de fonctionnement :	En usage continu : Jusqu'à 30 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque optique
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C
Matériaux de la montre :	Modèle NOIR : ABS+GF, PMMA, ACIER INOXYDABLE, TPE, PC

	Modèles rouge et blanc : ABS+GF, PMMA, ACIER INOXYDABLE, SILICONE, PA+GF
Matériaux du câble :	LAITON, PA66+PA6, PC, TPE, ACIER ORDINAIRE, NYLON
Précision de la montre :	Supérieure à $\pm 0,5$ secondes/jour à une température de 25 °C
Précision GNSS :	Distance ± 2 %, vitesse ± 2 km/h
Résolution d'altitude :	1 m
Résolution de dénivelé+/dénivelé- :	5 m
Altitude maximale :	9 000 m
Fréquence d'échantillonnage :	1 s
Précision du cardio :	± 1 % ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière.
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm
Plage d'affichage de la vitesse réelle :	De 0 à 399 km/h (0-36 km/h (en cas de mesure de la vitesse avec le capteur de foulée Polar))
Étanchéité :	30 m (convient pour la natation)
Capacité mémoire :	Jusqu'à 90 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque, selon vos réglages de langue.
Résolution	240 x 240
Puissance maximale	3,1 mW
Fréquence	2,402 - 2,480 GHz

Utilise la technologie sans fil Bluetooth®.

La technologie de fusion de capteurs de fréquence cardiaque optiques Polar Precision Prime utilise sur la peau un courant électrique très faible et inoffensif pour mesurer le contact du dispositif sur votre poignet afin d'améliorer la précision.

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Pour utiliser le logiciel FlowSync, vous avez besoin d'un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac, avec une connexion Internet et un port USB libre.

FlowSync est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

Systeme d'exploitation de l'ordinateur	32 bits	64 bits
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
OS X 10.9		X
OS X 10.10		X
OS X 10.11		X
macOS 10.12		X
macOS 10.13		X
macOS 10.14		X

COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Les dispositifs Polar fonctionnent avec la plupart des smartphones modernes. La configuration minimale recommandée est la suivante :

- Dispositifs mobiles iOS dotés d'iOS version 11 ou ultérieure
- Dispositifs mobiles Android avec fonctionnalité Bluetooth 4.0 et Android 5 ou versions ultérieures (vérifiez les spécifications complètes du téléphone auprès de son fabricant)

Les différents dispositifs Android gèrent de manière très diverse les technologies utilisées dans nos produits et services tels que Bluetooth Low Energy (BLE) et les différents protocoles et normes. De ce fait, la compatibilité varie entre les fabricants de téléphones et Polar ne peut malheureusement pas garantir que toutes les fonctions peuvent être utilisées avec tous les dispositifs.

ÉTANCHÉITÉ DES PRODUITS POLAR

La plupart des produits Polar peuvent être portés pour nager. Toutefois, il ne s'agit pas d'instruments de plongée. Pour préserver l'étanchéité, n'appuyez pas sur les boutons du dispositif sous l'eau. En cas de mesure de la fréquence cardiaque dans l'eau avec un dispositif et un capteur de fréquence cardiaque Polar compatibles GymLink, vous pouvez rencontrer des problèmes d'interférences pour les raisons suivantes :

- L'eau de piscine présentant une forte teneur en chlore et l'eau de mer sont très conductrices. Les électrodes de l'émetteur de fréquence cardiaque peuvent former un court-circuit, empêchant l'émetteur de détecter les signaux ECG.
- Un plongeon dans l'eau ou un mouvement musculaire intense en natation de compétition peut déplacer l'émetteur de fréquence cardiaque vers un endroit du corps où les signaux ECG sont indétectables.
- L'intensité du signal ECG est individuelle et peut varier selon la composition des tissus de chacun. Des problèmes surviennent plus fréquemment en cas de mesure de la fréquence cardiaque dans l'eau.

Dans le secteur de l'horlogerie, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres et désigne la pression hydrostatique à cette profondeur. Polar utilise le même système d'indication. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Chaque dispositif Polar portant une indication d'étanchéité est testé avant expédition afin de vérifier sa résistance à la pression de l'eau.

Les produits Polar sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez la catégorie d'étanchéité au dos de votre produit Polar et comparez-la au tableau ci-dessous. Veuillez noter que ces définitions ne s'appliquent pas nécessairement aux produits d'autres fabricants.

Lors de la pratique de n'importe quelle activité sous l'eau, la pression dynamique générée par le déplacement dans l'eau est supérieure à la pression statique. Ainsi, le fait de déplacer le produit sous l'eau le soumet à une pression plus importante que s'il restait immobile.

Marquage au dos du produit	Éclaboussures, sueur, gouttes de pluie, etc.	Baignade et natation	Plongée sous-marine avec tuba (sans bouteilles)	Plongée sous-marine autonome (avec bouteilles)	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	OK	-	-	-	Ne pas laver avec un jet haute pression. Protégé contre les éclaboussures, les gouttes de

					pluie, etc. Norme de référence : CEI 60529.
Étanche IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pour la baignade et la natation. Norme de référence : CEI 60529.
Étanche à 20/30/50 mètres Convient pour la natation	OK	OK	-	-	Minimum pour la baignade et la natation. Norme de référence : ISO 22810.
Étanche à 100 mètres	OK	OK	OK	-	Pour utilisation fréquente dans l'eau mais pas pour plongée autonome. Norme de référence : ISO 22810.

INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES



Ce produit est conforme aux dispositions des directives 2014/53/UE et 2011/65/UE. La Déclaration de conformité correspondante et d'autres informations réglementaires pour chaque produit sont disponibles sur www.polar.com/fr/informations_reglementaires.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

Pour voir les étiquettes d'homologation propres à la Vantage M, accédez à **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre.**

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Polar Electro Oy émet une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garantie est émise par Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantit au consommateur/acheteur original du produit Polar que le produit ne présente aucun défaut de matériel ou de fabrication pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat, à l'exception des bracelets en silicone ou plastique, qui sont sujets à une période de garantie de un (1) an à partir de la date d'achat.
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards textiles ou les bracelets textiles ou cuir, les ceintures élastiques (par ex. sangle de poitrine de capteur de fréquence cardiaque) ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit. La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion.
- Durant la période de garantie, le produit est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.
- La garantie émise par Polar Electro Oy/Inc. n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente. Vous devez conserver le reçu comme preuve d'achat !
- La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé par Polar Electro Oy/Inc.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, www.polar.com.

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

© 2018 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

3.0 FR 02/2019