

## Pour commencer

Configurez votre nouveau Polar V650 sur le service Web Polar Flow. Pour obtenir les données d'entraînement personnelles les plus exactes, il est important d'être précis concernant les réglages lors de la configuration.

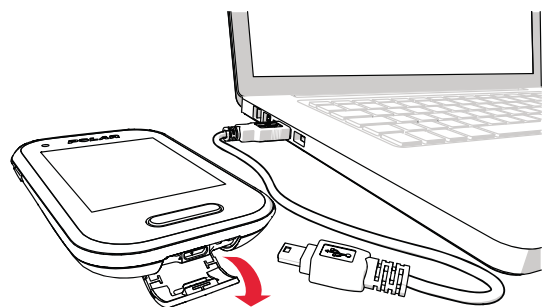
1. Branchez votre V650 sur le port USB de votre ordinateur avec le câble USB. Plusieurs minutes peuvent s'écouler avant que votre V650 ne commence à charger.
2. Allumez votre V650 en appuyant longuement sur le bouton latéral.

**i** Si vous utilisez Mac OS X, vous devez activer le mode de compatibilité pour Mac OS X sur votre V650. Accédez à **Réglages > Réglages généraux**. Faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **À propos du V650**. Faites à nouveau défiler l'écran vers le bas et sélectionnez le système d'exploitation de votre ordinateur : **Mac OS X**. Redémarrez votre V650 pour enregistrer le réglage. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez les pages de support du V650 sur [support.polar.com/fr/V650](http://support.polar.com/fr/V650).

3. Accédez à [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) et téléchargez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync, nécessaire pour connecter votre V650 au service Web Flow.
4. Ouvrez le pack d'installation et suivez les instructions à l'écran pour installer le logiciel.
5. Une fois l'installation terminée, FlowSync s'ouvre automatiquement.

**i** Veuillez noter que la connexion entre votre V650 et l'ordinateur peut prendre du temps.

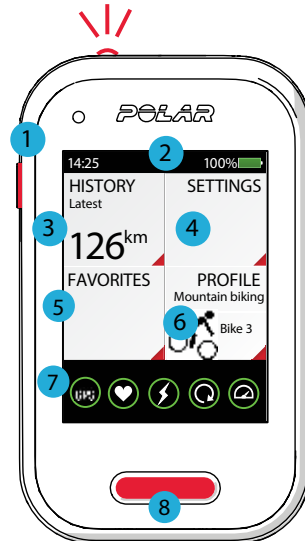
6. Laissez votre ordinateur installer les éventuels pilotes USB suggérés. Polar FlowSync détecte votre V650 en tant que nouveau dispositif et ouvre le service Web Polar Flow dans votre navigateur Internet.
7. Créez un compte Polar ou connectez-vous si vous en possédez déjà un.
8. Cliquez sur Terminé pour synchroniser vos réglages entre le V650 et le service Web Polar Flow. Une fois la synchronisation terminée, le statut de FlowSync indique Terminé.
9. Si une mise à jour du firmware est disponible pour votre V650, veuillez l'installer pendant la configuration.



**i** Le chargement complet de la batterie peut prendre jusqu'à cinq heures.

## Fonctionnement de votre V650

1. Appuyez sur le bouton latéral pour voir les options suivantes :
  - » Sync. avec mobile
  - » Calibrer l'altitude
  - » Verr. écran
  - » Rech. capteurs
  - » Éteindre le V650



2. Pour ouvrir le menu déroulant, faites glisser votre doigt vers le bas. Vous pouvez alors ajuster l'éclairage avant, les sons d'entraînement et la luminosité de l'écran.
3. Consultez les détails de vos séances et les cumuls de votre historique de cyclisme.
4. Modifiez les réglages en fonction de vos besoins.
5. Activez les Strava Live Segments® ou choisissez un itinéraire pour votre course.

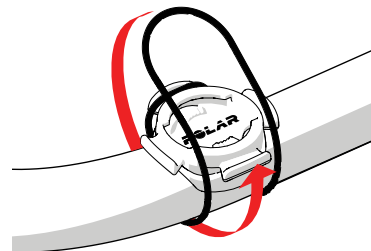
**i** Ajoutez des segments téléchargés sur Strava et des itinéraires dans vos favoris sur le service Web Flow et synchronisez-les avec votre V650.

6. Choisissez le profil et le vélo associés à votre course.
7. Consultez l'état du GPS et des capteurs.
8. Pour lancer l'enregistrement, appuyez longuement sur le bouton avant, et maintenez-le enfoncé pour mettre l'enregistrement en pause. Vous pouvez aussi utiliser ce bouton pour enregistrer un tour.

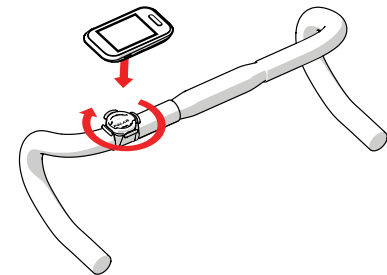
## Support vélo

Vous pouvez installer le support vélo sur la fourche ou sur le côté gauche ou droit du guidon.

1. Placez la base en caoutchouc sur la fourche/le guidon.
2. Positionnez le support vélo sur la base en caoutchouc de sorte que le logo POLAR soit aligné avec le guidon.
3. Fixez le support vélo sur la fourche/le guidon avec l'élastique.



4. Alignez les rebords à l'arrière du V650 avec les fentes du support vélo, puis tournez dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le V650 soit en place.



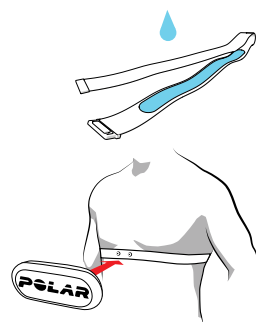
## Émetteur de fréquence cardiaque H10

L'utilisation de nos émetteurs de fréquence cardiaque à vélo permet de tirer le meilleur parti des fonctions de Smart Coaching uniques de Polar. Les données de fréquence cardiaque donnent un aperçu de votre condition physique et de la manière dont votre corps réagit à l'entraînement. Ceci permet de perfectionner vos plans d'entraînement et d'atteindre plus efficacement vos objectifs.

Mettez en place la confortable ceinture et le connecteur autour de votre poitrine pour obtenir votre fréquence cardiaque précise et en temps réel sur votre V650.

**\* Si vous avez acheté votre V650 sans émetteur de fréquence cardiaque, pas d'inquiétude, vous pouvez en acheter un à tout moment.**

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.
2. Agrafez la ceinture autour de votre poitrine et réglez-la pour l'ajuster.
3. Fixez le connecteur.
4. Avant votre première séance d'entraînement, vous devez associer l'émetteur de fréquence cardiaque à votre V650. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place et accédez à **Réglages > Réglages généraux > Synchronisation > Coupler nouvel appareil**.



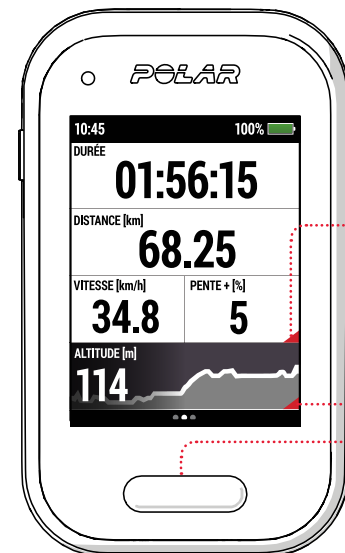
**i** Après l'entraînement, détachez le connecteur de l'émetteur de fréquence cardiaque et rincez la ceinture sous l'eau courante pour la nettoyer. Pour obtenir des instructions plus détaillées, consultez les pages de support du V650 sur [support.polar.com/fr/V650](http://support.polar.com/fr/V650).

## Démarrer l'entraînement

Choisissez le profil à utiliser. Maintenez votre V650 immobile, écran vers le haut, jusqu'à ce qu'il détecte les signaux de satellites GPS. Ceci prend généralement 30 à 60 secondes la première fois. Le V650 est prêt lorsque le cercle vert autour du GPS est statique. Appuyez sur le bouton avant pour commencer votre course.

### PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

L'écran couleur tactile lumineux vous permet de consulter facilement vos données d'entraînement pendant la course. Changez de vue d'entraînement en déplaçant rapidement votre doigt sur l'écran.



Le triangle rouge indique que vous pouvez basculer rapidement entre les informations affichées, pour passer de la vitesse à la vitesse moyenne par exemple.

Pour suspendre votre entraînement, appuyez sur le bouton avant. Vous pouvez ensuite choisir de **poursuivre** ou d'**arrêter** l'enregistrement de la séance.

## Après l'entraînement

Obtenez une analyse instantanée et des informations précieuses sur votre entraînement avec le Polar V650 et le service Web Polar Flow.

### AFFICHER UN RÉSUMÉ

Obtenez un résumé instantané de votre entraînement immédiatement après votre course. Vous pouvez également voir quels bénéfices vous apporte l'entraînement.

Les détails de votre course tels que la durée, la distance, la fréquence cardiaque maximale, la vitesse et la vitesse d'ascension moyenne, figurent également sous **Historique** > **Séances**.

### ANALYSER CHAQUE DÉTAIL

Analysez chaque détail, visualisez votre progression et partagez votre entraînement avec vos amis ou votre coach sur [polar.com/flow](http://polar.com/flow).



## Principales fonctions

Le Polar V650 offre une gamme de fonctions uniques qui vous permettront d'améliorer votre entraînement. Vous en trouverez une description des plus importantes ci-près.

### PROFILS

Le V650 comporte trois profils pour le cyclisme et d'autres sports, que vous pouvez personnaliser selon vos besoins. Vous pouvez, par exemple, régler jusqu'à six vues d'entraînement pour chaque profil, une vue d'entraînement contient jusqu'à huit champs de données.

### GPS INTÉGRÉ

Grâce à un GPS intégré, le V650 permet d'établir un suivi de votre cadence de pédalage, distance et itinéraire. Les fonctions **Retour au point de départ** et **Suivi d'itinéraire** vous guident pour revenir au point de départ de votre trajet.

### ALTIMÈTRE BAROMÉTRIQUE

Outre l'altitude, votre V650 mesure des données complètes telles que montée/descente, inclinaison/déclinaison, vitesse d'ascension moyenne et calories compensées par l'altitude.

### BÉNÉFICE DE L'ENTRAÎNEMENT

Le V650 fournit un retour motivant sur l'effet de votre entraînement immédiatement après votre séance.

### ÉCLAIRAGE AVANT

L'éclairage avant situé sur le bord supérieur du V650 sert à ce que les autres vous voient plus distinctement sur la route. C'est une fonction intelligente qui, une fois réglée, s'allume automatiquement quand la luminosité s'estompe.

### COMPATIBILITÉ AVEC LES CAPTEURS DE PUISSANCE D'AUTRES MARQUES

Votre V650 est compatible avec certains capteurs de puissance d'autres marques. Veuillez consulter le tableau de compatibilité complet sur [support.polar.com/fr/V650-3rd-party-sensors](http://support.polar.com/fr/V650-3rd-party-sensors).

### COMPATIBILITÉ AVEC TRAININGPEAKS®

Après avoir associé vos comptes TrainingPeaks et Polar Flow, vous pouvez synchroniser vos séances d'entraînement de votre V650 vers TrainingPeaks. Vous pouvez consulter les valeurs Training Stress Score® (TSS®), Intensity Factor® (IF®) et Normalized Power® (NP®) sur votre V650 pendant l'entraînement.



### STRAVA LIVE SEGMENTS® SUR VOTRE V650

Pour recevoir des alertes sur V650 à l'approche d'un de vos segments Strava favoris, vous devez :



1. Associer vos comptes Strava Premium et Polar Flow.
2. Sélectionner dans Strava les segments à télécharger vers Polar Flow.
3. Sélectionner dans Polar Flow les segments Strava à afficher sur votre V650.
4. Synchroniser votre V650.

Découvrez-en plus sur [support.polar.com/fr/V650](http://support.polar.com/fr/V650).

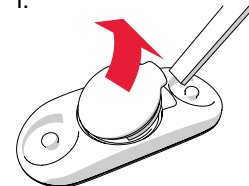
## Accessoires de personnalisation

Améliorez votre expérience en matière d'entraînement et analysez vos performances de manière plus approfondie avec les accessoires suivants :

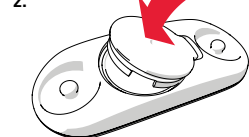
- » **Le support vélo avant réglable** vous offre le meilleur angle de visibilité et un accès facile à votre cardio-compteur Cycle. Vous pouvez fixer l'unité autour du guidon ou de la fourche de votre vélo.
- » **Le capteur de vitesse Bluetooth® Smart** mesure votre vitesse/allure de pédalage et votre distance avec précision, même sur les parcours les plus exigeants. Utile pour la pratique du cyclisme en salle. Le V650 affiche aussi votre vitesse actuelle, moyenne et maximale.
- » **Le capteur de cadence Bluetooth® Smart** mesure votre cadence de pédalage en tours par minute. Le V650 affiche aussi votre cadence actuelle, moyenne et maximale.

### Pour remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque :

1.



2.



1. Ouvrez le couvercle du compartiment à pile en le soulevant à l'aide d'un petit outil à tête plate. (illustration 1).
2. Retirez la pile usagée du couvercle.
3. Insérez la pile neuve (CR2025) dans le couvercle, face négative (-) tournée vers l'extérieur.
4. Alignez le rebord du couvercle du compartiment à pile avec la fente du connecteur et appuyez sur le couvercle pour le remettre en place (illustration 2). Vous devez entendre un dé clic.

⚠ Pour des raisons de sécurité, veuillez à bien utiliser la pile appropriée (CR2025).

## Spécifications techniques

### V650

Type de pile  
Temps de fonctionnement  
Température de fonctionnement  
Étanchéité  
Matériaux du V650

Pile polymère Li-ion 1 900 mAh  
10 h  
De -20 °C à +50 °C  
IPX7  
Acrylonitrile-butadiène-styrène (ABS), polycarbonate (PC), Asahi Dragontrail (verre), polyamide (PA)  
Polyoxyméthylène (POM)

Matériau du support vélo

### Émetteur de fréquence cardiaque H10

Type de pile  
Bague d'étanchéité de la pile  
Température de fonctionnement  
Étanchéité  
Matériau du connecteur  
Matériau de la ceinture

CR2025  
Joint torique 20,0 x 0,90 Matériau silicone  
De -10 °C à +50 °C  
30 m  
ABS, ABS + GF, PC, acier inoxydable  
38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester, imprimés silicone

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquence ISM de 2,402 à 2,480 GHz et avec une puissance maximale de 4,0 mW.

APP STORE EST UNE MARQUE DE SERVICE D'APPLE INC.

GOOGLE PLAY EST UNE MARQUE DE COMMERCE DE GOOGLE INC.

STRAVA LIVE SEGMENTS EST UNE MARQUE DE COMMERCE DE STRAVA, INC.

TRAININGPEAKS EST UNE MARQUE DE COMMERCE DE TRAININGPEAKS, LLC

NP®, IF® ET TSS® SONT DES MARQUES DE COMMERCE DE TRAININGPEAKS, LLC ET SONT UTILISÉES AVEC SON AUTORISATION. DÉCOUVREZ-EN PLUS SUR [HTTP://WWW.TRAININGPEAKS.COM](http://WWW.TRAININGPEAKS.COM).

Fabriqué par

Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
FI-90440 KEMPELE  
Tél +358 8 5202 100  
Fax +358 8 5202 300  
[www.polar.com](http://www.polar.com)

Compatible avec



17951130.04 FRA 02/2018 WINLEE



**POLAR V650**  
**CARDIO-COMPTEUR CYCLE GPS INTELLIGENT**

## Guide de démarrage

Découvrez-en plus sur [support.polar.com/fr/V650](http://support.polar.com/fr/V650)

Français