

GARMIN[®]

Edge[®] 20/25



Manuel d'utilisation

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

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

La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc., et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Mac® est une marque commerciale d'Apple Inc. déposée aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et dans d'autres pays.

Ce produit est certifié ANT+®. Pour obtenir la liste des produits et applications compatibles, visitez le site www.thisisant.com/directory.

N/M : A02643

Table des matières

Introduction	1
Boutons.....	1
Icônes d'état.....	1
Installation du support de fixation standard.....	1
Retrait de l'Edge.....	1
Prêt... Partez !.....	1
Chargement de l'appareil.....	2
Entraînement	2
Réglage du mode cyclisme.....	2
Modification de l'objectif de temps, de distance ou de calories.....	2
Changement de mode cyclisme.....	2
Entraînement en salle.....	2
Marquage de circuits.....	2
Utilisation de la fonction Auto Pause®.....	2
Utilisation du défilement automatique.....	2
Modification des champs de données.....	3
Historique	3
Affichage de votre parcours.....	3
Suppression d'un parcours.....	3
Records personnels.....	3
Consultation de vos records personnels.....	3
Suppression de records personnels.....	3
Affichage des totaux du vélo.....	3
Réinitialisation des totaux du vélo.....	3
Garmin Connect.....	3
Envoi de données vers votre compte Garmin Connect.....	3
Gestion de données.....	3
Déconnexion du câble USB.....	4
Fonctionnalités connectées Bluetooth.....	4
Couplage de votre smartphone avec votre appareil Edge 25.....	4
Désactivation de la technologie Bluetooth.....	4
Désactivation des notifications intelligentes.....	4
Navigation	4
Parcours.....	4
Suivi d'un parcours provenant du Web.....	4
Course contre un segment.....	4
Affichage des détails d'un parcours.....	4
Suppression d'un parcours.....	5
Options de parcours.....	5
Capteurs ANT+	5
Installation du moniteur de fréquence cardiaque en option.....	5
Installation du capteur de cadence.....	5
Couplage des capteurs ANT+.....	5
Définition de votre fréquence cardiaque maximale.....	6
A propos des zones de fréquence cardiaque.....	6
Objectifs physiques.....	6
Définition des alarmes de fréquence cardiaque.....	6
Personnalisation de l'appareil	6
Définition de votre profil utilisateur.....	6
Paramètres système.....	6
Paramètres de l'heure.....	6
Informations sur l'appareil	6
Caractéristiques techniques.....	6
Caractéristiques techniques de la Edge.....	6
Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque.....	7
Caractéristiques du capteur de vitesse et du capteur de cadence.....	7
Entretien de l'appareil.....	7
Nettoyage de l'appareil.....	7
Entretien du moniteur de fréquence cardiaque.....	7

Piles remplaçables par l'utilisateur.....	7
Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque.....	7
Remplacement de la pile du capteur de vitesse ou du capteur de cadence.....	8
Dépannage	8
Mise à jour du logiciel.....	8
Assistance et mises à jour.....	8
Informations complémentaires.....	8
Optimisation de l'autonomie de la batterie.....	8
Acquisition des signaux satellites.....	8
Réinitialisation de l'appareil.....	8
Joint toriques de remplacement.....	8
Affichage des informations sur l'appareil.....	8
Annexe	8
Champs de données.....	8
Calcul des zones de fréquence cardiaque.....	9
Contrat de licence du logiciel.....	9
Index	10

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

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

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

Boutons



①	 Appuyez sur ce bouton pour activer et désactiver le rétroéclairage.  Maintenez ce bouton enfoncé pour allumer et éteindre l'appareil.
②	 Appuyez sur ce bouton pour démarrer et arrêter le chrono. Appuyez sur ce bouton pour choisir une option ou pour confirmer la lecture d'un message.
③	 Sélectionnez ce bouton pour faire défiler les écrans de données, les options et les paramètres. Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez ce bouton pour afficher le menu de l'appareil.
④	 Appuyez sur ce bouton pour marquer un nouveau circuit. Appuyez sur ce bouton pour revenir à l'écran précédent.

Icônes d'état

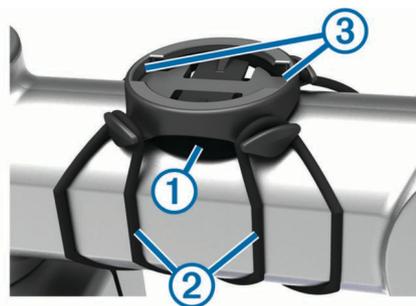
Une icône fixe signifie que le signal a été trouvé ou que le capteur est connecté.

	Etat du GPS
	Etat de Bluetooth®
	Etat de la fréquence cardiaque
	Etat des capteurs de vitesse et de cadence
	Etat de LiveTrack

Installation du support de fixation standard

Pour une réception GPS optimale, placez le support pour vélo de sorte que l'avant de l'appareil soit orienté vers le ciel. Vous pouvez installer le support pour vélo sur le tube ou le guidon du vélo.

- 1 Pour installer l'appareil, choisissez un endroit sûr qui n'entrave pas le bon fonctionnement de votre vélo.
- 2 Placez le disque en caoutchouc ① à l'arrière du support pour vélo.
Les languettes en caoutchouc doivent être alignées sur l'arrière du support pour vélo de sorte que le support soit maintenu.



- 3 Placez le support pour vélo sur le tube du vélo.
- 4 Attachez solidement le support pour vélo à l'aide des deux courroies ②.
- 5 Alignez les languettes à l'arrière de l'appareil avec les encoches du support pour vélo ③.
- 6 Appuyez légèrement sur l'appareil et faites-le pivoter dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit bien en place.



Retrait de l'Edge

- 1 Faites pivoter l'Edge dans le sens des aiguilles d'une montre pour le déverrouiller.
- 2 Retirez l'Edge du support.

Prêt... Partez !

L'appareil est fourni partiellement chargé. Vous devrez peut-être recharger l'appareil (*Chargement de l'appareil, page 2*) avant de commencer une séance. Si votre appareil Edge 25 était vendu avec un capteur ANT+®, les appareils sont déjà couplés.

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé pour mettre l'appareil sous tension.
 - 2 Depuis l'écran d'accueil, sélectionnez .
 - 3 Sortez et patientez pendant que l'appareil recherche des satellites.
Les barres des satellites restent allumées lorsque l'appareil est prêt.
 - 4 Sélectionnez  pour démarrer le chrono.
- REMARQUE :** l'historique est enregistré uniquement si le chrono est en marche.
- 5 Sélectionnez  pour afficher d'autres pages de données.



Lorsque le chrono est activé, il enregistre votre temps ①, votre distance ②, votre vitesse ③, votre ascension totale et vos calories. Lorsque vous utilisez un moniteur de fréquence cardiaque en option, vos battements par minute et votre zone de fréquence cardiaque apparaissent.

ASTUCE : vous pouvez personnaliser les champs de données ([Modification des champs de données, page 3](#)).

6 Sélectionnez ► pour arrêter le chronomètre.

7 Sélectionnez **Enregistrer**.

Chargement de l'appareil

⚠ AVERTISSEMENT

Cet appareil contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

AVIS

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

- 1 Branchez le câble USB à un port USB libre de votre ordinateur.
- 2 Alignez les bornes du chargeur avec les contacts situés à l'arrière de l'appareil, puis appuyez sur le chargeur ① jusqu'à ce qu'un déclic se produise.



- 3 Chargez complètement l'appareil.

Entraînement

Réglage du mode cyclisme

1 Sélectionnez ► > **Options de l'activité** > **Mode cyclisme**.

2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **De base** pour pratiquer l'activité en extérieur ([Prêt... Partez !, page 1](#)) ou en intérieur ([Entraînement en salle, page 2](#)).

REMARQUE : il s'agit du mode cyclisme par défaut.

- Sélectionnez **Suivre un parcours** pour suivre un parcours téléchargé à partir de votre compte Garmin Connect™ ([Suivi d'un parcours provenant du Web, page 4](#)).
- Sélectionnez **Temps** pour vous entraîner en visant certains objectifs de temps.
- Sélectionnez **Distance** pour vous entraîner en visant certains objectifs de distance.
- Sélectionnez **Calories** pour vous entraîner en visant certains objectifs de calories.

3 Si besoin, saisissez une valeur personnalisée pour le temps, la distance ou les calories.

4 Sélectionnez ↩.

Lorsque vous atteignez un objectif de temps, de distance ou de calories, un message apparaît. L'appareil émet aussi un son si l'option correspondante est activée ([Paramètres système, page 6](#)).

Modification de l'objectif de temps, de distance ou de calories

Lorsque vous vous entraînez dans le but d'atteindre un objectif de temps, de distance ou de calories, vous pouvez modifier le mode de cyclisme actuel pour changer le paramètre lié à l'objectif.

1 Sélectionnez ► > **Options de l'activité** > **Mode cyclisme** > **Modifier**.

2 Saisissez une valeur personnalisée.

3 Sélectionnez ↩.

Changement de mode cyclisme

1 Sélectionnez ► > **Options de l'activité** > **Mode cyclisme** > **Changer de mode**.

2 Sélectionnez une option.

3 Si vous vous entraînez dans le but d'atteindre un objectif de temps, de distance ou de calories, saisissez une valeur personnalisée.

4 Si vous suivez un parcours, sélectionnez un parcours téléchargé à partir de votre compte Garmin Connect.

5 Sélectionnez ↩.

Entraînement en salle

Vous pouvez éteindre le GPS lorsque vous vous entraînez en salle ou pour préserver l'autonomie de la batterie.

1 Sélectionnez ► > **Options de l'activité** > **Utiliser en intérieur**.

L'appareil passe en mode chrono.

2 Sélectionnez ► pour démarrer le chrono.

Lorsque le GPS est désactivé, la vitesse et la distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur de vitesse en option qui envoie ces données à l'appareil (appareil Edge 25 uniquement). Lors de la mise sous tension suivante, l'appareil recherche les signaux satellites.

Marquage de circuits

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Lap® pour marquer automatiquement un circuit au bout d'une distance spécifique parcourue (par exemple tous les 1 mi ou 5 km). Vous pouvez également marquer les circuits manuellement. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'une activité.

1 Sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Paramètres d'activités** > **Circuits**.

2 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Auto Lap** et sélectionnez une distance pour utiliser la fonction Auto Lap.
- Sélectionnez **Touche Lap** > **Activer** pour utiliser ↩ pour marquer un circuit pendant une activité.

Utilisation de la fonction Auto Pause®

Vous pouvez utiliser la fonction Auto Pause pour mettre le chrono automatiquement en pause lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours comprend des feux de signalisation ou d'autres endroits où vous devez vous arrêter.

REMARQUE : le temps de pause n'est pas enregistré dans votre historique.

Sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Paramètres d'activités** > **Auto Pause** > **Activer**.

Utilisation du défilement automatique

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

- 1 Sélectionnez ▼ > Paramètres > Paramètres d'activités > Défilement automatique.
- 2 Sélectionnez une vitesse d'affichage.

Modification des champs de données

Vous pouvez modifier les pages combinées de champs de données pour les pages apparaissant pendant l'exécution du chrono.

- 1 Sélectionnez ▼ > Paramètres > Paramètres d'activités > Champs de données.
- 2 Sélectionnez une page.
- 3 Sélectionnez un champ de données à modifier.

Historique

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, la vitesse, les données de circuit, l'altitude et, éventuellement, les informations reçues du capteur ANT+.

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

Lorsque la mémoire de l'appareil est saturée, les données les plus anciennes sont écrasées. Transférez régulièrement votre historique sur Garmin Connect pour assurer le suivi de toutes vos données de parcours.

Affichage de votre parcours

- 1 Sélectionnez ▼ > Historique > Activités.
- 2 Sélectionnez un parcours.

Suppression d'un parcours

- 1 Sélectionnez ▼ > Historique > Activités.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionnez ► > Supprimer > Oui.

Records personnels

Lorsque vous terminez un parcours, l'appareil affiche tous les nouveaux records personnels atteints durant ce parcours. Les records personnels incluent votre meilleur temps sur une distance standard, le parcours le plus long, et l'ascension la plus raide effectuée lors d'un parcours.

Consultation de vos records personnels

- 1 Sélectionnez ▼ > Historique > Records.
- 2 Sélectionnez ▼ pour faire défiler vos enregistrements.

Suppression de records personnels

- 1 Sélectionnez ▼ > Historique > Records.
- 2 Sélectionnez un record à supprimer.
- 3 Sélectionnez Effacer ? > Oui.

Restauration d'un record personnel

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

- 1 Sélectionnez ▼ > Historique > Records.
- 2 Sélectionnez un record à restaurer.
- 3 Sélectionnez Utiliser précédent > Utiliser Record.

Affichage des totaux du vélo

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

- 1 Sélectionnez ▼ > Historique > Totaux.
- 2 Sélectionnez une option pour afficher les totaux d'un parcours ou de l'appareil.

Réinitialisation des totaux du vélo

- 1 Sélectionnez ▼ > Historique > Totaux > Réinitialiser.
- 2 Sélectionnez une option pour réinitialiser les totaux de l'appareil ou d'un trajet.

ASTUCE : vous pouvez réinitialiser les totaux d'un trajet et conserver les totaux de l'appareil pour enregistrer un nouveau journal de trajet.

- 3 Sélectionnez Oui.

REMARQUE : cette opération ne supprime aucune activité enregistrée.

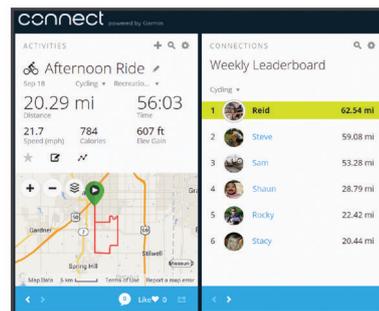
Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes, y compris vos courses, vos parcours de marche, de natation, d'escalade, vos triathlons et bien plus encore. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur www.garminconnect.com/start.

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

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

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



Partage de vos activités : vous pouvez communiquer avec des amis et suivre leurs activités, ou publier des liens vers vos activités sur vos réseaux sociaux préférés.

Envoi de données vers votre compte Garmin Connect

Vous pouvez transférer toutes vos données d'activité vers votre compte Garmin Connect pour obtenir une analyse complète. Vous pouvez afficher une carte de votre activité et partager vos activités avec vos amis.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site www.garminconnect.com.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Gestion de données

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

Suppression de fichiers

AVIS

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

- 1 Ouvrez le lecteur ou volume **Garmin**.
- 2 Le cas échéant, ouvrez un dossier ou un volume.
- 3 Sélectionnez un fichier.
- 4 Appuyez sur la touche **Supprimer** de votre clavier.

Déconnexion du câble USB

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

- 1 Effectuez l'une des actions suivantes :
 - Sur un ordinateur sous Windows, sélectionnez l'icône **Supprimer le périphérique en toute sécurité** dans la barre d'état système, puis sélectionnez votre appareil.
 - Pour les ordinateurs Mac faites glisser l'icône du volume dans la corbeille.
- 2 Débranchez le câble de l'ordinateur.

Fonctionnalités connectées Bluetooth

L'appareil Edge 25 propose plusieurs fonctionnalités connectées Bluetooth pour votre smartphone ou appareil portable compatible, via l'application Garmin Connect Mobile. Pour en savoir plus, rendez-vous sur www.garmin.com/intosports/apps.

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

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

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

Notifications : affiche des alertes en cas d'appels ou de SMS sur votre appareil Edge 25.

Couplage de votre smartphone avec votre appareil Edge 25

- 1 Rendez-vous sur www.garmin.com/intosports/apps puis téléchargez l'application Garmin Connect Mobile sur votre smartphone.
- 2 Rapprochez votre smartphone à moins de 10 m (33 pi) de votre appareil.
- 3 A partir de l'appareil Edge 25, sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Bluetooth** > **Coupler un smartphone**.
- 4 Ouvrez l'application Garmin Connect Mobile puis suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour connecter un appareil.

Les instructions sont fournies lors de la configuration initiale, ou dans l'aide de l'application Garmin Connect Mobile.

Désactivation de la technologie Bluetooth

- Sur l'appareil Edge 25, sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Bluetooth** > **Désactiver**.
- Reportez-vous au manuel d'utilisation de votre smartphone pour désactiver la technologie sans fil Bluetooth.

Désactivation des notifications intelligentes

Sur l'appareil Edge 25, sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Bluetooth** > **Smart Notifications** > **Désactiver**.

Parcours

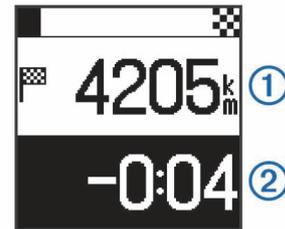
Vous pouvez envoyer un parcours depuis votre compte Garmin Connect vers votre appareil. Une fois le parcours enregistré sur votre appareil, vous pouvez vous laisser guider par votre appareil.

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

Suivi d'un parcours provenant du Web

Avant de pouvoir télécharger un parcours depuis votre compte Garmin Connect, vous devez disposer d'un compte Garmin Connect www.garminconnect.com/start.

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
- 2 Rendez-vous sur le site ([Envoi de données vers votre compte Garmin Connect, page 3](#)).
- 3 Créez un parcours ou sélectionnez un parcours existant.
- 4 Sélectionnez **Envoyer à l'appareil**.
- 5 Déconnectez l'appareil.
- 6 Sélectionnez ▼ > **Parcours**.
- 7 Sélectionnez un parcours.
- 8 Sélectionnez **Effectuer parcours**.
- 9 Sélectionnez ▶ pour démarrer le chrono.
La carte affiche le parcours et une barre de progression en haut de l'écran.
- 10 Si besoin, sélectionnez ▼ pour afficher d'autres pages de données.



Vous pouvez visualiser la distance qui vous sépare de l'arrivée du parcours ① et votre temps par rapport au parcours (en avance ou en retard) ②.

Course contre un segment

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

- 1 Commencez par suivre un parcours contenant un segment ([Suivi d'un parcours provenant du Web, page 4](#)).
Quand vous êtes à proximité du point de départ d'un segment, un message apparaît.
- 2 Commencez à concourir contre le segment.
L'appareil affiche le temps passé sur le segment.
Un message s'affiche lorsque le segment est terminé.

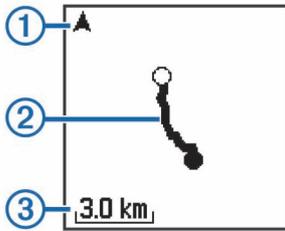
Affichage des détails d'un parcours

- 1 Sélectionnez ▼ > **Parcours**.
- 2 Sélectionnez un parcours.

3 Sélectionnez une option :

- Sélectionnez **Détails** pour voir le temps, la distance et l'ascension totale du parcours.
- Sélectionnez **Carte** pour afficher le parcours sur la carte.

Éléments cartographiques



①	Pointe vers le nord
②	Contour du parcours
③	Niveau de zoom

Suppression d'un parcours

- 1 Sélectionnez ▼ > **Parcours**.
- 2 Sélectionnez un parcours.
- 3 Sélectionnez **Supprimer** > **Oui**.

Options de parcours

Sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Options de parcours**.

Activer les invitations : permet d'activer ou de désactiver les instructions de navigation.

Invitations segments : permet d'activer ou de désactiver les invitations vous alertant des segments en approche.

Capteurs ANT+

L'appareil Edge 25 peut être utilisé avec des capteurs ANT+ sans fil. Pour plus d'informations sur la compatibilité et l'achat de capteurs en option, visitez le site <http://buy.garmin.com>.

Installation du moniteur de fréquence cardiaque en option

AVIS

Le moniteur de fréquence cardiaque peut provoquer des irritations en cas d'utilisation prolongée. Pour réduire les risques, appliquez du gel ou une crème antifrottement au centre du module, à l'endroit où il entre en contact avec la peau. N'appliquez pas de gel ou de crème antifrottement sur les électrodes. N'utilisez pas de gel ou de crème offrant une protection solaire.

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

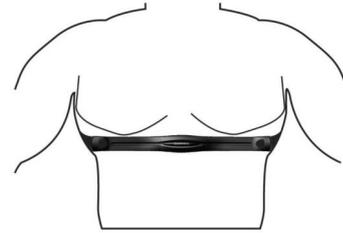
- 1 Poussez une languette ① de la sangle dans la fente ② du module du moniteur de fréquence cardiaque.



- 2 Abaissez la languette.
- 3 Humidifiez les électrodes ③ au dos du module pour améliorer la connexion entre votre poitrine et le module du moniteur de fréquence cardiaque.



- 4 Faites passer la sangle autour de votre poitrine et attachez-la à l'autre côté du module de moniteur de fréquence cardiaque.



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

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

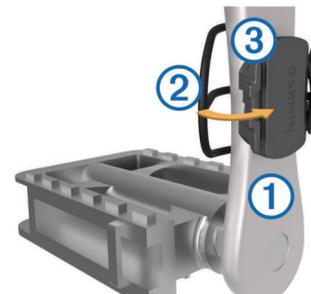
Après son installation, le moniteur de fréquence cardiaque est actif et prêt à envoyer des données.

Installation du capteur de cadence

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

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

- 1 Sélectionnez une sangle dont les dimensions sont adaptées à une installation sûre sur votre manivelle ①.
Choisissez la sangle la plus petite possible pouvant être étirée sur la manivelle.
- 2 Sur le côté gauche du vélo, placez et tenez le côté plat du capteur de cadence sur la partie interne de la manivelle.
- 3 Tirez sur les sangles ② autour de la manivelle et fixez-les aux crochets ③ du capteur.



- 4 Faites tourner la manivelle pour vérifier le dégagement. Le capteur et les sangles ne doivent pas entrer en contact avec les pièces de votre vélo ou votre chaussure.
REMARQUE : le voyant DEL clignote vert pendant cinq secondes pour signaler le bon fonctionnement après deux tours de roue.
- 5 Faites un test en roulant 15 minutes et inspectez le capteur et les sangles pour vérifier qu'ils ne montrent aucun signe apparent de détérioration.

Couplage des capteurs ANT+

Lors de la première connexion d'un capteur ANT+ à votre appareil, vous devez coupler les appareils entre eux. Une fois ce couplage initial effectué, l'appareil se connecte automatiquement au capteur quand vous commencez votre activité et que le capteur est actif et à portée.

REMARQUE : si votre appareil Edge 25 était vendu avec un capteur ANT+, les appareils sont déjà couplés.

- 1 Installez le capteur ou le moniteur de fréquence cardiaque.
- 2 Sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Connecter des capteurs**.
- 3 Rapprochez l'appareil à moins d'1 cm du capteur et patientez pendant que l'appareil s'y connecte.
Quand l'appareil le détecte, un message apparaît.

- Pour personnaliser la valeur maximale, sélectionnez **Personnalisé** > **Haute** > **Activer** et saisissez une valeur.
- Pour personnaliser la valeur minimale, sélectionnez **Personnalisé** > **Basse** > **Activer** et saisissez une valeur.

Chaque fois que vous êtes au-dessus ou au-dessous de la limite indiquée ou d'une valeur personnalisée, un message s'affiche. L'appareil émet aussi un son si l'option correspondante est activée ([Paramètres système, page 6](#)).

Définition de votre fréquence cardiaque maximale

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

- 1 Sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Profil utilisateur** > **FC maximale**.
- 2 Entrez votre fréquence cardiaque maximale

A propos des zones de fréquence cardiaque

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

Objectifs physiques

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

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines plages cardiaques, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.
- En connaissant vos plages cardiaques, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez utiliser le tableau ([Calcul des zones de fréquence cardiaque, page 9](#)) pour déterminer la meilleure plage cardiaque correspondant à vos objectifs sportifs.

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

Définition des alarmes de fréquence cardiaque

Si vous disposez d'un moniteur de fréquence cardiaque en option, vous pouvez configurer l'appareil de façon à vous avertir quand votre fréquence cardiaque est supérieure ou inférieure à une zone cible spécifique ou une limite personnalisée. Par exemple, vous pouvez définir une alerte qui se déclenche si votre fréquence cardiaque descend en dessous de 150 battements par minute (bpm).

- 1 Sélectionnez ► > **Options de l'activité** > **Alarme fréquence cardiaque**.
- 2 Sélectionnez une option :
 - Pour utiliser la limite d'une zone de fréquence cardiaque existante, sélectionnez une zone de fréquence cardiaque.

Personnalisation de l'appareil

Définition de votre profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de taille, de poids et de fréquence cardiaque maximale ([Définition de votre fréquence cardiaque maximale, page 6](#)). L'appareil utilise ces informations pour calculer des données d'entraînement précises.

- 1 Sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Profil utilisateur**.
- 2 Sélectionnez une option.

Paramètres système

Sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Système**.

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

Heure : permet de définir les paramètres d'heure ([Paramètres de l'heure, page 6](#)).

Temporisation rétroéclairage : permet de définir le délai au bout duquel le rétroéclairage sera désactivé.

Tonalités : active ou désactive les tonalités audibles. Vous pouvez définir des tonalités pour les touches et les messages d'alerte.

Unités : permet de définir les unités de mesure utilisées sur l'appareil.

GLONASS : permet d'activer ou de désactiver le GLONASS. Par défaut, l'appareil s'appuie sur la technologie GPS pour rechercher les satellites. Pour obtenir de meilleures performances dans des environnements extrêmes et pour bénéficier d'une acquisition de position plus rapide, vous pouvez activer à la fois les technologies GPS et GLONASS. L'utilisation de l'option GPS et GLONASS réduit davantage l'autonomie de la batterie que l'utilisation de l'option GPS seule.

Mise à jour du logiciel : permet de rechercher des mises à jour de logiciel.

Info produit : permet d'afficher la version du logiciel et l'ID de l'appareil.

Paramètres de l'heure

Sélectionnez ▼ > **Paramètres** > **Système** > **Heure**.

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

Régler heure : permet de définir l'heure manuellement ou automatiquement en fonction de votre position GPS.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques techniques

Caractéristiques techniques de la Edge

Type de batterie	Batterie rechargeable lithium-ion intégrée
Autonomie de la batterie	Jusqu'à 8 heures
Plage de températures de fonctionnement	De -15 à 60 °C (de 5 à 140 °F)

Plage de températures de chargement	De 0 ° à 45 °C (de 32 ° à 113 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ 2,4 GHz (appareil Edge 25 uniquement) Technologie sans fil Bluetooth Smart (appareil Edge 25 uniquement)
Résistance à l'eau	IEC 60529 IPX7*

*L'appareil résiste à une immersion accidentelle dans un mètre d'eau pendant 30 minutes. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque

Type de batterie	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	Environ 3 ans (à raison d'1 heure par jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 50 °C (de 14 à 122 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	1 ATM* REMARQUE : ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque lorsque vous nagez.

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 10 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Caractéristiques du capteur de vitesse et du capteur de cadence

Type de batterie	Pile CR2032 de 3 volts remplaçable par l'utilisateur
Autonomie de la batterie	12 mois environ (à raison d'1 heure par jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -20 à 60 °C (de -4 à 140 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz
Résistance à l'eau	1 ATM*

*L'appareil résiste à une pression équivalant à 10 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Entretien de l'appareil

AVIS

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

Évitez d'appuyer sur les boutons lorsque l'appareil est sous l'eau.

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

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

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

Pour éviter tout dommage permanent, ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes.

Nettoyage de l'appareil

AVIS

La moindre particule de sueur ou de moisissure peut entraîner la corrosion des contacts électriques lorsqu'ils sont connectés à un chargeur. La corrosion peut empêcher le chargement et le transfert de données.

- 1 Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.
- 2 Essuyez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

Entretien du moniteur de fréquence cardiaque

AVIS

L'accumulation de sueur et de sel sur la sangle peut réduire la précision des données enregistrées par le moniteur de fréquence cardiaque.

- Rincez la sangle après chaque utilisation.
- Nettoyez la sangle à la main de façon ponctuelle, à l'aide d'un peu de détergent non abrasif comme du liquide vaisselle.

REMARQUE : l'utilisation d'une trop grande quantité de détergent peut endommager la sangle.

- N'utilisez pas de sèche-linge.
- Pour faire sécher la sangle, suspendez-la ou déposez-la à plat.

Piles remplaçables par l'utilisateur

⚠ AVERTISSEMENT

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles.

Gardez la batterie hors de portée des enfants.

Ne mettez jamais les piles dans votre bouche. En cas d'ingestion, contactez votre médecin ou le centre antipoison le plus proche.

Les piles boutons remplaçables peuvent contenir du perchlorate. Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate.

⚠ ATTENTION

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des batteries.

Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

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



- 2 Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré (la flèche doit pointer sur la position **OPEN**).
- 3 Retirez le cache et la pile.
- 4 Patientez pendant 30 secondes.
- 5 Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.

- 6 Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place en le tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (la flèche doit pointer sur la position **CLOSE**).

Après avoir remplacé la batterie du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez le coupler une nouvelle fois à l'appareil.

Remplacement de la pile du capteur de vitesse ou du capteur de cadence

Le voyant LED clignote rouge pour signaler que le niveau de la batterie est faible après deux tours de roue.

- 1 Repérez le cache circulaire du compartiment à pile ① à l'arrière du capteur.



- 2 Tournez le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le marqueur pointe sur la position déverrouillée et que le cache soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré.
- 3 Retirez le cache et la pile ②.

ASTUCE : vous pouvez utiliser un morceau d'adhésif ③ ou un aimant pour retirer la pile de son compartiment.



- 4 Patientez pendant 30 secondes.
- 5 Insérez la nouvelle pile en respectant la polarité.
REMARQUE : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
- 6 Tournez le cache dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le marqueur pointe sur la position verrouillée.
REMARQUE : le voyant LED clignote rouge et vert pendant quelques secondes après le changement de la pile. Quand le voyant LED clignote vert puis s'éteint, cela signifie que l'appareil est actif et prêt à envoyer des données.

Dépannage

Mise à jour du logiciel

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

- 1 Connectez l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB.
Lorsqu'une nouvelle version du logiciel est disponible, l'application Garmin Express l'envoie sur votre appareil.
- 2 Suivez les instructions présentées à l'écran.
- 3 Ne débranchez pas votre appareil de l'ordinateur pendant que l'application Garmin Express télécharge le logiciel.
ASTUCE : si la mise à jour du logiciel vous pose problème avec l'application Garmin Express, vous aurez peut-être besoin de télécharger l'historique de vos activités sur l'application Garmin Connect et le supprimer de l'appareil.

Cette opération devrait permettre de dégager suffisamment d'espace pour la mise à jour.

Assistance et mises à jour

Garmin Express (www.garmin.com/express) vous permet d'accéder facilement aux services suivants pour les appareils Garmin.

- Enregistrement du produit
- Manuels des produits
- Mises à jour logicielles
- Téléchargement de données sur Garmin Connect

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/intosports.
- Rendez-vous sur le site www.garmin.com/learningcenter.
- Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Optimisation de l'autonomie de la batterie

- Désactivez la fonction sans fil Bluetooth de votre appareil Edge 25 (*Désactivation de la technologie Bluetooth, page 4*).
- Désactivez le **GLONASS** (*Paramètres système, page 6*).

Acquisition des signaux satellites

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

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

Réinitialisation de l'appareil

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

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

- 1 Maintenez le bouton  enfoncé pendant 15 secondes.
L'appareil s'éteint.
- 2 Maintenez  enfoncé pendant une seconde pour mettre l'appareil sous tension.

Joints toriques de remplacement

Des courroies (joints toriques) de remplacement sont disponibles pour les supports de fixation.

REMARQUE : n'utilisez que des courroies en EPDM (Ethylène Propylène Diène Monomère). Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin.

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher l'ID de l'appareil, la version du logiciel et du GPS et des informations sur le logiciel.

Sélectionnez **▼ > Paramètres > Système > Info produit**.

Annexe

Champs de données

Certains champs de données nécessitent des accessoires ANT+ pour afficher des données (appareil Edge 25 uniquement).

Altitude : altitude de votre position actuelle au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.

Asc totale : distance verticale totale parcourue en montant depuis la dernière réinitialisation.

BPM : fréquence cardiaque en battements par minute (bpm).
Votre appareil doit être connecté à un moniteur de fréquence cardiaque compatible.

Cadence : cyclisme. Nombre de tours de manivelle. Ces données apparaissent quand votre appareil est connecté à un capteur de cadence.

Calories : nombre de calories totales brûlées.

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

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

Vitesse : vitesse de déplacement actuelle.

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

Zone de FC : plage de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur et votre fréquence cardiaque maximale (220 moins votre âge).

assembler à rebours, effectuer l'ingénierie à rebours ou transcrire en langage humain intelligible le Logiciel ou toute partie du Logiciel, ou créer toute œuvre dérivée du Logiciel. Vous acceptez de ne pas exporter ni de réexporter le Logiciel vers un pays contrevenant aux lois de contrôle à l'exportation des Etats-Unis d'Amérique ou à celles de tout autre pays concerné.

Calcul des zones de fréquence cardiaque

Zone	% de la fréquence cardiaque maximum	Effort perçu	Avantages
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue, respiration rythmée	Entraînement cardio-vasculaire de niveau débutant, réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable, respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardio-vasculaire de base, récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée, conversation moins aisée	Capacité cardiovasculaire améliorée, entraînement cardio-vasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable, respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés, vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps, respiration difficile	Endurance anaérobie et musculaire, puissance augmentée

Contrat de licence du logiciel

EN UTILISANT CE PRODUIT, VOUS RECONNAISSEZ ETRE LIE PAR LES TERMES DU PRESENT CONTRAT DE LICENCE DE LOGICIEL. LISEZ ATTENTIVEMENT CE CONTRAT DE LICENCE.

Garmin Ltd. et ses filiales (« Garmin ») concèdent une licence limitée pour l'utilisation du logiciel intégré à cet appareil (le « Logiciel ») sous la forme d'un programme binaire exécutable, dans le cadre du fonctionnement normal du produit. Tout titre, droit de propriété ou droit de propriété intellectuelle dans le Logiciel ou concernant le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers.

Vous reconnaissez que le Logiciel est la propriété de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers et qu'il est protégé par les lois en vigueur aux Etats-Unis d'Amérique et par les traités internationaux relatifs au copyright. Vous reconnaissez également que la structure, l'organisation et le code du Logiciel, dont le code source n'est pas fourni, constituent d'importants secrets de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers, et que le code source du Logiciel demeure un important secret de fabrication de Garmin et/ou de ses fournisseurs tiers. Vous acceptez de ne pas décompiler, désassembler, modifier,

Index

A

accessoires **5, 8**
alertes **6**
applications **4**
 smartphone **4**
Auto Lap **2**
Auto Pause **2**

B

batterie
 chargement **2**
 optimisation **4, 6, 8**
 remplacement **8**

C

capteurs ANT+ **5**
 couplage **5**
capteurs de vitesse et de cadence **1, 5, 8**
caractéristiques techniques **6, 7**
cartes **5**
 mise à jour **8**
champs de données **3, 8**
chargement **2**
chrono **1, 3**
circuits **1, 2**
contrat de licence du logiciel **9**
couplage
 capteurs ANT+ **5**
 smartphone **4**
courroies **8**

D

Défilement automatique **2**
dépannage **8**
données
 stockage **3**
 transfert **3**
données utilisateur, suppression **3**

E

enregistrement d'activités **1**
enregistrement de l'appareil **8**
enregistrement du produit **8**
entraînement **4**
 modes **2**
 pages **1**

F

fonctions **1**
fréquence cardiaque **1**
 alertes **6**
 moniteur **5, 7**
 zones **6, 9**

G

Garmin Connect **3, 4**
Garmin Express
 enregistrement de l'appareil **8**
 mise à jour du logiciel **8**
GPS **1**
 arrêt **2**
 signal **8**

H

historique **1, 3**
 suppression **3**
 transfert vers l'ordinateur **3**
horloge **6**

I

icônes **1**
ID de l'appareil **8**
installation **1, 5**
installation de l'appareil **1**

J

joints toriques. *Voir courroies*

L

logiciel
 mise à jour **8**
 version **8**

M

menu **1**
mises à jour, logiciel **8**

N

navigation **5**
nettoyage de l'appareil **7**

P

paramètres **6**
paramètres système **6**
parcours **4, 5**
 chargement **4**
 suppression **5**
pile, remplacement **7**
profil utilisateur **6**
profils, utilisateur **6**

R

records personnels **3**
 restauration **3**
 suppression **3**
réinitialisation de l'appareil **8**
remplacement de la pile **7**
rétroéclairage **1**

S

segments **4**
signaux satellites **8**
smartphone **4**
 applications **4**
 couplage **4**
stockage de données **3**
suppression
 historique **3**
 records personnels **3**
 toutes les données utilisateur **3**

T

technologie Bluetooth **1, 4**
temps, paramètres **6**
touches **7**

U

USB **8**
 déconnexion **4**

Z

zones, fréquence cardiaque **6**

www.garmin.com/support



1800 235 822



+43 (0) 820 220230



+ 32 2 672 52 54



0800 770 4960



1-866-429-9296



+385 1 5508 272
+385 1 5508 271



+420 221 985466
+420 221 985465



+ 45 4810 5050



+ 358 9 6937 9758



+ 331 55 69 33 99



+ 39 02 36 699699



(+52) 001-855-792-7671



0800 427 652



0800 0233937



+47 815 69 555



00800 4412 454
+44 2380 662 915



+35 1214 447 460



+386 4 27 92 500



0861 GARMIN (427 646)
+27 (0)11 251 9800



+34 93 275 44 97



+ 46 7744 52020



+886 2 2642-9199 ext 2



0808 238 0000
+44 870 850 1242



+49 (0) 89 858364880
zum Ortstarif - Mobilfunk
kann abweichen



913-397-8200
1-800-800-1020

