

**POLAR®**

# POLAR GRIT X PRO



**MANUEL D'UTILISATION**

# SOMMAIRE

<b>Sommaire</b> .....	<b>2</b>
<b>Polar Grit X Pro - Manuel d'utilisation</b> .....	<b>8</b>
Introduction .....	8
Tirez pleinement parti de votre Grit X Pro .....	9
Application Polar Flow .....	9
Service Web Polar Flow .....	9
<b>Démarrage</b> .....	<b>10</b>
Configurer votre montre .....	10
Option A : Configuration avec un dispositif mobile et l'application Polar Flow .....	10
Option B : Configuration avec votre ordinateur .....	11
Option C : Configuration depuis la montre .....	11
Fonctions des boutons et gestes .....	11
Vue horaire et menu .....	12
Mode pré-entraînement .....	13
Pendant l'entraînement .....	13
Écran tactile couleur .....	13
Affichage des notifications .....	13
Fonction Appuyer .....	13
Geste d'activation du rétroéclairage .....	13
Cadrans et menu .....	14
Cadrans .....	14
Menu .....	24
Réglages .....	27
Menu Paramètres rapides .....	28
Associer un dispositif mobile à votre montre .....	28
Supprimer une association .....	29
Mise à jour du firmware .....	29
Avec téléphone ou tablette .....	29
Avec un ordinateur .....	29
<b>Réglages</b> .....	<b>31</b>
Réglages généraux .....	31
Conn et sync .....	31
Réglages vélo .....	31
Suivi FC continu .....	31
Suivi de récup. ....	32
Mode avion .....	32
Intensité du rétroéclairage .....	32
Ne pas déranger .....	32
Notifications téléphone .....	32
Commandes de la musique .....	32
Unités .....	32
Langue .....	32
Alerte d'inactivité .....	32
Vibrations .....	33
Je porte ma montre à .....	33
Satellites de positionnement .....	33
À propos de votre montre .....	33
Choisir une vue .....	33
Paramètres de cadran .....	34
Heure et date .....	35
Heure .....	35
Date .....	36

Format de la date .....	36
Premier jour de la semaine .....	36
Réglages physiques .....	36
Poids .....	36
Taille .....	36
Date de naissance .....	36
Sexe .....	36
Niveau d'entr. ....	37
Objectif d'activité .....	37
Temps de sommeil voulu .....	37
Fréquence cardiaque maximale .....	37
Fréquence cardiaque au repos .....	38
VO2max .....	38
Icônes à l'écran .....	38
Redémarrage et réinitialisation .....	39
Pour redémarrer la montre .....	39
Pour rétablir la configuration d'usine de la montre .....	39
Rétablir la configuration d'usine via FlowSync .....	39
Rétablir la configuration d'usine depuis la montre .....	40
<b>Entraînement</b> .....	<b>41</b>
Mesure de la fréquence cardiaque au poignet .....	41
Mettre en place votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet ou du suivi de votre sommeil	41
Mettre en place votre montre en l'absence de mesure de la fréquence cardiaque au poignet ou de suivi de votre sommeil/Nightly Recharge .....	42
Démarrer une séance d'entraînement .....	42
Démarrer une séance d'entraînement planifiée .....	43
Démarrer une session d'entraînement multisport .....	44
Menu rapide .....	44
Pendant l'entraînement .....	48
Parcourir les vues d'entraînement .....	48
Régler les chronos .....	49
Temps de l'intervalle .....	50
Compte-à-rebours .....	50
Verrouiller une Zone de fréquence cardiaque, de vitesse ou de puissance .....	51
Verrouiller une zone de fréquence cardiaque .....	51
Verrouiller une zone de vitesse/allure .....	51
Verrouiller une zone de puissance .....	51
Marquer un tour .....	52
Changer de sport pendant une session d'entraînement multisport .....	52
S'entraîner avec un objectif .....	52
Changer de phase pendant une séance d'entraînement par phases .....	53
Consulter les informations relatives à l'objectif de la séance .....	53
Notifications .....	53
Mettre en pause/arrêter un entraînement .....	53
Résumé de l'entraînement .....	53
Après l'entraînement .....	53
Données d'entraînement dans l'application Polar Flow .....	57
Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow .....	57
<b>Fonctions</b> .....	<b>58</b>
Satellites de positionnement .....	58
GPS assisté .....	58
Date d'expiration des données de GPS assisté .....	58
Guide d'itinéraire .....	59
Profils Itinéraire et Altitude .....	59
Dénivelé+ et dénivelé- cumulés des itinéraires planifiés : .....	60
Ajouter un itinéraire à votre montre .....	61
Démarrer une séance d'entraînement avec Guide d'itinéraire .....	61

Zoom .....	61
Changer d'itinéraire en cours de séance .....	62
Retour au point de départ .....	62
Revenir sur mes pas .....	62
Utilisation de la fonction Revenir sur mes pas .....	63
Zoom .....	63
Contre la montre .....	63
Segments Strava Live .....	64
Associer vos comptes Strava et Polar Flow .....	64
Importer des segments Strava sur votre compte Polar Flow .....	64
Lancez une séance d'entraînement avec les Segments Strava Live .....	65
Hill Splitter™ .....	66
Ajouter la vue Hill Splitter à un profil sportif .....	66
Entraînement avec Hill Splitter .....	67
Résumé Hill Splitter .....	68
Analyse détaillée dans le service Web Flow et l'application .....	68
Komoot .....	70
Associer vos comptes Komoot et Polar Flow .....	71
Synchroniser des itinéraires Komoot sur votre montre .....	71
Lancez une séance d'entraînement avec un itinéraire Komoot .....	73
Smart Coaching .....	73
Training Load Pro .....	74
Charge cardiaque .....	74
Charge ressentie .....	74
Charge musculaire .....	74
Charge d'entraînement d'un entraînement individuel .....	75
Fatigue et tolérance .....	75
Statut de charge cardiaque .....	75
Statut de charge cardiaque sur votre montre .....	76
Analyse à long terme dans l'application et sur le service Web Flow .....	76
Recovery Pro .....	78
Utilisation de Recovery Pro .....	79
Afficher les commentaires sur la récupération .....	80
FuelWise™ .....	82
S'entraîner avec FuelWise .....	82
Rappel glucides automatique .....	82
Rappel glucides manuel .....	83
Rappel hydratation .....	83
Test orthostatique .....	84
Exécution du test .....	84
Test orthostatique avec Recovery Pro .....	86
Test de performance de course à pied .....	86
Exécution du test .....	87
Résultats du test .....	88
Analyse détaillée dans le service Web Flow et l'application .....	90
Test de performance en cyclisme .....	91
Exécution du test .....	92
Résultats du test .....	93
Analyse détaillée dans le service Web Flow et l'application .....	94
Test de récupération musculaire des jambes .....	95
Exécution du test .....	96
Résultats du test .....	96
Analyse détaillée dans le service Web Flow et l'application .....	98
Puissance de course à pied au poignet .....	99
Puissance de course à pied et charge musculaire .....	99
Affichage de la puissance de course à pied sur votre montre .....	100
Programme de course à pied Polar .....	101

Créer un programme de course à pied Polar .....	101
Démarrer un objectif de course à pied .....	102
Suivre votre progression .....	102
Running Index .....	102
Analyse à court terme .....	103
Analyse à long terme .....	104
Bénéfice de l'entraînement .....	105
Compteur personnalisé de calories .....	106
Suivi de la fréquence cardiaque continu .....	106
Suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre .....	106
Suivi permanent de l'activité .....	108
Objectif d'activité .....	108
Données d'activité sur votre montre .....	108
Alerte d'inactivité .....	109
Données d'activité dans l'application et sur le service Web Polar Flow .....	109
Guide d'activité .....	109
Bénéfices de l'activité .....	110
Mesure de la récupération Nightly Recharge™ .....	111
Détails du statut SNA dans l'application Polar Flow .....	113
Détails du statut du sommeil dans Polar Flow .....	114
Pour vos exercices .....	114
Pour votre sommeil .....	114
Pour mieux gérer votre énergie .....	114
Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™ .....	116
Exercice de respiration guidé Serene™ .....	122
SleepWise™ .....	123
Boost du sommeil de la journée .....	124
Sommeil hebdomadaire .....	126
Contexte scientifique .....	127
Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet .....	127
Avant le test .....	128
Exécution du test .....	128
Résultats du test .....	128
Exécution du test .....	128
Résultats du test .....	129
Catégories de niveau de condition physique .....	129
Hommes .....	129
Femmes .....	129
VO2max .....	130
Guide d'entraînement quotidien FitSpark™ .....	130
Pendant l'entraînement .....	132
Profils sportifs .....	133
Zones de fréquence cardiaque .....	134
Mode de capteur de fréquence cardiaque .....	134
Activer le mode Capteur de fréquence cardiaque .....	134
Arrêter le partage de la fréquence cardiaque .....	134
Zones de vitesse .....	135
Réglages de zone de vitesse .....	135
Objectif de séance avec zones de vitesse .....	135
Pendant l'entraînement .....	135
Après l'entraînement .....	135
Vitesse et distance au poignet .....	135
Cadence au poignet .....	136
Mesures de natation .....	136
Natation en piscine .....	136
Réglage de la longueur de piscine .....	137
Natation en eau libre .....	137

Mesurer la fréquence cardiaque dans l'eau .....	137
Démarrer une séance de natation .....	137
Pendant votre nage .....	138
Après votre nage .....	138
Baromètre .....	139
Données d'altitude en dehors des séances d'entraînement .....	140
Boussole .....	140
Utilisation de la boussole pendant une séance d'entraînement .....	140
Utilisation de la boussole en dehors des séances d'entraînement .....	141
Météo .....	141
Paramètres éco. d'énergie .....	142
Sources d'énergie .....	143
Résumé des sources d'énergie .....	143
Analyse détaillée dans l'application mobile Polar Flow .....	143
Notifications téléphone .....	144
Activer les notifications téléphone .....	144
Ne pas déranger .....	144
Affichage des notifications .....	144
Commandes pour la musique .....	144
Depuis le cadran de montre .....	145
Pendant l'entraînement .....	145
Bracelets interchangeables .....	145
Remplacement du bracelet .....	145
Capteurs compatibles .....	146
Capteur optique de fréquence cardiaque Polar OH1 .....	146
Polar Verity Sense .....	146
Capteur de fréquence cardiaque Polar H10 .....	146
Capteur de fréquence cardiaque Polar H9 .....	147
Capteur de foulée Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart .....	147
Capteur de vitesse Polar Bluetooth® Smart .....	147
Capteur de cadence Polar Bluetooth® Smart .....	147
Capteurs de puissance tiers .....	147
Associer des capteurs à votre montre .....	148
Associer un capteur de fréquence cardiaque à votre montre .....	148
Polar H9, Polar H10 .....	148
Polar OH1+, Polar Verity Sense .....	148
Associer un capteur de foulée à votre montre .....	149
Calibrer le capteur de foulée .....	149
Associer un capteur de cyclisme à votre montre .....	149
Réglages vélo .....	150
Mesurer la taille de roue .....	150
Calibrer le capteur de puissance de cyclisme .....	151
Supprimer une association .....	151
<b>Polar Flow .....</b>	<b>152</b>
Application Polar Flow .....	152
Données d'entraînement .....	152
Données d'activité .....	152
Données sur le sommeil .....	152
Profils sportifs .....	152
Partage d'image .....	152
Commencer à utiliser l'application Polar Flow .....	152
Service Web Polar Flow .....	153
Agenda .....	153
Rapports .....	153
Programmes .....	153
Profils sportifs dans Polar Flow .....	154
Ajouter un profil sportif .....	154

Modifier un profil sportif .....	155
Planification de votre entraînement .....	156
Créer un plan d'entraînement avec le Plan périodique .....	156
Créer un objectif d'entraînement dans l'application et sur le service Web Polar Flow .....	157
Créer un objectif basé sur un objectif d'entraînement favori .....	159
Synchronisez les objectifs vers votre montre .....	160
Créer un objectif d'entraînement dans l'application Polar Flow .....	160
Favoris .....	162
Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris : .....	162
Modifier un Favori .....	162
Supprimer un favori .....	163
Synchronisation .....	163
Synchronisation avec l'application mobile Flow .....	163
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync .....	163
<b>Informations importantes .....</b>	<b>165</b>
Batterie .....	165
Charger la batterie .....	165
Chargement pendant l'entraînement .....	166
État de la batterie et notifications .....	166
Icône d'état de la batterie .....	166
Notifications de batterie .....	166
Entretien votre montre .....	167
Nettoyer votre montre .....	167
Prenez bien soin du capteur de fréquence cardiaque optique .....	167
Rangement .....	167
Service après-vente .....	168
Précautions d'emploi .....	168
Interférences pendant l'entraînement .....	168
Santé et entraînement .....	168
Avertissement : conservez les piles hors de portée des enfants .....	169
Comment utiliser votre produit Polar en toute sécurité .....	170
Caractéristiques techniques .....	170
Grit X Pro .....	170
Logiciel Polar FlowSync .....	173
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow .....	173
Étanchéité des produits Polar .....	173
Informations réglementaires .....	174
Garantie internationale Polar .....	174

# POLAR GRIT X PRO - MANUEL D'UTILISATION

Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouvelle montre. Pour consulter des didacticiels vidéo et les FAQ, rendez-vous sur [support.polar.com/fr/grit-x-pro](https://support.polar.com/fr/grit-x-pro).

## INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre nouvelle Polar Grit X Pro !

Le modèle Polar Grit X Pro s'adresse à celles et ceux qui aiment faire du sport au grand air et pour qui la nature est un terrain de jeu. Conçue pour répondre aux normes de qualité militaires et pour vous garantir une résistance accrue dans les situations les plus extrêmes, cette montre est dotée d'un verre de saphir inrayable et offre une autonomie de batterie prolongée.

Partez à l'aventure et explorez le monde qui vous entoure à l'aide des tout nouveaux instruments de navigation, des fonctions outdoor activées en permanence et des toutes dernières solutions d'entraînement de Polar. Étanche à 100 mètres, cette montre extrêmement robuste offre une précision GPS inégalée et dispose de la technologie de mesure de la fréquence cardiaque au poignet Polar Precision Prime™. Suivez votre cœur partout où il vous mène.

Doté d'un boîtier en titane aéronautique, ultra-résistant et 12 % plus léger, le modèle Polar Grit X Pro Titan est l'une des montres outdoor les plus robustes du marché. Grâce à son autonomie de batterie prolongée, la montre vous garantit jusqu'à 40 heures d'entraînement avec GPS et suivi de la FC en continu, et même jusqu'à 100 heures d'autonomie avec les options d'économie d'énergie.

Les tout nouveaux tableaux de bord de navigation affichent vos coordonnées de position, une boussole et un altimètre activés en permanence. De cette manière, vous savez exactement où vous vous trouvez et où vous allez. Le nouveau tableau de bord Ensoleillement indique l'heure du lever du soleil, du coucher du soleil et du crépuscule. La fonction [Revenir sur mes pas](#) vous permet de regagner votre point de départ en empruntant le même itinéraire qu'à l'aller. Avec Revenir sur mes pas, vous pouvez vous laisser porter par l'aventure tout en ayant la certitude de trouver le chemin du retour.

Les tout nouveaux profils d'itinéraire et d'altitude disponibles sur la Polar Grit X Pro vous aident à mieux préparer vos sorties et vous permettent de suivre votre progression tout au long du parcours. Grâce aux profils d'itinéraire et d'altitude, vous connaissez votre position en temps réel, le nombre de descentes et de montées empruntées, ainsi que le chemin qu'il vous reste à parcourir. Avec l'application tierce [komoot](#), vous pouvez planifier l'itinéraire de chacune de vos sorties, importer facilement l'itinéraire dans votre Grit X Pro et vous laisser guider pas à pas par la fonction de navigation. Avec l'assistant de ravitaillement personnalisé [FuelWise™](#), vous apprenez à gérer vos ravitaillements lors de vos longues aventures.


La fonction [Training Load Pro™](#) vous permet de savoir dans quelle mesure vous vous êtes entraîné dernièrement et comment votre entraînement sollicite les différentes parties de votre corps. Vous pouvez ainsi optimiser votre entraînement.

La fonction [Hill Splitter™](#) indique vos performances dans les montées et les descentes de votre séance d'entraînement. Elle détecte automatiquement les dénivelés positifs et négatifs en se basant votre vitesse, la distance et l'altitude.

Également disponibles sur la montre Polar Grit X Pro, les fonctions entièrement automatiques et intelligentes [Nightly Recharge™](#) et [Sleep Plus Stages™](#) montrent clairement comment votre corps récupère de l'entraînement et de l'effort. Elles vous aident ainsi à faire les meilleurs choix dans la journée qui suit.

Grâce aux [Tests de performance en cyclisme](#) et en [course à pied](#), vous pouvez tester vos performances et personnaliser vos zones de fréquence cardiaque, vitesse et puissance. Le [Test de récupération musculaire des jambes](#) vous indique si celles-ci sont prêtes pour un entraînement d'intensité élevée. Sans oublier les fonctions connectées telles que les bulletins [météo](#), les [notifications téléphone](#) et les [commandes pour la musique](#), Polar Grit X Pro vous permet d'aller partout où votre cœur vous emmène.



 Nous développons constamment nos produits afin d'améliorer l'expérience utilisateur. Pour maintenir votre montre à jour et obtenir les meilleures performances, veuillez 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 optimisations.

## TIREZ PLEINEMENT PARTI DE VOTRE GRIT X PRO

Votre montre Polar est prête à l'emploi. Cependant, elle vous offre une expérience optimale si vous la connectez à Polar Flow, notre service Web et application gratuite.

### 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

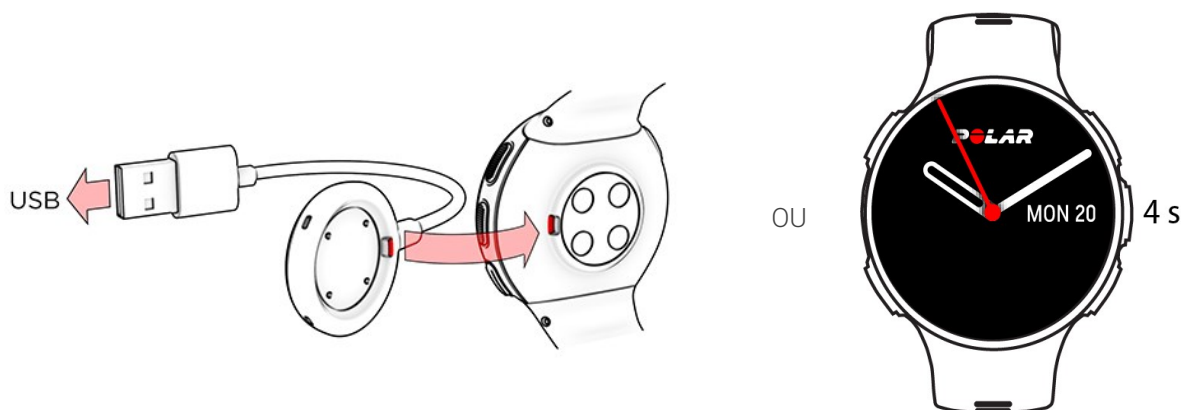
Synchronisez vos données d'entraînement vers le [service Web Polar Flow](#) avec le logiciel FlowSync sur votre ordinateur ou via l'application Polar Flow. Sur le service Web, vous pouvez planifier votre entraînement, suivre vos accomplissements, obtenir des conseils et consulter une analyse détaillée de vos résultats d'entraînement, de votre activité et de votre sommeil. Informez tous vos amis de vos accomplissements, trouvez d'autres utilisateurs qui s'entraînent comme vous et recevez des encouragements de vos communautés sociales passionnées d'entraînement. Pour permettre un suivi à long terme, nous avons rassemblé les données de tous les tests dans le service Web Polar Flow. Sur la page Tests, vous pouvez consulter tous les tests que vous avez passés et comparer leurs résultats. Vous pouvez voir votre progression sur le long terme ainsi que vos variations de performances.

Vous trouverez tout ceci sur le site [flow.polar.com](http://flow.polar.com)

# DÉMARRAGE

## 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. Veillez 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.

**i** 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

**i** Veuillez 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](https://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	Changer le cadran en vue horaire
Dans la vue horaire, appuyer pour voir le symbole d'état de la batterie	Revenir au niveau précédent	Appuyer pour accéder à l'écran	
Appuyer longuement pour verrouiller les boutons et l'écran tactile	Laisser les réglages inchangés	Appuyer longuement pour accéder au mode pré-entraînement	Se déplacer dans les listes de sélection
	Annuler les sélections	Appuyer pour en savoir plus sur les informations affichées sur le cadran	Ajuster une valeur sélectionnée
	Appuyer longuement pour revenir à la vue horaire depuis le menu		
	En vue horaire, appuyer longuement pour démarrer l'association et la synchronisation		

## Mode pré-entraînement

LUMIÈRE	RETOUR	OK	HAUT/BAS
Allumer l'écran	Revenir à la vue horaire	Démarrage d'une séance d'entraînement	Parcourir la liste des sports
Appuyer longuement pour verrouiller les boutons			
Appuyer 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'entraînement	Marquer un tour	Changer de vue d'entraînement
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	

## ÉCRAN TACTILE COULEUR

L'écran tactile couleur avec affichage permanent vous permet de changer facilement de cadran, de parcourir les listes et les menus, et de choisir des options en appuyant sur l'écran.

- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir les écrans.
- Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour faire défiler les cadrans. Chaque cadran vous présente un aperçu des différentes informations.
- Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt du bas vers le haut de l'écran pour voir les notifications et accéder aux commandes de la musique.
- Appuyez sur l'écran pour voir des informations plus détaillées.

Veuillez noter que l'écran tactile est désactivé pendant les séances d'entraînement. Afin d'assurer le bon fonctionnement de l'écran tactile, essuyez toute poussière, sueur ou eau avec un chiffon. L'écran tactile ne répondra pas correctement si vous essayez de l'utiliser avec des gants.

## AFFICHAGE DES NOTIFICATIONS

Le point rouge en bas de l'écran indique que vous avez de nouvelles notifications. Faites glisser votre doigt du bas vers le haut de l'écran pour voir les notifications.

Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt du bas vers le haut de l'écran pour voir les notifications.

## FONCTION APPUYER

Appuyez fermement sur l'écran avec deux doigts pour enregistrer un tour pendant une séance d'entraînement. Veuillez noter que la fonction Appuyer n'est pas une fonctionnalité de l'écran tactile.

## GESTE D'ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE

Le rétroéclairage s'active automatiquement lorsque vous tournez le poignet pour consulter la montre.

# CADRANS ET MENU

## CADRANS

Les cadrans ne se contentent pas de vous indiquer l'heure : vous pouvez consulter les informations les plus opportunes et pertinentes directement sur le cadran de votre montre. Choisissez le cadran que vous souhaitez voir s'afficher dans la vue horaire. Vous avez le choix entre : **Heure seulement, Activité quotidienne, Statut de Charge cardiaque, Suivi de FC continu, Dernières séances d'entraînement, Sommeil de la nuit dernière, Guide d'entraînement FitSpark, Météo, Résumé de la semaine, Votre nom, Commandes pour la musique, Localisation** et **Lever et coucher du soleil**.

Vous pouvez balayer l'écran vers la gauche ou la droite, parcourir les cadrans avec les boutons HAUT et BAS, et accéder à des informations plus détaillées en appuyant sur l'écran ou avec le bouton OK.

### Heure seulement



Heure et date. Vous pouvez modifier le style et la couleur de votre montre.

Pour en savoir plus, voir [Paramètres de cadran](#).

### 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.

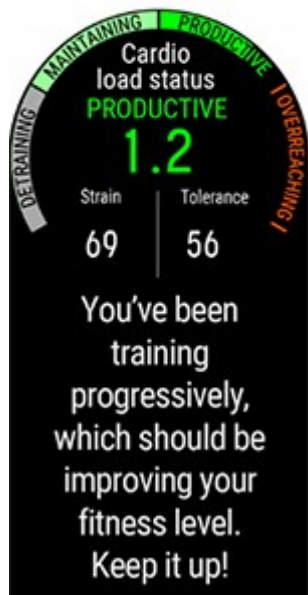
Lors de l'ouverture des informations détaillées, vous pouvez également voir les détails suivants concernant votre activité cumulée du jour :

- 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. Quand le suivi de la récupération (Recovery Pro) est activé et qu'il y a suffisamment de données disponibles, vous verrez votre recommandation d'entraînement quotidien au lieu de votre statut de Charge cardiaque sur le cadran.

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



Lors de l'utilisation de la fonction de **fréquence cardiaque continue**, votre montre mesure votre fréquence cardiaque en continu et l'affiche sur le cadran Fréquence cardiaque.

Vous pouvez consulter vos 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 fréquence cardiaque continue sur votre montre sous **Réglages** > **Réglages généraux** > **Suivi FC continu**.

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



Si vous n'utilisez pas la fonction de **fréquence cardiaque continue**, vous pouvez tout de même consulter votre fréquence cardiaque actuelle sans démarrer de séance d'entraînement. Serrez simplement votre bracelet, choisissez ce cadran, appuyez sur OK et votre fréquence cardiaque actuelle apparaît au bout de quelques instants sur la montre. Revenez au cadran Fréquence cardiaque en appuyant sur RETOUR.

### Dernières sessions d'entraînement



Consultez le temps écoulé depuis votre dernière séance 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 la section [Résumé de l'entraînement](#).

### Nightly Recharge





À votre réveil, vous pouvez consulter votre état Nightly Recharge. L'état Nightly Recharge vous indique dans quelle mesure votre nuit dernière a été réparatrice. Nightly Recharge combine les informations relatives à la mesure dans laquelle votre système nerveux autonome (ANS) s'est calmé pendant les premières heures de votre nuit (statut SNA) et à la qualité de votre sommeil (statut du sommeil).

**i** La fonction est désactivée par défaut. Si la fonction de fréquence cardiaque continue est activée en permanence sur votre montre, la batterie s'épuise plus vite. Pour que Nightly Recharge fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Si vous souhaitez économiser la batterie et tout de même utiliser Nightly Recharge, vous pouvez régler la fonction de suivi de la fréquence cardiaque en continu, à partir des paramètres de votre montre, pour qu'elle ne s'active que la nuit.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Mesure de la récupération Nightly Recharge™](#) ou [Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™](#).

## FitSpark



Votre montre suggère les objectifs d'entraînement les plus adaptés pour vous sur la base de votre historique d'entraînement, de votre niveau de condition physique et de votre état de récupération actuel. Appuyez sur OK pour voir tous les objectifs d'entraînement suggérés. Choisissez un des objectifs d'entraînement suggérés pour consulter des informations détaillées à son sujet.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Guide d'entraînement quotidien FitSpark](#).



Météo



Visionnez les prévisions heure par heure de la journée, directement à votre poignet. Appuyez sur **OK** pour visionner des informations météo plus détaillées, notamment, par exemple, la vitesse du vent, la direction du vent, l'humidité et les risques de pluie, ainsi que les prévisions à 3 heures pour le lendemain et les prévisions à 6 heures pour le surlendemain.

Pour plus d'informations, voir [Météo](#).



## Résumé de la semaine

Affichez un aperçu de votre semaine d'entraînement. Votre temps total d'entraînement pour la semaine réparti sur les différentes zones d'entraînement est indiqué à l'écran. Appuyez sur OK pour ouvrir une vue détaillée. Vous verrez la distance, les séances d'entraînement, le nombre total de calories et le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque. De plus, vous pouvez afficher les détails et le résumé de la semaine précédente ainsi que les séances prévues la semaine suivante.

Faites défiler l'écran et appuyez sur OK pour afficher d'autres informations sur une séance unique.

## Votre nom



L'heure, la date and votre nom s'affichent.

## Commandes pour la musique



En dehors des séances d'entraînement, vous pouvez utiliser votre montre pour contrôler la lecture de la musique et des médias sur votre téléphone.

Pour plus d'informations, voir [Commandes pour la musique](#)

## Localisation



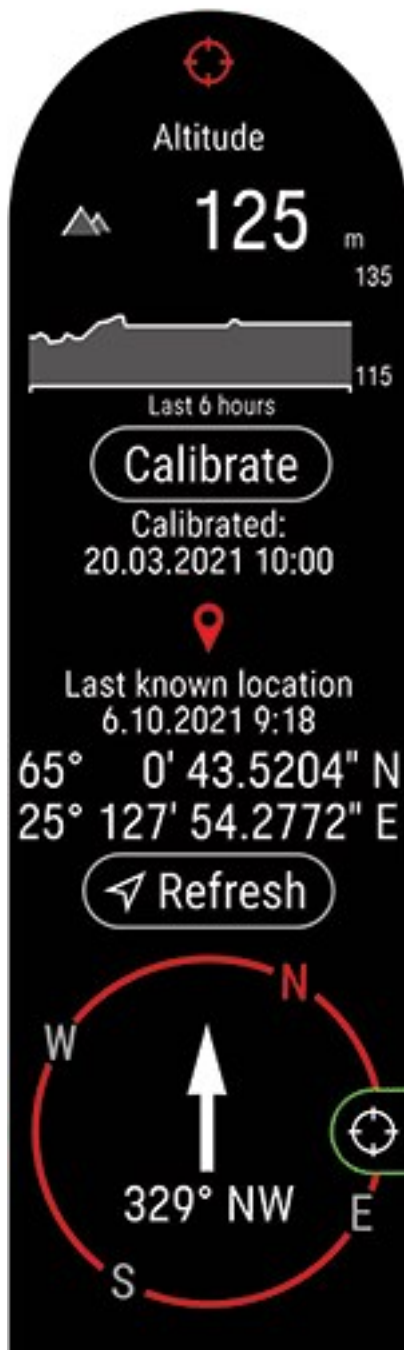
Consultez votre position en temps réel et l'altitude à laquelle vous vous trouvez en un coup d'œil. Appuyez sur OK pour voir davantage de détails, tels que la boussole, votre profil d'altitude des 6 dernières heures et les coordonnées géographiques de votre dernière position connue.

Pour calibrer votre altitude actuelle, sélectionnez **Calibrer** et choisissez la méthode de calibration : **Ajout altitude actuelle**, **Laisser mon tél. calibrer.** ou **Utiliser localisation montre.**

Sélectionnez **Actualiser** pour obtenir les coordonnées géographiques de votre position actuelle. Votre position actuelle est calculée à partir des informations fournies par le GPS.

Dans la vue Boussole, appuyez sur **OK** pour verrouiller votre direction actuelle. L'écart par rapport à la direction verrouillée s'affiche en rouge à l'écran.

Pour régler la boussole, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Calibrer.**



## Lever et coucher du soleil



Vérifiez l'heure du lever du soleil, l'heure du coucher du soleil et la durée du jour pour votre position actuelle. Appuyez sur OK pour voir davantage de détails.

- Coucher soleil – Crépuscule
- Aube – Lever de soleil
- Durée de la journée

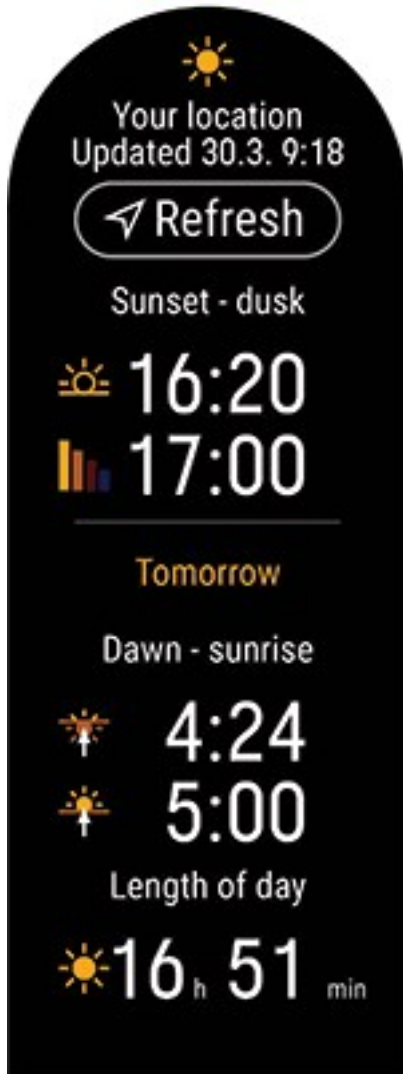
Les informations relatives au lever et au coucher du soleil sont automatiquement mises à jour via l'application Polar Flow associée à votre montre. Vous pouvez aussi les mettre à jour manuellement via le GNSS en sélectionnant **Mettre à jour**.

Veillez noter que les informations relatives au lever et au coucher du soleil sont uniquement disponibles dans le cadran Lever et coucher du soleil.

La vue de cadran pour le lever et le coucher du soleil est présentée différemment selon que vous utilisez le cadran numérique ou analogique. Le cadran analogique affiche les informations de lever et de coucher du soleil pour les 12 heures à venir et le cadran numérique affiche ces mêmes informations pour les 24 heures à venir.

Vous pouvez modifier l'affichage du cadran sous **Réglages > Réglages montre > Vue de la montre**. Sélectionnez **Analogique** ou **Numérique**. Une fois que vous avez modifié l'affichage du cadran, l'affichage du lever et du coucher du soleil change également.

Analogique (affichage de 12 heures)



Numérique (affichage de 24 heures)



## 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 la section [Démarrer une séance d'entraînement](#).

### Exercice de respiration guidé Serene



Appuyez d'abord sur **Serene**, puis sur **Démarrer l'exercice** pour commencer l'exercice de respiration.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Exercice de respiration guidé Serene™](#).

### Segments Strava Live



#### Segments Strava Live

Regardez des informations sur les segments Strava synchronisés avec la montre. Si vous n'avez pas connecté votre compte Flow avec un compte Strava ou que vous n'avez pas synchronisé de segment avec votre montre, vous pouvez trouver des indications ici.

Pour plus d'informations, voir [Segments Strava Live](#).

### Ravitaillement





## Ravitaillement

Maintenez un bon niveau d'énergie tout au long de votre séance d'entraînement, grâce à l'assistant de ravitaillement FuelWise™. FuelWise™ comprend trois rappels pour vous rappeler que vous devez vous ravitailler. Par ailleurs, cette fonction vous aide à maintenir un niveau d'énergie adéquat durant vos longues séances d'entraînement. Il s'agit du **Rappel glucides auto**, du **Rappel glucides manuel** et du **Rappel hydratation**.

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

## Chronos



Sous **Chronos**, vous trouverez un chronomètre et un 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](#).

## Vues cadran



Choisissez le cadran que vous souhaitez voir s'afficher dans la vue horaire. Vous avez le choix entre : **Heure seulement, Activité quotidienne, Statut de Charge cardiaque, Suivi de FC continu, Dernières séances d'entraînement, Sommeil de la nuit dernière, Guide d'entraînement FitSpark, Météo, Résumé de la semaine, Votre nom, Commandes pour la musique, Localisation et Lever et coucher du soleil.**

Vous devez choisir au moins une vue.

## Tests



La section Tests comprend le Test orthostatique, le Test de récupération musculaire des jambes, le Test cyclisme, le Test course à pied et le Test fitness.

### Test orthostatique

Vous pouvez effectuer le test orthostatique (capteur de fréquence cardiaque H10 nécessaire), voir vos derniers résultats comparés à votre moyenne et réinitialiser la période de test.

Reportez-vous à la section [Test orthostatique](#) pour des instructions détaillées.

### Test de récupération musculaire des jambes

Le Test de récupération musculaire des jambes vous indique si vos jambes sont prêtes pour un entraînement d'intensité élevée, en seulement quelques minutes et sans équipement spécial. Vous avez simplement besoin de votre montre.

Pour plus d'informations, voir [Test de récupération musculaire des jambes](#).

### Test cyclisme

Le Test de performance en cyclisme vous permet de personnaliser vos zones de puissance et vous indique votre seuil fonctionnel de puissance. Un capteur de puissance de cyclisme est nécessaire.

Pour plus d'informations, voir [Test de performance en cyclisme](#).

### Test course à pied

Le Test de performance de course à pied vous permet de suivre votre évolution et de personnaliser vos zones de FC, vitesse et puissance.

Pour plus d'informations, voir [Test de performance de course à pied](#).

### Test fitness

Mesurez facilement votre niveau de fitness avec la fréquence cardiaque au poignet lorsque vous êtes allongé et détendu.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet](#).


## Réglages



### Réglages

Vous pouvez modifier les réglages suivants sur votre montre :

- **Réglages généraux**
- **Paramètres de cadran**
- **Choisir une vue**
- **Heure et date**
- **Réglages physiques**

 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](#).


# MENU PARAMÈTRES RAPIDES




Dans la vue horaire, faites glisser l'écran vers le bas pour dérouler le menu **Paramètres rapides**.

Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour choisir une fonction.



Appuyez sur  pour choisir les fonctions que vous souhaitez afficher dans le menu des réglages rapides. Vous pouvez sélectionner les fonctions **Alarme**, **Compte-à-rebours**, **Ne pas déranger** et **Mode avion**.

- **Alarme** : réglages de 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.

- **Compte-à-rebours** : 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.
- **Ne pas déranger** : pour activer cette fonction, appuyez sur l'icône correspondante. Pour la désactiver, appuyez une nouvelle fois sur l'icône. Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée, vous ne recevez alors aucune notification ni alerte d'appel. Le geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.
- **Mode avion** : pour activer le mode avion, appuyez sur l'icône correspondante. Pour le désactiver, appuyez une nouvelle fois sur l'icône. 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.

Une icône d'état de la batterie indique le niveau de charge de la batterie.

## 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 avec l'application Polar Flow, vérifiez que vous avez choisi la Grit X Pro comme dispositif actif dans l'application Polar Flow. Ainsi, l'application Flow sait qu'elle doit se connecter à votre montre. Dans l'application Polar Flow, allez dans **Dispositifs** et choisissez Grit X Pro.

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.



La mise à jour du firmware n'entraîne la perte d'aucune donnée. Avant le début de la mise à jour, les données de votre montre sont synchronisées avec le service Web Flow.

## AVEC TÉLÉPHONE OU TABLETTE

Vous pouvez mettre à jour le firmware avec votre téléphone 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.



La mise à jour sans fil du firmware peut prendre jusqu'à 20 minutes en fonction de votre connexion.

## 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 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**
- **Suivi de récup.**
- **Mode avion**
- **Intensité du rétroéclairage**
- **Ne pas déranger**
- **Notifications téléphone**
- **Commandes de la musique**
- **Unités**
- **Langue**
- **Alerte d'inactivité**
- **Vibrations**
- **Je porte ma montre à**
- **Satellites de positionnement**
- **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. Cela permet de synchroniser les données avec l'application Polar 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 suivi de la fréquence cardiaque continu ou activez le mode **Nuit uniquement**. Si vous choisissez le mode **Nuit uniquement**, réglez le suivi de fréquence cardiaque pour qu'il commence à l'heure la plus tôt à laquelle vous êtes susceptible d'aller vous coucher.

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

## SUIVI DE RÉCUP.

Choisissez comment suivre votre récupération.

Utilisez **Recovery Pro** pour obtenir des conseils spécifiques pour équilibrer votre charge d'entraînement et votre récupération, en fonction des tests orthostatiques et des questions de récupération. En cas d'activation, la montre vous demande de planifier un test orthostatique pour au moins trois matins par semaine. Sélectionnez les jours et choisissez Enregistrer. Pour plus d'informations, reportez-vous à Recovery Pro.

Choisissez **Nightly Recharge** pour consulter le suivi automatique de récupération et pour obtenir des conseils, en fonction des mesures prises la nuit. La montre vous demande d'activer la fonctionnalité de Suivi de la fréquence cardiaque en continu si celle-ci n'est pas déjà activée. Pour que Nightly Recharge fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Choisissez **Activer** ou **Nuit uniquement**. Si vous choisissez le mode **Nuit uniquement**, réglez le suivi de fréquence cardiaque pour qu'il commence à l'heure la plus tôt à laquelle vous êtes susceptible d'aller vous coucher.

## 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.

## INTENSITÉ DU RÉTROÉCLAIRAGE

Sélectionnez **Élevée**, **Moyenne**, **Basse** ou **Bouton éclairage seulement**. Ce paramètre modifie uniquement la luminosité du geste d'activation du rétroéclairage et celle du rétroéclairage automatique qui s'allume lorsque vous appuyez sur un bouton. La luminosité du rétroéclairage du bouton LUMIÈRE reste la même. Celle-ci ne peut pas être modifiée.

## NE PAS DÉRANGER

Choisissez **Désactiver**, **Activer** ou **Activer (-)**. Réglez la période pendant laquelle la fonction Ne pas déranger est activée. 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 et les sons sont également désactivés.

## NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

**Activez** ou **désactivez** les notifications téléphone quand vous ne vous entraînez pas. Les notifications sont disponibles pendant l'entraînement et en dehors des séances d'entraînement.

## COMMANDES DE LA MUSIQUE

Réglez les commandes pour la musique dans la **vue d'entraînement** ou dans le **cadran**. Pour plus d'informations, voir [Commandes pour la musique](#).

## 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. Pour mesurer les unités métriques de température, utilisez Celsius et pour mesurer les unités impériales de température, utilisez Fahrenheit.

## LANGUE

Vous pouvez choisir la langue à utiliser sur votre montre. Votre montre prend en charge les langues suivantes : **Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, Eesti, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Magyar, Nederlands, Norsk, Polski, Portugês, 简体中文, Русский, Slovenščina, Suomi, Svenska** ou **Türkçe**.

## ALERTE D'INACTIVITÉ

**Activez** ou **désactivez** l'alerte d'inactivité.



## VIBRATIONS

**Activez** ou **désactivez** les vibrations lors du défilement du menu.

## JE PORTE MA MONTRE À

Sélectionnez **la main gauche** ou **la main droite**.

## SATELLITES DE POSITIONNEMENT

Modifiez le système de positionnement par satellite que votre montre utilise en complément du GPS. Ce paramètre se trouve sur votre montre, dans la rubrique **Réglages généraux > Satellites de positionnement**. Vous pouvez choisir **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** ou **GPS + QZSS**. Le paramètre par défaut est **GPS + GLONASS**. Ces options vous offrent la possibilité de tester différents systèmes de positionnement par satellite et de comprendre s'ils peuvent vous fournir un meilleur niveau de performance dans les zones couvertes par ceux-ci.

### GPS + GLONASS

GLONASS est un système de positionnement par satellite global russe. C'est le paramètre par défaut car il s'agit du meilleur des trois systèmes pour ce qui est de la fiabilité et de la visibilité satellitaire globale. En général, nous recommandons de l'utiliser.

### GPS + Galileo

Galileo est un système de positionnement par satellite global développé par l'Union Européenne.

### GPS + QZSS

QZSS est un système de transfert de temps reposant sur l'utilisation de quatre satellites régionaux, ainsi qu'un système d'augmentation de performance par satellite développé pour améliorer le GPS dans la région Asie-Pacifique, et plus particulièrement au Japon.

## 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 de GPS assisté et les étiquettes d'homologation propres au modèle de montre. Redémarrez votre montre, éteignez-la ou réinitialisez toutes les données et tous les réglages qu'elle contient.

**Redémarrer** : 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.

**Désactiver** : permet d'éteindre la montre. Pour la rallumer, maintenez le bouton OK enfoncé.

**Réinitialiser tous les réglages et données** : permet de rétablir la configuration d'usine de la montre. Toutes les données et tous les réglages de la montre seront effacés.

## CHOISIR UNE VUE

Les cadrans n'indiquent pas seulement l'heure : vous pouvez consulter les informations les plus opportunes et pertinentes directement sur le cadran de votre montre. Choisissez le cadran que vous souhaitez voir s'afficher dans la vue horaire.

Accédez à **Paramètres > Choisissez les vues** et effectuez une sélection à partir de :

- **Heure seulement**
- **Activité quotidienne**
- **Statut de Charge cardiaque**
- **Fréquence cardiaque actuelle / Suivi FC continu**
- **Dernières séances d'entraînement**

- **Nightly Recharge / Sommeil de la nuit dernière**
- **Guide d'entraînement FitSpark**
- **Météo**
- **Résumé de la semaine**
- **Votre nom**
- **Commandes de la musique**
- **Localisation**
- **Lever et coucher du soleil.**

Vous pouvez balayer l'écran vers la gauche ou la droite, parcourir les cadrans avec les boutons HAUT et BAS, et accéder à des informations plus détaillées en appuyant sur l'écran ou avec le bouton OK.

## PARAMÈTRES DE CADRAN

Dans **Réglages > Cadran**, vous avez le choix entre un affichage analogique ou numérique et vous pouvez également personnaliser le style et la couleur de la montre.

Sélectionnez d'abord **Numérique** ou **Analogique**. Ensuite, sélectionnez le style.

Sous le style **Numérique**, vous trouverez les options **Symétrie**, **Minutes au milieu**, **Petites secondes** et **Secondes dans un cercle**.

### Symétrie



### Minutes au milieu



### Petites secondes



### Secondes dans un cercle



Sous le style **Analogique**, vous trouverez les options **Classique**, **Art déco**, **Lollipop** et **Perle**.

#### Classique



#### Art déco



#### Lollipop



#### Perle



Choisissez la couleur du cadran. Les couleurs disponibles sont les suivantes : rouge, orange, jaune, vert, bleu, violet, rose et pêche.


Pour l'option **SymétrieNumérique**, vous ne pouvez pas modifier la couleur.

## HEURE ET DATE

Pour consulter et modifier les réglages d'heure et de date, accédez à **Réglages > Heure et date**.

### HEURE

Choisissez le format d'affichage de l'heure : **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

Réglez la date.

## FORMAT DE LA DATE

Définissez 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.

## 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**
- **VO<sub>2max</sub>**

## 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 pratiquez des sports ou avez autrement tendance à bouger et être actif, ce niveau d'activité est pour vous.

## TEMPS DE SOMMEIL VOULU

Configurez  **votre 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-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. Pour connaître votre fréquence cardiaque maximale, passez le [Test de performance de course à pied](#).

## 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.

## VO<sub>2</sub>MAX

Configurez votre  $VO_{2max}$ .

$VO_{2max}$  (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.  $VO_{2max}$  peut être mesurée ou prévue par les tests de fitness (par ex. tests d'effort maximal et tests d'effort sous-maximal). Pour connaître votre  $VO_{2max}$ , passez le [Test de performance de course à pied](#) ou le [Test de performance en cyclisme](#).

## ICÔNES À L'ÉCRAN



Le [mode avion](#) est activé. 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.



Le mode [Ne pas déranger](#) est activé. Lorsque la fonction « Ne pas déranger » est activée, la montre ne vibre pas lorsque vous recevez des notifications ou des appels (le point rouge s'affiche toujours dans la partie inférieure gauche de l'écran). Le geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.

Lorsque la fonction « Ne pas déranger » est activée, la montre ne vibre pas lorsque vous recevez des notifications ou des appels (le point rouge s'affiche toujours dans la partie inférieure de l'écran). Le geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.



L'alarme est réglée. Pour régler l'alarme, accédez au menu [Paramètres rapides](#).



Le téléphone associé est déconnecté et les notifications ou les commandes de la musique sont activées. Vérifiez que votre téléphone se situe dans la plage de fonctionnement du Bluetooth de votre montre et que le Bluetooth est activé sur votre téléphone.



Le verrouillage des boutons est activé. Vous pouvez déverrouiller les boutons en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE.

## REDÉMARRAGE ET RÉINITIALISATION

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.

### POUR REDÉMARRER LA MONTRE

Sur votre montre, allez dans **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre**. Faites défiler l'écran vers le bas jusqu'à l'option **Redémarrer**. 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.

### POUR RÉTABLIR LA CONFIGURATION D'USINE DE LA MONTRE

Si le redémarrage de votre montre n'a pas résolu le problème, vous pouvez rétablir sa configuration d'usine. Notez que le rétablissement de la configuration d'usine de la montre supprimera l'ensemble des données personnelles et paramètres sur la montre, et que vous devrez la configurer à nouveau pour votre usage personnel. Toutes les données que vous avez synchronisées de votre montre vers votre compte Flow sont sécurisées. Vous pouvez rétablir la configuration d'usine via FlowSync ou depuis la montre.

### Rétablir la configuration d'usine via FlowSync

1. Allez sur [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start), et téléchargez puis installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
2. Branchez votre montre sur le port USB de l'ordinateur.

3. Ouvrez les réglages dans FlowSync.
4. Appuyez sur le bouton **Réinitialisation aux valeurs d'usine**.
5. Si vous utilisez l'application Polar Flow pour la synchronisation, consultez la liste des dispositifs Bluetooth associés sur votre téléphone et supprimez-en votre montre si elle y figure.

Vous devez alors [configurer](#) à nouveau votre montre, via mobile ou ordinateur. N'oubliez pas d'utiliser pour la configuration le même compte Polar que celui que vous avez utilisé avant la réinitialisation.

## Rétablir la configuration d'usine depuis la montre

Sur votre montre, allez dans **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre**. Faites défiler l'écran vers le bas jusqu'à l'option **Réinitialiser tous les réglages et données**. Appuyez deux fois sur le bouton OK pour confirmer la réinitialisation aux valeurs d'usine.

Vous devez alors [configurer](#) à nouveau votre montre, via mobile ou ordinateur. N'oubliez pas d'utiliser pour la configuration le même compte Polar que celui que vous avez utilisé avant la réinitialisation.



## MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

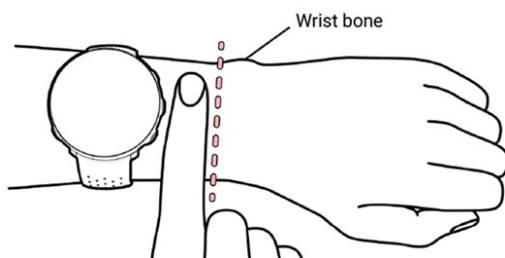
Votre montre mesure votre fréquence cardiaque au poignet avec la technologie de fusion de capteurs **Polar Precision Prime™**. Cette nouvelle innovation en matière de fréquence cardiaque combine mesure de fréquence cardiaque optique et mesure du contact avec la peau, écartant ainsi toute perturbation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

Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'exercice (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 OU DU SUIVI DE VOTRE SOMMEIL

Afin de mesurer précisément la fréquence cardiaque au poignet pendant l'entraînement, lors de l'utilisation des fonctions [Suivi de la fréquence cardiaque continu](#) et [Nightly Recharge](#), ou lors du suivi de votre sommeil avec [Sleep Plus Stages](#), 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 sur la face 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 commencer à mesurer la fréquence cardiaque. De même, si vos mains et votre peau se refroidissent facilement, il est judicieux d'échauffer la peau. Activez votre circulation sanguine avant de démarrer votre séance d'entraînement !



Pendant l'entraînement, il est bon de remonter le dispositif Polar encore plus loin de l'os du poignet et de porter le bracelet un peu plus ajusté afin de l'empêcher de bouger davantage. Laissez à votre peau quelques minutes pour s'adapter au dispositif Polar, avant de démarrer une séance d'entraînement. Après la séance d'entraînement, desserrez un peu le bracelet.

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 capteur de fréquence cardiaque Polar avec une ceinture pectorale 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.



Pour maintenir des performances optimales de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, nettoyez votre montre et évitez les rayures. Après une séance d'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 OU DE SUIVI DE VOTRE SOMMEIL/NIGHTLY RECHARGE

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 vous avez une peau sensible. Enlevez votre montre et rechargez-la. Ceci permet à votre peau et à votre montre de se reposer, et de se préparer à la séance d'entraînement suivante.

## 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 en appuyant sur l'icône ou à l'aide du 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 itinéraire ou objectif de la séance favori que vous voulez exécuter et ajouter des chronos à vos vues d'entraînement. Les options d'économie d'énergie peuvent également être activées à partir de là. 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.*



~ 38 h  Temps estimé d'entraînement avec les paramètres actuels. En utilisant les paramètres d'économie d'énergie, il est possible de rallonger le temps d'entraînement estimé.



Le cercle entourant l'icône GPS devient orange lorsque le nombre minimum de satellites (4) nécessaires pour la localisation du GPS est détecté. Vous pouvez démarrer votre séance d'entraînement, mais, pour plus de précision, veuillez attendre que le cercle devienne vert.



Le cercle entourant l'icône GPS devient vert lorsqu'un nombre suffisant de satellites est détecté pour permettre d'obtenir une bonne précision. La montre vous en informe en émettant des sons et vibrations.



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



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 la section [Pendant l'entraînement](#).



Vos objectifs d'entraînement planifiés seront également inclus dans les suggestions d'entraînement [FitSpark](#).

## 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 depuis le mode pré-entraînement, pendant une séance quand vous mettez sur pause et pendant un mode de transition dans les séances multisport. Depuis le mode pré-entraînement, vous pouvez y accéder en appuyant sur l'icône ou avec le bouton LUMIÈRE. En pause et en mode de transition, vous ne pouvez y accéder qu'avec le bouton LUMIÈRE.



Les options affichées dans le menu rapide dépendent du sport que vous avez choisi et de l'utilisation ou non d'un GPS.



### Paramètres éco. d'énergie :

Les paramètres d'économie d'énergie vous permettent de rallonger votre temps d'entraînement en modifiant la **fréquence d'enregistrement GPS**, en désactivant la **fréquence cardiaque au poignet** et en utilisant **l'écran de veille**. Ces paramètres vous permettent d'optimiser l'utilisation de la batterie et d'obtenir davantage de temps d'entraînement pour les très longues séances ou lorsque la batterie est presque déchargée.

Pour plus d'informations, voir [Paramètres éco. d'énergie](#)



### Rétroéclairage :

**Activez** ou **Désactivez** **Rétroéclairage toujours allumé**. Avec l'option Toujours activé, l'écran de la montre restera allumé tout au long de votre séance d'entraînement. Une fois votre séance d'entraînement terminée, le réglage de rétroéclairage reprend sa valeur par défaut **Désactivé**. Veuillez noter que l'option Toujours activé épuise plus rapidement la batterie que le réglage par défaut.



### Calibrer la boussole ;

Suivez les instructions à l'écran pour calibrer la boussole.



### Nos suggestions :

Dans **Nos suggestions**, vous trouverez les suggestions d'entraînement quotidiennes [FitSpark](#).



### 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.



### Calibrer le capteur de foulée :

Il y a deux façons de calibrer manuellement votre capteur de foulée via le menu rapide. Sélectionnez l'un des profils sportifs de course, puis sélectionnez **Calibrer le capteur de foulée** > **Calibrer en courant** ou **Facteur de calibrage**.

- **Calibrer en courant** : commencez la séance d'entraînement et courez une distance que vous connaissez. Celle-ci doit faire plus de 400 mètres. Une fois que vous avez couru cette distance, appuyez sur OK pour enregistrer un tour. Réglez la distance réelle que vous avez courue et appuyez sur OK. Le facteur de calibrage est mis à jour.

 Notez bien que le temps de l'intervalle ne peut pas être utilisé pendant le calibrage. Si vous avez activé le temps de l'intervalle, la montre vous demande alors de le désactiver pour permettre le calibrage manuel du capteur de foulée. Après le calibrage, vous pouvez activer le chrono à partir du menu rapide du mode pause.

- **Facteur de calibrage** : réglez manuellement le facteur de calibrage si vous connaissez le facteur qui vous donne la distance précise.

Pour obtenir des instructions détaillées concernant les calibrages manuel et automatique d'un capteur de foulée, reportez-vous à [Calibrer un capteur de foulée Polar avec Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

 Cette option apparaît uniquement si vous avez associé un capteur de foulée à votre montre.



### 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](#).



### Fonction contre la montre :

La fonction contre la montre vous aide à conserver une allure stable et à atteindre votre objectif de temps pour une distance donnée. Définissez un objectif de temps pour la distance, par exemple 45 minutes pour une course de 10 km, et voyez où vous vous trouvez par rapport à votre objectif prédéfini, si vous le devancez ou êtes derrière. Vous pouvez également vérifier quelle est l'allure ou la vitesse stable à atteindre pour votre objectif.

La fonction contre la montre peut être réglée sur votre montre. Choisissez simplement la distance et l'objectif de durée, et vous êtes prêt ! Vous pouvez également définir un objectif pour la fonction contre la montre sur le service Web Flow ou dans l'application et synchroniser avec votre montre.

Pour plus d'informations, voir [Fonction contre la montre](#).



### 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](#).



### Itinéraires :

Dans **Itinéraires**, vous trouverez les itinéraires que vous avez sauvegardés comme favoris dans la vue Explorer du service Web Flow ou dans la vue Analyse de votre séance d'entraînement. Synchronisez-les avec votre montre. Les itinéraires Komoot sont également disponibles ici.

Sélectionnez l'itinéraire dans la liste, puis choisissez où vous voulez le commencer : **Point de départ** (direction d'origine), **Sur la route** (direction d'origine), **Retour depuis le point d'arrivée** ou **Demi-tour en cours de route**.

Pour plus d'informations, voir [Guide d'itinéraire](#).

 *Les itinéraires ne sont disponibles qu'en mode pré-entraînement dans le menu rapide si le GPS est réglé pour le profil sportif.*



### 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, les options **Favoris** et **Itinéraires** sont barrées dans le menu rapide. En effet, vous ne pouvez choisir qu'un objectif pour la séance. Si vous choisissez un itinéraire pour votre séance d'entraînement, la fonction **Retour au point de départ** sera barrée dans le menu rapide car les fonctions **Itinéraires** et **Retour au point de départ** ne peuvent pas être utilisées en même temps. Pour changer d'objectif, sélectionnez l'option barrée, on vous demandera alors si vous voulez changer d'objectif ou d'itinéraire. 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 séances 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 (appuyez sur OK pour calibrer manuellement l'altitude)

Dénivelé-



Distance du segment actuel (plat, côte ou pente)

Dénivelé+/Dénivelé-

Vitesse/Allure

Compte de montée/descente





Votre position

Directions cardinales



Fréquence cardiaque maximale

Graphique de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque actuelle

Fréquence cardiaque moyenne



Puissance maximale

Graphique de puissance et votre puissance actuelle

Puissance 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.



Cancel Save

## Temps de l'intervalle



**i** 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



**i** 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**.

## VERROUILLER UNE ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE, DE VITESSE OU DE PUISSANCE

Avec la fonctionnalité ZoneLock, vous pouvez verrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez en fonction de la fréquence cardiaque, de la vitesse/de l'allure ou de la puissance. Cela vous permet de demeurer dans la zone sélectionnée pendant l'entraînement, sans avoir à consulter votre montre. Si vous sortez de la zone verrouillée pendant l'entraînement, votre montre vous l'indique en émettant des vibrations.

La fonctionnalité ZoneLock pour la fréquence cardiaque, la vitesse/l'allure et les zones de puissance doit être activée séparément pour chaque profil sportif. Vous pouvez l'activer dans les réglages de Profil sportif du service Web Flow sous Fréquence cardiaque, Vitesse/allure ou Puissance.

Afin d'utiliser ZoneLock pour verrouiller votre vitesse/allure ou votre zone de puissance, vous devez également ajouter la vue **Graphique vitesse/allure** ou **Graphique de puissance** en plein écran aux vues d'entraînement du profil sportif.

### Verrouiller une zone de fréquence cardiaque

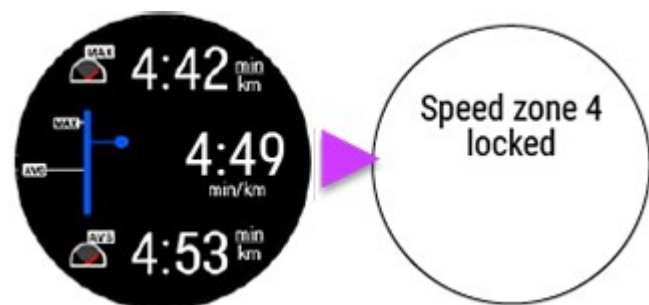
Pour verrouiller la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez actuellement, **appuyez longuement sur OK** dans la vue **Graphique FC** en plein écran ou dans l'une des vues éditables dans Flow.



Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau longuement sur le bouton OK.

### Verrouiller une zone de vitesse/allure

Pour verrouiller la zone de vitesse/allure dans laquelle vous vous trouvez **appuyez longuement sur OK** dans la vue **Graphique vitesse/allure** en plein écran.



Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau longuement sur le bouton OK.

### Verrouiller une zone de puissance

Pour verrouiller la zone de puissance dans laquelle vous vous trouvez actuellement, **appuyez longuement sur OK** dans la vue **Graphique de puissance** en plein écran.



Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau longuement sur le bouton OK.

## 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**, **Durée tour** ou **Basé sur la localisation**. 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. Si vous sélectionnez **Basé sur la localisation**, un tour est enregistré chaque fois que vous arrivez au point où vous avez démarré la séance.

## 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 d'entraînement par phases

Si vous avez opté pour le **changement de phase manuel** lors de la création de l'objectif par phases, appuyez sur OK pour passer à la phase suivante une fois celle en cours terminée.

Si vous avez opté pour le **changement de phase automatique**, le passage à la phase suivante se fait automatiquement une fois celle en cours terminée. La montre vous informe du changement de phase en vibrant.

 Notez bien que, si vous définissez des phases très courtes (de moins de 10 secondes), vous ne recevez pas d'alarme sonore à la fin de la phase.

## 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 séance 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



### Énergie dépensée

Énergie dépensée pendant la séance d'entraînement

Glucides

Protéine

Graisse

Pour plus d'informations, voir [Sources d'énergie](#)



### 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 séance d'entraînement

**i** 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



### Puissance

Puissance moyenne

Puissance maximale

Charge musculaire



### Zones de puissance

Durée d'entraînement passée dans les différentes zones de puissance

**i** La puissance de course à pied est mesurée au poignet en utilisant le GPS et le profil sportif de type course à pied. La puissance de cyclisme est affichée en utilisant un profil sportif de type cyclisme et un capteur de puissance de cyclisme externe.



### Hill Splitter

Nombre total de montées et de descentes

Distance totale en montée et en descente

Pour consulter les informations relatives au dénivelé+/dénivelé- pour chaque colline, appuyez sur OK

Pour plus d'informations, voir [Hill Splitter](#)



### Tours/Tours automatiques

Le nombre de tours, votre meilleur tour et la durée moyenne des tours.

Vous pouvez faire défiler les détails suivants en appuyant sur OK :

1. Durée de chaque tour (le meilleur tour est mis en surbrillance en jaune)
2. Distance de chaque tour
3. Fréquence cardiaque moyenne et maximale pendant chaque tour, dans la couleur de la zone de fréquence cardiaque
4. Vitesse/allure moyenne de chaque tour
5. Puissance moyenne de chaque tour



### 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 séances 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 séance d'entraînement si votre téléphone se trouve dans la 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](#).

## SATELLITES DE POSITIONNEMENT

Votre montre est dotée d'un GPS (GNSS) intégré qui fournit une mesure de la vitesse, de l'allure, 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, une fois votre séance d'entraînement terminée.

Vous pouvez modifier le système de positionnement par satellite que votre montre utilise en complément du GPS. Ce paramètre se trouve sur votre montre, dans la rubrique **Réglages généraux > Satellites de positionnement**. Vous pouvez choisir **GPS + GLONASS**, **GPS + Galileo** ou **GPS + QZSS**. Le paramètre par défaut est **GPS + GLONASS**. Ces options vous offrent la possibilité de tester différents systèmes de positionnement par satellite et de comprendre s'ils peuvent vous fournir un meilleur niveau de performance dans les zones couvertes par ceux-ci.

### GPS + GLONASS

GLONASS est un système de positionnement par satellite global russe. C'est le paramètre par défaut car il s'agit du meilleur des trois systèmes pour ce qui est de la fiabilité et de la visibilité satellitaire globale. En général, nous recommandons de l'utiliser.

### GPS + Galileo

Galileo est un système de positionnement par satellite global développé par l'Union Européenne.

### GPS + QZSS

QZSS est un système de transfert de temps reposant sur l'utilisation de quatre satellites régionaux, ainsi qu'un système d'augmentation de performance par satellite développé pour améliorer le GPS dans la région Asie-Pacifique, et plus particulièrement au Japon.

## GPS ASSISTÉ

La montre utilise le GPS assisté pour obtenir rapidement une position satellite et améliorer les performances de positionnement pendant les séances d'entraînement. Les données du GPS assisté indiquent à votre montre les positions prévues des satellites GPS, Glonass, Galileo et QZSS. La montre sait ainsi où chercher les satellites, ce qui lui permet de déterminer plus rapidement votre position.

Les données A-GPS sont mises à jour une fois par jour. Le fichier de données de GPS assisté 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 ou via l'application Polar Flow.

### Date d'expiration des données de GPS assisté

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 de GPS assisté actuel sur votre montre. Allez dans **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre > GPS assisté expire**. Si le fichier de données a expiré, synchronisez votre montre avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync ou avec l'application Polar Flow pour mettre à jour les données de GPS assisté.

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



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.

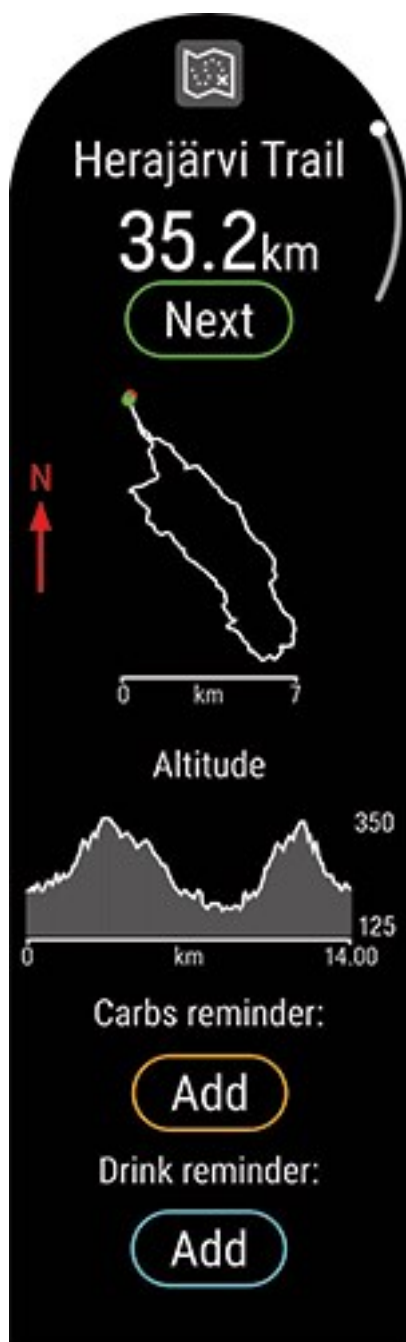
## GUIDE D'ITINÉRAIRE

La fonction Guide d'itinéraire vous guide le long d'itinéraires que vous avez enregistrés lors de séances précédentes ou que vous avez importés dans Polar Flow à partir d'un service tiers comme [komoot](#) ou [Strava](#). Vous pouvez également importer des fichiers d'itinéraires au format GPX ou TCX directement dans Polar Flow.

Vous pouvez choisir d'aller au point de départ, au point d'arrivée ou au point le plus proche de l'itinéraire (sur la route). Tout d'abord, votre montre vous guidera vers votre point de départ choisi sur l'itinéraire. Une fois en route, votre montre vous guidera tout du long pour que vous ne vous perdiez pas. Suivez simplement le guide sur l'écran. En bas de l'écran, vous verrez la distance qu'il vous reste à parcourir.

## PROFILS ITINÉRAIRE ET ALTITUDE

Une fois l'itinéraire choisi, un aperçu de l'itinéraire et de son profil d'altitude s'affiche. Cela vous permet de savoir de quel itinéraire il s'agit et ce à quoi vous attendre au cours de la séance d'entraînement.



## DÉNIVELÉ+ ET DÉNIVELÉ- CUMULÉS DES ITINÉRAIRES PLANIFIÉS :

Au début d'un itinéraire planifié, les dénivelés positifs et négatifs cumulés de l'itinéraire s'affichent. Au fur et à mesure que vous avancez, les valeurs de dénivelé+ et dénivelé- se mettent à jour. Vous pouvez ainsi toujours vérifier les dénivelés positifs et négatifs cumulés qui vous restent à parcourir. Vous pouvez également visualiser le niveau de dénivelé+/dénivelé- de l'endroit où vous vous trouvez. Vous savez toujours exactement où vous êtes et combien il vous reste à parcourir.

Lorsque vous suivez un itinéraire non planifié, vous pouvez visualiser le dénivelé+ et le dénivelé- du kilomètre précédent ainsi que le niveau de dénivelé+/dénivelé- de l'endroit où vous vous trouvez.



Vous pouvez planifier des itinéraires détaillés sur des cartes avec [komoot](https://www.komoot.com/), puis les transférer sur votre montre via Polar Flow.

## AJOUTER UN ITINÉRAIRE À VOTRE MONTRE

Pour ajouter un itinéraire à votre montre, vous devez le sauvegarder comme favori dans l'application ou le service Web Flow, puis le synchroniser avec votre montre. Pour plus d'informations, voir [GESTION DES FAVORIS ET DES OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT DANS POLAR FLOW](#).

## DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC GUIDE D'ITINÉRAIRE



1. Sélectionnez le profil sportif que vous souhaitez utiliser, puis appuyez sur le bouton LUMIÈRE ou touchez dans le mode pré-entraînement, pour accéder au menu rapide.
2. Dans la liste, sélectionnez **Itinéraires**, puis choisissez celui que vous voulez suivre.
3. Si vous le souhaitez, ajoutez un **Rappel glucides** ou un **Rappel hydratation**, puis sélectionnez **Démarrer**.
4. Choisissez l'endroit où vous voulez commencer l'itinéraire : **Point de départ**, **Sur la route**, **Retour depuis le point d'arrivée** ou **Demi-tour en cours de route**.
5. Restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que la montre détecte votre fréquence cardiaque et les signaux satellite GPS, puis lancez la séance d'entraînement en appuyant sur OK. Il se peut qu'un message vous demandant de calibrer la boussole s'affiche avant le démarrage de la séance. Dans ce cas, suivez les instructions à l'écran pour effectuer la calibration.
6. Votre montre vous guidera sur l'itinéraire. **Point de départ trouvé** s'affiche quand vous l'atteignez, vous pouvez alors vous mettre en route.

**Point d'arrivée atteint** s'affiche quand vous avez terminé.

## ZOOM

Pour faire des zooms avant ou arrière sur votre itinéraire, appuyez sur **OK** et sélectionnez **Zoomer/dézoomer**, puis utilisez les boutons **+** et **-** pour ajuster l'affichage de l'itinéraire.



## CHANGER D'ITINÉRAIRE EN COURS DE SÉANCE

Vous avez la possibilité de changer d'itinéraire pendant votre séance d'entraînement.

1. Appuyez sur le bouton RETOUR pour mettre votre séance d'entraînement en pause, puis appuyez sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au menu rapide.
2. Sélectionnez **Itinéraires**. Le message **Voulez-vous changer d'itinéraire ?** s'affiche sur la montre. Sélectionnez **Oui** et choisissez un itinéraire dans la liste.
3. Quand vous êtes prêt, appuyez sur **Démarrer**.

## RETOUR AU POINT DE DÉPART

La fonction Retour au point de départ vous aide à revenir au point de départ de votre séance en suivant une ligne droite.

Pour utiliser la fonction Retour au point de départ lors d'une séance d'entraînement :



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

Pour retourner à votre point de départ en suivant une ligne droite :



- 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.

Vous pouvez également activer la fonction Retour au point de départ pendant une séance d'entraînement. Pour cela, mettez votre séance sur pause et ouvrez le menu rapide avec le bouton LUMIÈRE. Faites défiler le menu jusqu'à **Retour au point de départ**, puis sélectionnez **Retour en ligne droite**.

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

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.

## REVENIR SUR MES PAS

Retournez au point de départ de votre séance d'entraînement en empruntant le même itinéraire qu'à l'aller. Le guidage à l'écran vous aide à vous orienter et vous guide sur tout le chemin du retour. La fonction Revenir sur mes pas est utile lorsque vous souhaitez emprunter un itinéraire sûr et familier pour retourner à votre point de départ.

## Utilisation de la fonction Revenir sur mes pas

1. Appuyez sur le bouton RETOUR pour mettre votre séance d'entraînement en pause, puis appuyez sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au menu rapide.
2. Sélectionnez **Retour au point de départ**, puis **Retour par le même itinéraire**.



Suivez les instructions à l'écran pour rejoindre le point de départ de votre séance d'entraînement. La distance qui vous sépare du point de départ de la séance via cet itinéraire s'affiche à l'écran.

## Zoom

Pour faire des zooms avant ou arrière sur votre itinéraire, appuyez sur **OK** et sélectionnez **Zoomer/dézoomer**, puis utilisez les boutons **+** et **-** pour ajuster l'affichage de l'itinéraire.

## CONTRE LA MONTRE

La fonction contre la montre vous aide à conserver une allure stable et à atteindre votre objectif de temps pour une distance donnée. Définissez un objectif de temps pour la distance, par exemple 45 minutes pour une course de 10 km, et regardez où vous vous trouvez par rapport à votre objectif prédéfini, si vous êtes en avance ou en retard.



La fonction contre la montre peut être réglée depuis votre montre, mais vous pouvez également définir un objectif pour la fonction contre la montre dans le service Web ou l'application Flow, puis le synchroniser avec votre montre.

Si vous avez programmé un objectif contre la montre pour ce jour, votre montre suggère que vous le commenciez quand vous entrez en mode pré-entraînement.


### Créer un objectif contre la montre sur votre montre

En mode pré-entraînement, vous pouvez créer un objectif contre la montre depuis le menu rapide.

1. 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**.

2. En mode pré-entraînement, touchez l'icône Menu rapide ou appuyez sur le bouton LUMIÈRE.
3. Sélectionnez **Fonction contre la montre** dans la liste et réglez la distance et la durée. Appuyez sur OK pour confirmer. La montre affiche l'allure/la vitesse requise pour atteindre votre objectif de temps, puis elle revient au mode pré-entraînement, où vous pouvez commencer la séance d'entraînement.

### Créer un objectif pour la fonction contre la montre dans le service Web Flow

1. Accédez au service Web Flow, allez dans **Agenda**, puis cliquez sur **Ajouter > Objectif d'entraînement**.
2. Sous **Ajouter un objectif d'entraînement**, choisissez **Sport**, puis entrez le **Nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **Date** et l'**Heure** et, si vous le souhaitez, ajoutez des **Notes** (facultatives).
3. Choisissez **Fonction contre la montre**.
4. Renseignez deux des valeurs suivantes : **Durée**, **Distance** ou **Fonction contre la montre**. Vous obtenez automatiquement la troisième.
5. Si vous souhaitez ajouter l'objectif à votre liste de favoris, cliquez sur **Ajouter aux favoris** .
6. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **agenda**.

Effectuez la synchronisation avec FlowSync pour transférer l'objectif dans votre montre, et c'est parti !

## SEGMENTS STRAVA LIVE

Les segments Strava sont des sections de route ou de sentier prédéfinies où les athlètes peuvent se mesurer les uns aux autres à pied ou à vélo. Les segments sont définis sur [Strava.com](https://www.strava.com) et peuvent être créés par n'importe quel utilisateur Strava. Vous pouvez utiliser des segments pour comparer vos propres temps entre eux ou pour les comparer à ceux d'autres utilisateurs Strava ayant réalisé le même segment. Pour chaque segment, un classement public est établi avec le roi ou la reine de la montagne (KOM/QOM) qui a réalisé le meilleur temps pour ce segment.

Vous avez besoin d'un [pack d'analyse Strava Summit](#) pour utiliser la fonctionnalité Segments Strava Live sur votre Polar Grit X Pro. Après avoir activé les Segments Strava Live, puis après avoir exporté les segments vers votre compte Flow et les avoir synchronisés avec votre Grit X Pro, vous recevez une alerte sur votre montre à chaque fois que vous vous approchez de l'un de vos segments Strava préférés.

Lors de la réalisation d'un segment, des données en temps réel sur votre performance s'affichent sur votre montre pour vous indiquer où vous vous situez par rapport à votre record personnel (PR) du segment. Vos résultats sont calculés et affichés instantanément sur votre montre à la fin du segment, mais vous devez consulter les résultats finaux sur Strava.com.

### ASSOCIER VOS COMPTES STRAVA ET POLAR FLOW

Vous pouvez associer vos comptes Strava et Polar Flow sur le service Web Polar Flow OU dans l'application Polar Flow.

Dans le service Web Polar Flow, allez sur **Réglages > Partenaires > Strava > Connexion**.

ou

Dans l'application Polar Flow, allez sur **Réglages généraux > Connexion > Strava** (faites glisser le bouton pour procéder à la connexion)


### IMPORTER DES SEGMENTS STRAVA SUR VOTRE COMPTE POLAR FLOW

1. Dans votre compte Strava, choisissez les segments que vous souhaitez importer vers vos Favoris de Polar Flow/votre Grit X Pro. Vous pouvez faire cela en sélectionnant l'icône d'étoile à côté d'un nom de segment.
2. Ensuite, dans la page Favoris du service Web Polar Flow, cliquez sur le bouton Mettre à jour les Segments Strava Live pour importer les Segments Strava Live sélectionnés vers votre compte Polar Flow.
3. Votre Grit X Pro peut comporter au maximum 100 favoris à la fois. Sélectionnez les segments que vous souhaitez transférer vers votre Grit X Pro en cliquant sur les cases de sélection à gauche de la liste de Segments Strava Live




afin de les déplacer vers la liste de synchronisation pour votre Grit X Pro, à droite. Vous pouvez modifier l'ordre de vos Favoris sur la Grit X Pro par glisser-déposer.

4. Synchronisez votre Grit X Pro pour enregistrer les changements apportés à la montre.

 Pour de plus amples informations sur la gestion de vos favoris dans le service Web Polar Flow et dans l'application Polar Flow, reportez-vous à [Gestion des favoris et des objectifs d'entraînement dans Polar Flow](#).

Découvrez-en plus sur les segments Strava sur la page [Strava Support](#).

## LANCEZ UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC LES SEGMENTS STRAVA LIVE

 Les segments Strava Live nécessitent l'utilisation d'un GPS. Vérifiez que vous avez un GPS activé dans les profils sportifs de course à pied et de cyclisme que vous souhaitez utiliser.

Lorsque vous entamez une séance d'entraînement de course à pied ou de cyclisme, les segments Strava les plus proches (50 km ou moins pour le cyclisme et 10 km ou moins pour la course à pied) synchronisés sur votre montre s'affichent dans la vue d'entraînement des segments Strava. Accédez aux segments Strava en utilisant les boutons HAUT et BAS pendant les séances.



Lorsque vous vous approchez d'un segment (200 m ou moins pour le cyclisme et 100 m ou moins pour la course à pied), vous recevez une alerte sur votre montre et un décompte de la distance restante jusqu'au segment s'affiche. Vous pouvez annuler le segment en appuyant sur le bouton de retour de votre montre.



Une autre alerte est émise lorsque vous atteignez le point de départ du segment. L'enregistrement du segment démarre automatiquement et le nom du segment et votre record personnel (PR) pour ce segment apparaissent sur votre montre.



L'écran indique où vous vous situez par rapport à votre record personnel (PR) (ou KOM/QOM si vous réalisez ce segment pour la première fois), ainsi que la vitesse/l'allure et la distance restante.



Une fois que vous avez réalisé le segment, votre montre affiche votre temps et la différence par rapport à votre record personnel. Le symbole PR s'affiche si vous avez établi un nouveau record personnel.




## HILL SPLITTER™

Hill Splitter™ vous indique vos performances dans les dénivelés positifs et négatifs de votre séance d'entraînement. La fonction Hill Splitter™ détecte automatiquement les dénivelés positifs et négatifs à partir de votre vitesse et de la distance, calculées à l'aide des données de GPS et d'altitude barométrique. Elle vous fournit un aperçu détaillé de vos performances, comme la distance parcourue, la vitesse, les dénivelés+ et dénivelés-, pour chaque dénivelé figurant sur votre itinéraire. Vous avez accès à des données sur le profil d'altitude de votre séance d'entraînement et pouvez comparer les statistiques de dénivelés de vos différentes séances. Des informations détaillées concernant chaque dénivelé sont enregistrées automatiquement. Il est inutile d'enregistrer manuellement les tours.

Hill Splitter s'adapte au terrain à chaque séance d'entraînement. Dans la pratique, cela signifie que lorsque vous réalisez une séance d'entraînement sur un terrain relativement plat, même les petits dénivelés sont pris en compte. Cependant, lorsque vous vous entraînez dans des zones présentant de fortes variations d'altitude, comme les montagnes, les petites dénivellations ne sont pas prises en compte. Cette adaptation se fait toujours en fonction des données spécifiques de la séance d'entraînement.

Le dénivelé+ ou le dénivelé- minimum compté comme dénivelé diffère en fonction de votre profil sportif. Pour les sports de descente (snowboard, ski alpin, ski hors-piste et télémark), la valeur utilisée est de 15 m. Elle est de 10 m pour tous les autres sports.

 Hill Splitter nécessite une fréquence d'enregistrement GPS d'une seconde. Il n'est pas possible de l'utiliser avec des fréquences d'enregistrement d'une ou deux minutes.

## AJOUTER LA VUE HILL SPLITTER À UN PROFIL SPORTIF

Par défaut, la vue d'entraînement Hill Splitter se trouve sur tous les profils sportifs de course à pied, de cyclisme et de descente, mais elle peut également être ajoutée à tous les profils sportifs utilisant les données GPS et l'altitude barométrique.

Dans le service Web Flow :

1. Accédez à **Profils Sportifs** et sélectionnez **Modifier** sur le profil sportif auquel vous souhaitez l'ajouter.
2. Sélectionnez **Relatifs au dispositif**
3. Sélectionnez **Grit X Pro > Vues d'entraînement > Ajouter nouveau > Plein écran > Hill Splitter**, puis enregistrez.

Dans l'application mobile Flow :

1. Accédez au menu principal et sélectionnez **Profils sportifs**.
2. Choisissez un sport et appuyez sur **Modifier**.
3. Ajoutez la vue d'entraînement Hill Splitter.
4. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur Terminé.

Pensez à synchroniser les réglages vers votre dispositif Polar.

## ENTRAÎNEMENT AVEC HILL SPLITTER

Après avoir démarré votre séance, faites dérouler les informations jusqu'à la vue Hill Splitter à l'aide des boutons HAUT/BAS. Les détails que vous pouvez consulter pendant votre séance d'entraînement comprennent :



- Distance : La distance du segment actuel (plat, en côte ou en pente)
- Dénivelé+/dénivelé- du segment actuel
- Vitesse

Notez qu'il y a un temps d'ajustement lors du passage d'un dénivelé à un terrain plat. Cela permet de s'assurer que le dénivelé est terminé. Bien que le passage d'un dénivelé à un terrain plat indiqué dans la vue d'entraînement Hill Splitter est retardé, la fin de la colline est marquée correctement dans les données, afin qu'elle s'affiche correctement lorsque vous consultez votre résumé de l'entraînement dans le service web ou l'application Flow.

### Fenêtre contextuelle des détails de dénivelé

Pour les sports de descente (snowboard, ski alpin, ski hors-piste et télémark), une fenêtre contextuelle s'affiche, indiquant des détails de votre dénivelé précédent une fois que vous l'avez terminé, puis que vous remontez sur une distance de 15 m. Cette fonction est conçue de façon à ce que vous receviez le message contextuel lorsque vous remontez sur un télésiège.



- Distance : La distance du segment actuel (plat, en côte ou en pente)
- Dénivelé+/dénivelé- du segment actuel
- Vitesse moyenne
- Nombre de collines

## RÉSUMÉ HILL SPLITTER

Après votre séance d'entraînement, les informations suivantes s'affichent dans votre résumé de l'entraînement :



- Nombre de montées et de descentes
- Distance totale en montées et descentes

## ANALYSE DÉTAILLÉE DANS LE SERVICE WEB FLOW ET L'APPLICATION

Consultez les données détaillées pour chaque segment en montée, descente ou sur terrain plat dans le service Web Flow, après avoir synchronisé vos données à ce service après votre séance d'entraînement. Un aperçu de votre séance d'entraînement est également disponible dans l'application Polar Flow.

Les données disponibles pour chaque segment dépendent du profil sportif et des capteurs utilisés, mais ces données peuvent par exemple comprendre l'altitude, la puissance, la fréquence cardiaque, la cadence et la vitesse.

Mountain biking  
Wednesday, Feb 26, 2020 15:57 | Polar Grit X

0 0 Relive Private

01:30:19 Duration | 25.53 km Distance | 162 bpm Average heart rate | 1341 kcal Calories

Sport: Mountain biking

How do you feel?: Okay

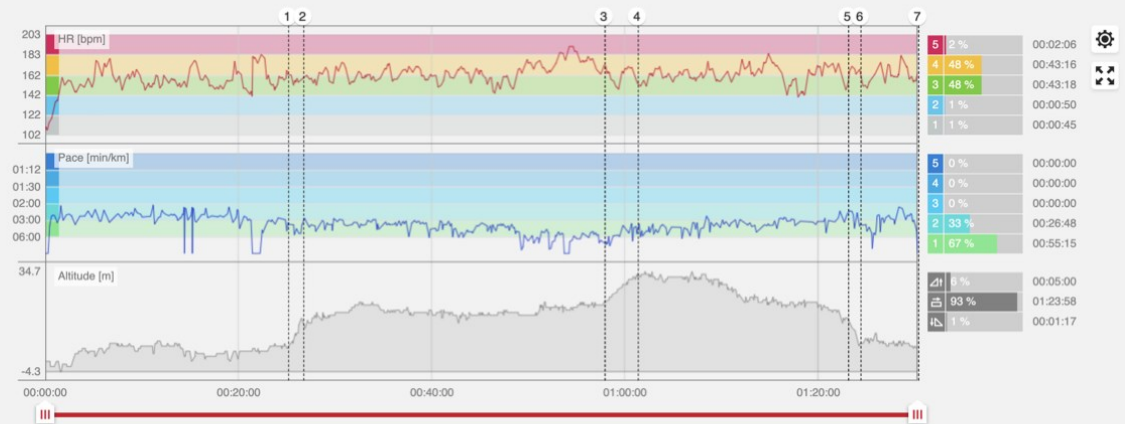
Tempo training + less

03:32 min/km Average pace | 191 Cardio load | 641 Perceived load

51 rpm Average cadence | 65% Carbohydrate | 5 Hard Your estimate (RPE)

2 Uphill | 65 m Ascent | 60 m Descent

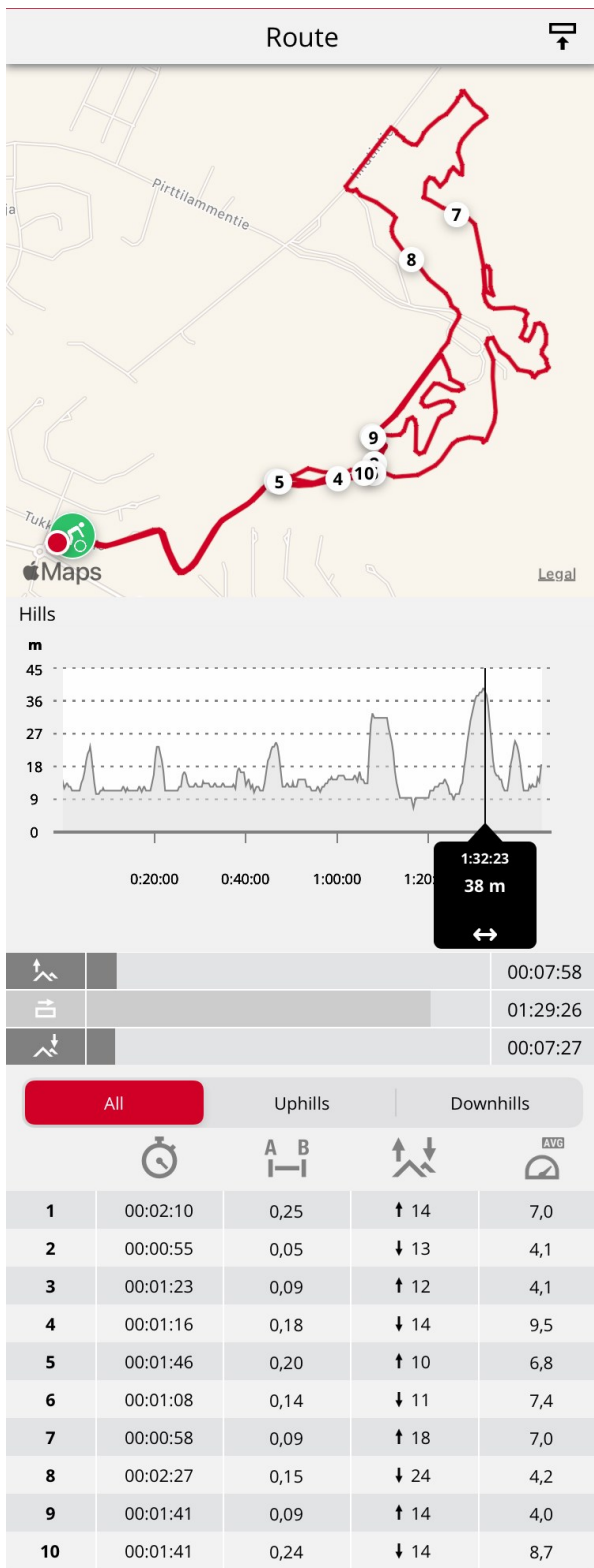
1 Downhill | 1.03 km Uphill total | 0.46 km Downhill total



All hills Split into laps

No.	Phase	Duration	Distance	Ascent / Descent	Pace avg	Pace max	HR avg	HR max
1	Flat	00:25:07.0	8586 m	-	02:55 min/km	02:04 min/km	157 bpm	183 bpm
2	Uphill 1	00:01:34.0	390 m	14 m	03:56 min/km	03:14 min/km	157 bpm	160 bpm
3	Flat	00:31:12.0	7410 m	-	04:10 min/km	02:50 min/km	165 bpm	191 bpm
4	Uphill 2	00:03:26.0	645 m	14 m	05:10 min/km	03:20 min/km	161 bpm	171 bpm
5	Flat	00:21:45.0	6203 m	-	03:30 min/km	02:22 min/km	163 bpm	184 bpm
6	Downhill 1	00:01:17.0	464 m	11 m	02:42 min/km	02:20 min/km	162 bpm	171 bpm
7	Flat	00:05:58.0	1842 m	-	03:07 min/km	02:09 min/km	163 bpm	182 bpm

Export session Remove training



## KOMOOT

Planifiez des itinéraires détaillés sur des cartes avec Komoot et envoyez-les vers votre montre pour profiter d'un guide d'itinéraire détaillé en route ! Lorsque vous faites du cyclisme sur route, de la randonnée ou du VTT, la technologie avancée de planification et de navigation de Komoot vous permettent de facilement profiter encore plus de la nature.

Créez un compte Komoot si vous n'en avez pas encore. Lorsque vous vous inscrivez à Komoot, vous obtenez une région gratuite pour tester toutes ses fonctionnalités principales. Komoot recommande de choisir votre région de résidence

comme région gratuite. Ensuite, connectez Komoot à Polar Flow et profitez de tous vos itinéraires Komoot sur votre montre.

Si vous avez besoin d'aide pour utiliser Komoot, consultez le site d'assistance correspondant sous [support.komoot.com/hc/en-us](https://support.komoot.com/hc/en-us)



Les itinéraires Komoot nécessitent une fréquence d'enregistrement GPS d'1 seconde. Il n'est pas possible de l'utiliser avec des fréquences d'enregistrement d'une ou deux minutes.

## ASSOCIER VOS COMPTES KOMOOT ET POLAR FLOW

Vérifiez d'abord que vous disposez d'un compte Polar Flow et d'un compte Komoot. Vous pouvez associer vos comptes Komoot et Polar Flow sur le service Web Polar Flow ou dans l'application Polar Flow.

Dans le service Web Polar Flow, allez sur **Réglages > Partenaires > Komoot > Connexion**.

ou


Dans l'application Polar Flow, allez sur **Réglages généraux > Connexion > Komoot** (faites glisser le bouton pour procéder à la connexion)




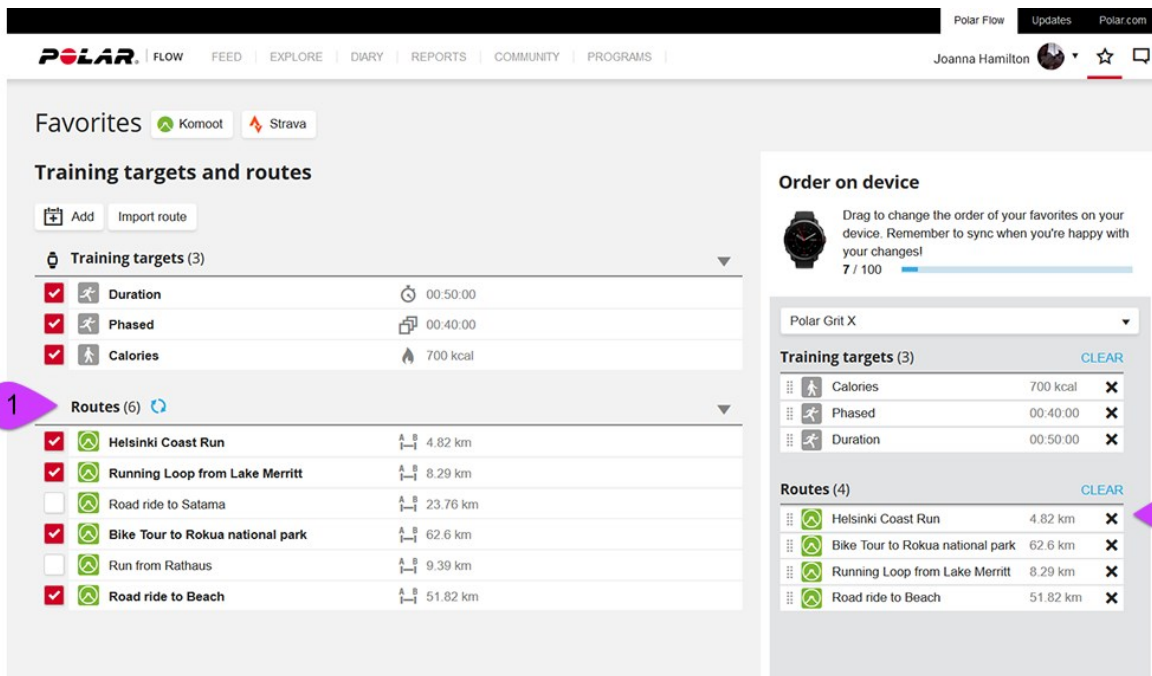
Une fois que vous avez associé vos comptes Komoot et Polar Flow, tous vos itinéraires Komoot planifiés et commençant dans une région déverrouillée dans votre compte Komoot sont synchronisés sur vos itinéraires préférés dans Polar Flow.

## SYNCHRONISER DES ITINÉRAIRES KOMOOT SUR VOTRE MONTRE



Vous pouvez sélectionner les itinéraires que vous souhaitez transférer vers votre montre dans le service Web Polar Flow ou l'application Polar Flow. Votre montre peut comporter au maximum 100 favoris à la fois.

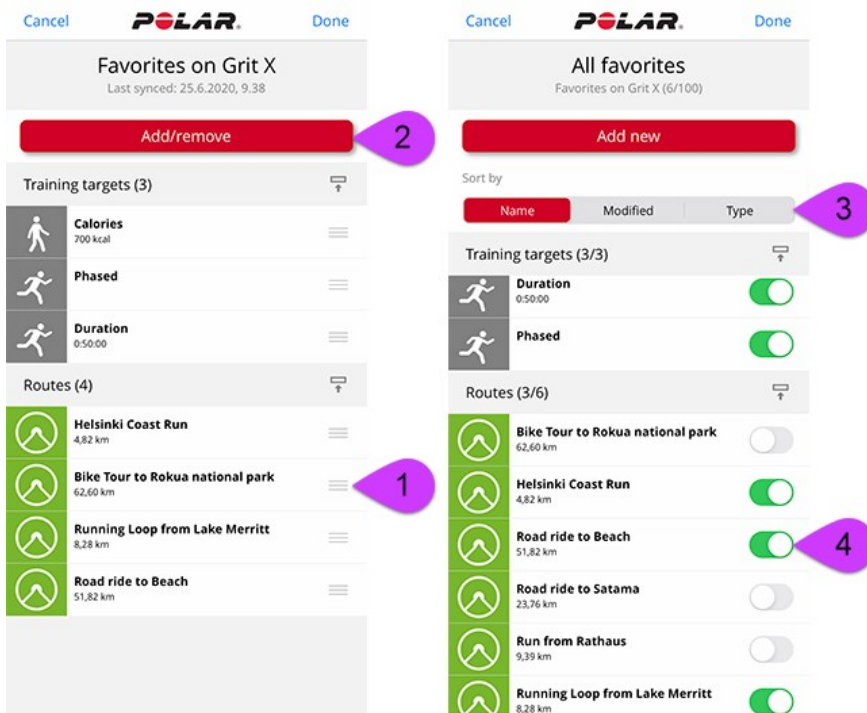
**Dans le service Web Flow**, cliquez sur l'icône Favoris  dans la barre de menu en haut de la page, pour accéder à votre page Favoris.

1. Sélectionnez les itinéraires en cliquant sur les cases de sélection à gauche de la liste d'itinéraires pour les déplacer vers la liste de synchronisation pour votre montre, à droite. Si vous avez planifié de nouveaux itinéraires avec Komoot, vous pouvez les mettre à jour dans la liste d'itinéraires en cliquant sur le bouton .
2. Vous pouvez modifier l'ordre des itinéraires sur la montre par glisser-déposer. Vous pouvez supprimer certains itinéraires en cliquant sur X ou bien tous les itinéraires d'un seul coup en cliquant sur **EFFACER**. Notez qu'ils demeurent disponibles dans vos favoris, même si vous les supprimez de votre montre.
3. Synchronisez votre montre pour enregistrer vos modifications dessus.



Dans l'application Polar Flow, accédez au menu **Dispositifs** et à la page de dispositifs. Accédez au bas de la page et appuyez sur **Ajouter/supprimer** pour voir vos favoris actuels sur la montre.

1. Vous pouvez réorganiser les itinéraires sur la montre en maintenant  (iOS)/  (Android) enfoncé à droite et en tirant les itinéraires là où vous souhaitez les trouver.
2. Pour ajouter ou supprimer un itinéraire, appuyez de nouveau sur **Ajouter/supprimer** pour accéder à tous vos favoris.
3. Vous pouvez les trier par **Nom, Date de modification et Type**.
4. Pour supprimer un itinéraire de la montre, tournez le commutateur vers la gauche. Pour ajouter un itinéraire, tournez le commutateur vers la droite.
5. Synchronisez votre montre avec l'application pour sauvegarder les modifications.








Pour de plus amples informations sur la gestion de vos favoris dans le service Web Polar Flow et dans l'application Polar Flow, reportez-vous à [Gestion des favoris et des objectifs d'entraînement dans Polar Flow](#).

## LANCEZ UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC UN ITINÉRAIRE KOMOOT



1. En mode pré-entraînement, appuyez sur le bouton LUMIÈRE ou touchez  pour accéder au menu rapide.
2. Dans la liste, sélectionnez **Itinéraires**, puis choisissez l'itinéraire Komoot que vous voulez suivre. L'itinéraire le plus proche s'affiche en premier.
3. Choisissez l'endroit où vous voulez commencer l'itinéraire : **Point de départ de l'itinéraire** ou **Sur la route**.
4. Sélectionnez le profil sportif que vous voulez utiliser, puis démarrez votre séance.
5. Votre montre vous guidera sur l'itinéraire. **Point de départ de l'itinéraire trouvé** s'affiche quand vous l'atteignez, vous pouvez alors vous mettre en route.



Votre montre vous guide sur votre itinéraire, avec des instructions détaillées.

## 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](#)
- [FuelWise™](#)
- [Puissance de course à pied au poignet](#)
- [Programme de course](#)
- [Running Index](#)
- [Bénéfice de l'entraînement](#)
- [Compteur personnalisé de calories](#)
- [Suivi de la fréquence cardiaque continu](#)
- [Polar Sleep Plus](#)
- [Guide d'activité](#)
- [Bénéfices de l'activité](#)
- [Mesure de la récupération Nightly Recharge™](#)

- [Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™](#)
- [Exercice de respiration guidé Serene™](#)
- [Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet](#)
- [Guide d'entraînement quotidien FitSpark™](#)

## 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. La **charge musculaire** indique dans quelle mesure vos muscles ont été fatigués pendant votre entraînement. 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

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.

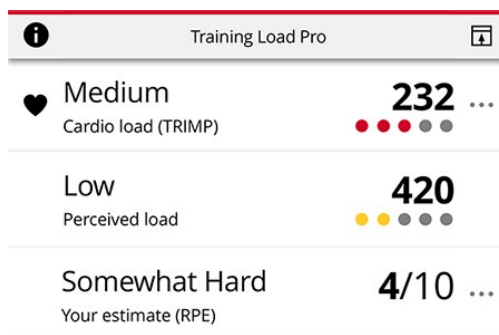
La charge musculaire indique la quantité d'énergie mécanique (kJ) que vous avez produite au cours d'un entraînement de course à pied ou de cyclisme. Ceci reflète l'énergie que vous avez produite et non l'énergie dont vous avez eu besoin pour produire cet effort. En général, plus vous êtes en forme, meilleur 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 puissance de course à pied est mesurée au poignet en utilisant le GPS et le profil sportif de type course à pied ou en utilisant un capteur de puissance de course à pied externe. La puissance de cyclisme est affichée en utilisant un profil sportif de type cyclisme et un capteur de puissance de cyclisme externe.*

## 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.

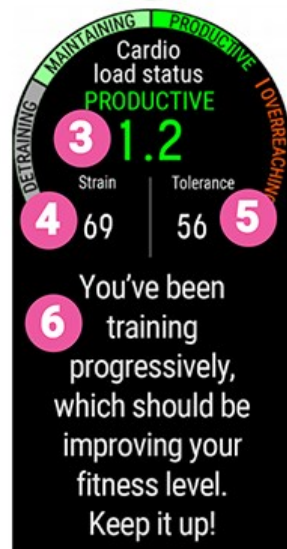
### Statut de charge cardiaque sur votre montre

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

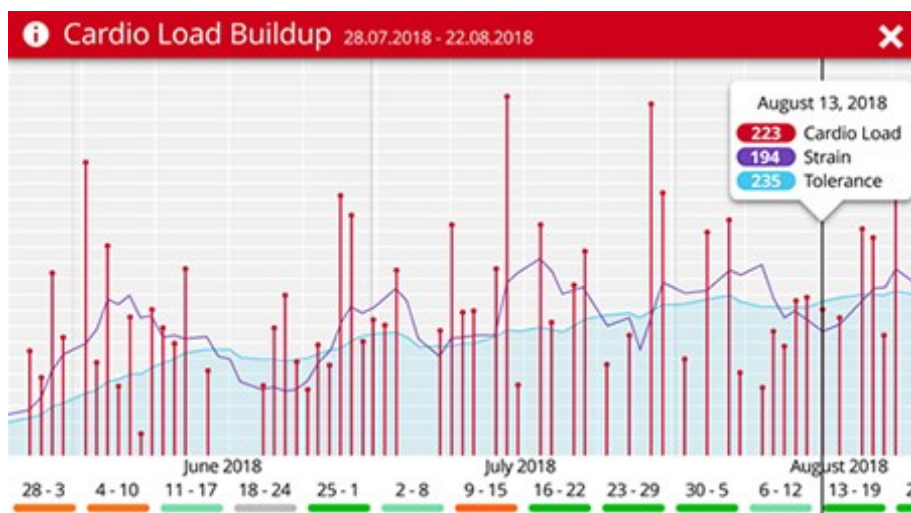
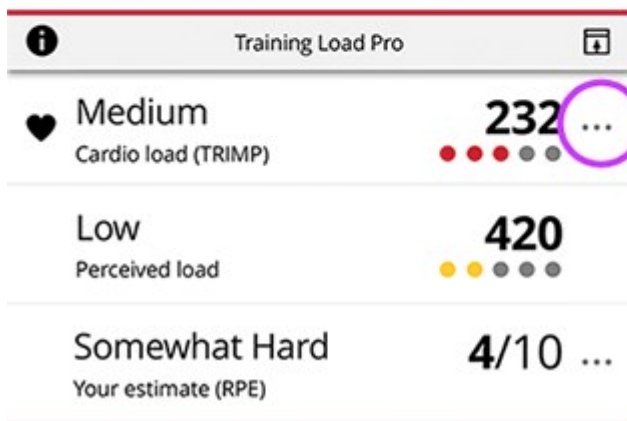
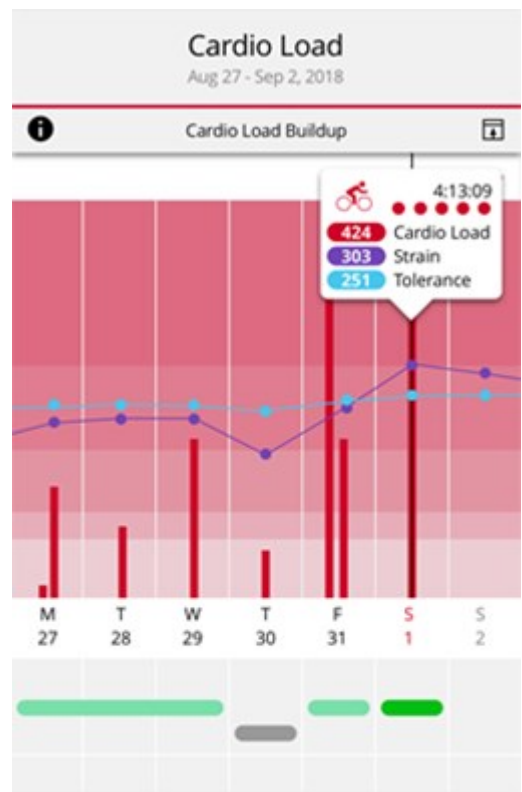
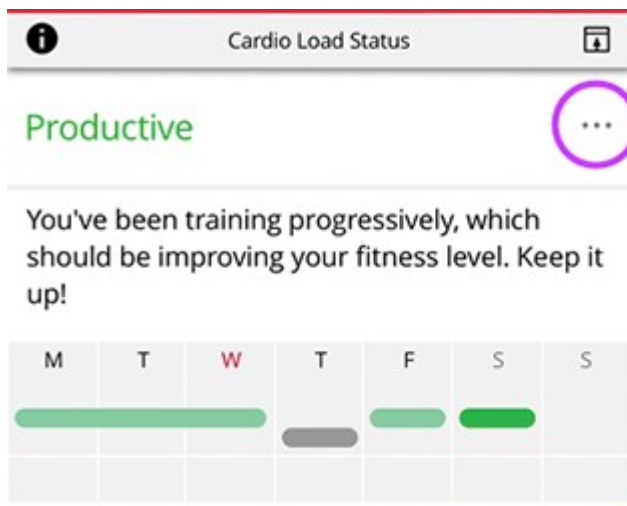
-  Excessif (charge bien plus élevée que d'habitude) :
-  Productif (charge augmentant lentement)
-  Maintien (chargement légèrement inférieure à d'habitude)
-  Désentraînement (charge nettement inférieure à d'habitude)



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**.

## Cardio load report

August 2018

Month | 3 months | Custom period

Cardio load status

Increased risk of injury & fitness



Cardio load buildup



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](#).

## RECOVERY PRO

Recovery Pro est une solution unique de suivi de la récupération qui vous indique si votre système cardiovasculaire a récupéré et s'il est prêt pour un entraînement cardiovasculaire. En outre, elle vous fournit des commentaires sur la récupération et des recommandations d'entraînement en se basant sur votre équilibre entraînement/récupération à court et long terme.

Recovery Pro fonctionne de concert avec [Training Load Pro](#) qui vous donne un aperçu holistique sur la façon dont vos sessions d'entraînement font travailler les différents systèmes. Recovery Pro vous dit ensuite comment votre corps réagit à l'effort et comment cela affecte votre préparation quotidienne pour l'entraînement cardiovasculaire et la récupération à court et long terme.

### Récupération et préparation pour l'entraînement cardiovasculaire

La récupération de votre système cardiovasculaire, qui affecte votre préparation quotidienne pour l'entraînement cardiovasculaire, est mesurée à l'aide du test orthostatique. Vos valeurs de variabilité de la fréquence cardiaque mesurées avec le test sont comparées à vos valeurs de base individuelles pour voir s'il y a des déviations de votre fourchette moyenne.

### Équilibre entraînement/récupération

Recovery Pro combine vos données de récupération à long terme subjectives et mesurées à votre charge d'entraînement à long terme (Charge cardiaque) afin de surveiller l'équilibre entre l'entraînement et la récupération. En plus des facteurs dus à l'entraînement affectant votre récupération, Recovery Pro prend également en compte d'autres facteurs comme un mauvais sommeil et le stress mental, avec des questions de récupération subjectives vous interrogeant sur la raideur de vos muscles, si vous vous sentez fatigué et comment vous avez dormi.

### Commentaires sur la récupération et recommandation pour l'entraînement quotidien

Avec Recovery Pro, vous recevez des commentaires pour la récupération actuelle de votre système cardiovasculaire et votre équilibre à long-terme entre entraînement et récupération. C'est sur cela que se base votre recommandation d'entraînement personnalisé quotidien. Elle prend en compte vos valeurs de variabilité de la fréquence cardiaque issues du test orthostatique, associées à vos réponses aux questions de récupération, dans vos valeurs de base personnelles et de fourchette normale, ainsi que votre statut de Charge cardiaque de vos sessions d'entraînement.

### Utilisation de Recovery Pro

Quand vous commencez à utiliser Recovery Pro, vous devez collecter des données pendant un certain temps afin de créer vos valeurs de base personnelles et votre fourchette type, avant de pouvoir recevoir des commentaires précis sur votre récupération. Les commentaires sur la récupération sont disponibles quand :

- Votre statut de Charge cardiaque est disponible (vous avez fait des sessions d'entraînement avec un cardiofréquencemètre pendant au moins trois jours)
- Vous avez effectué au moins trois tests orthostatiques dans les sept derniers jours (il vous faudra un capteur de fréquence cardiaque H10 pour le test orthostatique. Si vous possédez déjà un H6 ou un H7, vous pouvez également l'utiliser).
- Vous avez répondu aux questions sur la récupération ressentie trois fois sur une durée de sept jours

#### 1. Activez Recovery Pro

Commencez à utiliser la fonction Recovery Pro en activant les commentaires sur la récupération sur votre montre. Accédez à **Réglages > Réglages généraux > Suivi de récup. > Recovery Pro**, et **activez-les**. La fonction Recovery Pro et le réglage Suivi de récupération ne sont disponibles que sur votre montre ; ils n'apparaissent pas dans l'application ou le service web Polar Flow.

#### 2. Planifiez un test orthostatique pour au moins trois matins par semaine

Quand Recovery Pro est activé, la montre vous demande de planifier un test orthostatique pour au moins trois matins par semaine (p. ex. lundi, jeudi et samedi). Pour obtenir des informations plus précises sur votre récupération, nous vous conseillons d'effectuer le test orthostatique tous les matins, si possible. De cette façon, vous obtiendrez des informations sur la récupération de votre système cardiovasculaire tous les jours, en plus des commentaires quotidiens sur votre récupération.

#### 3. Effectuez le test orthostatique les matins prévus

Le test orthostatique mesure votre fréquence cardiaque et votre variabilité de la fréquence cardiaque (VFC). La variabilité de la fréquence cardiaque répond au surentraînement et au stress hors de l'entraînement. Elle est affectée par des facteurs de stress, comme le stress mental, le sommeil, une maladie latente et les changements environnementaux (température, altitude) entre autres. Recovery Pro utilise votre variabilité de la fréquence cardiaque au repos (RMSSD repos) et votre variabilité de la fréquence cardiaque debout (RMSSD debout) mesurées avec le test et les compare avec votre fourchette normale individuelle. Si vos valeurs de variabilité de la fréquence cardiaque dévient de votre fourchette normale, cela pourrait signifier que quelque chose interfère avec votre récupération.

Votre fourchette normale est calculée à partir de la déviation moyenne et standard des résultats de test des quatre dernières semaines. Si vous avez effectué le test plus de quatre fois au cours de cette période, la déviation standard est calculée selon vos valeurs individuelles. Si vous avez effectué le test moins de quatre fois au cours des quatre dernières semaines, la déviation standard est calculée selon les normes de la population. Il faut au moins un résultat de test pendant cette période de quatre semaines.

Plus vous effectuez de tests, plus les résultats seront précis. Afin d'obtenir les résultats les plus fiables possibles, vous devez effectuer le test dans les mêmes conditions à chaque fois. Nous vous recommandons de faire le test le matin avant le petit-déjeuner.

Le soir précédent un test planifié, vous recevrez un rappel. Le matin du test planifié, vous recevrez une notification pour l'effectuer. Depuis la vue horaire sur votre montre, faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les notifications qui incluent votre rappel du test orthostatique. Il est possible de commencer le test directement depuis le rappel. Vous pourrez lire ici des instructions détaillées pour effectuer le test orthostatique.

#### **4. Répondez tous les jours aux questions sur la récupération**

Votre montre vous posera les questions de récupération par rappel chaque jour, qu'un test orthostatique soit prévu ou non. Depuis la vue horaire sur votre montre, faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les notifications qui incluent votre rappel des questions sur la récupération. Les jours de test orthostatique, les questions sur la récupération apparaîtront sur votre montre juste après le test. Dans l'idéal, il faut y répondre dans les 30 minutes suivant le réveil.

Les questions sont conçues pour détecter si quelque chose affecte votre récupération. Des facteurs affectant la récupération peuvent être une fatigue musculaire excessive, un stress mental ou juste une mauvaise nuit de sommeil. Voyez les questions sur la récupération ci-dessous :

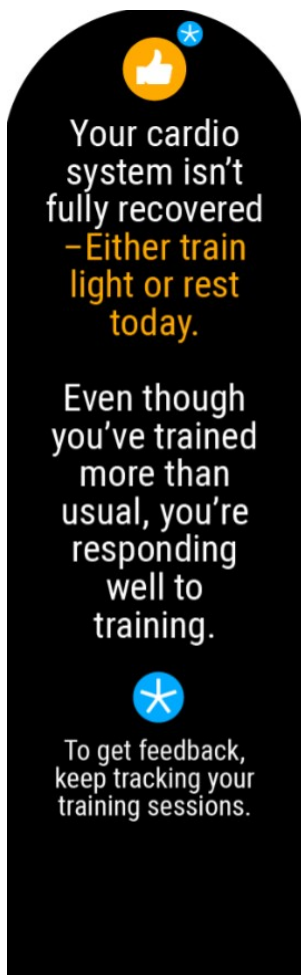
- **Vos muscles sont-ils plus endoloris que d'habitude ? Non, Un peu, Bien plus**
- **Vous sentez-vous plus fatigué que d'habitude ? Non, Un peu, Bien plus**
- **Comment avez-vous dormi ? Très bien, Bien, Moyennement bien, Mal, Très mal**

#### **Afficher les commentaires sur la récupération**

Les commentaires sur la récupération sont affichés sur votre montre. Vous pouvez aisément voir votre recommandation d'entraînement quotidien sur la vue Statut de Charge cardiaque sur votre montre. Faites glisser l'écran de la gauche vers la droite ou utilisez les boutons HAUT/BAS pour y parvenir.

1. Appuyez sur l'écran ou sur le bouton OK afin de voir plus de détails. Vous verrez d'abord votre statut de Charge cardiaque (se désentraîne, maintien, productif ou excessif), qui fait partie de Training Load Pro. Après avoir collecté assez de données de récupération, vous verrez votre recommandation d'entraînement quotidien sur cette vue.
2. Faites glisser l'écran ou utilisez le bouton BAS pour descendre jusqu'aux commentaires sur la récupération. Appuyez sur Plus ou sur le bouton OK afin de voir des commentaires sur la récupération plus détaillés. Ils comprennent :





Une icône illustrant votre préparation pour l'entraînement cardiovasculaire aujourd'hui reflétant la recommandation d'entraînement quotidien vous conseillant comment vous entraîner. Une icône d'alerte pour augmentation du risque de blessure ou de maladie apparaît en cas de risque plus élevé. Le conseil d'entraînement court peut être :

Commentaire quotidien indiquant si votre système cardiovasculaire a récupéré ou non\*, suivi par votre recommandation d'entraînement quotidien basée sur le résultat du test orthostatique du jour et, le cas échéant, vos réponses aux questions sur la récupération et votre historique pour celles-ci, ainsi que vos données d'entraînement (Charge cardiaque) sur une longue période. La recommandation peut contenir un avertissement concernant un risque élevé de surentraînement ou une augmentation du risque de blessure ou de maladie.

\* Afin de savoir si votre système cardiovasculaire a récupéré ou non, vous devez effectuer le test orthostatique ce jour-là.

Commentaires sur vos habitudes d'entraînement et votre récupération à long terme. Ils peuvent contenir des informations sur la façon dont vous répondez à l'entraînement, si vous vous êtes entraîné plus ou moins que d'habitude, ou si vous avez un risque de vous blesser ou de tomber malade parce que vous vous entraînez plus que d'habitude. Ils peuvent également contenir des avertissements si vous semblez souffrir de trop de stress, ayant une origine différente de l'entraînement. Vos commentaires à long terme se basent sur :

- votre score d'humeur moyen des sept derniers jours calculés à partir de vos réponses aux questions sur la récupération perçue
- la moyenne des valeurs de votre variabilité de la fréquence cardiaque sur sept jours mesurée avec le test orthostatique comparé à vos valeurs normales individuelles des quatre dernières semaines
- votre historique d'entraînement (Statut de Charge cardiaque)

Un avertissement si nous n'avons pas encore assez de données pour vous fournir des commentaires précis. Plus vous utilisez cette option, plus les commentaires sur la récupération reçus seront précis.

## FUELWISE™

Maintenez un bon niveau d'énergie tout au long de votre séance d'entraînement, grâce à l'assistant de ravitaillement personnalisé FuelWise™. FuelWise™ comprend trois fonctionnalités qui vous rappellent de vous ravitailler et vous aident à maintenir un niveau d'énergie adéquat durant vos longues séances. Ces fonctionnalités sont **Rappel glucides automatique**, **Rappel glucides manuel** et **Rappel hydratation**.

Il est crucial pour tout athlète d'endurance sérieux de maintenir des niveaux d'énergie adéquats et de demeurer hydraté tout au long d'une longue séance. Pour atteindre vos meilleures performances, vous devez ravitailler votre corps avec des glucides et boire régulièrement au cours d'une longue course ou d'une séance d'entraînement. Avec deux outils utiles, le rappel glucides et le rappel hydratation, FuelWise vous aide à trouver le meilleur moyen de vous ravitailler et de rester hydraté.

Les glucides sont parfaits pour se ravitailler car ils peuvent être absorbés et transformés en glucose rapidement, contrairement à la graisse ou aux protéines. Le glucose est la principale source d'énergie utilisée pendant l'entraînement. Plus l'entraînement est intense, plus vous utilisez de glucose par rapport à la graisse. Si votre séance d'entraînement dure moins de 90 minutes, vous n'avez normalement pas besoin de consommer de glucides. Cependant, une dose supplémentaire de glucides peut vous aider à rester plus alerte et concentré, même pendant une séance d'entraînement plus courte.

### S'entraîner avec FuelWise

FuelWise™ se trouve dans le menu principal sous **Ravitaillement** et se compose de trois types de rappels pouvant être utilisés pendant l'entraînement. Ces fonctionnalités sont **Rappel glucides automatique**, **Rappel glucides manuel** et **Rappel hydratation**. Le rappel glucides automatique calcule votre besoin de ravitaillement en se basant sur l'intensité et la durée estimées de votre séance d'entraînement, en tenant compte de votre historique d'entraînement et de vos données physiques. Le rappel glucides manuel et le rappel hydratation sont basés sur le temps, ce qui signifie que vous recevez un rappel à des intervalles préétablis, par exemple toutes les 15 ou 30 minutes.

Lorsque vous utilisez des fonctionnalités de ravitaillement, la séance d'entraînement est démarrée à partir du menu **Ravitaillement**. Après avoir réglé votre rappel et sélectionné **Suivant**, vous accédez directement au mode pré-entraînement. Choisissez alors votre profil sportif et démarrez votre séance d'entraînement.

#### Rappel glucides automatique

Lorsque vous utilisez le rappel glucides automatique, réglez la durée et l'intensité estimées de votre séance et nous estimerons alors la quantité de glucides dont vous aurez besoin pour vous ravitailler pendant votre séance d'entraînement. Lors de l'estimation de vos besoins en glucides pour le ravitaillement, nous tenons compte de votre historique d'entraînement et de données physiques, telles que votre âge, votre sexe, votre taille, votre poids, la fréquence cardiaque maximale, la fréquence cardiaque au repos, la valeur VO<sub>2</sub>max, le seuil aérobie de fréquence cardiaque et le seuil anaérobie de fréquence cardiaque.

Votre capacité à absorber des glucides est estimée à partir de votre historique d'entraînement. Cela limite la quantité maximale de glucides (grammes par heure) que le rappel glucides automatique peut vous fournir. Ces données sont utilisées pour précalculer le rapport entre votre fréquence cardiaque et le taux de consommation de glucides en fonction de vos paramètres physiques. Le taux d'absorption de glucides recommandé est alors augmenté ou diminué (dans les limites min./max.), en fonction de vos données de fréquence cardiaque et de la fréquence cardiaque précalculée, par rapport au lien avec le taux de consommation de glucides.

Pendant l'entraînement, votre montre suit votre dépense réelle d'énergie et ajuste la fréquence des rappels en conséquence, mais la taille de la portion (glucides en grammes) est toujours la même pendant un entraînement.

#### Régler le rappel glucides automatique

1. Dans le menu principal, sélectionnez **Ravitaillement > Rappel glucides auto**.
2. Réglez la durée estimée de votre séance d'entraînement. Le minimum est de 30 minutes.

3. Réglez l'intensité estimée de votre séance d'entraînement. L'intensité est réglée avec les zones de fréquence cardiaque. Consultez les [zones de fréquence cardiaque](#) pour en savoir plus sur les différentes intensités d'entraînement.
4. Réglez le nombre de **glucides par portion** (5-100 grammes) de votre ravitaillement sportif préféré.
5. Sélectionnez **Suivant**.

Une fois le rappel réglé, une présentation de votre sélection s'affiche. À ce point, vous pouvez encore supprimer le rappel que vous venez de régler ou bien ajouter un rappel hydratation. Lorsque vous êtes prêt à démarrer votre séance, sélectionnez **Utiliser** pour accéder au mode pré-entraînement.

Lorsque vous ajoutez un rappel hydratation à un rappel glucides automatique, vous obtenez également une estimation de votre besoin d'hydratation, pour chaque rappel. Ceci est basé sur le taux de sueur moyen dans des conditions modérées.

**Prenez ( ) g de glucides !** s'affiche sur l'écran, accompagné d'une vibration et d'un signal sonore, lorsqu'il est temps de consommer des glucides.

### Rappel glucides manuel

Un rappel basé sur le temps qui vous aide à maintenir votre niveau de ravitaillement en vous rappelant de consommer des glucides à des intervalles pré-réglés. Vous pouvez régler le dispositif pour recevoir des rappels toutes les 5 à 60 minutes.

#### Régler le rappel glucides manuel

1. Dans le menu principal, sélectionnez **Ravitaillement > Rappel glucides manuel**.
2. Réglez l'intervalle (5 à 60 minutes) entre chaque rappel.

Une fois le rappel réglé, une présentation de votre sélection s'affiche. À ce point, vous pouvez encore supprimer le rappel que vous venez de régler ou bien ajouter un rappel hydratation. Lorsque vous êtes prêt à démarrer votre séance, sélectionnez **Utiliser** pour accéder au mode pré-entraînement.

**Glucides !** s'affiche sur l'écran, accompagné d'une vibration et d'un signal sonore, lorsqu'il est temps de consommer des glucides.

### Rappel hydratation

Un rappel basé sur le temps qui vous aide à maintenir votre niveau d'hydratation en vous rappelant de boire. Vous pouvez régler le dispositif pour recevoir des rappels toutes les 5 à 60 minutes.

#### Régler le rappel hydratation

1. Dans le menu principal, sélectionnez **Ravitaillement > Rappel hydratation**.
2. Réglez l'intervalle (5 à 60 minutes) entre chaque rappel.

Une fois le rappel réglé, une présentation de votre sélection s'affiche. À ce stade, vous pouvez encore supprimer le rappel que vous venez de régler ou bien ajouter un Rappel glucides. Lorsque vous êtes prêt à démarrer votre séance, sélectionnez **Utiliser** pour accéder au mode pré-entraînement.

**Buvez !** s'affiche sur l'écran, accompagné d'une vibration et d'un signal sonore, lorsqu'il est temps de boire.

Apprenez-en davantage sur [FuelWise™](#)

## TEST ORTHOSTATIQUE

Le test orthostatique est un outil qui sert généralement à surveiller l'équilibre entre entraînement et récupération. Il permet de suivre la façon dont votre corps répond à l'entraînement. En plus des changements dus à l'entraînement, il existe de nombreux facteurs pouvant affecter vos résultats de test orthostatique, comme le stress mental, le sommeil, une maladie latente et les changements environnementaux (température, altitude) entre autres.

Ce test se base sur la mesure de la fréquence cardiaque et de la variabilité de la fréquence cardiaque. Les changements de la fréquence cardiaque et la variabilité de la fréquence cardiaque reflètent des modifications dans la régulation automatique du cœur.

### Exécution du test

Pour le Test orthostatique, vous devez utiliser un capteur de fréquence cardiaque Polar H9/H10 (il est également possible d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque H6 ou H7 si vous en possédez un). Le test dure quatre minutes. Afin d'obtenir les résultats les plus fiables possibles, vous devez effectuer le test dans les mêmes conditions à chaque fois. Nous vous recommandons de faire le test le matin avant le petit-déjeuner. Effectuez le test régulièrement afin d'établir votre valeur de référence individuelle. Des déviations soudaines de vos moyennes pourraient signifier que quelque chose est déséquilibré. Lisez les instructions ci-dessous :

- Mettez le capteur de fréquence cardiaque en place avec la ceinture. Humidifiez les électrodes de la ceinture et ajustez celle-ci autour de votre poitrine.
- Vous devez être détendu(e) et calme.
- Vous ne devez pas être perturbé(e) par du bruit (par ex. télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit vous parler.
- Il est recommandé d'effectuer le test régulièrement et au même moment de la journée, le matin après le réveil, afin d'obtenir des résultats de test comparables.

Sur votre montre, sélectionnez **Tests > Test orthostatique > Démarrer test avec capt. FC**. La montre commence à rechercher votre fréquence cardiaque. Une fois la fréquence cardiaque détectée, le message **Allongez-vous** apparaît sur l'écran.

- Vous pouvez être assis dans une position détendue ou allongé dans le lit. Vous devez toujours avoir la même position quand vous faites le test.
- Ne bougez pas pendant cette première partie du test, qui dure deux minutes.
- Au bout de deux minutes, la montre bip et le message Debout apparaît. Levez-vous et restez debout pendant deux minutes jusqu'à ce que la montre bip à nouveau, le test sera alors terminé.

Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur RETOUR. Le message Test annulé apparaît alors.

Si votre montre ne parvient pas à détecter votre signal de fréquence cardiaque, le message Échec test apparaît. Dans ce cas, vous devez vérifier que les électrodes du capteur de fréquence cardiaque sont bien humides et que la ceinture textile est bien ajustée.

### Résultats du test

Le test vous donne cinq valeurs différentes de fréquence cardiaque et de variabilité de la fréquence cardiaque. Les voici :



Orthostatic test  
28.03.2017 10:00 AM

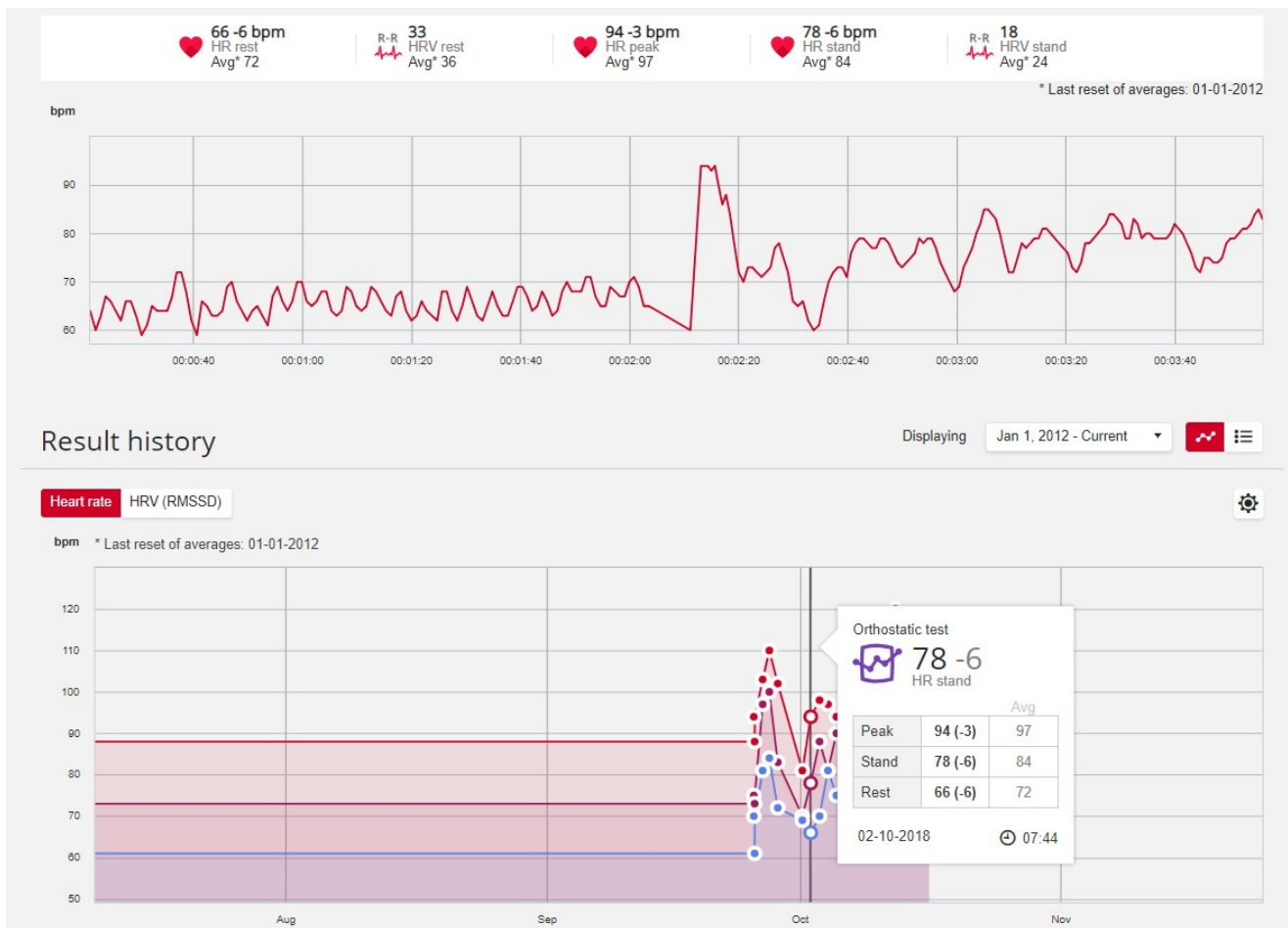
Your cardio  
system is  
recovered.

HR rest	(-3) 42
HRV rest	46 ms
HR peak	(+2) 81
HR stand	(+3) 68
HRV stand	17 ms

- FC au repos : fréquence cardiaque moyenne lorsque vous êtes allongé
- VFC au repos (repos RMSSD) : variabilité de la fréquence cardiaque lorsque vous êtes allongé
- FC pic : le plus fort battement de cœur qui survient quand vous vous levez
- FC debout : fréquence cardiaque moyenne lorsque vous êtes debout sans bouger
- VFC debout (RMSSD debout) : variabilité de la fréquence cardiaque lorsque vous êtes debout sans bouger

Vous pouvez voir votre dernier résultat de test sur votre montre dans **Tests > Test orthostatique > Der. résultat..** Seul votre résultat le plus récent est affiché et seul votre premier test réussi de la journée est pris en compte dans Recovery Pro. Les différences entre les valeurs de FC au repos, FC pic et FC debout et vos moyennes sont affichées entre parenthèses à côté de votre dernier résultat.

Pour une analyse visuelle de vos résultats du test orthostatique, accédez au service web Polar Flow et sélectionnez dans votre agenda le test dont vous souhaitez consulter les détails. Vous pouvez également suivre vos résultats de test à long terme et repérer toute déviation de votre valeur de référence.



Quand vous aurez effectué aux moins deux tests orthostatiques sur une période de 28 jours, vous recevrez des commentaires concernant la récupération de votre système cardiovasculaire sur votre montre, après le test.

Après avoir effectué au moins quatre tests sur une période de 28 jours, vos derniers résultats de test orthostatique seront comparés à votre fourchette de variabilité de la fréquence cardiaque (RMSS) normale individuelle. Votre fourchette normale est calculée à partir de la déviation standard des résultats de test des quatre dernières semaines. Comme les valeurs de variabilité de la fréquence cardiaque sont très individuelles, les résultats des tests seront de plus en plus précis en prenant plus de mesures.

## Test orthostatique avec Recovery Pro

Le test orthostatique fait également partie de la fonction [Recovery Pro](#), qui indique si votre système cardiovasculaire a récupéré ou non. Elle compare vos résultats du test orthostatique à vos valeurs de référence collectées au fil du temps et prend également en compte votre récupération subjective, ainsi que votre historique d'entraînement à long terme.

## TEST DE PERFORMANCE DE COURSE À PIED

Le Test de performance de course à pied est un outil conçu pour les coureurs. Il leur permet de suivre leur progression et de trouver leurs zones d'entraînement (zones de fréquence cardiaque, de vitesse et de puissance) pour les sports de course à pied. La réalisation régulière et fréquente de tests vous permet de planifier vos entraînements avec sagesse et de suivre l'évolution de vos performances de course.

Vous pouvez passer un test maximal ou sous-maximal (au moins 85 % de votre fréquence cardiaque maximale). Le test maximal exige des efforts importants, mais il offre des résultats plus précis. Passez le test maximal pour découvrir votre fréquence cardiaque maximale actuelle et mettre à jour vos réglages. La charge du Test course à pied maximal est considérablement plus lourde que celle du test sous-maximal. Nous vous conseillons donc de n'effectuer que des séances d'entraînement léger dans les un à trois jours suivant un test maximal.

Le test sous-maximal, lors duquel le coureur doit atteindre au moins 85 % de sa fréquence cardiaque maximale, est une alternative sûre, partielle et reproductible du test maximal. Vous pouvez passer le test sous-maximal aussi souvent que vous le souhaitez, et vous pouvez aussi l'effectuer en guise d'échauffement avant une séance d'entraînement. Il est important que vous définissiez correctement votre fréquence cardiaque maximale dans les réglages physiques afin d'obtenir des résultats justes lors des tests sous-maximaux. En effet, les résultats de ce type de test sont calculés en fonction de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous ne connaissez pas cette valeur, nous vous conseillons de commencer par effectuer un test maximal pour la déterminer.

Lors de ce type de test, le coureur doit augmenter progressivement sa vitesse en suivant l'objectif de vitesse donné le plus précisément possible. Pour réussir ce test, vous devez courir au moins six minutes et atteindre au moins 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Si vous éprouvez des difficultés à réaliser ces objectifs, la valeur de votre fréquence cardiaque maximale actuelle est peut-être trop élevée. Vous pouvez la modifier manuellement dans vos réglages physiques.


## Exécution du test

Avant de passer le test, lisez la section [Santé et entraînement](#) de ce manuel d'utilisation ou les informations importantes fournies avec le produit. Ne passez pas le test si vous êtes malade ou blessé, ou si vous avez des doutes concernant votre santé. Ne passez le test que lorsque vous avez récupéré. Évitez les exercices fatigants le jour précédant le test. Portez des chaussures de course à pied et des vêtements qui n'entravent pas vos mouvements.

Passez le test sur une route, une piste ou un terrain plat régulièrement et dans des conditions similaires. Courez en augmentant progressivement votre vitesse, en suivant l'objectif de vitesse donné le plus précisément possible. De plus, les conditions avant le test doivent être relativement similaires à chaque fois. Par exemple, une séance d'entraînement intense le jour précédant le test ou un repas lourd pris juste avant le test peuvent avoir une incidence sur les résultats. Pour réussir ce test, vous devez courir au moins six minutes et atteindre au moins 85 % de votre fréquence cardiaque maximale.

Par défaut, le test utilise le GPS pour effectuer le suivi de votre vitesse, mais vous pouvez aussi passer le test avec un capteur de foulée Polar Stride Sensor Bluetooth® Smart ou un capteur de puissance de course à pied STRYD. Dans ce cas, votre vitesse est mesurée à l'aide du capteur.

Le message  **Vérifier capteur de FC** s'affiche si votre fréquence cardiaque ne peut pas être détectée pendant le test.

Le message  **Vitesse indisponible, signal GPS perdu** s'affiche si les signaux satellite ne peuvent pas être détectés pendant le test.

Consultez à nouveau les instructions sur votre montre (**Tests > Test course à pied > Infos**) avant de commencer, afin d'afficher une analyse détaillée du test et de consulter les instructions de ce test.

1. Commencez par définir votre vitesse de départ pour ce test dans **Tests > Course à pied > Vitesse initiale**. Cette vitesse peut être de 4 à 10 min/km. Si vous définissez une vitesse initiale trop élevée, vous risquez de devoir quitter le test trop rapidement.
2. Accédez à **Tests > Test course à pied > Démarrer**, puis faites défiler l'écran pour afficher la vue d'ensemble du test. Quand vous êtes prêt à passer le test, sélectionnez **Suivant**.
3. Validez les questions concernant votre santé et acceptez d'accéder au mode pré-entraînement.
4. Le profil sportif est affiché en violet dans la vue du test. Sélectionnez un profil sportif de course à pied pour l'intérieur ou l'extérieur selon votre cas. Restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que la montre trouve votre fréquence cardiaque et les signaux satellite GPS (l'icône GPS devient verte).
5. Appuyez sur l'écran ou sur le bouton OK pour commencer. Votre montre vous guide tout au long du test.
6. Le test commence par une phase d'échauffement (env. 10 min). Suivez les instructions à l'écran pour effectuer l'échauffement.
7. Après un échauffement dans les règles, sélectionnez **Démarrer le test**. Vous devez ensuite atteindre la vitesse initiale pour que le test commence.

Pendant le test : la valeur bleue représente l'objectif de vitesse qui augmente progressivement et que vous devriez suivre le plus précisément possible. La valeur blanche en dessous indique votre vitesse actuelle. La montre émet un signal sonore si vous allez trop vite ou trop lentement.



La courbe bleue avec les valeurs de vitesse à chaque extrémité illustre la plage autorisée.



En bas, vous pouvez voir votre fréquence cardiaque actuelle, la fréquence cardiaque minimale requise pour le test sous-maximal et votre fréquence cardiaque maximale actuelle.

La question **Avez-vous donné le meilleur de vous-même ?** s'affichera si vous n'avez pas atteint ou dépassé votre valeur de fréquence cardiaque maximale. Votre test est considéré comme sous-maximal si votre effort n'était pas maximal, mais que vous avez tout de même atteint au moins 85 % de votre fréquence cardiaque maximale. Votre test est automatiquement considéré comme maximal si vous avez atteint ou dépassé votre valeur de fréquence cardiaque maximale actuelle.

Vous n'obtiendrez pas de valeur Running Index en passant un Test de performance de course à pied.

Votre poids est considéré comme une donnée dans le Test de performance de course à pied. La modification de votre poids a une incidence sur la comparabilité des résultats des tests.

## Résultats du test

Les résultats du Test de performance de course à pied comprennent la puissance aérobie maximale (MAP), la vitesse aérobie maximale (MAS) et la consommation maximale d'oxygène (VO2max). De plus, si vous avez effectué le test maximal, vous obtenez votre valeur de fréquence cardiaque maximale. Vous pouvez consulter vos derniers résultats dans **Tests > Test course à pied > Dernier résultat**.





- La puissance aérobie maximale (MAP) est la plus faible intensité d'exercice à laquelle votre corps atteint sa capacité maximale à consommer de l'oxygène (VO<sub>2</sub>max). La puissance aérobie maximale (MAP) peut généralement être maintenue pendant quelques minutes seulement.
- La vitesse aérobie maximale (MAS) est la plus faible intensité d'exercice à laquelle votre corps atteint sa capacité maximale à consommer de l'oxygène (VO<sub>2</sub>max). La vitesse aérobie maximale (MAS) peut généralement être maintenue pendant quelques minutes seulement.
- Votre consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>max) est la capacité maximale de votre corps à consommer de l'oxygène pendant un effort maximal.

Si vous choisissez de mettre à jour les réglages de votre profil sportif avec les nouveaux résultats MAP, MAS et VO<sub>2</sub>max, vos zones de vitesse, d'allure et de puissance, ainsi que votre calcul de calories, sont mis à jour pour correspondre à votre condition actuelle. Si vous avez passé le test maximal, vous pouvez aussi mettre à jour vos zones de fréquence cardiaque en fonction de votre nouvelle valeur de fréquence cardiaque maximale.

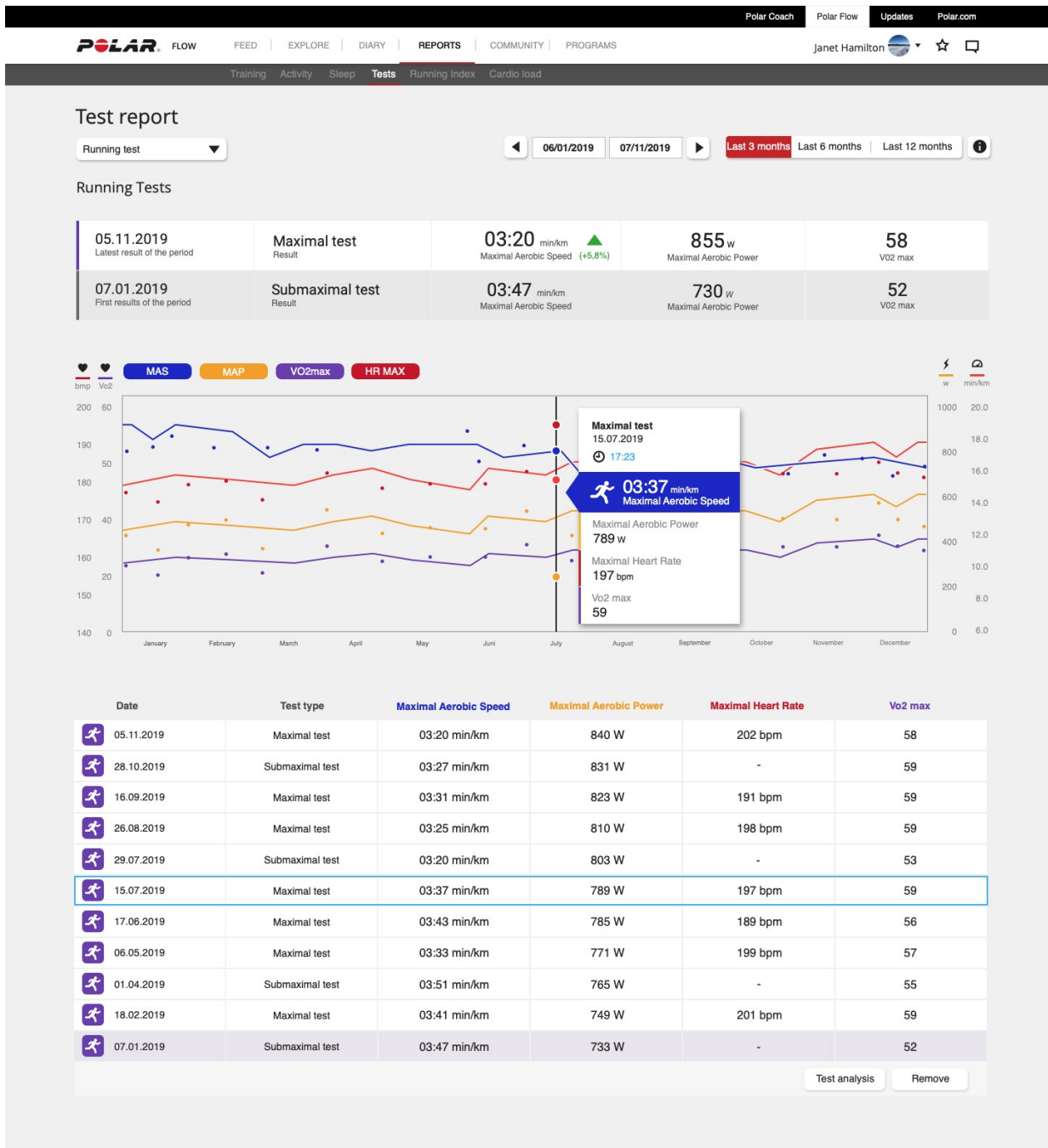
Pour mettre à jour vos zones d'entraînement et votre valeur de fréquence cardiaque maximale, synchronisez les résultats avec l'application Polar Flow. Quand vous lancez l'application Polar Flow après la synchronisation, elle vous demande si vous souhaitez mettre à jour vos valeurs. Pour chaque sport de course à pied, les paramètres des profils sportifs seront mis à jour avec les nouvelles valeurs.

Le type de zones (zones de puissance, zones de vitesse/d'allure ou zones de fréquence cardiaque) que vous devez suivre lors de votre entraînement dépend de vos objectifs et de vos habitudes d'entraînement. Les zones de puissance fonctionnent sur tous les types de terrains, qu'ils soient plats ou vallonnés. Les zones de vitesse ne sont fiables que si vous courez sur un terrain plat. Les zones de vitesse ou de puissance sont aussi utiles pour l'entraînement fractionné.

Si vous voulez utiliser le Test de performance de course à pied pour suivre votre évolution et choisir plus facilement la bonne intensité d'entraînement, nous vous conseillons de passer le test maximal tous les trois mois. Ainsi, vos zones d'entraînement seront toujours à jour. Si vous souhaitez suivre votre progression de façon plus précise, vous pouvez passer le test sous-maximal aussi souvent que vous le souhaitez entre les tests maximaux.

## **Analyse détaillée dans le service Web Flow et l'application**

Pensez à synchroniser les résultats de vos tests avec Polar Flow. Pour permettre un suivi à long terme, nous avons rassemblé les données de tous les tests dans le service Web Polar Flow. Sur la page Tests, vous pouvez consulter tous les tests que vous avez passés et comparer leurs résultats. Vous pouvez voir votre progression sur le long terme ainsi que vos variations de performances.



## TEST DE PERFORMANCE EN CYCLISME

Le Test de performance en cyclisme mesure la puissance moyenne maximale que vous pouvez maintenir pendant 60 minutes. On parle aussi de test de seuil fonctionnel de puissance (Functional Threshold Power ou FTP). Il vous permet de définir vos zones de puissance de cyclisme personnelles. La connaissance de vos zones de puissance personnelles vous permet d'optimiser votre entraînement. Ce test permet aussi de suivre l'évolution de vos performances en cyclisme.

En plus du test FTP de 60 minutes, vous pouvez passer un test plus court (20, 30 ou 40 minutes), auquel cas nous estimerons le résultat pour 60 minutes. Veuillez noter que les résultats des tests plus courts ne sont pas aussi précis que ceux du test de 60 minutes. Les tests plus courts sont adaptés aux cyclistes débutants ou qui récupèrent d'une blessure. Pour comparer les résultats au fil du temps, passez toujours le même type de test.

Nous vous conseillons d'utiliser un vélo d'appartement avec un capteur de puissance pour plus de fiabilité, mais vous pouvez aussi passer le test en extérieur. Si vous passez votre test en extérieur, choisissez un test court pour limiter le nombre d'arrêts et les changements de puissance. Choisissez un circuit plat, et évitez les feux de signalisation ou toute autre raison susceptible de vous stopper.

Pour passer le Test de performance en cyclisme, vous devez disposer d'un capteur de puissance de cyclisme compatible. Pour obtenir la liste des capteurs de puissance de cyclisme compatibles, consultez [QUELS CAPTEURS DE PUISSANCE SONT COMPATIBLES AVEC LA POLAR VANTAGE V2/GRIT X PRO ?](#) Le capteur de puissance doit aussi être associé à votre montre. Pour obtenir les instructions d'association détaillées, consultez la section [Associer des capteurs à votre montre](#).

## Exécution du test

Avant de passer le test, lisez la section [Santé et entraînement](#) de ce manuel d'utilisation ou les informations importantes fournies avec le produit. Ce test est très exigeant. Ne le passez pas si vous n'avez pas entièrement récupéré. Portez des chaussures et vêtements de cyclisme qui n'entravent pas vos mouvements.

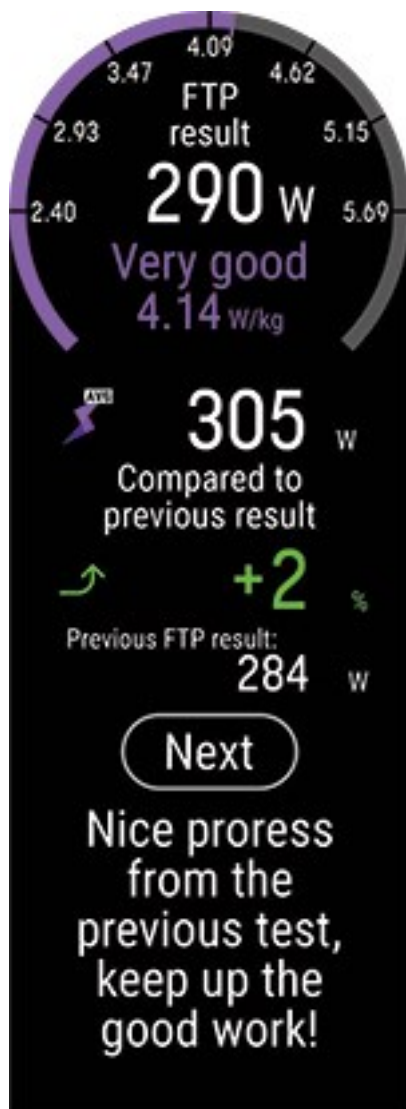
Vérifiez également que votre poids est correctement défini dans les réglages physiques. Cette donnée est importante pour la comparaison de vos résultats au fil du temps. Lors de votre premier test, nous vous guiderons à l'aide d'un objectif de puissance défini en fonction de vos informations de base. Cela vous permet de maintenir une puissance stable tout au long du test. Quand vous recommencez ce test, l'objectif est basé sur vos résultats précédents.

Le test cyclisme comprend des phases d'échauffement, de test et de récupération. La phase d'échauffement est basée sur la puissance et la phase de récupération sur la fréquence cardiaque. Les phases d'échauffement et de récupération sont facultatives ; vous pouvez donc les passer.

1. Sur votre montre, accédez à **Tests > Test cyclisme > Durée**, et sélectionnez 20, 30, 40 ou 60 minutes.
2. Accédez à **Tests > Test cyclisme > Démarrer**, puis faites défiler l'écran pour afficher la vue d'ensemble du test. Quand vous êtes prêt à passer le test, sélectionnez **Suivant**.
3. Validez les questions concernant votre santé et acceptez d'accéder au mode pré-entraînement.
4. Le profil sportif est affiché en violet dans la vue du test. Sélectionnez un profil sportif de cyclisme pour l'intérieur ou l'extérieur selon votre cas. Restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que votre montre ait détecté votre capteur de puissance.
5. Appuyez sur l'écran ou sur le bouton OK pour commencer.
6. Le test commence par une phase d'échauffement. L'échauffement doit débuter par environ 20 minutes de cyclisme de niveau facile. Ajoutez deux ou trois sprints d'intensité élevée au milieu de l'échauffement ; chacun d'eux doit durer environ une minute (récupération comprise). Vous devriez maintenant être échauffé et prêt à passer le test d'intensité élevée. Si vous choisissez d'effectuer un échauffement plus court, veillez toutefois à inclure les sprints et les moments de récupération. L'échauffement vous permet également de vérifier si tout fonctionne correctement et que votre vélo est correctement réglé pour vous.
7. Après un échauffement dans les règles, sélectionnez **Démarrer le test**.
8. Accélérez et trouvez la puissance maximale que vous pensez pouvoir maintenir pendant toute la durée du test. La vue du test affiche votre puissance en watts. La valeur rouge est votre puissance actuelle et la valeur blanche est l'estimation de votre objectif de puissance. Essayez de maintenir une allure proche de l'objectif et la même puissance tout au long du test. Si vous ralentissez, les résultats seront moins fiables.
9. La phase de test se termine lorsque le temps défini est écoulé.

Nous vous conseillons d'effectuer la phase de récupération après le test.

## Résultats du test



Le récapitulatif du test comprend votre valeur FTP (puissance en watts), votre fréquence cardiaque maximale et votre consommation maximale d'oxygène (VO2max). Vous pouvez consulter vos derniers résultats dans **Tests > Test cyclisme > Dernier résultat**.

La division de la valeur FTP par le poids d'un cycliste produit une valeur comparable appelée « rapport poids/puissance », qui peut être comparée à celle des autres cyclistes de même sexe. Plus la puissance produite à votre poids actuel est importante, meilleur est votre rapport poids/puissance. Cela reflète votre capacité aérobie. Nous utilisons un tableau de résultats simplifié à huit niveaux (niveau « insuffisant » à « sensationnel ») quand nous vous donnons des commentaires sur votre rapport poids/puissance.

Class	FTP (W/kg)	
	Men	Women
World-class	>5,69	>5,03
Exceptional	5,69-5,15	5,03-4,54
Excellent	5,14-4,62	4,53-4,05
Very Good	4,61-4,09	4,04-3,55
Good	4,08-3,47	4,03-2,98
Moderate	3,46-2,93	2,97-2,49
Fair	2,92-2,40	2,48-1,99
Untrained	<2,40	<1,99

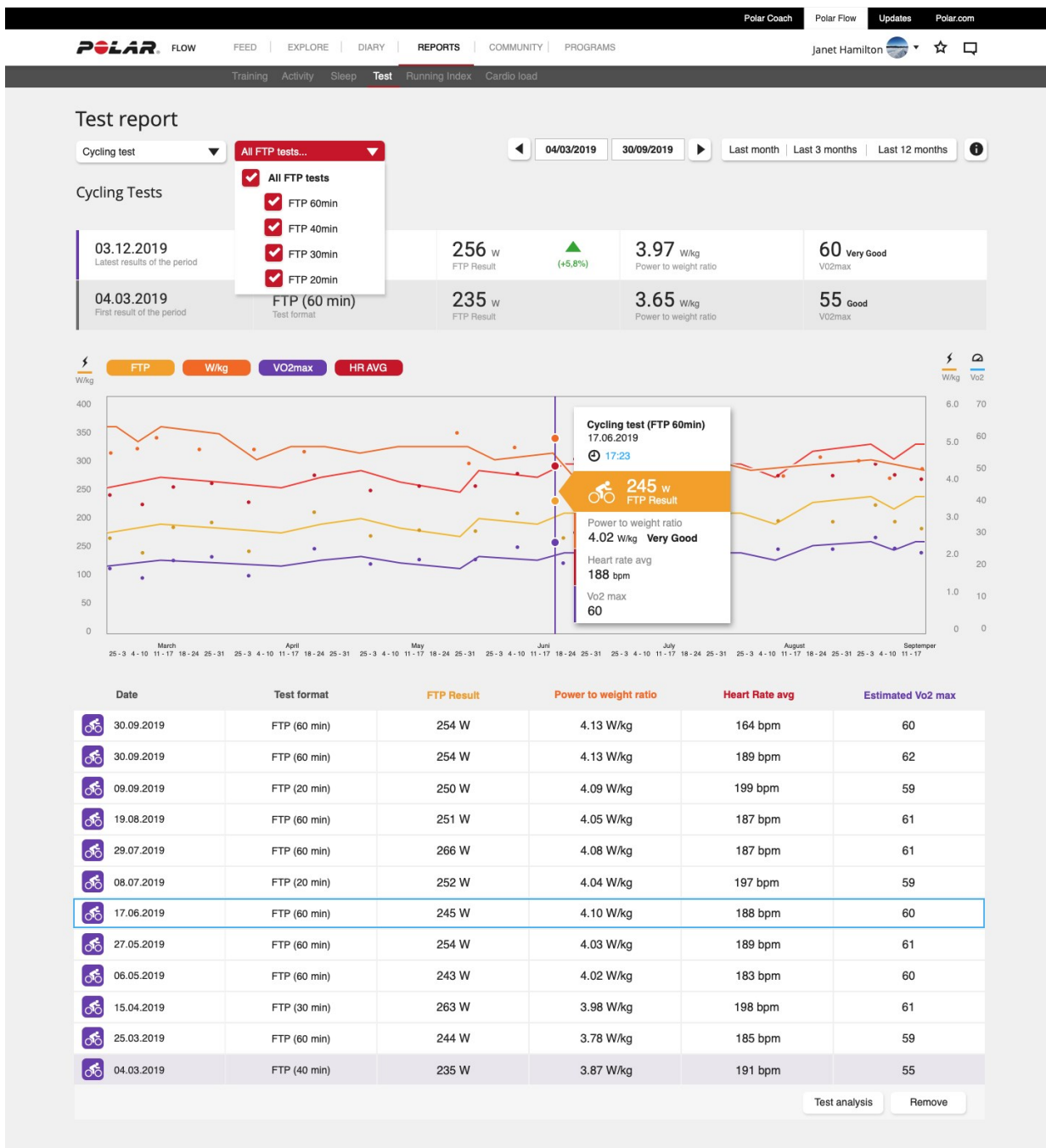
Lors de votre premier test, les résultats sont comparés à ceux d'autres cyclistes de même sexe que vous. Quand vous recommencez ce test, les résultats sont comparés aux résultats de votre test précédent et les commentaires sont aussi basés sur ceux-ci.

Si vous voulez utiliser le Test de performance en cyclisme pour suivre votre progression et choisir plus facilement la bonne intensité d'entraînement, nous vous conseillons de passer le test maximal tous les trois mois. Ainsi, vos zones d'entraînement seront toujours à jour.

Pour mettre à jour vos zones d'entraînement et votre valeur de fréquence cardiaque maximale, synchronisez les résultats avec l'application Polar Flow. Quand vous lancez l'application Polar Flow après la synchronisation, elle vous demande si vous souhaitez mettre à jour vos valeurs. Pour chaque sport de vélo, les paramètres des profils sportifs seront mis à jour avec les nouvelles valeurs.

### **Analyse détaillée dans le service Web Flow et l'application**

Pensez à synchroniser les résultats de vos tests avec Polar Flow. Pour permettre un suivi à long terme, nous avons rassemblé les données de tous les tests dans le service Web Polar Flow. Sur la page Tests, vous pouvez consulter tous les tests que vous avez passés et comparer leurs résultats. Vous pouvez voir votre progression sur le long terme ainsi que vos variations de performances.



## TEST DE RÉCUPÉRATION MUSCULAIRE DES JAMBES

Le Test de récupération musculaire des jambes vous aide à évaluer la récupération des muscles de vos jambes et le développement de votre force explosive. Cela vous aide à savoir si vous êtes prêt pour un entraînement musculaire et de vitesse. Il s'agit d'un test simple, sécurisé et très utilisé que vous pouvez passer partout, sans autre équipement que votre montre Polar.

Lors de ce test, vous devez effectuer trois Countermovement Jumps, en incluant une courte pause entre chaque saut. Accroupissez-vous rapidement, puis sautez verticalement le plus haut possible. Ce mouvement bidirectionnel donne à vos muscles une énergie élastique semblable à celle d'un ressort et permet ainsi une force explosive maximale. De plus, le test est ainsi plus facile à répéter et moins susceptible de comporter des erreurs.

Pour obtenir des commentaires sur la récupération de vos muscles jambiers, vous devez passer au moins deux tests sur une période de 28 jours afin d'établir une valeur de référence. À partir du troisième test sur une période de 28 jours, vous obtiendrez des commentaires sur la récupération de vos muscles jambiers. Si vous sautez à une hauteur considérablement plus basse que votre valeur de référence, vos muscles jambiers n'ont pas complètement récupéré.

Nous vous conseillons de passer ce test aussi souvent que possible, car plus le nombre de résultats à partir desquels votre valeur de référence est calculée est élevé, plus cette valeur est fiable.

Pour les observations orales, le test prend en compte la récupération de votre système cardiovasculaire, fournie par la fonction Recovery Pro ou la fonction Nightly Recharge si vous utilisez l'une d'elles.

## Exécution du test

Si vous êtes malade ou que vous avez une blessure, vous ne devriez pas passer ce test. Toutefois, si vous vous sentez fatigué à la suite d'un entraînement, vous pouvez tout à fait le passer. En effet, l'un des intérêts de passer ce test est de déterminer votre niveau de récupération. Si vous vous êtes beaucoup entraîné et que vous présentez un risque accru de blessure ou de maladie, vous pouvez passer le Test de récupération musculaire des jambes tous les jours pour déterminer à quel moment vous pouvez vous entraîner à une intensité plus élevée.

Consultez à nouveau les instructions sur votre montre (**Tests > Test de récupération musculaire des jambes > Infos**) avant de commencer, afin d'afficher une analyse détaillée du test avec des instructions et des animations.

Quand vous êtes prêt à commencer, accédez à **Tests > Test de récupération musculaire des jambes**, et sélectionnez **Démarrer**. Vous devez effectuer trois sauts. La répétabilité est essentielle dans ce test. Effectuez donc ce test avec la même technique à chaque fois.

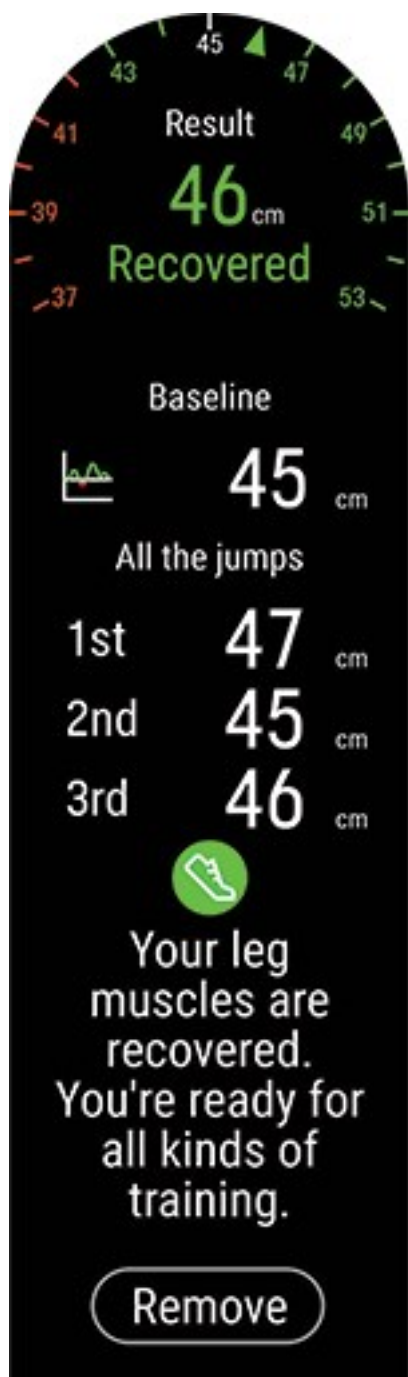
1. Levez-vous. Votre dos et vos jambes doivent être droits, et vos mains sur vos hanches. Veillez à placer correctement vos mains, car leur position est essentielle pour la précision et la répétabilité. Placez toujours vos mains sur vos hanches pendant le test. Ainsi, chaque saut sera correctement mesuré.
2. Au signal sonore, accroupissez-vous rapidement, puis sautez verticalement le plus haut possible. Revenez sur la plante des pieds, jambes tendues. Vous avez 40 secondes pour sauter après chaque signal sonore.
3. **ATTENDEZ** s'affiche avant chaque saut. Attendez l'affichage de l'instruction **SAUTEZ** et l'émission d'un signal sonore avant de sauter.
4. L'indication **Test terminé** s'affiche quand vous avez réussi les trois sauts.

## Résultats du test

Après le test, vous voyez la hauteur de chaque saut ainsi que la moyenne des trois sauts, qui est utilisée pour calculer la valeur de référence. Vous pouvez consulter vos derniers résultats dans **Tests > Test de récupération musculaire des jambes > Dernier résultat**.

La récupération de vos jambes est mesurée en comparant les résultats de votre test à votre valeur de référence individuelle, c'est-à-dire la moyenne mobile des résultats de vos tests sur les 28 jours précédents. Seul un résultat par jour est utilisé pour le calcul de la valeur de référence. Si vous passez ce test plusieurs fois, seul votre meilleur résultat du jour sera pris en compte.





Si vous sautez à une hauteur considérablement plus basse que votre valeur de référence, vos muscles jambiers n'ont pas complètement récupéré. Vos muscles jambiers sont considérés comme n'ayant pas récupéré :

- Si votre valeur de référence est égale ou supérieure à 28 cm : quand les résultats de votre test sont inférieurs à votre valeur de référence d'au moins 7 %.
- Si votre valeur de référence est inférieure à 28 cm : quand les résultats de votre test sont inférieurs à votre valeur de référence d'au moins 2 cm.

Votre aptitude (vitesse et musculation) est illustrée par une icône et des commentaires.



Your leg muscles are recovered. You're ready for all kinds of training, if you feel up to it.



Your leg muscles are recovered, but your cardio system isn't. You can do something that improves your speed and strength, but stay in HR zones 1 and 2.



Your leg muscles aren't recovered. You shouldn't do anything that strains your legs. Since your body didn't get the best possible rest last night, we recommend training on HR zones 1 and 2 only.

- Vert si vous êtes prêt.
- Orange si vous êtes prêt avec quelques observations.
- Rouge si vous n'êtes pas prêt.

Les informations sur la récupération de vos muscles jambiers sont complétées par des informations sur la récupération de votre système cardiovasculaire. Ces informations sont fournies par les fonctionnalités suivantes : Blessure et risque de maladie (s'appuyant sur les données de Charge cardiaque et Training Load Pro), Recovery Pro, Test orthostatique et Nightly Recharge. Cela signifie que votre montre commence par vérifier si l'alerte Blessure et risque de maladie est activée. Si celle-ci n'est pas disponible, votre montre vérifie si vous utilisez la fonction Recovery Pro, puis si vous avez effectué le Test orthostatique, et enfin si vous utilisez la fonction Nightly Recharge. Si l'une de ces fonctionnalités identifie un élément affectant la récupération de votre système cardiovasculaire, cela sera pris en compte dans les commentaires.

## Analyse détaillée dans le service Web Flow et l'application

Pensez à synchroniser les résultats de vos tests avec Polar Flow. Pour permettre un suivi à long terme, nous avons rassemblé les données de tous les tests dans le service Web Polar Flow. Sur la page Tests, vous pouvez consulter tous les tests que vous avez passés et comparer leurs résultats. Vous pouvez voir votre progression sur le long terme ainsi que vos variations de performances.

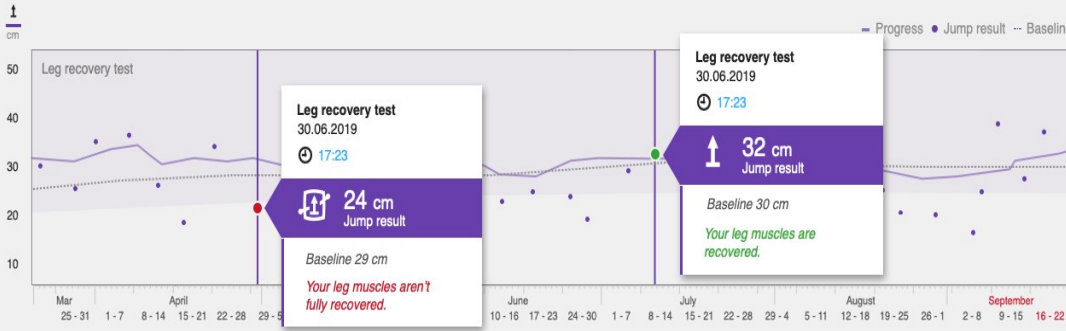
## Test report

Jump tests **Leg recovery test** 15/04/2019 15/06/2019 Last month Last 3 months Last 6 months

- Squat Jump
- Leg recovery test
- Continuous Jump

**15.06.2019** Latest result of the period **32 cm** Jump result (+6%)

**07.04.2019** First results of the period **30 cm** Jump result



	Average	1st	2nd	3rd	Legs recovery
22.09.2019	32 cm	30 cm	31 cm	32 cm	Recovered
20.09.2019 klo 10:15	31 cm	28 cm	31 cm	27 cm	Recovered
16.09.2019 klo 09:22	30 cm	30 cm	30 cm	28 cm	Recovered
14.09.2019 klo 08:34	29 cm	28 cm	27 cm	29 cm	Recovered

09.09.2019 klo 08:55	26 cm	26 cm	26 cm	25 cm	Not recovered
06.09.2019 klo 10:01	25 cm	24 cm	25 cm	24 cm	Not recovered
02.09.2019 klo 09:27	24 cm	24 cm	24 cm	24 cm	Not recovered

## PUISSANCE DE COURSE À PIED AU POIGNET

La puissance de course à pied complète très bien la surveillance de la fréquence cardiaque, cela vous aide à surveiller la charge externe de la course à pied. La puissance répond aux changements d'intensité plus rapidement que votre fréquence cardiaque, c'est pourquoi la puissance de course à pied est une excellente mesure guide dans les intervalles et les sessions en pente. Vous pouvez également l'utiliser pour maintenir un niveau d'effort constant quand vous courez, par exemple pendant une course.

Le calcul se fait avec l'algorithme propriétaire de Polar et se base sur vos données GPS et baromètre. Votre poids affecte également le calcul, alors assurez-vous qu'il soit à jour.

## Puissance de course à pied et charge musculaire

Polar utilise la puissance de course à pied pour calculer la Charge musculaire, un paramètre de [Training Load Pro](#). Courir crée un stress musculaire et squelettique, et la Charge musculaire indique dans quelle mesure vos muscles et articulations ont été fatigués pendant votre session d'entraînement. Elle indique la quantité d'énergie mécanique (kJ) que vous avez produite au cours d'un entraînement de course à pied (ou de cyclisme si vous utilisez un capteur de puissance

cycliste). La Charge musculaire vous permet de quantifier votre charge d'entraînement lors des entraînements de course à pied d'intensité élevée, 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.

## Affichage de la puissance de course à pied sur votre montre

La puissance de course à pied est calculée automatiquement pour vos sessions de course à pied réalisées avec GPS et profil sportif de course.

Choisissez les données de puissance que vous souhaitez voir apparaître pendant vos sessions d'entraînement en personnalisant les vues d'entraînement sur le service web Polar Flow, dans les réglages de profil sportif.

Pendant votre course, vous pouvez voir les données suivantes :



- Puissance maximale
- Puissance moyenne
- Puissance du tour
- Puissance maximale du tour
- Puissance moyenne tour automatique
- Puissance maximum tour automatique

Choisissez comment la puissance est affichée pendant les sessions d'entraînement, ainsi que dans l'application et le service web Polar Flow :

- Watts W
- Watts par kilogramme W/kg
- Pourcentage de MAP (% de MAP)

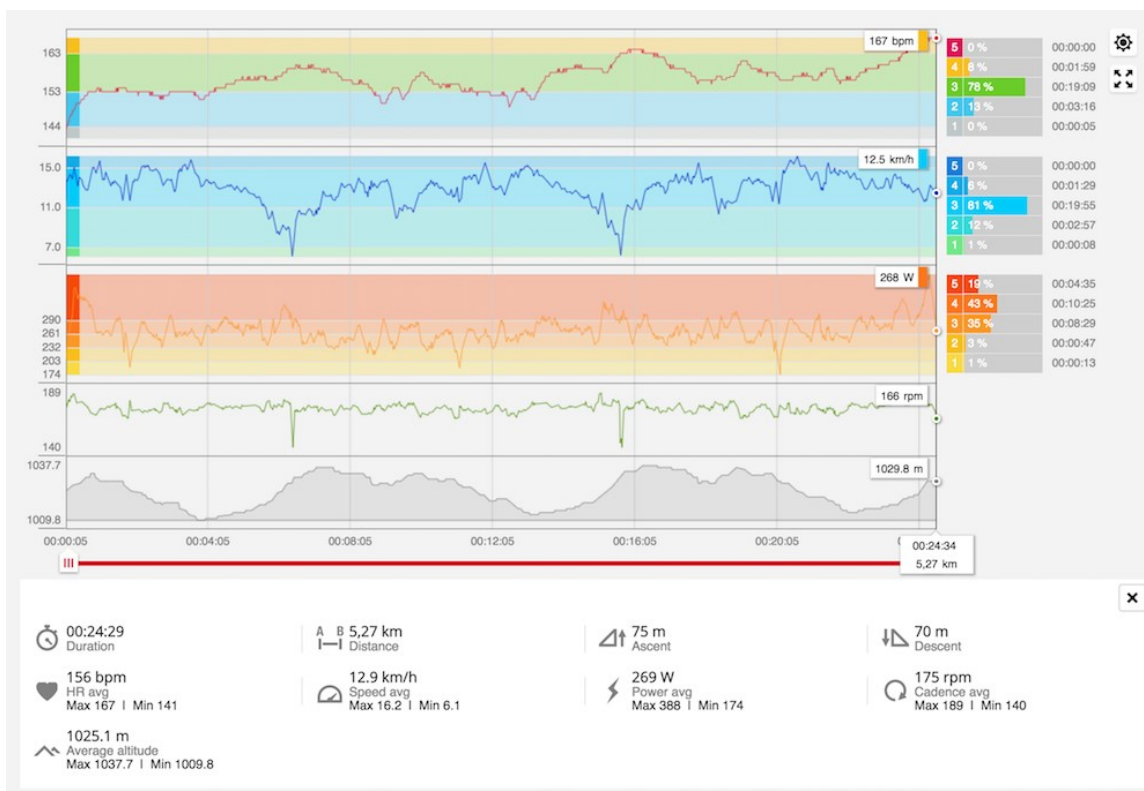
Après votre session, dans le résumé de l'entraînement sur votre montre, vous verrez :



- Votre puissance moyenne en Watts
- Votre puissance max. en Watts
- Charge musculaire
- Temps passé dans les zones de puissance

## Affichage de la puissance de course à pied dans l'application et le service web Polar Flow

Des graphiques détaillés sont disponibles dans l'application et le service web Polar Flow. Observez les valeurs de puissance de votre session et la façon dont elles sont distribuées en comparaison avec votre fréquence cardiaque, ainsi que la manière dont la montée, la descente et les différentes vitesses les affectent.



## 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 entraînez correctement et que vous évitez 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](http://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 :

[Départ](#)

[Utilisation](#)

## Créer un programme de course à pied Polar

1. Connectez-vous au service Web Flow sur [www.polar.com/flow](http://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 (VO<sub>2</sub>max). 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<sub>max</sub>.

Le Running Index est calculé au cours de chaque séance d'entraînement où la fréquence cardiaque est activée, le GPS/un capteur de foulée est utilisé et 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.)
- L'allure doit être d'au moins 6 km/h et la durée de 12 minutes minimum.

Le calcul commence lorsque vous démarrez l'enregistrement de la séance. Au cours d'une séance d'entraînement, vous pouvez vous arrêter deux fois aux feux tricolores, par exemple, sans interrompre le calcul. Une fois la séance terminée, votre montre affiche une valeur Running Index et sauvegarde le résultat dans le résumé de l'entraînement.

Si vous utilisez un capteur de foulée Polar Stride Sensor Bluetooth Smart lors d'une séance de course à pied et que le GPS est désactivé, vous devez calibrer le capteur pour obtenir une valeur Running Index.



Vous pouvez consulter votre Running Index dans le résumé de votre séance 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
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 s'appuie sur une analyse documentaire de 62 études, dans lesquelles la valeur  $VO_{2max}$  a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans sept 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 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 sur une plus longue période. Si vous utilisez le [programme de course à pied Polar](#) pour vous entraîner pour une épreuve de course à pied, vous pouvez suivre la progression du Running Index pour connaître la progression de votre course vers votre 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
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



## BÉNÉFICE DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Bénéfice de l'entraînement 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 consulter ces indications dans l'application et sur le service Web Polar Flow.** Pour obtenir ces indications, vous devez vous être entraîné au moins 10 minutes au total dans les [zones de fréquence cardiaque](#).

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

Les différentes options de bénéfice de l'entraînement sont décrites dans le tableau ci-dessous.

Indications	Bénéfice
Entraînement maximum+	Quelle séance d'entraînement ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuromusculaire devient plus efficace. Cette séance d'entraînement a aussi amélioré votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance d'entraînement ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuromusculaire devient plus efficace.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance d'entraînement ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance d'entraînement a aussi beaucoup développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance d'entraînement ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance d'entraînement a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance d'entraînement ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance d'entraînement a aussi amélioré 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 d'entraînement 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 d'entraînement a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance d'entraînement a amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Elle a aussi amélioré 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 d'entraînement a amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Elle a aussi développé votre endurance de base et la capacité de votre 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 d'entraînement 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	Excellent ! Cette longue séance d'entraînement 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 muscles et votre capacité aérobie.

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

## COMPTEUR PERSONNALISÉ DE CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées en s'appuyant sur vos données personnelles :

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

Le calcul des calories repose sur une combinaison intelligente accélération/données de fréquence cardiaque. Le compteur de calories mesure avec précision la quantité de calories brûlées pendant l'entraînement.

Vous pouvez consulter votre dépense énergétique cumulée (en kilocalories, kcal) pendant vos séances d'entraînement, ainsi que les kilocalories totales de la séance, une fois celle-ci terminée. Vous pouvez également effectuer un suivi de votre dépense calorique quotidienne.

## SUIVI DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CONTINU

La fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu 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.

### Suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre

Vous pouvez activer et désactiver la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu ou activer le mode Nuit uniquement sur votre montre sous **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu**. Si vous sélectionnez le mode Nuit uniquement, réglez le suivi de la fréquence cardiaque de sorte à ce qu'il commence à l'heure la plus tôt à laquelle vous êtes susceptible d'aller vous coucher.



La fonction est désactivée par défaut. Si la fonction Suivi de la fréquence cardiaque continu est activée en permanence sur votre montre, la batterie s'épuise plus rapidement. Pour que Nightly Recharge fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Si vous souhaitez économiser de la batterie tout en utilisant la fonction Nightly Recharge, réglez le suivi de la fréquence cardiaque continu pour qu'il ne s'active que la nuit.

Dans la vue horaire, utilisez les boutons HAUT et BAS pour accéder au cadran Fréquence cardiaque. Appuyez sur OK pour ouvrir la vue détaillée.



Cette fonctionnalité est **activée** par défaut. Si la fonction Suivi de la fréquence cardiaque continu est activée en permanence sur votre montre, la batterie s'épuise plus rapidement. Pour que Nightly Recharge fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Si vous souhaitez économiser de la batterie tout en



utilisant la fonction Nightly Recharge, réglez le suivi de la fréquence cardiaque continu pour qu'il ne s'active que la nuit.

Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour accéder au cadran Fréquence cardiaque. Appuyez sur l'écran pour ouvrir la vue détaillée.

Lorsque la fonction est activée, la montre mesure votre fréquence cardiaque en continu et l'affiche sur le cadran Fréquence cardiaque. Ouvrez les informations détaillées pour consulter vos 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.

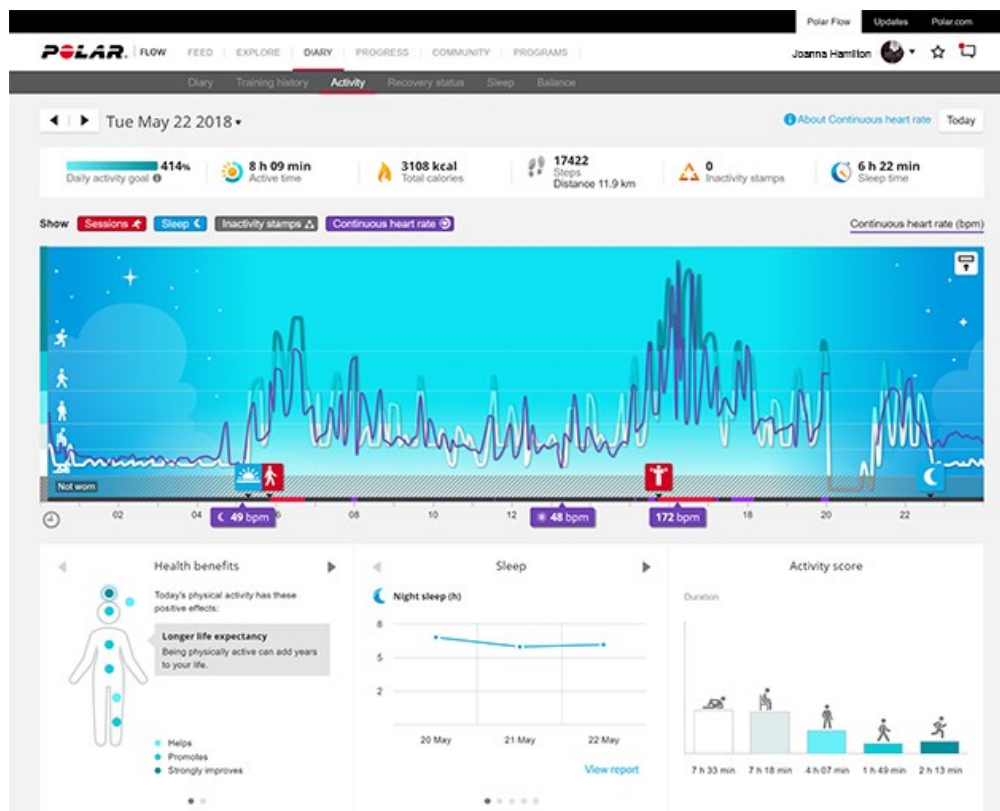
La montre relève votre fréquence cardiaque à intervalles de 5 minutes et enregistre les données, qui sont ensuite analysées sur le service Web ou dans l'application Polar Flow. Si la montre détecte que votre fréquence cardiaque est élevée, elle commence à l'enregistrer en continu. Le suivi de la fréquence cardiaque continu peut aussi démarrer en fonction 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. Lorsque votre montre détecte que votre bras ne bouge pas, ou lorsque votre fréquence cardiaque n'est pas élevée, elle suit votre fréquence cardiaque par cycles de 5 minutes pour relever votre valeur la plus basse de la journée.

Dans certains cas, il est possible que vous ayez vu une fréquence cardiaque sur votre montre au cours de la journée soit plus élevée ou plus faible que les valeurs maximale et minimale indiquées dans le résumé de suivi de la fréquence cardiaque continu de la journée. Cela peut se produire si vous avez consulté les valeurs affichées sur la montre en dehors des intervalles de suivi.



Les LED situées au dos de la montre sont toujours allumées lorsque la fonction de fréquence cardiaque continue est activée et que le capteur au dos de la montre est en contact avec votre peau. Pour savoir comment porter votre montre afin d'obtenir des mesures précises de la fréquence cardiaque au poignet, consultez la section [Mesure de la fréquence cardiaque au poignet](#).

Vous pouvez consulter les valeurs fournies par la fonction Fréquence cardiaque continue plus en détails et sur de plus longues périodes dans Polar Flow, que ce soit sur le Web ou dans l'application mobile. Apprenez-en plus sur la fonction Suivi de la fréquence cardiaque continu dans ce [guide exhaustif](#).



## SUIVI PERMANENT DE L'ACTIVITÉ

Votre montre Polar 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 alors de connaître 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 d'activité est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez sur votre montre (**Réglages > Réglages physiques > Niveau d'activité**), dans l'application ou sur le [service Web Polar Flow](#).

Si vous souhaitez changer d'objectif, ouvrez votre application Polar Flow, appuyez sur votre nom/photo de profil dans la vue du menu, et faites glisser votre doigt 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

Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour accéder au cadran Activité.

Dans la 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 effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- 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, activité et MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

## Alerte d'inactivité

On sait tous que l'activité physique constitue un facteur capital pour rester en bonne santé. En plus d'être physiquement actif, il est important d'éviter la position assise prolongée. Le fait de rester assis pendant longtemps est néfaste pour la santé, même les jours où vous vous entraînez et pratiquez suffisamment d'activité quotidienne. Votre montre détecte si vous restez inactif trop longtemps pendant la journée, ce qui vous permet d'interrompre votre position assise afin d'éviter ses effets néfastes sur votre santé.

Si vous êtes immobile depuis 55 minutes, vous recevez une alerte d'inactivité : le message **Il est temps de se bouger** apparaît, accompagné d'une légère vibration. Levez-vous et trouvez un moyen de vous activer. Faites une petite promenade, étirez-vous ou pratiquez une autre activité modérée. Le message disparaît lorsque vous commencez à bouger ou appuyez sur le bouton. Si vous ne bougez pas dans les cinq minutes, vous recevez une mention d'inactivité, que vous pouvez voir dans l'application Polar Flow et sur le service Web Flow après synchronisation. Le service Web et l'application Polar Flow indiquent le nombre total de mentions d'inactivité que vous avez reçues. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'y apporter des changements pour adopter un mode de vie plus actif.

## Données d'activité dans l'application et sur le service Web Polar Flow

L'application Polar 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 **RAPPORTS**), 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

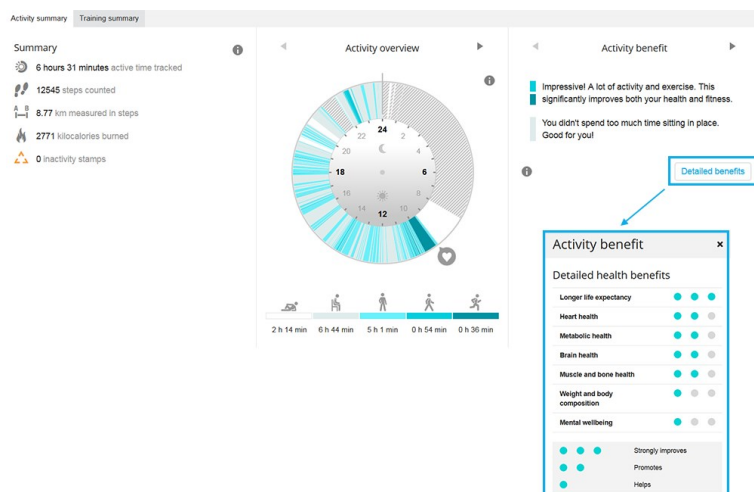
La fonctionnalité Guide d'activité vous indique votre activité pendant la journée et vous montre ce qu'il vous reste à faire pour atteindre les recommandations en matière d'activité physique par jour. Vous pouvez vérifier où vous vous situez par rapport à votre objectif d'activité quotidien sur votre 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](#).

## BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ

La fonction Bénéfices 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 se fondent sur des directives et des études internationales concernant les effets sur la santé de l'activité physique et de la position assise. L'idée fondamentale étant : plus vous êtes actif et plus vous en tirez de bénéfices !

L'application Polar Flow et le service Web Flow présentent tous deux les bénéfices de votre activité quotidienne. Vous pouvez afficher le bénéfice d'activité sur une base journalière, hebdomadaire ou mensuelle. 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 permanent de l'activité](#).

## MESURE DE LA RÉCUPÉRATION NIGHTLY RECHARGE™

La fonctionnalité **Nightly Recharge™** évalue dans quelle mesure vous avez pu récupérer des sollicitations de la journée au cours de la nuit. Votre **état Nightly Recharge** est basé sur deux composants : la qualité de votre sommeil (**statut du sommeil**), et dans quelle mesure votre système nerveux autonome (ANS) s'est calmé pendant les premières heures de votre nuit (**statut SNA**). Ces deux composants sont obtenus en comparant votre nuit dernière à vos niveaux normaux des 28 derniers jours. Votre montre mesure automatiquement votre statut du sommeil et votre statut SNA pendant la nuit.


Vous pouvez consulter votre état Nightly Recharge sur votre montre et dans l'application Polar Flow. Nous nous basons sur vos mesures pour vous fournir chaque jour des conseils personnalisés pour vos exercices quotidiens dans l'application Polar Flow, ou des astuces pour mieux gérer votre sommeil ou votre énergie, en cas de journée particulièrement difficile. La fonction Nightly Recharge vous aide à faire les bons choix au quotidien pour assurer votre bien-être général et atteindre vos objectifs d'entraînement.

Comment commencer à utiliser la fonction Nightly Recharge ?



1. Pour que Nightly Recharge fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Pour activer le suivi de la fréquence cardiaque continu, allez dans **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu** et sélectionnez **Activer** ou **Nuit uniquement**.
2. Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet et portez la montre quand vous dormez. Le capteur situé à l'arrière de la montre doit se trouver en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions plus détaillées sur la mise en place de la montre, reportez-vous à la section [Mesure de la fréquence cardiaque au poignet](#).
3. Vous devez porter votre montre pendant **trois nuits** pour pouvoir commencer à voir l'état Nightly Recharge sur votre montre. C'est le temps qu'il faut pour établir votre niveau normal. Avant d'obtenir votre Nightly Recharge, vous pouvez voir les détails de vos mesures de sommeil et SNA (fréquence cardiaque, variabilité de la fréquence cardiaque et rythme respiratoire). Après trois mesures nocturnes effectuées correctement, vous pourrez consulter votre état Nightly Recharge sur votre montre.

### Nightly Recharge sur votre montre

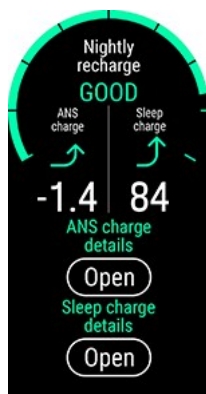
Lorsque votre montre a détecté un minimum de quatre heures de sommeil, le message **Déjà réveillé(e) ?** apparaît sur le cadran Nightly Recharge. Appuyez sur OK pour communiquer à la montre que vous êtes réveillé. Confirmez en appuyant sur OK et la montre affiche instantanément un résumé de votre Nightly Recharge. Confirmez en appuyant sur  et la montre affiche instantanément un résumé de votre Nightly Recharge. L'état Nightly

Recharge vous indique dans quelle mesure la nuit dernière a été réparatrice. Les scores de **statut SNA** et de **statut du sommeil** sont pris en compte lors du calcul de votre état Nightly Recharge. L'état Nightly Recharge présente l'échelle suivante : très faible – faible – moyenne – assez bonne – bonne – très bonne.

Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour accéder au cadran Nightly Recharge.

Dans la vue horaire, utilisez les boutons HAUT et BAS pour accéder au cadran Nightly Recharge. Appuyez sur OK pour ouvrir la vue détaillée de Nightly Recharge.





Faites défiler la liste jusqu'à **Détails sur statut SNA/Détails sur statut du sommeil** et appuyez sur OK pour accéder à des informations supplémentaires sur votre **statut SNA** et votre **statut du sommeil**.



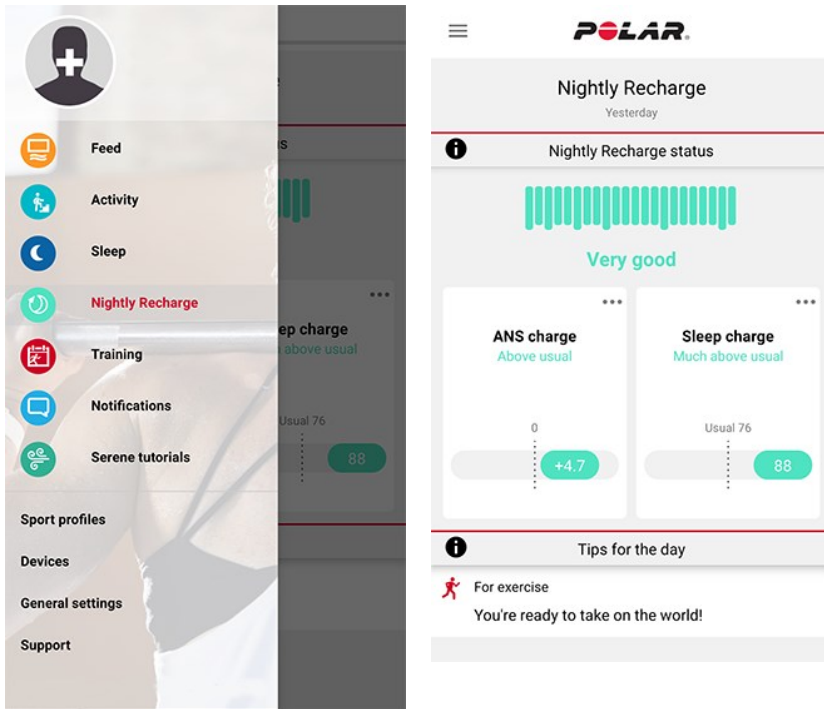
1. **Graphique d'état Nightly Recharge**
2. **État Nightly Recharge** Échelle : très faible – faible – moyenne – assez bonne – bonne – très bonne.
3. **Graphique de statut SNA**
4. **Statut SNA** L'échelle va de -10 à +10. Le 0 correspond à votre niveau normal.
5. **État du statut SNA** Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
6. **Fréquence cardiaque en bpm (4 h en moyenne)**
7. **Intervalle R-R en ms (4 h en moyenne)**
8. **Variabilité de la fréquence cardiaque en ms (4 h en moyenne)**
9. **Rythme respiratoire en resp./min (4 h en moyenne)**
10. **Graphique de score du sommeil**
11. **Score du sommeil (1 - 100)** Score récapitulant votre temps de sommeil et la qualité de votre sommeil en un chiffre unique.



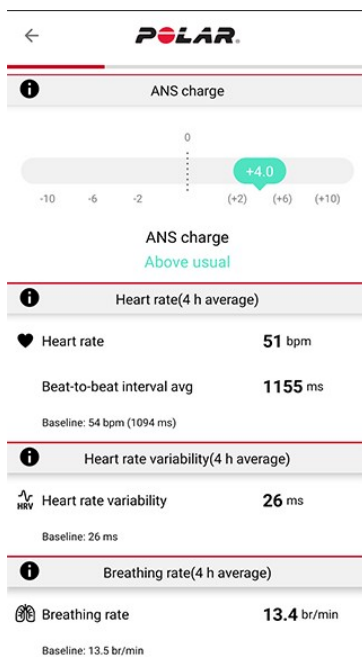
12. **État du statut du sommeil** = score du sommeil comparé à votre niveau normal. Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
13. **Détails des données relatives au sommeil.** Pour des informations plus détaillées, reportez-vous à la section « Données relatives au sommeil sur votre montre » sur la page 116.

## Nightly Recharge dans l'application Polar Flow

Vous pouvez comparer et analyser vos détails Nightly Recharge de différentes nuits dans l'application Polar Flow. Pour voir les détails de l'état Nightly Recharge de votre nuit dernière, choisissez **Nightly Recharge** dans le menu de l'application Polar Flow. Pour consulter les détails Nightly Recharge des jours précédents, faites glisser votre doigt vers la droite. Pour ouvrir une vue détaillée du statut SNA ou du statut du sommeil, appuyez sur la zone **Statut SNA** ou **Statut du sommeil**.



## Détails du statut SNA dans l'application Polar Flow



Le **statut SNA** vous indique dans quelle mesure votre système nerveux autonome (SNA) a pu récupérer pendant la nuit. L'échelle va de -10 à +10. Le 0 correspond à votre niveau normal. Le statut SNA est calculé à partir de votre **fréquence cardiaque**, de **sa variabilité** et de votre **rythme respiratoire** mesurés durant vos premières heures de sommeil.

Pour un adulte, la valeur de **fréquence cardiaque** normale peut varier entre 40 et 100 bpm. Il est courant que les valeurs de votre fréquence cardiaque varient d'une nuit à l'autre. Le stress mental ou physique, les exercices physiques effectués tard le soir, la maladie ou la consommation d'alcool peuvent maintenir votre fréquence cardiaque à un niveau élevé pendant les premières heures de votre sommeil. Il est préférable de comparer la valeur de votre dernière nuit à votre niveau normal.

La **variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)** correspond à l'écart entre les battements cardiaques successifs. En général, une forte variabilité de la fréquence cardiaque est liée à une bonne santé globale, à une bonne capacité aérobie et à une bonne résistance au stress. Elle peut varier considérablement d'une personne à l'autre, allant de 20 à 150. Il est préférable de comparer la valeur de votre dernière nuit à votre niveau normal.

Le **rythme respiratoire** indique votre rythme respiratoire moyen pendant vos quatre premières heures de sommeil environ. Il est calculé à partir de vos données d'intervalle R-R. Vos intervalles R-R raccourcissent lorsque vous inspirez et s'allongent lorsque vous expirez. Pendant le sommeil, le rythme respiratoire ralentit et varie essentiellement au fil des phases du sommeil. Les valeurs classiques pour un adulte en bonne santé au repos varient de 12 à 20 respirations par minute. Des valeurs plus élevées que d'habitude peuvent être le signe d'une fièvre ou de l'approche d'une maladie.

### Détails du statut du sommeil dans Polar Flow

Pour consulter les informations relatives au statut du sommeil dans l'application Polar Flow, reportez-vous à la section « Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow » sur la page 118.

## Astuces personnalisées dans l'application Polar Flow

Nous nous basons sur vos mesures pour vous fournir chaque jour des astuces personnalisées pour vos exercices quotidiens dans l'application Polar Flow, ou des astuces pour mieux gérer votre sommeil ou votre énergie, en cas de journée particulièrement difficile. Les Astuces du jour apparaissent dans la vue d'ouverture de Nightly Recharge dans l'application Polar Flow.

### Pour vos exercices

Vous recevez une astuce par jour pour vos exercices. Elle vous permet de savoir si vous devez y aller doucement, ou bien si vous pouvez tout donner. Les astuces sont basées sur votre :

- état Nightly Recharge
- statut SNA
- statut du sommeil
- statut de charge cardiaque

### Pour votre sommeil

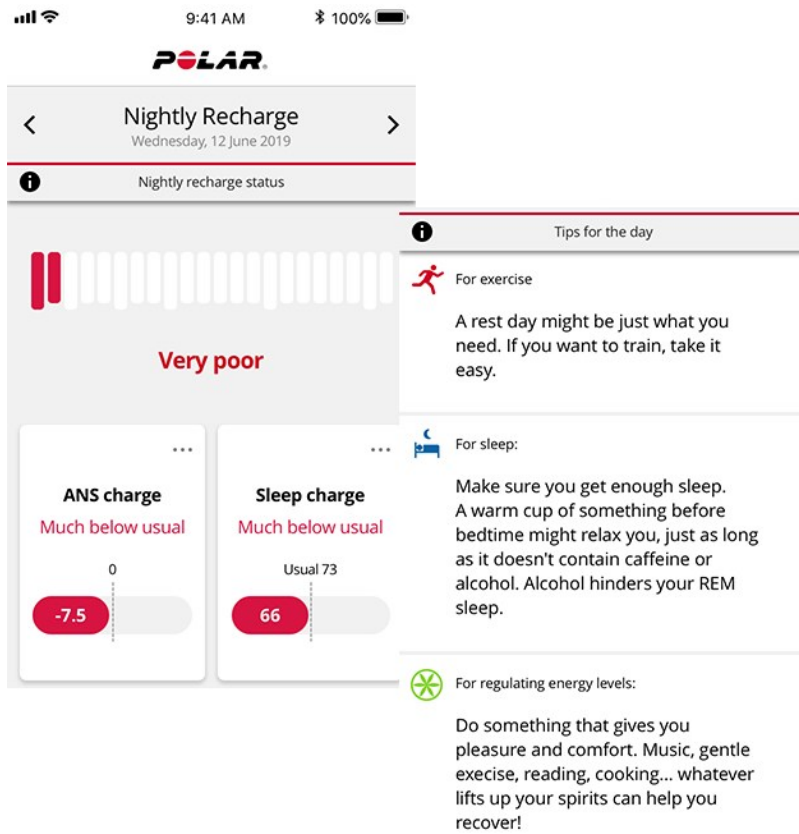
Si vous n'avez pas aussi bien dormi que d'habitude, vous recevrez une astuce de sommeil. Celle-ci vous explique comment améliorer certains aspects de votre sommeil qui n'étaient pas aussi satisfaisants que d'ordinaire. En plus des paramètres enregistrés durant la nuit, nous tenons compte de votre :

- rythme de sommeil sur une longue période de temps
- statut de charge cardiaque
- exercice de la veille

### Pour mieux gérer votre énergie

Si votre statut SNA ou votre statut du sommeil est particulièrement bas, vous recevrez une astuce pour vous aider à tenir le coup durant la journée en ayant moins récupéré. Il s'agit de conseils pratiques pour vous aider à

vous calmer quand vous tournez à plein régime, ou à retrouver votre énergie lorsque vous avez besoin d'un petit coup de pouce.



Découvrez-en plus sur la fonction Nightly Recharge dans ce [guide exhaustif](#).

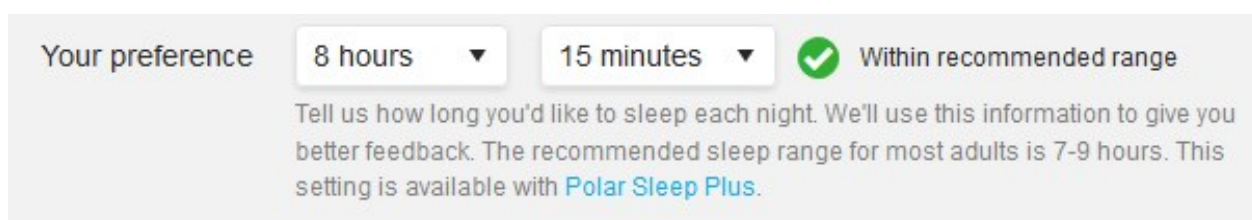
## SUIVI DU SOMMEIL SLEEP PLUS STAGES™

La fonction **Sleep Plus Stages** suit automatiquement la **durée** et la **qualité** de votre sommeil, et vous indique le temps passé dans chaque **phase** de celui-ci. Elle regroupe le temps de sommeil et les éléments évaluant la qualité du sommeil en une valeur claire : le **score du sommeil**. Le score du sommeil vous indique la nature de votre sommeil par rapport aux indicateurs d'une bonne nuit de sommeil de la science du sommeil actuelle.

La comparaison des composants du score du sommeil avec votre propre niveau normal vous permet d'identifier les aspects de votre routine quotidienne susceptibles d'affecter votre sommeil et devant être ajustés. Un découpage de vos nuits de sommeil est disponible sur votre montre et dans l'application Polar Flow. Les données à long terme sur votre sommeil disponibles sur le service Web Polar Flow vous permettent d'analyser en détail vos habitudes de sommeil.

Comment démarrer le suivi de votre sommeil avec Polar Sleep Plus Stages™

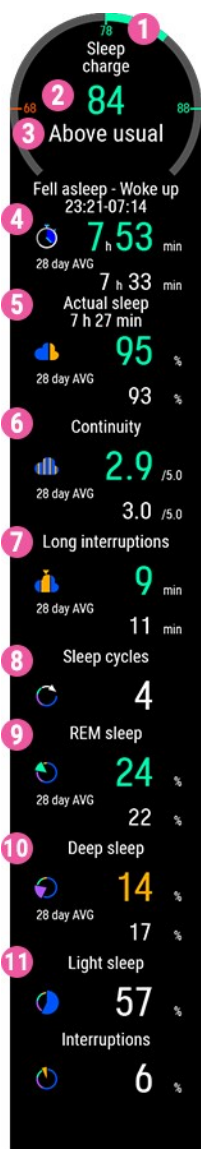
1. La première chose à faire est de **paramétrer le temps de sommeil préféré** dans Polar Flow ou sur votre montre. Dans l'application Polar Flow, appuyez sur votre profil, puis choisissez **Votre temps de sommeil préféré**. Choisissez le temps voulu et appuyez sur **Terminé**. Ou connectez-vous à votre compte Flow ou créez-en un sur [flow.polar.com](https://flow.polar.com), et choisissez **Réglages > Réglages physiques > Votre temps de sommeil préféré**. Paramétrez le temps souhaité et choisissez **Enregistrer**. Paramétrez le temps de sommeil préféré sur votre montre dans **Réglages > Réglages physiques > Votre temps de sommeil préféré**.




La **préférence en termes de temps de sommeil** correspond au nombre d'heures que vous souhaitez 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 préféré en fonction de vos propres besoins. Vous obtiendrez ainsi des indications précises sur le nombre d'heures dormies par rapport au temps de sommeil préféré.

2. Pour que Sleep Plus Stages fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Pour activer le suivi de la fréquence cardiaque continu, allez dans **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu**, et sélectionnez **Activer** ou **Nuit uniquement**. Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet. Le capteur situé à l'arrière de la montre doit se trouver en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions plus détaillées sur la mise en place de la montre, reportez-vous à la section [Mesure de la fréquence cardiaque au poignet](#).
3. Votre montre détecte quand vous vous endormez, quand vous vous réveillez et combien de temps vous avez dormi. La mesure Sleep Plus Stages est basée sur l'enregistrement des mouvements de votre main non dominante avec un capteur d'accélération 3D intégré et l'enregistrement des données d'intervalle R-R de votre cœur, qui sont mesurées à votre poignet avec un capteur optique de fréquence cardiaque.
4. Le matin, vous pouvez consulter votre **score du sommeil** (1-100) sur votre montre. Après une nuit, vous obtenez des informations sur les phases du sommeil (sommeil léger, sommeil profond, sommeil paradoxal) et un score du sommeil, ainsi que des indications regroupées par thème (durée, fiabilité et régénération pendant le sommeil). Après la troisième nuit, vous obtenez une comparaison avec votre niveau normal.
5. Le matin, vous pouvez enregistrer votre propre perception de la qualité de votre sommeil en l'évaluant sur votre montre ou dans l'application Polar Flow. Votre propre évaluation n'est pas prise en compte dans le calcul du statut du sommeil, mais vous pouvez noter votre propre perception et la comparer à l'évaluation du statut du sommeil que vous obtenez.

Données relatives au sommeil sur votre montre



À votre réveil, vous pouvez accéder aux détails de votre sommeil via le cadran [Nightly Recharge](#). Appuyez sur l'écran pour ouvrir les détails du statut Nightly Recharge, puis appuyez sur **Ouvrir** sous **Détails du statut du sommeil**.

Vous pouvez également arrêter le suivi du sommeil manuellement. Lorsque votre montre a détecté un minimum de quatre heures de sommeil, le message **Déjà réveillé(e) ?** apparaît sur le cadran du sommeil. Appuyez sur le texte **Déjà réveillé(e) ?** pour indiquer à la montre que vous êtes réveillé. La montre vous demande alors si vous souhaitez arrêter le suivi du sommeil. Confirmez en appuyant sur  et la montre résume instantanément votre sommeil.

À votre réveil, vous pouvez accéder aux détails de votre sommeil via le cadran [Nightly Recharge](#). Appuyez sur OK pour ouvrir les détails du statut Nightly Recharge, puis faites défiler la liste vers le bas, jusqu'à **Détails du statut du sommeil**, à l'aide du bouton BAS. Appuyez sur OK pour ouvrir une vue détaillée.

Vous pouvez également arrêter le suivi du sommeil manuellement. Lorsque votre montre a détecté un minimum de quatre heures de sommeil, le message **Déjà réveillé(e) ?** apparaît sur le cadran Nightly Recharge. Appuyez sur OK pour dire à la montre que vous êtes réveillé(e). Confirmez en appuyant sur OK et la montre résume instantanément votre sommeil.

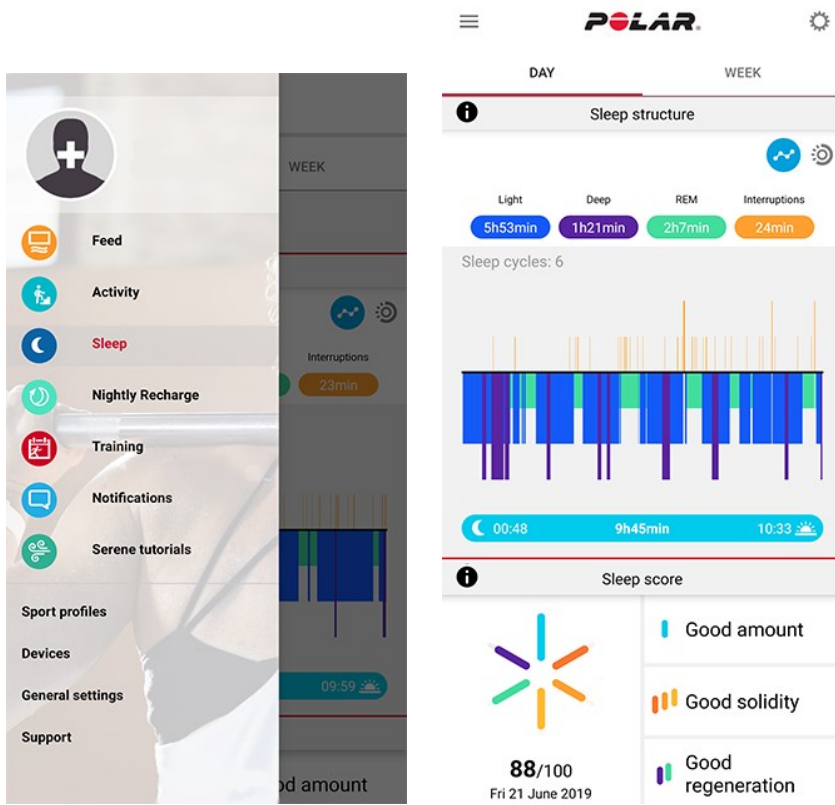
La vue des détails du statut du sommeil affiche les informations suivantes :

1. **Graphique d'état du score du sommeil**
2. **Score du sommeil (1-100)** Score récapitulant votre temps de sommeil et la qualité de votre sommeil en un chiffre unique.
3. **Statut du sommeil** = score du sommeil comparé à votre niveau normal. Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
4. Le **temps de sommeil** vous donne la durée totale entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé.
5. **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.
6. **Continuité (1-5)** : 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.
7. **Interruptions longues (min)** indique le temps que vous avez passé éveillé pendant les interruptions de plus d'une minute. Au cours d'une nuit de sommeil normale, il y a de nombreuses interruptions, courtes et longues, quand vous vous réveillez de votre sommeil. Le fait que vous vous souveniez ou non de ces interruptions dépend de leur durée. On ne se souvient généralement pas des plus courtes. Les plus longues, quand par exemple on se lève pour boire, on peut s'en souvenir. Sur la chronologie de votre sommeil, les interruptions sont représentées sous la forme de barres jaunes.
8. **Cycles du sommeil** : un dormeur normal connaît généralement 4 à 5 cycles de sommeil par nuit. Cela équivaut à un temps de sommeil d'environ 8 heures.
9. **% de sommeil paradoxal** : REM (Sommeil paradoxal) est l'abréviation de « Rapid eye movement » (mouvements rapides des yeux). On parle de sommeil paradoxal car votre cerveau est actif mais vos muscles sont inactifs pour éviter de mimer les rêves. Tout comme le sommeil profond permet au corps de récupérer, le sommeil paradoxal permet à votre cerveau de récupérer et améliore vos performances de mémoire et d'apprentissage.
10. **% de sommeil profond** : le sommeil profond est la phase du sommeil au cours de laquelle il est difficile d'être réveillé car votre corps est moins réactif aux stimuli environnementaux. La majeure partie du sommeil profond se produit au cours de la première moitié de la nuit. Cette phase du sommeil permet à votre corps de récupérer et renforce votre système immunitaire. Elle a également un impact sur certains aspects de la mémoire et de l'apprentissage. La phase de sommeil profond est également appelée sommeil lent profond.
11. **% de sommeil léger** : le sommeil léger sert de phase de transition entre l'éveil et les phases de sommeil plus profond. Au cours du sommeil léger, vous pouvez être facilement réveillé car votre réactivité aux stimuli environnementaux reste assez élevée. Le sommeil léger favorise également la récupération mentale et physique, bien que le sommeil paradoxal et le sommeil profond soient les phases les plus importantes du sommeil à cet égard.

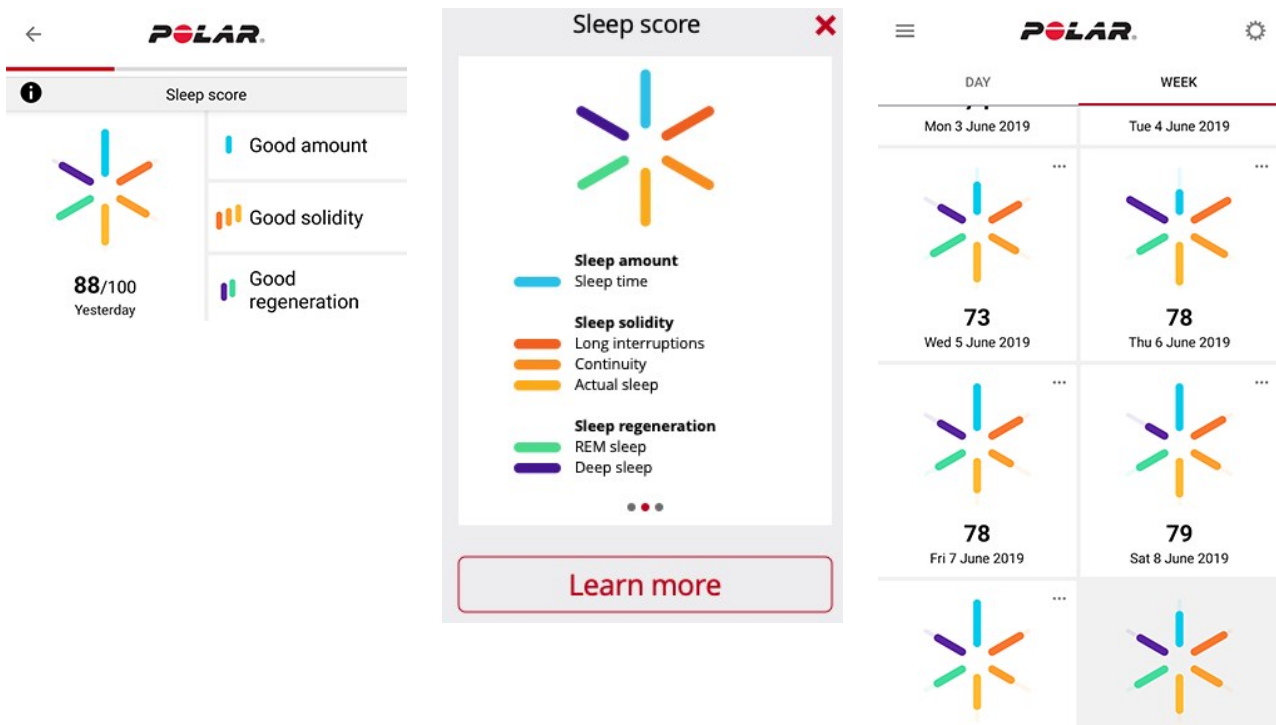
## Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow

Votre sommeil est toujours personnel. Au lieu de comparer vos statistiques de sommeil avec celles des autres, suivez vos propres habitudes de sommeil sur le long terme afin de bien comprendre comment vous dormez. Au réveil, synchronisez votre montre avec l'application Polar Flow pour voir les données relatives à votre sommeil de la nuit dernière dans Polar Flow. Suivez votre sommeil de façon quotidienne et hebdomadaire dans l'application Polar Flow, et découvrez dans quelle mesure vos habitudes de sommeil et votre activité de la journée affectent la qualité de votre sommeil.

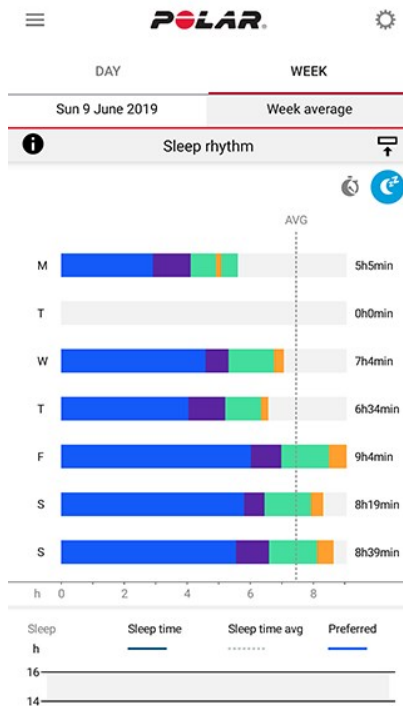
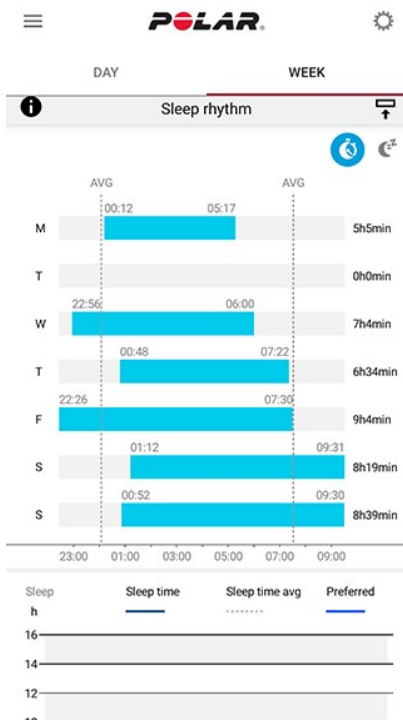
Pour voir les données relatives à votre sommeil, choisissez **Sommeil** dans le menu de l'application Polar Flow. Dans la vue de la structure du sommeil, vous pouvez voir l'avancement de votre sommeil à travers différentes phases (sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal) et les éventuelles interruptions de votre sommeil. Les cycles de sommeil vont généralement d'un sommeil léger à un sommeil profond, pour passer à un sommeil paradoxal. Une nuit de sommeil contient généralement 4 à 5 cycles de sommeil. Cela équivaut à environ 8 heures de sommeil. Au cours d'une nuit de sommeil normale, il y a de nombreuses interruptions, courtes et longues. Dans le graphique de la structure du sommeil, les longues interruptions sont représentées par de grandes barres orange.



Les six éléments du score du sommeil sont regroupés en trois thèmes : durée (temps de sommeil), fiabilité (interruptions longues, continuité et sommeil réel) et régénération pendant le sommeil (sommeil paradoxal et sommeil profond). Chaque barre du graphique représente le score pour chaque élément. Le score du sommeil est la moyenne de ces scores. En choisissant la vue hebdomadaire, vous pouvez voir la variation de votre score du sommeil et de la qualité de votre sommeil (fiabilité et régénération pendant le sommeil) au cours de la semaine.



La section Rythme de sommeil fournit une vue hebdomadaire de votre temps de sommeil et de vos phases du sommeil.



Pour consulter les données à long terme sur votre sommeil avec les phases du sommeil sur le service Web Flow, allez dans **Progrès**, puis sélectionnez l'onglet **Rapport de sommeil**.

Le rapport de sommeil fournit une vision à long terme de vos habitudes de sommeil. Vous pouvez choisir de consulter les détails de votre sommeil sur une période de 1 mois, de 3 mois ou de 6 mois. Vous pouvez consulter des moyennes pour les données relatives à votre sommeil suivantes : endormissement, réveil, temps de sommeil, sommeil paradoxal, sommeil profond et interruptions dans votre sommeil. Vous pouvez consulter le découpage de vos nuits en passant la souris sur le graphique du sommeil.





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

## EXERCICE DE RESPIRATION GUIDÉ SERENE™

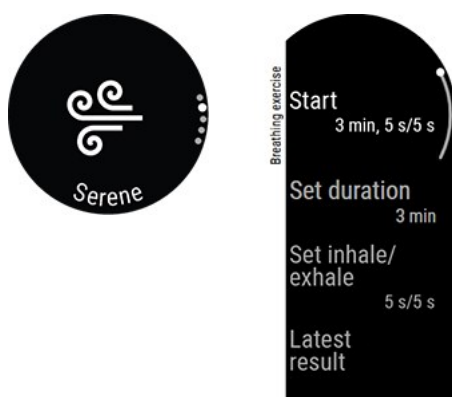
L'**exercice guidé de respiration profonde** Serene™ vous aide à apaiser votre corps et votre esprit, ainsi qu'à gérer votre stress. Serene vous guide pour vous aider à respirer à un rythme lent et régulier, **soit six respirations par minute**, le rythme respiratoire optimal pour **évacuer son stress**. Lorsque vous respirez lentement, vos battements cardiaques commencent à se synchroniser avec votre rythme respiratoire, et les intervalles R-R de votre cœur commencent à varier davantage.

Pendant l'exercice de respiration, votre montre vous aide à maintenir un rythme respiratoire lent et régulier par le biais d'une animation à l'écran et de vibrations. Serene évalue la réponse de votre corps aux exercices et vous donne des indications en temps réel sur votre respiration. Après l'exercice, vous recevez un récapitulatif du temps passé dans chacune des trois **zones de sérénité**. Plus la zone est élevée, meilleure a été la synchronisation avec le rythme optimal. Plus vous passez de temps dans les zones élevées, plus les bénéfices seront grands à long terme. Effectuer régulièrement l'exercice de respiration Serene vous permet de **gérer votre stress** et d'améliorer la **qualité de votre sommeil**. En outre, cela vous procure une sensation de **bien-être général**.

### Exercice de respiration Serene sur votre montre

L'exercice de respiration Serene vous amène à **respirer profondément et lentement** pour détendre le corps et apaiser l'esprit. Lorsque vous respirez lentement, vos battements cardiaques commencent à se synchroniser avec votre rythme respiratoire. Les intervalles R-R de votre cœur varient davantage lorsque votre respiration est plus profonde et plus lente. Une respiration profonde produit des réponses mesurables au niveau des intervalles R-R du cœur. Lorsque vous inspirez, l'intervalle entre deux battements de cœur successifs raccourcit (la fréquence cardiaque s'accélère), tandis qu'il s'allonge lorsque vous expirez (la fréquence cardiaque ralentit). La variation des intervalles R-R de votre cœur est à son maximum lorsque vous êtes au plus près du rythme de **6 cycles de respiration par minute** (inspiration + expiration = 10 secondes). Il s'agit du rythme respiratoire optimal pour **évacuer son stress**. C'est pourquoi votre réussite ne se mesure pas seulement à la synchronisation, mais aussi à ce qui vous sépare du rythme respiratoire optimal.

La durée par défaut de l'exercice de respiration Serene est de 3 minutes. Vous pouvez ajuster la durée de l'exercice de respiration de 2 à 20 minutes. Si nécessaire, vous pouvez également ajuster les durées d'inspiration et d'expiration. La fréquence respiratoire la plus rapide peut être de 3 secondes pour l'inspiration et 3 secondes pour l'expiration, soit 10 respirations par minute. La fréquence respiratoire la plus lente peut être de 5 secondes pour l'inspiration et 7 secondes pour l'expiration, soit 5 respirations par minute.



Veillez à vous mettre dans une position où vous pouvez garder vos bras détendus et vos mains immobiles tout au long de l'exercice de respiration. Vous pourrez ainsi vous détendre correctement et votre montre Polar pourra mesurer précisément les effets de la séance.

1. Portez la montre confortablement derrière l'os du poignet.
2. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.

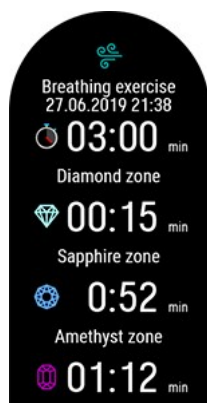
3. Sur votre montre, sélectionnez **Serene**, puis appuyez sur **Démarrer** pour commencer l'exercice de respiration. L'exercice commence par une phase préparatoire de 15 secondes.
4. Suivez les indications de respiration à l'écran ou par le biais des vibrations.
5. Vous pouvez à tout moment mettre fin à l'exercice en appuyant sur le bouton.
6. Vous pouvez à tout moment mettre fin à l'exercice en appuyant sur le bouton RETOUR.
7. L'élément de guidage principal dans l'animation **change de couleur** en fonction de la zone de sérénité dans laquelle vous vous trouvez.
8. Après l'exercice, vos résultats sont affichés sur votre montre, de même que le temps passé dans les différentes zones de sérénité.



Les **zones de sérénité** sont Améthyste, Saphir et Diamant. Les zones de sérénité vous indiquent dans quelle mesure votre rythme cardiaque et votre respiration sont synchronisés, et ce qui vous sépare du rythme respiratoire optimal de six respirations par minute. Plus la zone est élevée, meilleure est la synchronisation avec le rythme optimal. Pour la zone de sérénité la plus élevée, Diamant, vous devez maintenir un rythme cible lent d'environ six respirations par minute maximum. Plus vous passez de temps dans les zones élevées, plus les bénéfices seront grands à long terme.

## Résultat de l'exercice de respiration

Après l'exercice, vous recevez un récapitulatif du temps passé dans chacune des trois zones de sérénité.



Découvrez-en plus sur l'exercice de respiration guidé Serene™ dans ce [guide exhaustif](#).

## SLEEPWISE™

La fonction SleepWise™ de Polar vous permet de comprendre comment le sommeil contribue à votre niveau de vigilance diurne et à votre aptitude à la performance. En plus de mesurer la durée et la qualité de votre sommeil récent, nous prenons également en compte les effets du rythme de sommeil. SleepWise montre comment votre sommeil récent booste votre vigilance diurne et votre aptitude à la performance. C'est ce que nous appelons le **boost du sommeil**. Celle-ci vous aide à atteindre et à maintenir un rythme de sommeil équilibré. En outre, elle décrit comment votre sommeil récent affecte votre vigilance diurne. Une meilleure vigilance se traduit par une meilleure aptitude à la performance car elle améliore le temps de réaction, la précision, le discernement et la prise de décision.

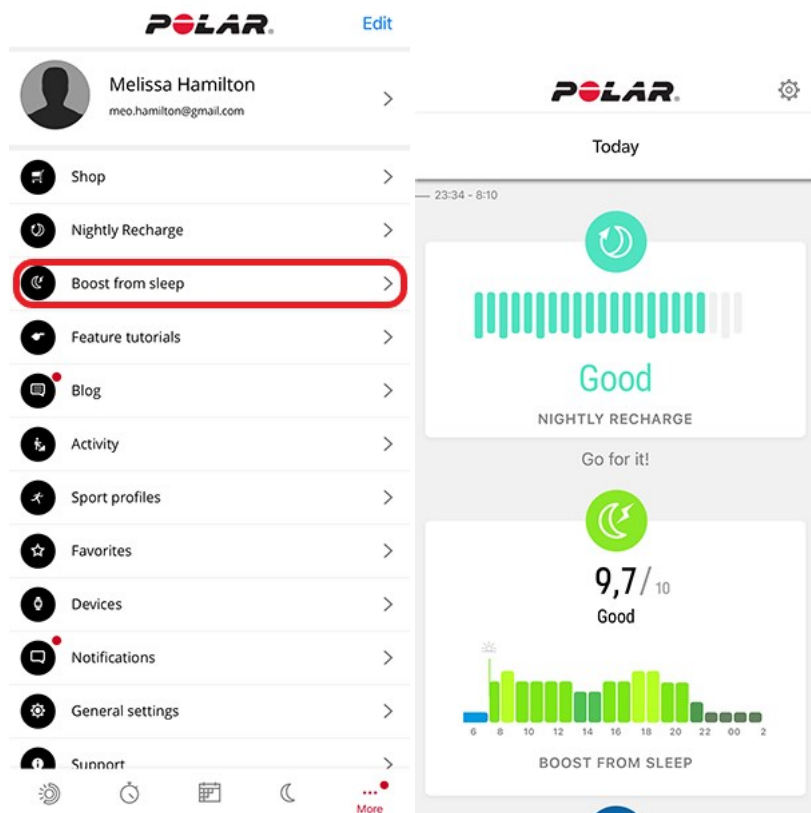
Afin d'obtenir des commentaires personnalisés, assurez-vous que la valeur indiquée dans **Temps de sommeil préféré** correspond bien à votre besoin de sommeil réel.

La fonction SleepWise est entièrement automatique. Il vous suffit de suivre votre sommeil avec la fonction Sleep Plus Stages sur une montre Polar compatible. Elle est disponible dans l'application Polar Flow.

## Boost du sommeil de la journée

Veillez noter que pour pouvoir consulter vos prévisions de boost du sommeil, vous devez disposer d'au moins cinq résultats de sommeil au cours des sept derniers jours. Si vous n'avez pas porté votre montre, ou si le suivi du sommeil a échoué, vous pouvez également saisir manuellement vos temps de sommeil dans l'application, de façon à disposer de davantage de résultats de sommeil.

Afin d'accéder à vos prévisions de boost du sommeil dans l'application Polar Flow, sélectionnez **Boost du sommeil** dans le menu, ou consultez l'aperçu des prévisions de boost du sommeil de la journée sur la fiche disponible dans l'**agenda**. Appuyez sur la fiche pour ouvrir la vue **Boost du sommeil** du jour.



La vue **Boost du sommeil** s'ouvre :



## Boost from sleep

Today



## Forecast for the day

Good 9,6 / 10  
Boost score

Boost levels Sleep Sleep gate



22:55 - 23:25  
Sleep gate

Le matin, vous pouvez consulter une prévision de l'évolution de votre « boost » du sommeil au cours de la journée, et planifier, en conséquence, des activités qui stimulent votre vigilance (comme des siestes, du café ou une promenade à l'extérieur). Cette fonction vous fournit, avec simplicité, des commentaires visuels et numériques sur tous les changements dans votre rythme de sommeil. De cette façon, vous pouvez facilement savoir si ces changements sont positifs ou négatifs. Ces données vous aident à comprendre comment les effets du sommeil s'accumulent à long terme. Elles mettent en évidence l'impact du déficit de sommeil et d'un rythme de sommeil-éveil irrégulier.

Le **Score du boost** résume les prévisions du jour en un chiffre, afin de faciliter la comparaison entre les différentes journées. Votre Score du boost peut être **excellent, bon, assez bon** ou **modéré**. Un excellent Score du boost signifie que vous bénéficiez pleinement des bénéfices d'un bon sommeil pour mener à bien votre journée. Le Score du boost peut être modéré si, par exemple, vous avez un déficit de sommeil important. Il se peut que votre évolution ait des schémas répétitifs en raison des week-ends par exemple.

Le **Graphique des prévisions** quotidiennes montre comment votre sommeil récent devrait vous stimuler tout au long de la journée.

Plus la nuance est claire et plus la barre est haute, plus votre **niveau de boost** est élevé. Cela signifie qu'il est plus probable que vous vous sentiez au top et en condition de faire une bonne performance. Plus la nuance est foncée, plus le boost est faible. Cela signifie que vous pouvez vous sentir moins alerte et ressentir de la somnolence.

### Niveaux de boost

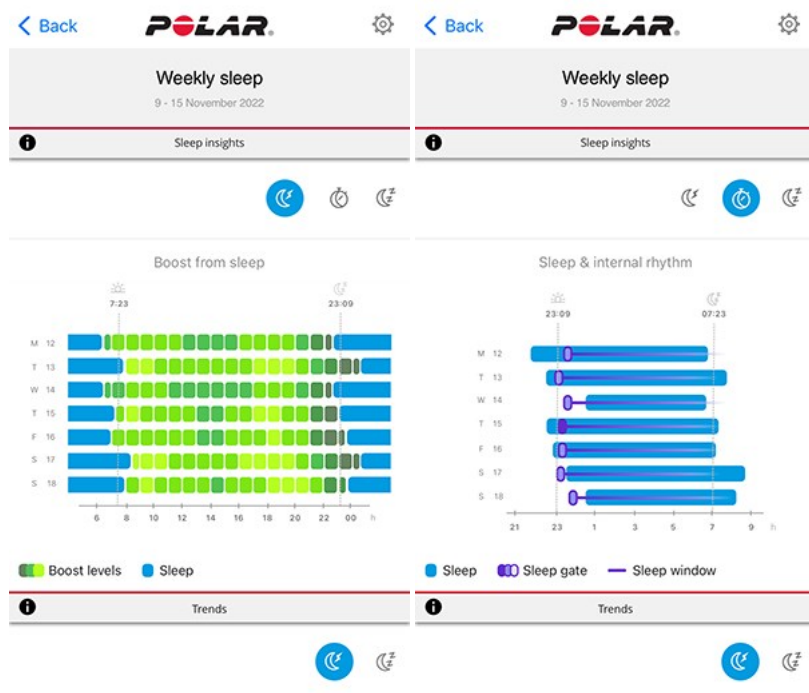
Veuillez noter que nos prévisions s'appuient uniquement sur le sommeil. Elles ne varient pas en fonction de ce que vous faites ou ne faites pas au cours de la journée. En d'autres termes, le graphique ne varie pas si vous consommez du café, prenez une douche froide ou faites une promenade vivifiante. La motivation intérieure joue également un rôle dans la vivacité ressentie. Par exemple, même si votre niveau de boost calculé en fonction du sommeil est élevé, vous risquez de commencer à ressentir de la somnolence en assistant à une conférence très ennuyeuse. À l'inverse, lorsque vous devez faire quelque chose qui vous passionne, il est possible que vous vous sentiez plutôt en forme, même après une mauvaise nuit de sommeil. En suivant vos prévisions quotidiennes, vous constaterez que votre niveau de boost tend à chuter pendant un certain temps dans l'après-midi, avant de remonter. Il n'y a aucune raison de s'inquiéter de cette baisse dans l'après-midi. Ce phénomène régulé par votre rythme biologique est naturel chez tous les êtres humains. En observant l'évolution de vos prévisions passées, vous pouvez savoir comment les niveaux de boost de la journée sont affectés par le sommeil de la nuit précédente, mais aussi par votre historique de sommeil récent. Par exemple, se coucher tard pendant le week-end peut les affecter pendant plusieurs jours.

La **Plage d'endormissement** prévoit le moment où votre corps est prêt à s'endormir. Cependant, le rythme biologique de votre corps ne cadre pas toujours avec vos engagements quotidiens. C'est pourquoi, dans la vie réelle, votre plage

d'endormissement n'est pas toujours le moment idéal pour aller vous coucher. Cela pourrait être le cas, par exemple, lorsque vous retournez travailler après une pause, qu'il s'agisse d'un week-end ou d'une période de vacances plus longue.

## Sommeil hebdomadaire

Dans la vue **Sommeil hebdomadaire**, vous pouvez comparer et analyser vos données de sommeil avec celles des autres nuits. Appuyez sur l'icône calendrier pour y accéder.



Le graphique **Boost du sommeil** montre comment votre sommeil a influé sur vos journées ces derniers temps. Sur cette base, vous pouvez envisager d'apporter des modifications à votre horaire de sommeil.

Le graphique **Sommeil et rythme biologique** illustre combien votre rythme de sommeil réel s'écarte du rythme circadien biologique de votre corps. La synchronisation de ces deux rythmes (réel et biologique) présente de nombreux avantages pour la santé. Des heures de sommeil et des heures de réveil régulières peuvent vous aider à les synchroniser. Vous pouvez observer comment votre comportement affecte votre rythme biologique. Par exemple, se coucher tard le week-end ou voyager sur des fuseaux horaires différents peut empêcher une bonne synchronisation de vos rythmes.

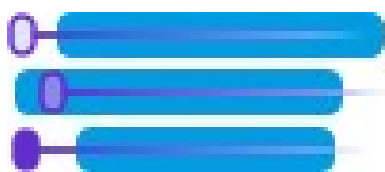
La **Plage d'endormissement** prévoit le moment où votre corps est prêt à s'endormir. Cela peut être clairement identifiable à partir de vos données ou non. Un rythme de sommeil irrégulier ou des heures de sommeil inhabituelles peuvent perturber votre rythme biologique et rendre la plage d'endormissement moins évidente.

### Identification de la plage d'endormissement

3/3 2/3 1/3

Si votre rythme du sommeil est régulier, vous pouvez vous attendre à une plage d'endormissement clairement identifiable (3/3). Si votre rythme de sommeil varie considérablement, votre plage d'endormissement est plus difficile à identifier.

### Rythme biologique



Votre rythme biologique indique qu'il y a des moments où votre corps veut naturellement s'endormir ou s'éveiller. Sur le graphique, les lignes violettes montrent votre **fenêtre d'endormissement**, c'est-à-dire le moment de la journée au cours duquel votre corps aurait naturellement voulu s'endormir. Les barres bleues montrent votre rythme de sommeil réel. La synchronisation de ces deux rythmes (réel et biologique) présente de nombreux avantages pour la santé. Des heures de sommeil et des heures de réveil régulières peuvent vous aider à les synchroniser.

De nombreuses personnes qui travaillent aux heures de bureau ont tendance à rester debout jusqu'à tard le soir et à faire la grasse matinée pendant le week-end. Elles finissent ainsi par déplacer leur plage d'endormissement pour se coucher également tard le dimanche soir. Dans cet exemple classique de décalage horaire social, la difficulté à s'endormir le dimanche soir peut entraîner un manque de sommeil au début de la nouvelle semaine de travail. En règle générale, l'astuce pour éviter les insomnies du dimanche et les lundis avec un manque de sommeil consiste à se coucher et à se lever à la même heure chaque jour. Cela étant, si vous restez quand même debout jusqu'à tard le soir, mieux vaut récupérer avec une belle sieste en début d'après-midi que de faire la grasse matinée.

## Contexte scientifique

La fonction SleepWise Polar utilise le suivi du sommeil et la modélisation biomathématique pour prévoir votre vigilance diurne en fonction de votre sommeil récent. Afin d'évaluer les bienfaits du sommeil sur la vigilance, le modèle Polar analyse les horaires, la qualité et la durée de votre sommeil en fonction de votre besoin de sommeil individuel et de votre rythme biologique circadien. Le modèle fournit des prévisions pour les données suivantes : niveaux de boost heure par heure, score du boost quotidien, plage d'endormissement et fenêtre d'endormissement. Une plage d'endormissement marque le début de la fenêtre d'endormissement, c'est-à-dire le moment où votre corps veut naturellement s'endormir. Une période d'une à deux semaines est nécessaire afin que SleepWise recueille suffisamment de données pour offrir une fiabilité totale.

La modélisation biomathématique est une méthode généralement acceptée pour prévoir l'impact des différents horaires de sommeil sur la vigilance lorsqu'une personne est éveillée. Plusieurs modèles biomathématiques ont été introduits dans la littérature scientifique. Bien que les détails et la terminologie entre les modèles diffèrent, chaque modèle tient généralement compte du temps passé éveillé, de l'historique de sommeil-éveil et du rythme circadien. Les résultats fournis par les modèles ont généralement été validés par une tâche de vigilance psychomotrice après des privations de sommeil sévères ou modérées. La tâche de vigilance psychomotrice est une tâche simple qui consiste à appuyer sur un bouton dès qu'une lumière apparaît sur un écran. Les résultats d'une telle tâche sont en corrélation avec le maintien de l'attention, la résolution de problèmes et la prise de décisions.

## TEST FITNESS AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Le test fitness Polar avec fréquence cardiaque au poignet permet d'estimer de façon sûre, rapide et facile votre capacité aérobie au repos. Il s'agit d'une simple évaluation de votre niveau de forme qui ne dure pas plus de cinq minutes. Elle estime votre consommation maximale d'oxygène (VO<sub>2</sub>max). Le calcul du Test fitness prend en compte votre fréquence cardiaque au repos, la variabilité de votre fréquence cardiaque et vos informations personnelles (sexe, âge, taille, poids et évaluation personnelle de votre niveau d'activité physique appelée « historique d'entraînement »). Le test de fitness Polar a été conçu pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

La capacité aérobie indique la qualité du transport de l'oxygène vers votre corps par votre système cardiovasculaire. Plus elle est élevée, plus votre cœur est fort et efficace. Une bonne capacité aérobie présente de nombreux avantages pour la santé. Elle permet par exemple de réduire le risque d'hypertension, de maladies cardiovasculaires et d'AVC. Si vous souhaitez améliorer votre capacité aérobie, il faut compter en moyenne six semaines d'entraînement régulier pour voir un changement notable de votre résultat du test fitness. Les personnes en moins bonne condition physique progressent encore plus rapidement. Plus votre capacité aérobie sera bonne, plus les améliorations de votre résultat seront faibles.

Pour améliorer sa capacité aérobie, l'idéal est de choisir des types d'entraînement qui sollicitent de grands groupes musculaires. Parmi ces activités, citons la course à pied, le cyclisme, la marche à pied, l'aviron, la natation, le skate et le ski de fond. Pour surveiller vos progrès, commencez par effectuer le test deux ou trois fois pendant les deux premières semaines, afin d'obtenir une valeur de référence, puis répétez le test environ une fois par mois.

Pour vous assurer d'obtenir des résultats fiables, les conditions de base suivantes s'appliquent :

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (chez vous, au bureau, à la salle de sport), à condition que l'environnement de test soit calme. Vous ne devez pas être perturbé par du bruit (par ex. télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit vous parler.
- Réalisez toujours le test dans le même environnement et à la même heure.
- Évitez de prendre un repas lourd ou de fumer 2 à 3 heures avant le test.
- Évitez de faire des efforts physiques excessifs et de consommer de l'alcool et des stimulants pharmaceutiques le jour du test et la veille.
- Vous devez être détendu et calme. Allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant de commencer le test.

## Avant le test

Avant de commencer le test, vérifiez que vos réglages physiques dont votre historique d'entraînement sont corrects dans **Réglages > Réglages physiques**.

Portez votre montre bien serrée en haut du poignet, à au moins une largeur de doigt de l'os du poignet. Le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre doit se trouver en contact permanent avec votre peau.

## Exécution du test

Pour réaliser le test fitness, appuyez sur le bouton et faites glisser votre doigt vers le bas pour accéder à **Test fitness**. Appuyez d'abord sur **Test fitness**, puis sur **Relaxez-vous & démarr. test**.



- Une fois la fréquence cardiaque détectée, votre fréquence cardiaque actuelle et le message **Allongez-vous** apparaît sur l'écran. Restez détendu et limitez vos mouvements corporels et la communication avec d'autres personnes.
- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur le bouton. Le message **Test annulé** apparaît alors.

Si la montre ne parvient pas à détecter votre signal de fréquence cardiaque, le message **Échec test** apparaît. Dans ce cas, vous devez vérifier que le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre se trouve en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions détaillées sur la mise en place de votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, reportez-vous à la section [Mesure de la fréquence cardiaque au poignet](#).

## Résultats du test

Une fois le test terminé, votre montre vous en informe en émettant des vibrations et affiche une description de votre résultat au test fitness et l'estimation de votre  $VO_{2max}$ .

Le message **Mettre à jour vers  $VO_{2max}$  dans les réglages physiques ?** apparaît.

- Appuyez sur  pour enregistrer la valeur dans vos **réglages physiques**.
- Appuyez sur  pour annuler uniquement si vous connaissez votre valeur  $VO_{2max}$  récemment mesurée et si elle diffère du résultat de plus d'une catégorie de condition physique.

Votre dernier résultat de test est affiché dans **Tests > Test fitness > Der. résultat**. Seul le résultat de votre tout dernier test est affiché.

Pour une analyse visuelle de vos résultats du test fitness, accédez au service Web Flow et sélectionnez dans votre journal le test dont vous souhaitez consulter les détails.



Si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth, votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow, une fois le test terminé.

## Exécution du test

Sur votre montre, sélectionnez **Test fitness > Relaxez-vous & démarr. test**. La montre commence à rechercher votre fréquence cardiaque.



Une fois la fréquence cardiaque détectée, le message **Allongez-vous** apparaît sur l'écran. Restez détendu et limitez vos mouvements corporels et la communication avec d'autres personnes.

Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur RETOUR. Le message **Test annulé** apparaît alors.

Si la montre ne parvient pas à détecter votre signal de fréquence cardiaque, le message **Échec test** apparaît. Dans ce cas, vous devez vérifier que le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la montre se trouve en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions détaillées sur la mise en place de votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, reportez-vous à la section [Mesure de la fréquence cardiaque au poignet](#).

## Résultats du test

Une fois le test terminé, votre montre vous en informe en émettant des vibrations et affiche une description de votre résultat au test fitness et l'estimation de votre  $VO_{2max}$ .

Le message **Mettre à jour vers  $VO_{2max}$  dans les réglages physiques ?** apparaît.

- Appuyez sur OK pour enregistrer la valeur dans vos **réglages physiques**.
- Appuyez sur RETOUR pour annuler uniquement si vous connaissez votre valeur  $VO_{2max}$  récemment mesurée et si elle diffère du résultat de plus d'une catégorie de condition physique.

Votre dernier résultat de test est affiché dans **Tests > Test fitness > Der. résultat**. Seul le résultat de votre tout dernier test est affiché.

Pour une analyse visuelle de vos résultats du test fitness, accédez au service Web Flow et sélectionnez dans votre journal le test dont vous souhaitez consulter les détails.



Si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth, votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow après le test.

## Catégories de niveau de condition physique

### 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 s'appuie sur une analyse documentaire de 62 études, dans lesquelles la valeur  $VO_{2max}$  a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans sept 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.

## $VO_{2max}$

Il existe un lien évident entre la consommation maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ) du corps et la capacité cardiorespiratoire car l'oxygénation des tissus dépend du fonctionnement des poumons et du cœur.  $VO_{2max}$  (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.  $VO_{2max}$  peut être mesurée ou prévue par les tests de fitness (par ex. tests d'effort maximal, tests d'effort sous-maximal, test de fitness Polar).  $VO_{2max}$  est une bonne indication de la capacité cardiorespiratoire et de la performance lors d'épreuves d'endurance telles que la course de fond, le cyclisme, le ski de fond et la natation.

$VO_{2max}$  peut être exprimée soit en millilitres par minute ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ), soit divisée par le poids corporel de la personne en kilogrammes ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## GUIDE D'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN FITSPARK™

Le guide d'entraînement FitSpark™ propose des **entraînements à la demande quotidiens** prêts à l'emploi, aisément accessibles sur votre montre. Les entraînements sont adaptés à votre condition physique, votre historique d'entraînement et votre niveau de récupération, en fonction de votre état [Nightly Recharge](#) de la nuit précédente. FitSpark vous propose de deux à quatre entraînements différents par jour : un entraînement optimisé pour vous, et un à trois autres choix. Vous recevez au maximum quatre suggestions par jour et 19 entraînements différents sont proposés. Les suggestions comprennent de l'entraînement **cardio**, de l'entraînement **musculaire** et des **exercices complémentaires**.



Lorsque vous utilisez Recovery Pro avec la Grit X Pro, le résultat du test orthostatique de ce jour est pris en compte pour vous donner votre suggestion d'entraînement FitSpark quotidienne. Le résultat de votre Test de récupération musculaire des jambes est également pris en compte.

Les entraînements FitSpark sont des [objectifs d'entraînement](#) prêts à l'emploi définis par Polar. Les entraînements incluent des instructions sur la façon de réaliser les exercices et des conseils pas-à-pas en temps réel permettant de vous entraîner en toute sécurité et avec la technique adaptée. Tous les entraînements sont basés sur un temps et sont ajustés en fonction de votre condition physique actuelle. Ainsi, les séances conviennent à tous, quelle que soit la condition physique de chacun. Les suggestions d'entraînement FitSpark sont mises à jour après chaque séance d'entraînement (y compris celles réalisées sans FitSpark), à minuit et à votre réveil. Avec FitSpark, vos entraînements sont variés : cette fonctionnalité vous en propose chaque jour différents types.

Comment votre condition physique est-elle déterminée ?

Votre condition physique est déterminée pour chaque suggestion d'entraînement sur la base de votre :

- Historique d'entraînement (réalisation de zone de fréquence cardiaque hebdomadaire moyenne des 28 jours précédents)
- VO2max
- [Historique d'entraînement](#)

Vous pouvez commencer à utiliser cette fonction sans aucun historique d'entraînement. Cependant, FitSpark fonctionne de façon optimale après sept jours d'utilisation.



Meilleure est la condition physique, plus longues sont les durées des objectifs d'entraînement. Les objectifs de musculation les plus difficiles ne sont pas disponibles pour les faibles conditions physiques.

## Quel type d'exercices est inclus dans les catégories d'entraînement ?

Lors des séances d'entraînement cardio, vous êtes amenés à vous entraîner dans différentes zones de fréquence cardiaque pendant différentes durées. Les séances comprennent des phases d'échauffement, de travail et de retour au calme. Les séances d'entraînement cardio peuvent être réalisées avec n'importe quel profil sportif de votre montre.

Les séances d'entraînement musculaire sont de type entraînement en circuit et se composent d'exercices de musculation comportant des indications de temps. Les entraînements avec le poids corporel peuvent être réalisés en utilisant son propre corps comme résistance. Inutile d'utiliser des poids supplémentaires. Pour les entraînements en circuit, vous avez besoin d'une bumper plate, d'une kettlebell ou d'haltères pour réaliser les exercices.

Les exercices complémentaires sont de type entraînement en circuit et se composent d'exercices de musculation **et** de mobilité comportant des indications de temps.

## FitSpark sur votre montre

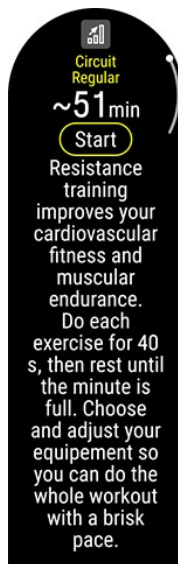
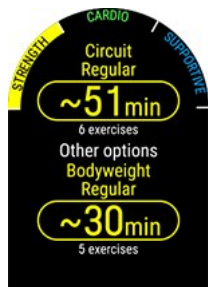
En vue horaire, utilisez les boutons HAUT et BAS pour accéder au cadran **FitSpark**.

Le cadran **FitSpark** comprend les vues suivantes pour différentes catégories d'entraînement :



**CADRAN PROGRAMME** : Si vous disposez d'un programme de course actif dans Polar Flow, vos suggestions FitSpark sont basées sur les objectifs d'entraînement de ce programme.

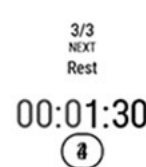
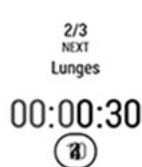
Appuyez sur OK dans le cadran **FitSpark** afin de voir les suggestions d'entraînement. L'entraînement le plus adapté pour vous en fonction de votre historique d'entraînement et de votre condition physique est affiché en premier. Faites défiler vers le bas pour voir d'autres suggestions d'entraînement facultatives. Choisissez une suggestion d'entraînement en appuyant sur OK et vous en verrez une explication détaillée, étape par étape. Faites défiler vers le bas pour voir les exercices inclus dans l'entraînement (entraînements musculaires et exercices complémentaires) et choisissez un exercice individuel pour voir des instructions détaillées sur la manière de le réaliser. Faites défiler vers **Démarrer** et appuyez sur OK pour choisir l'objectif d'entraînement, choisissez ensuite le profil sportif afin de commencer l'objectif d'entraînement.



### Pendant l'entraînement

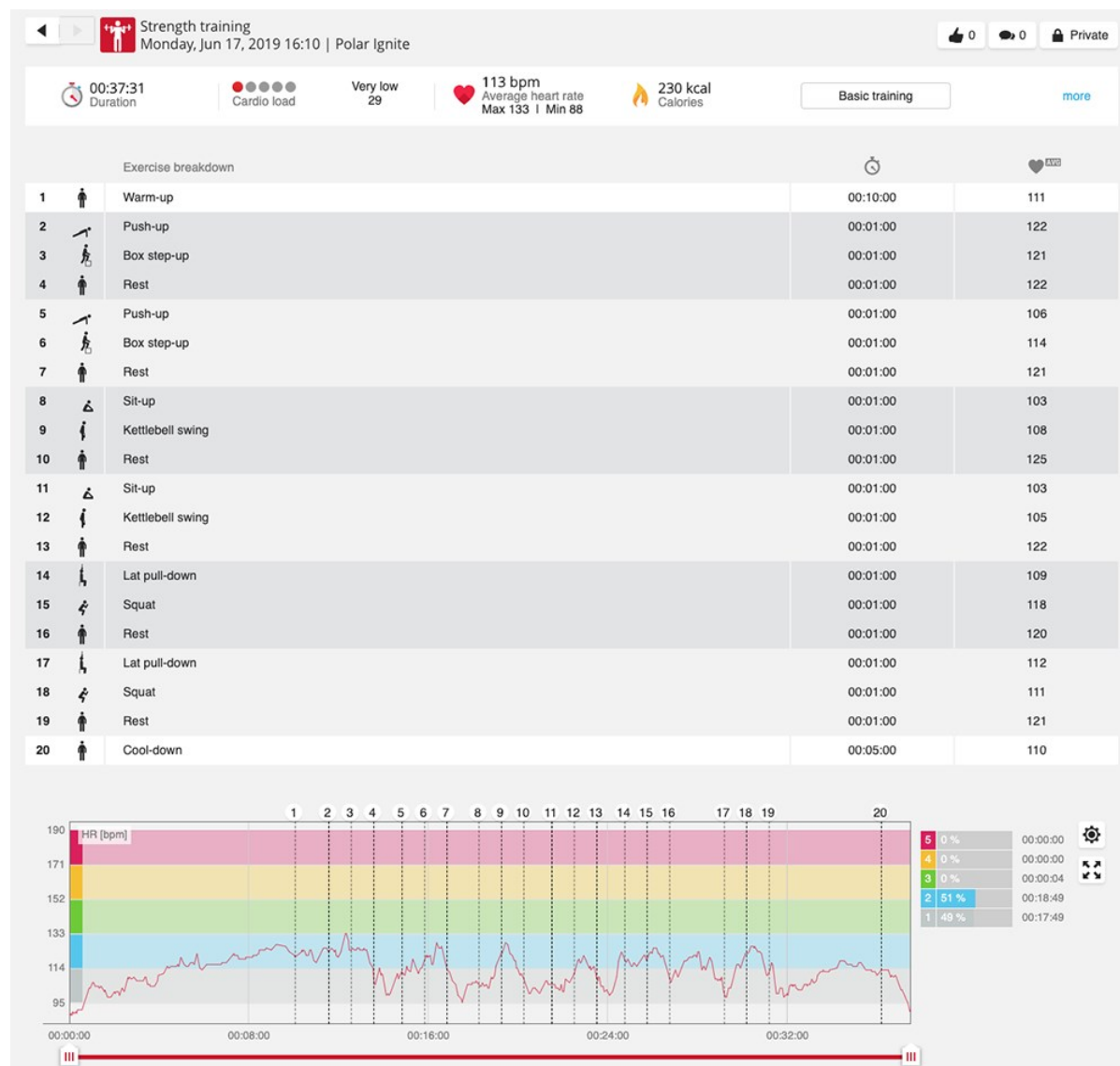
Pendant l'entraînement, votre montre vous fournit des indications : informations relatives à l'entraînement, phases basées sur le temps avec zones de fréquence cardiaque pour les objectifs cardio et phases basées sur le temps avec exercices pour les objectifs de musculation et complémentaires.

Les séances d'entraînement musculaire et les séances d'exercices complémentaires sont basées sur des plans d'entraînement prêts à l'emploi avec animations et guidage pas-à-pas en temps réel. Toutes les séances comprennent des chronos et des vibrations qui vous indiquent lorsqu'il est temps de passer à la phase suivante. Poursuivez chaque mouvement pendant 40 secondes, puis reposez-vous jusqu'à la fin de la minute et démarrez le mouvement suivant. Après avoir terminé tous les blocs de la première série, démarrez manuellement la série suivante. Vous pouvez mettre fin à une séance d'entraînement à tout moment. Vous ne pouvez pas sauter ou réorganiser des phases d'entraînement.



## Résultats d'entraînement sur votre montre et dans Polar Flow

Dès que vous avez terminé la séance d'entraînement, vous obtenez un **résumé** sur votre montre. Vous obtiendrez une analyse plus détaillée dans l'application ou sur le service Web Polar Flow. Pour les objectifs d'entraînement cardio, vous obtenez un résultat d'entraînement basique qui illustre les phases de la séance d'entraînement avec les données de fréquence cardiaque. Pour les objectifs d'entraînement de musculation et complémentaire, vous obtenez des résultats d'entraînement détaillés comprenant votre fréquence cardiaque moyenne et le temps consacré à chaque exercice. Ces informations sont présentées sous forme de liste et chaque exercice est également affiché sur la courbe de fréquence cardiaque.



L'entraînement peut comporter des risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, veuillez lire le guide [Minimiser les risques pendant l'entraînement](#).

## 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](#).



Veillez noter que, dans un certain nombre de profils de sports d'intérieur, sports collectifs et sports d'équipe, l'option **FC visible par d'autres dispositifs** est activée par défaut. Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de salle de sport par ex.) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez voir pour quels profils sportifs la diffusion Bluetooth est activée par défaut [dans la liste de profils sportifs Polar](#). Vous pouvez activer ou désactiver la diffusion Bluetooth dans [les paramètres des profils sportifs](#).

## ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

La plage entre 50 % et 100 % de votre fréquence cardiaque maximale est divisée en cinq zones de fréquence cardiaque. En maintenant votre fréquence cardiaque dans une zone spécifique, vous pouvez facilement contrôler le niveau d'intensité de votre entraînement. Chaque zone de fréquence cardiaque permet de retirer des bénéfices particuliers, et la compréhension de ces bénéfices vous permettra d'atteindre les effets recherchés lors de vos entraînements.

Pour en savoir plus sur les zones de fréquence cardiaque, consultez la section : [Les zones de fréquence cardiaque](#)

## MODE DE CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

En mode Capteur de fréquence cardiaque, votre montre peut être utilisée comme un cardiofréquence-mètre et partager votre fréquence cardiaque avec d'autres dispositifs Bluetooth tels que des applications d'entraînement, des équipements de salle de sport et des compteurs de vélo. Pour utiliser votre montre en mode Capteur de FC, vous devez d'abord l'associer avec le dispositif externe récepteur. Reportez-vous au guide d'utilisation du dispositif récepteur afin d'obtenir des instructions plus détaillées concernant la procédure d'association.

### Activer le mode Capteur de fréquence cardiaque

1. Appuyez longuement sur OK dans la vue horaire, ou appuyez sur RETOUR pour entrer dans le menu principal, et sélectionnez **Démarrer l'entraînement**. Faites défiler jusqu'à votre sport préféré.
2. En mode pré-entraînement, ouvrez le menu rapide en appuyant sur l'icône ou sur le bouton LUMIÈRE.
3. Sélectionnez **Partage FC av. autres dispo**.
4. Activez le mode d'association du dispositif externe.
5. Sélectionnez votre Grit X Pro sur le dispositif externe.
6. Acceptez l'association de votre Grit X Pro avec le dispositif externe.
7. Votre fréquence cardiaque devrait s'afficher à la fois sur votre montre Polar et sur le dispositif externe. Quand vous êtes prêt, vous n'avez plus qu'à démarrer votre séance d'entraînement sur le dispositif externe. Pour enregistrer votre séance d'entraînement avec votre montre, revenez au mode pré-entraînement et commencez l'enregistrement en appuyant sur OK.

### Arrêter le partage de la fréquence cardiaque

Sélectionnez **Arrêter le partage**. Le partage de la fréquence cardiaque cesse également lorsque vous quittez le mode pré-entraînement ou que vous arrêtez d'enregistrer l'entraînement.

# 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

La montre mesure la vitesse et la distance à partir des mouvements de votre poignet grâce à un accéléromètre intégré. Cette fonctionnalité est très pratique lors de séances de course à pied en intérieur ou dans des espaces où le signal GPS est limité. Pour une précision optimale, veillez à indiquer correctement si vous êtes gaucher ou droitier, ainsi que votre taille. La fonction Vitesse et Distance au poignet est plus efficace si vous courez à une allure qui vous est naturelle et confortable.

Vous devez porter la montre bien ajustée au 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 Vitesse et Distance au poignet est disponible pour les activités sportives suivantes : Marche à pied, Course à pied, Jogging, Course sur route, Trail, Course sur tapis, Course d'athlétisme and Ultramarathon. Pour consulter vitesse et

distance pendant une séance 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 dans la vue [Profils sportifs](#) de l'application Polar Flow ou du 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 sports suivants : course à pied, jogging, course sur route, trail, course sur tapis, course d'athlétisme et ultramarathon.

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 le [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 détecte votre style de nage et enregistre la distance, la durée, l'allure, le nombre de mouvements des bras et les temps de repos. Le score SWOLF vous permet par ailleurs de suivre votre évolution.

**Techniques de nage** : Votre montre reconnaît les styles de nage suivants et calcule des indicateurs propres à chacun, ainsi que des valeurs cumulées pour toute la séance d'entraînement.

- Nage libre
- Dos
- Brasse
- Papillon

**Allure et distance** : Une fois que la montre a reconnu votre style de nage comme l'un des quatre styles de nage mentionnés ci-dessus, elle est en mesure de détecter vos virages et d'utiliser ces informations pour calculer l'allure et la distance avec précision. Le calcul de l'allure et de la distance se base sur la détection des virages et sur la longueur de piscine définie. À chaque virage, une longueur de piscine est ajoutée à la distance totale de nage.

**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.

Votre score **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 la section [S'entraîner avec la fréquence cardiaque au poignet](#).



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

## DÉMARRER UNE SÉANCE 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 le bouton LUMIÈRE pour accéder au menu rapide, sélectionnez le paramètre **Longueur de piscine** et entrez la longueur correcte.



Ne commencez pas à enregistrer votre séance d'entraînement avant d'être dans le bassin. Évitez cependant d'appuyer sur le bouton sous l'eau.

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



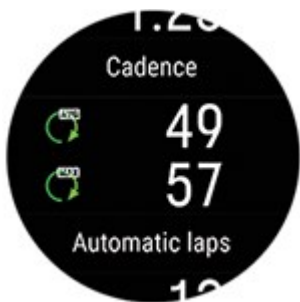
Calories

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

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.

## BAROMÈTRE

Les fonctions du baromètre incluent l'altitude, la montée, la descente, le dénivelé+ et le dénivelé-. L'altitude est mesurée à l'aide d'un capteur de pression atmosphérique qui convertit la pression d'air mesurée en valeur d'altitude. Les dénivelés positif et négatif sont indiqués en mètres ou en pieds.

L'altitude barométrique est calibrée automatiquement deux fois via GPS au cours des premières minutes d'une séance d'entraînement. Au début d'une séance d'entraînement, avant le calibrage, l'altitude est basée uniquement sur la pression d'air barométrique, qui peut parfois s'avérer inexacte en fonction des conditions. Les données d'altitude étant corrigées après le calibrage, toute valeur inexacte vue au début d'une séance d'entraînement est automatiquement corrigée par la suite. Les données corrigées sont visibles sur le service Web et dans l'application Polar Flow à l'issue de votre séance d'entraînement, après synchronisation de vos données.

Pour obtenir les valeurs d'altitude les plus précises, il est recommandé de toujours calibrer manuellement l'altitude lorsque vous disposez d'une référence fiable, telle qu'un sommet ou une carte topographique, ou lorsque vous vous trouvez au niveau de la mer. Il est possible de calibrer manuellement l'altitude à partir de la vue d'entraînement en altitude en plein écran. Appuyez sur OK pour régler l'altitude actuelle.

De la boue et de la saleté sur le dispositif peuvent générer des valeurs d'altitude erronées. Nettoyez votre dispositif afin de garantir le bon fonctionnement de la mesure de l'altitude barométrique.

## DONNÉES D'ALTITUDE EN DEHORS DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

En dehors des séances d'entraînement, vous pouvez consulter l'altitude à laquelle vous vous trouvez et votre profil d'altitude des 6 dernières heures à partir du cadran **Localisation**.

Allez à **Vues cadran** et ajoutez le cadran **Localisation** pour consulter votre altitude directement sur votre montre en dehors des séances d'entraînement.

## BOUSSOLE

Pour utiliser la boussole pendant les séances d'entraînement, vous devez l'ajouter à tous les profils sportifs dans lesquels vous souhaitez l'afficher. Dans le service Web Flow, accédez à **Profils sportifs** > sélectionnez **éditer** sur le profil sportif auquel vous souhaitez l'ajouter > accédez à **Relatifs au dispositif** et sélectionnez **Grit X Pro** > **Vues d'entraînement** > **Ajouter nouveau** > **Plein écran** > **Boussole** et sélectionnez Enregistrer. N'oubliez pas de synchroniser les changements dans votre montre.

### UTILISATION DE LA BOUSSOLE PENDANT UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT.

Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez faire défiler la liste jusqu'à la vue de boussole à l'aide des boutons HAUT/BAS. L'écran affiche votre position et les directions cardinales.



#### Calibrage de la boussole

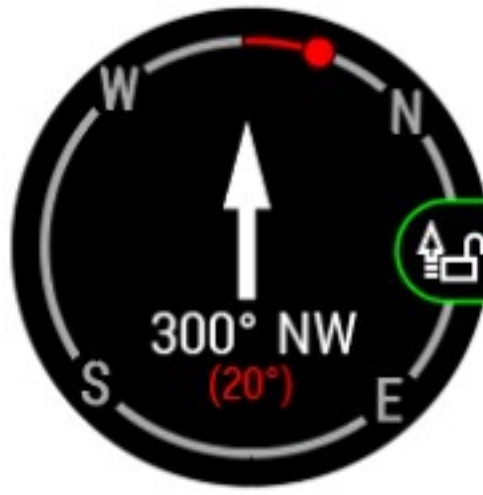
Il est possible que l'on vous demande de calibrer la boussole pendant une séance d'entraînement. Si c'est le cas, suivez les instructions à l'écran pour effectuer le calibrage.

Vous pouvez également calibrer la boussole à partir du menu rapide. Mettez la séance d'entraînement en pause et appuyez sur LUMIÈRE pour accéder au menu rapide, puis sélectionnez Calibrer la boussole. Suivez les instructions à l'écran.

#### Verrouiller votre direction

Dans la vue d'entraînement de la boussole, appuyez sur OK pour verrouiller votre direction actuelle. L'écran affiche alors en rouge l'écart par rapport à la direction verrouillée.

Vous devez tout d'abord calibrer la boussole.



## UTILISATION DE LA BOUSSOLE EN DEHORS DES SÉANCES D'ENTRAÎNEMENT

Pour l'utiliser en dehors de vos séances d'entraînement, vous pouvez ajouter le cadran de la boussole à partir de **Vues cadran**. Une fois que vous l'avez ajouté, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite jusqu'à que la boussole s'affiche.

### Verrouiller votre direction

Dans la vue Boussole, appuyez sur **OK** pour verrouiller votre direction actuelle. L'écart par rapport à la direction verrouillée s'affiche en rouge à l'écran.

### Calibrer la boussole

Pour régler la boussole, faites défiler l'écran vers le bas et sélectionnez **Calibrer**.

## MÉTÉO

La vue météo de la montre vous présente, directement à votre poignet, les prévisions heure par heure de la journée, ainsi que les prévisions à 3 heures pour le lendemain et les prévisions à 6 h pour le surlendemain. D'autres informations météo fournies comprennent la vitesse et la direction du vent, l'humidité et le risque de pluie.

Les informations météo sont uniquement disponibles à partir de la vue météo de la montre. Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite jusqu'à que cette fonction s'affiche. Dans la vue horaire, appuyez sur le bouton HAUT/BAS jusqu'à ce que cette fonction s'affiche.

Pour utiliser la fonction météo, l'application Polar Flow doit être installée sur votre téléphone portable, et votre montre doit être associée au téléphone. Pour accéder aux informations météo, les Services de localisation (iOS) ou les Paramètres de localisation (Android) doivent également être activés.

### Prévisions pour la journée

- Localisation des prévisions
- Dernière mise à jour
- Rafraîchir (affiché si les informations météo doivent être mises à jour, par exemple parce que votre localisation a changé ou si elles n'ont pas été mises à jour depuis un certain temps)
- Température actuelle
- Impression
- Pluie

- Vitesse du vent
- Direction du vent
- Humidité
- Prévisions par heure

Notez que l'historique météo comprenant des informations sur les conditions météo pendant les séances d'entraînement précédentes n'est pas disponible.

### Prévisions pour le lendemain

- Prévisions minimales/maximales pour chaque période de 3 heures

### Prévisions pour le surlendemain


- Prévisions minimales/maximales pour chaque période de 6 heures

## PARAMÈTRES ÉCO. D'ÉNERGIE

Les paramètres d'économie d'énergie vous permettent de rallonger votre temps d'entraînement en modifiant la fréquence d'enregistrement GPS, en désactivant la fréquence cardiaque au poignet et en utilisant l'écran de veille. Ces paramètres vous permettent d'optimiser l'utilisation de la batterie et d'obtenir davantage de temps d'entraînement pour les très longues séances ou lorsque la batterie est presque déchargée.


Les réglages d'économie d'énergie sont disponibles dans le [menu rapide](#). Vous pouvez accéder au menu rapide depuis le mode pré-entraînement, pendant une séance quand vous mettez sur pause et pendant un mode de transition dans les



séances multisport. Depuis le mode pré-entraînement, vous pouvez y accéder en appuyant sur  ou sur le bouton LUMIÈRE. En pause et en mode de transition, vous ne pouvez y accéder qu'avec le bouton LUMIÈRE.


Après avoir activé l'un des paramètres d'économie d'énergie, vous en verrez les effets sur le temps d'entraînement estimé en mode pré-entraînement. Notez que les paramètres d'économie d'énergie sont réglés séparément pour chaque séance d'entraînement. Les paramètres ne sont pas enregistrés.



 Notez que la température affecte le temps d'entraînement estimé. Lorsque vous vous entraînez alors qu'il fait froid, il se peut que le temps d'entraînement réel soit inférieur à celui indiqué au début de la séance d'entraînement.

### Fréquence d'enregistrement GPS

Réglez la fréquence d'enregistrement GPS sur un intervalle moins fréquent (1 minute ou 2 minutes). Cela est pratique pour les séances très longues, lorsqu'une autonomie prolongée est essentielle.

 Notez que la fréquence d'enregistrement GPS doit être réglée sur 1 seconde pour utiliser des fonctionnalités de navigation telles que le guide d'itinéraire, les itinéraires Komoot et les Segments Strava Live. D'autres fonctions peuvent

également être affectées, par exemple la puissance de course à pied, la vitesse/l'allure et la distance, en fonction du profil sportif et des capteurs utilisés.

### **Fréquence cardiaque au poignet**

Désactivez la fréquence cardiaque au poignet. Désactivez-la pour économiser de l'énergie lorsque vous n'avez pas forcément besoin des données de fréquence cardiaque. Lorsque vous utilisez un cardiofréquencemètre avec une ceinture pectorale, la fréquence cardiaque au poignet est désactivée par défaut.

### **Écran de veille**

Activez l'écran de veille pendant les séances au cours desquelles vous n'avez pas besoin de voir en continu les données d'entraînement.

Lorsque l'écran de veille est activé, seule l'heure s'affiche à l'écran. Appuyez sur n'importe quel bouton pour quitter l'écran de veille et voir vos données d'entraînement. L'écran de veille se réactive au bout de 8 secondes.

## **SOURCES D'ÉNERGIE**

La répartition des sources d'énergie présente dans quelle mesure vous avez utilisé les différentes sources d'énergie (graisses, glucides, protéines) pendant votre séance d'entraînement. Sur votre montre, vous pouvez voir cette information dans le résumé de l'entraînement, immédiatement après avoir fini votre séance d'entraînement. Vous trouverez des informations plus détaillées dans l'application mobile Flow après avoir synchronisé vos données.

Pendant une activité physique, votre corps utilise les glucides et les graisses comme sources principales d'énergie. Plus l'entraînement est intense, plus vous utilisez de glucides par rapport à la graisse, et inversement. Le rôle des protéines est généralement faible, mais pendant une activité à forte intensité et pendant les longues séances, votre corps peut puiser environ 5 à 10 % de son énergie dans les protéines.

Nous calculons l'utilisation des différentes sources d'énergie selon votre fréquence cardiaque, tout en prenant vos données de condition physique en considération. Ces données comprennent votre âge, votre sexe, votre taille, votre poids, la fréquence cardiaque maximale, la fréquence cardiaque au repos, la valeur VO2max, le seuil aérobie et le seuil anaérobie. Il est important de régler ces paramètres le plus précisément possible, afin d'obtenir les données de consommation de source d'énergie les plus précises possibles.

### **RÉSUMÉ DES SOURCES D'ÉNERGIE**

Une fois la séance d'entraînement terminée, les informations suivantes s'affichent dans le résumé de l'entraînement :

Glucides, protéines et graisses utilisés pendant votre séance d'entraînement.



Notez bien qu'il ne faut pas interpréter les catégories et les quantités de sources d'énergie utilisées comme des indications à suivre lorsque vous mangez après votre séance d'entraînement.

### **ANALYSE DÉTAILLÉE DANS L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW**

Dans l'application Polar Flow, vous pouvez également voir quelle quantité de ces sources vous avez utilisée à chaque moment de votre séance d'entraînement et comment cette consommation s'est accumulée au cours de la séance. Le graphique montre comment votre corps utilise différentes sources d'énergie selon l'intensité de l'entraînement, mais aussi à différentes étapes de la séance d'entraînement. Vous pouvez également comparer la répartition de séances similaires précédentes pour voir comment se développe votre capacité à utiliser la graisse comme source d'énergie principale.

Apprenez-en davantage sur les [sources d'énergie](#)

# 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 plus d'informations, 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.

Vous pouvez également régler les notifications téléphone dans les paramètres du dispositif de l'application Polar Flow. Après avoir activé les notifications, synchronisez votre montre avec l'application Polar Flow.



Veillez noter que lorsque les notifications téléphone sont activées, la batterie de votre montre et celle de votre téléphone s'épuisent plus rapidement 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.

Sur votre montre, allez dans **Réglages > Réglages généraux > Ne pas déranger**. Sélectionnez **Désactiver**, **Activer** ou **Activer (22:00-07:00)**, et la période pendant laquelle la fonction Ne pas déranger est activée. Réglez **Démarre à** et **Finit à**.

## AFFICHAGE DES NOTIFICATIONS

Quand vous recevez une notification, votre montre vibre et un point rouge apparaît en bas de l'écran. Affichez la notification en faisant glisser votre doigt vers le haut de l'écran ou en tournant votre poignet et en regardant votre montre dès que celle-ci vibre.

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



Il se peut que les notifications téléphone fonctionnent différemment, en fonction du modèle de votre téléphone Android.

# COMMANDES POUR LA MUSIQUE

Vous pouvez contrôler la lecture de votre musique et de vos médias sur votre téléphone avec votre montre pendant vos séances d'entraînement, ou sur la vue horaire quand vous ne faites pas de sport. Pour activer les commandes de la musique, accédez à **Réglages > Réglages généraux > Commandes pour la musique**. Vous pouvez contrôler la musique depuis l'écran d'entraînement, le cadran en vue horaire, ou des deux. Sélectionnez **Écran d'entraînement** pour contrôler la musique pendant vos séances. En dehors des séances d'entraînement, sélectionnez **Cadran** pour accéder aux commandes à partir de la vue horaire avec le cadran Commandes pour la musique. Vous pouvez aussi ajouter le cadran de commandes de la musique depuis **Vues cadran > Commandes pour la musique**.

Les commandes pour la musique sont disponibles pour les téléphones iOS et Android. Afin d'utiliser les commandes pour la musique, vous devez avoir l'application Polar Flow ouverte sur votre téléphone, et elle doit être associée à votre montre. Pour plus d'informations, voir [Associer un dispositif mobile à votre montre](#). Le paramètre de commandes pour la musique devient visible après l'association de votre montre à votre téléphone via l'application Polar Flow. Si vous avez procédé à la configuration de votre montre via l'application Polar Flow, votre montre est déjà associée à votre téléphone.



## DEPUIS LE CADRAN DE MONTRE

En dehors des séances d'entraînement, vous pouvez facilement contrôler la lecture de la musique et des médias depuis la vue horaire avec le cadran Commandes pour la musique.



- Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite jusqu'à accéder au cadran Commandes pour la musique.
- Lancez la lecture d'un morceau de musique, mettez-le en pause ou changez de morceau avec les commandes.



- Appuyez sur  pour accéder aux commandes de volume.

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Si vous choisissez de contrôler la musique depuis l'écran d'entraînement, la vue d'entraînement des commandes pour la musique est activée quand le lecteur est allumé et qu'une séance a démarré.



- Appuyez sur le bouton HAUT pour faire défiler l'écran jusqu'à la vue d'entraînement pendant une séance d'entraînement.
- Appuyez sur le bouton OK pour afficher les boutons précédent/suivant et pause/lecture. Accédez au titre précédent ou suivant avec les boutons HAUT/BAS, et suspendez la lecture avec le bouton OK. Appuyez sur le bouton LUMIÈRE pour accéder au réglage du volume.

## BRACELETS INTERCHANGEABLES

La montre Grit X Pro utilise un bracelet standard de 22 mm. 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.

 Nous recommandons d'éviter d'utiliser des bracelets métalliques car ils peuvent affecter la précision GPS.

## REPLACEMENT DU BRACELET

Le remplacement d'un bracelet avec barres à ressort est facile et rapide. Vous pouvez choisir votre modèle préféré parmi ceux de la collection Polar ou opter pour n'importe quel autre bracelet utilisant des barres à ressort de 22 mm.

1. Pour détacher un bracelet, tirez le bouton de déverrouillage rapide vers le centre et retirez le bracelet de la montre.
2. Pour attacher un bracelet, insérez la broche (côté opposé au bouton de déverrouillage rapide) dans le trou de la montre.
3. Tirez le bouton de déverrouillage rapide vers l'intérieur et alignez l'autre extrémité de la broche avec le trou de la montre.
4. Relâchez le bouton pour verrouiller le bracelet.

# 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 ne prend que quelques secondes. En outre, elle garantit que votre montre reçoit uniquement les signaux émis par vos capteurs et vous permet de participer à des entraînements collectifs sans interférence. Avant de participer à un événement ou à une course, veillez à procéder à l'association chez vous, afin d'éviter toute interférence causée par la transmission de données. Pour obtenir les instructions d'association détaillées, consultez la section [Associer des capteurs à votre montre](#).

## CAPTEUR OPTIQUE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR OH1

Le Polar OH1 est un capteur optique de fréquence cardiaque compact qui mesure la fréquence cardiaque au bras ou sur la tempe. Il est polyvalent et présente une excellente alternative aux ceintures pectorales et aux dispositifs de fréquence cardiaque au poignet. Le Polar OH1 vous permet de diffuser votre fréquence cardiaque en temps réel sur votre montre cardio, votre smartwatch ou Polar Beat ou toute autre application de fitness via Bluetooth, et ce, simultanément vers des dispositifs ANT+. Le Polar OH1 étant doté d'une mémoire intégrée, vous pouvez commencer votre séance avec l'OH1 seul et transférer ultérieurement les données d'entraînement sur votre téléphone. Il est fourni avec un brassard confortable lavable en machine et un clip de sangle de lunettes de natation (dans Polar OH1 + emballage).

Il peut également être utilisé avec les applications Polar Club, Polar GoFit et Polar Team.

## POLAR VERITY SENSE

Polyvalent et d'excellente qualité, le capteur optique de fréquence cardiaque Polar Verity Sense mesure la fréquence cardiaque sur le bras ou la tempe. Il constitue l'alternative idéale aux ceintures pectorales et aux dispositifs de mesure de la fréquence cardiaque au poignet. Vous pouvez l'utiliser avec son brassard ou son clip de sangle pour lunettes de natation, ou le porter bien serré et bien en place n'importe où contre votre peau. Le capteur Polar Verity Sense offre une totale liberté de mouvement pour une multitude de sports. Il a pour avantage d'enregistrer la fréquence cardiaque, la distance, l'allure et les virages, lorsque vous pratiquez la natation en piscine. Enregistrez vos entraînements dans la mémoire interne du capteur, puis transférez les données sur votre téléphone, ou connectez le capteur à votre montre et suivez votre fréquence cardiaque en temps réel.

## CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H10

Pour une précision maximale du suivi de la fréquence cardiaque, utilisez le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 avec une ceinture pectorale.

Polar Precision Prime fonctionne à peu près partout et représente la technologie de mesure de la fréquence cardiaque optique la plus précise qui existe. Cependant, pour 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 H10 vous garantit la meilleure précision. 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 une séance d'entraînement sans dispositif d'entraînement connecté ni application d'entraînement mobile à proximité. Il vous suffit d'associer le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 à l'application Polar Beat et de démarrer la séance d'entraînement depuis l'application. Cela vous permet, par exemple, d'enregistrer votre fréquence cardiaque pendant vos séances de natation à l'aide du capteur de fréquence cardiaque Polar H10. Pour plus d'informations, consultez les pages d'aide de [Polar Beat](#) et du [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 FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H9**

Polar H9 est un capteur de fréquence cardiaque haute qualité conçu pour les activités sportives quotidiennes. Il est livré avec la ceinture Polar Soft Strap et effectue avec précision un suivi de votre fréquence cardiaque. Polar H9 est optimal en association avec l'application Polar Beat ainsi qu'avec de nombreuses applications tierces : transformez votre téléphone en tracker fitness en toute simplicité. En outre, les technologies Bluetooth®, ANT+™ et 5 kHz permettent une connexion à divers dispositifs sportifs et appareils de salles de sport. Grâce à la ceinture pectorale, Polar H9 réagit instantanément aux variations physiologiques et indique avec précision le nombre de calories brûlées.

Accédez à la page [support.polar.com/fr/h9-heart-rate-sensor](https://support.polar.com/fr/h9-heart-rate-sensor) pour consulter la toute dernière version de ce manuel d'utilisation et des didacticiels vidéo.

## **CAPTEUR DE FOULÉE POLAR STRIDE SENSOR BLUETOOTH® SMART**

Le capteur de foulée Bluetooth® Smart est destiné aux coureurs qui souhaitent améliorer leur technique et leur performance. Il permet de consulter les informations relatives à la vitesse et à la distance, que vous couriez sur un tapis ou sur les chemins les plus boueux.

- Mesure chaque foulée que vous effectuez pour indiquer la vitesse et la distance de course à pied
- Permet d'améliorer votre technique de course à pied en indiquant votre cadence de course à pied et longueur de foulée
- Capteur compact qui se fixe solidement sur vos lacets
- Antichoc et étanche, pour répondre aux courses les plus exigeantes

## **CAPTEUR DE VITESSE POLAR BLUETOOTH® SMART**

Un certain nombre de facteurs sont susceptibles d'affecter votre vitesse à vélo. Parmi eux figure 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**

### **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.

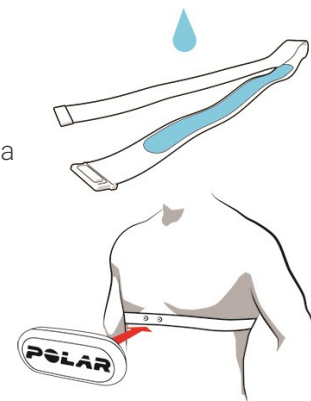
## ASSOCIER DES CAPTEURS À VOTRE MONTRE

### 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.

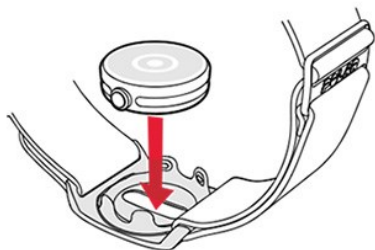
#### Polar H9, Polar H10

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.

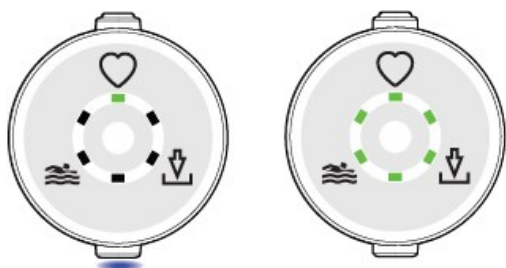


#### Polar OH1+, Polar Verity Sense

1. Fixez le capteur au brassard, lentille vers le haut.



2. Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que le voyant s'allume.
3. **Verity Sense:** Vérifiez que **le mode FC** soit activé (icône cœur). Une fois le mode choisi, attendez que les 6 LED soient allumées pour procéder à l'association.



4. Sur votre montre, accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Associer un capteur ou un autre dispositif**, puis appuyez sur OK.
5. Une fois celui-ci trouvé, l'ID du dispositif apparaît sous la forme **Polar Sense xxxxxxxx**. Appuyez sur OK pour commencer l'association.
6. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.



## Associer un capteur de foulée 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 attendez qu'elle le détecte.
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.

## Calibrer le capteur de foulée

Il y a deux façons de calibrer manuellement votre capteur de foulée via le menu rapide. Sélectionnez l'un des profils sportifs de course, puis sélectionnez **Calibrer le capteur de foulée > Calibrer en courant** ou **Facteur de calibrage**.

- **Calibrer en courant** : commencez la séance d'entraînement et courez une distance que vous connaissez. Celle-ci doit faire plus de 400 mètres. Une fois que vous avez couru cette distance, appuyez sur OK pour enregistrer un tour. Réglez la distance réelle que vous avez courue et appuyez sur OK. Le facteur de calibrage est mis à jour.

**i** Notez bien que le temps de l'intervalle ne peut pas être utilisé pendant le calibrage. Si vous avez activé le temps de l'intervalle, la montre vous demande alors de le désactiver pour permettre le calibrage manuel du capteur de foulée. Après le calibrage, vous pouvez activer le chrono à partir du menu rapide du mode pause.

- **Facteur de calibrage** : réglez manuellement le facteur de calibrage si vous connaissez le facteur qui vous donne la distance précise.

Pour obtenir des instructions détaillées concernant les calibrages manuel et automatique d'un capteur de foulée, reportez-vous à [Calibrer un capteur de foulée Polar avec Grit X/Vantage V/Vantage M](#).

## 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.

**i** 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. 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. **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. 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.

## Réglages vélo

1. Le message **Capteur connecté à** : apparaît. Choisissez **Vélo 1** ou **Vélo 2**. 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
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

ETRTO	Diamètre de taille de roue (pouces)	Réglage de taille de roue (mm)
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.

## 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 séances 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 le journal d'entraînement. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis grâce à la fonction [Partage d'image](#).

### DONNÉES D'ACTIVITÉ

Consultez des informations détaillées sur 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 le nombre de pas, la distance parcourue en fonction des pas et les calories brûlées.

### DONNÉES SUR LE SOMMEIL

Suivez votre rythme de sommeil pour 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 souhaitez 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

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

Pour plus d'informations, consultez la section [Profils sportifs dans Polar Flow](#).

### PARTAGE D'IMAGE

La fonction de partage d'image de l'application Polar Flow vous permet de partager des images avec vos données d'entraînement sur les principaux réseaux sociaux, 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 séance d'entraînement, vous pouvez également partager un instantané de votre itinéraire d'entraînement.

Pour regarder une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

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

### COMMENCER À UTILISER L'APPLICATION POLAR FLOW

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

Pour commencer à utiliser l'application Polar Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile. Pour obtenir de l'aide et pour de plus amples informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, visitez la page [support.polar.com/fr/support/polar\\_flow\\_app](https://support.polar.com/fr/support/polar_flow_app).



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

Votre montre synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application Polar Flow après votre séance d'entraînement. Si votre téléphone possède une connexion Internet, vos données d'activité et d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow. L'utilisation de l'application Polar 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 des instructions relatives aux fonctions de l'application Polar Flow, visitez la [page de support produit de l'application Polar Flow](#).

## SERVICE WEB POLAR FLOW

Dans le service Web Polar Flow, vous pouvez planifier et analyser votre entraînement en détails et en savoir plus sur vos performances. Configurez et personnalisez votre montre exactement selon vos besoins d'entraînement en ajoutant des profils sportifs et en modifiant leurs paramètres. Vous pouvez aussi partager vos séances d'entraînement avec vos amis, vous inscrire aux cours de votre salle de sport et accéder à un programme d'entraînement personnalisé pour une course.

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](http://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 Polar Flow, vous pouvez vous connecter au service Web Flow avec les identifiants créés lors de la configuration.

## AGENDA

Dans **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.

## RAPPORTS

Dans **Rapports**, vous pouvez suivre votre évolution.

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 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.

## PROGRAMMES

Le programme de course à pied Polar est adapté à votre objectif, sur la base des zones de fréquence cardiaque Polar, et tient compte de vos caractéristiques personnelles et de votre historique d'entraînement. Le programme est intelligent et s'adapte en cours de route en fonction de votre évolution. Les programmes de course à pied Polar sont disponibles pour les épreuves de 5 km, 10 km, semi-marathon et 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 de plus amples informations sur l'utilisation du service Web Flow, visitez la page [support.polar.com/fr/support/flow](https://support.polar.com/fr/support/flow).

## PROFILS SPORTIFS DANS POLAR FLOW

Votre montre comporte 14 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 Polar Flow, les 20 premiers de la liste seront transférés vers votre montre lors de la synchronisation.

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

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

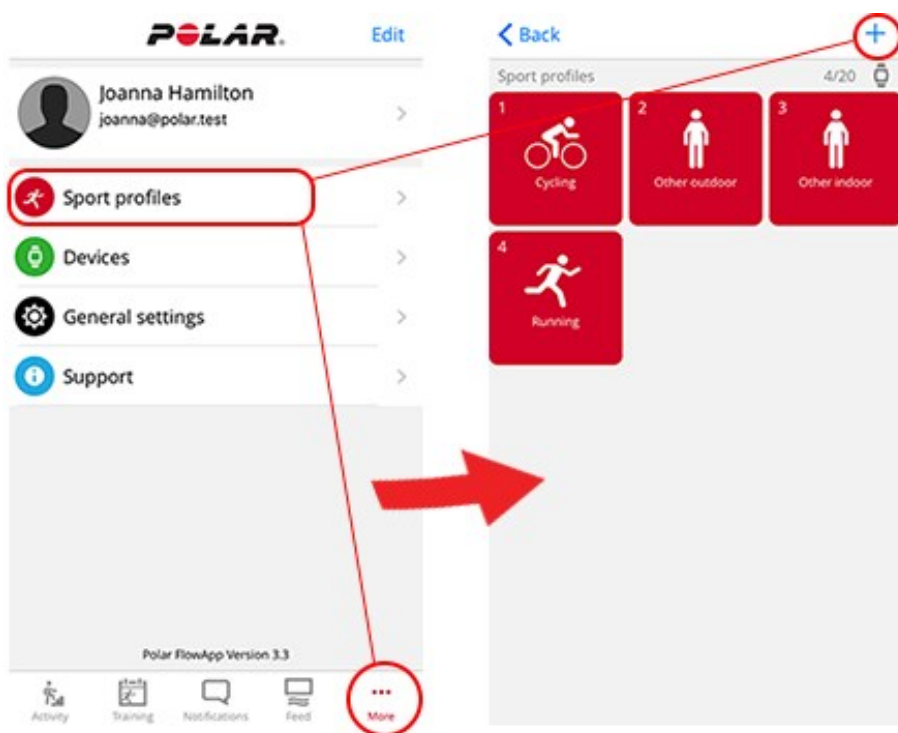
[Application Polar Flow | Modification des profils sportifs](#)

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

### AJOUTER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Allez 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** et choisissez le profil de votre choix dans la liste.
4. Le sport est ajouté à votre liste de sports.

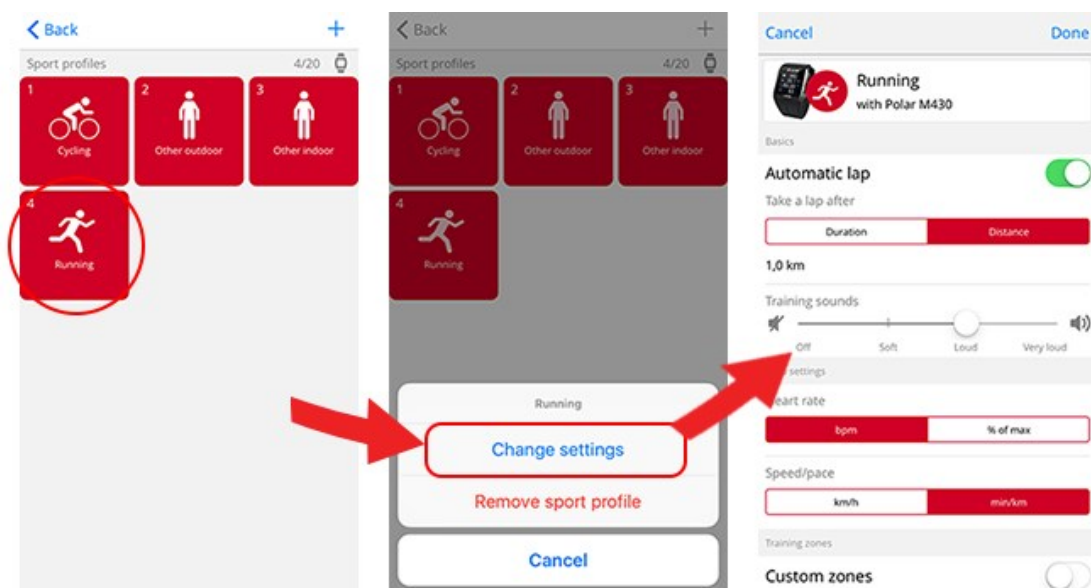


Vous ne pouvez pas créer vous-même des sports. La liste de sports est contrôlée par Polar car chaque sport présente certains réglages et valeurs par défaut qui affectent, par exemple, le calcul des calories et la fonction de charge d'entraînement et de récupération.

## MODIFIER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Allez 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.



Dans 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, comme par exemple des équipements de salle sport, peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi utiliser votre montre pendant les cours de sport Polar Club pour transmettre votre fréquence cardiaque au système Polar Club.)
- Réglages de zone de fréquence cardiaque (Les zones de fréquence cardiaque facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de l'entraînement. 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/allure

- Vue Vitesse/Allure (choisissez la vitesse en km/h / mph ou l'allure en min/km / min/mi)
- Réglages des zones de vitesse/allure (les zones de vitesse/allure facilitent la sélection et le suivi de votre vitesse ou de votre allure, selon votre choix. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/allure correspondant à une personne jouissant d'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 voyez 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.

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



Veillez noter que, dans un certain nombre de profils de sports d'intérieur, sports collectifs et sports d'équipe, le réglage **FC visible par autre appar.** est activé par défaut. Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de gym par ex.) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Dans la [liste de profils sportifs Polar](#), Vous pouvez voir pour quels profils sportifs la diffusion Bluetooth est activée par défaut Vous pouvez activer ou désactiver la diffusion Bluetooth dans les réglages de profils sportifs.

## 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](#) du 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. L'outil Plan périodique se trouve dans l'onglet **Programmes** du service Web Polar Flow.

## Annual Training Plan

01-10-2019 - 29-09-2019

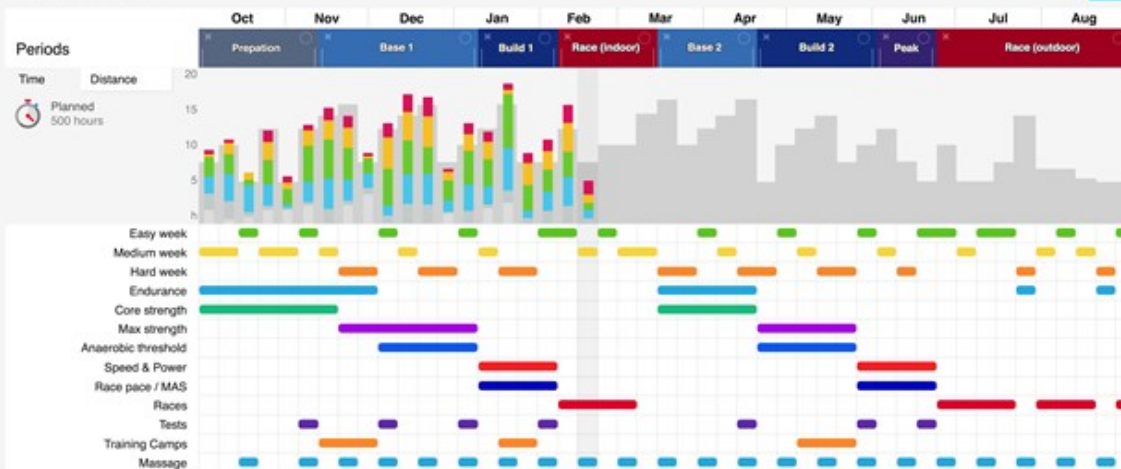
221 Days left

176 Total sessions

202:40:05 Total duration

A B 1723.70 km Total distance

### Season timeline



Mon 11-02-2019 - Sun 17-02-2019

← This week → Current period Race (Indoor) Planned themes Medium week Races Massage

#### Favorites

Create favorite target

Race	Speed 1	Speed 2	Technique 1	Technique 2	3x4200m intervals	4x600m intervals
6x1000m intervals	Pyramid intervals	Morning run	Long run	Uphills, short	Uphills, long	Explosive strength
Plyometric strength	Maximum strength	Core strength 1	Core strength 2	Endurance strength 1	Flexibility	Stretching



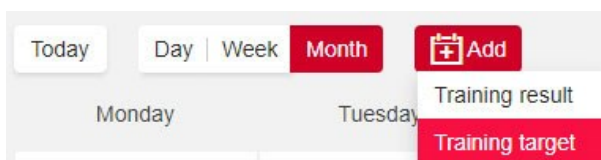
[Polar Flow for Coach](#) est une plateforme de coaching à distance gratuit qui permet à votre entraîneur de planifier tous les détails de votre entraînement, des plans périodiques complets aux entraînements individuels.

## CRÉER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT 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.

Pour créer un objectif d'entraînement sur le service Web Polar Flow :

1. Allez dans **Agenda**, puis cliquez sur **Ajouter > Objectif d'entraînement**.



2. Sous **Ajouter un objectif d'entraînement**, sélectionnez une activité dans **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **date** et l'**heure de début**, ainsi que les **notes** (facultatives) que vous voulez ajouter.

Choisissez ensuite le type d'objectif d'entraînement parmi les suivants :

Objectif de durée

1. Choisissez **Durée**.
2. Entrez la durée.
3. Si vous le souhaitez, cliquez sur **Ajouter aux favoris** ☆ pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
4. Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

### Objectif de distance

1. Choisissez **Distance**.
2. Entrez la distance.
3. Si vous le souhaitez, cliquez sur **Ajouter aux favoris** ☆ pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
4. Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

### Objectif de calories

1. Choisissez **Calories**.
2. Entrez le nombre de calories.
3. Si vous le souhaitez, cliquez sur **Ajouter aux favoris** ☆ pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
4. Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

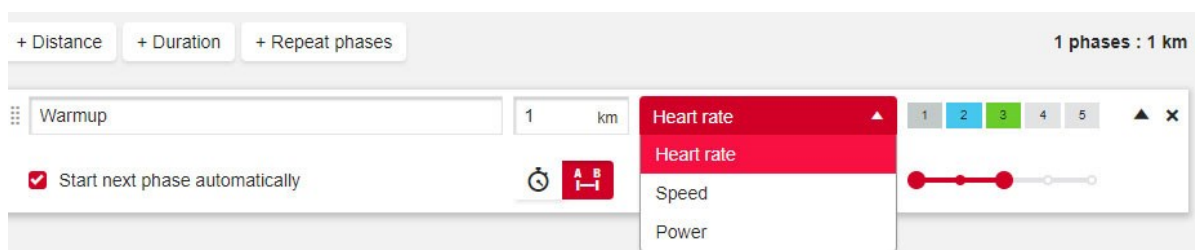
### Objectif de fonction contre la montre

1. Choisissez **Fonction contre la montre**.
2. Renseignez deux des valeurs suivantes : **Durée**, **Distance** ou **Fonction contre la montre**. Vous obtenez automatiquement la troisième.
3. Si vous le souhaitez, cliquez sur **Ajouter aux favoris** ☆ pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
4. Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

Veuillez noter que l'objectif de Fonction contre la montre peut uniquement être synchronisé avec les modèles Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro, V800, Vantage M, Vantage M2, Vantage V et Vantage V2.

### Objectif par phases


1. Choisissez **Par phases**.
2. 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 un **Nom** et la **Durée/Distance** de chaque phase.
3. Cochez la case **Démarrer automatiquement la phase suivante** pour le passage automatique d'une phase à l'autre. À défaut, vous devrez changer de phase manuellement.
4. Choisissez une **intensité de phase** basée sur la **fréquence cardiaque**, la **vitesse** ou la **puissance**.



Les objectifs d'entraînement en phases basés sur la puissance sont actuellement pris en charge uniquement par la Grit X, Grit X Pro, Pacer, Pacer Pro et Vantage V2.

5. Si vous souhaitez répéter des phases, sélectionnez **+ Répétition phase** et faites glisser les phases que vous souhaitez répéter dans la section Répétitions.



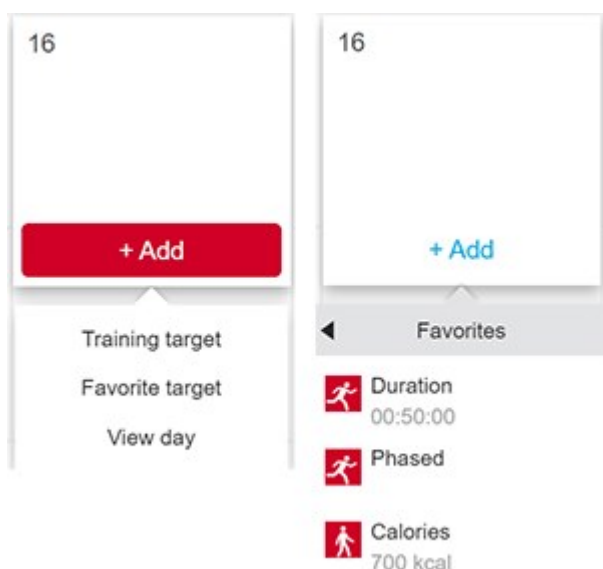
6. Cliquez sur Ajouter aux favoris  pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
7. Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

## Créer un objectif basé sur un objectif d'entraînement favori

Lorsque vous avez créé un objectif et que vous l'avez ajouté à vos Favoris, vous pouvez l'utiliser comme modèle pour des objectifs similaires. Ceci facilite la création d'objectifs d'entraînement. Ainsi, lorsque vous souhaitez créer un objectif d'entraînement par phases complexe, vous n'avez pas besoin de recommencer à chaque fois depuis le début.


Si vous souhaitez utiliser l'un de vos Favoris comme modèle d'objectif d'entraînement, suivez les indications suivantes :

1. Placez le pointeur de la souris sur une date de votre **Agenda**.
2. Cliquez sur **+Ajouter > Objectif favori**, puis sélectionnez un objectif dans la liste de **Favoris**.



3. Le favori est ajouté à votre Agenda comme objectif planifié pour le jour choisi. L'horaire par défaut de l'objectif d'entraînement planifié est 18h00.
4. Cliquez sur l'objectif dans votre Agenda et modifiez-le comme il vous convient. Le fait de modifier l'objectif dans cette vue n'affecte pas l'objectif favori original.
5. Cliquez sur Enregistrer pour sauvegarder les modifications.



Vous pouvez modifier vos objectifs d'entraînement favoris et en créer de nouveaux dans la page Favoris. Pour accéder à la page Favoris, cliquez sur  dans le menu supérieur.


## SYNCHRONISEZ LES OBJECTIFS VERS VOTRE MONTRE

Pensez à synchroniser les objectifs d'entraînement du service Web Flow vers votre montre via FlowSync ou l'application Polar Flow. Si vous ne procédez pas à la synchronisation, ceux-ci seront uniquement visibles dans la liste des Favoris et dans l'Agenda du service Web Flow.


Pour savoir comment démarrer une séance avec objectif d'entraînement, consultez la section [Démarrer une séance d'entraînement](#).

## CRÉER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION POLAR FLOW

Pour créer un objectif d'entraînement dans l'application Polar Flow

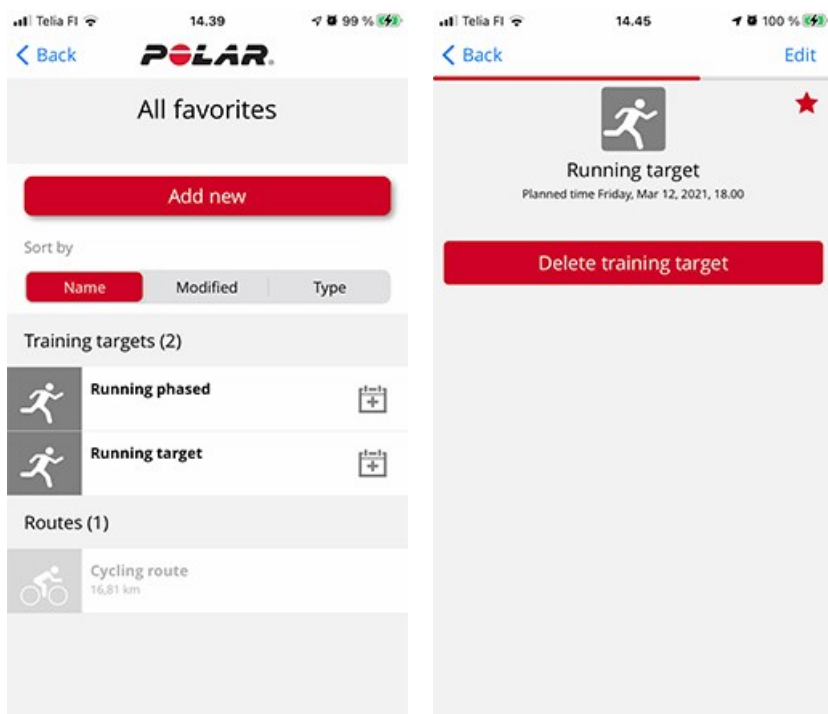
1. Accédez à **Entraînement**, puis cliquez sur  en haut de la page.
2. Choisissez ensuite le type d'objectif d'entraînement parmi les suivants :

### Objectif favori

1. Sélectionnez **Objectif favori**.
2. Sélectionnez l'un des objectifs d'entraînement existants ou **ajoutez-en un**.
3. Appuyez sur l'icône  à côté d'un objectif existant pour l'ajouter à votre journal.
4. L'objectif d'entraînement que vous avez choisi est ajouté à votre calendrier d'entraînement pour la journée en cours. Ouvrez l'objectif d'entraînement dans le journal pour en modifier l'heure.
5. Si vous avez choisi d'ajouter un objectif, vous pouvez créer un **Objectif rapide**, un **Objectif par phases**, un **Strava Live Segment** ou un **Itinéraire Komoot** préféré.



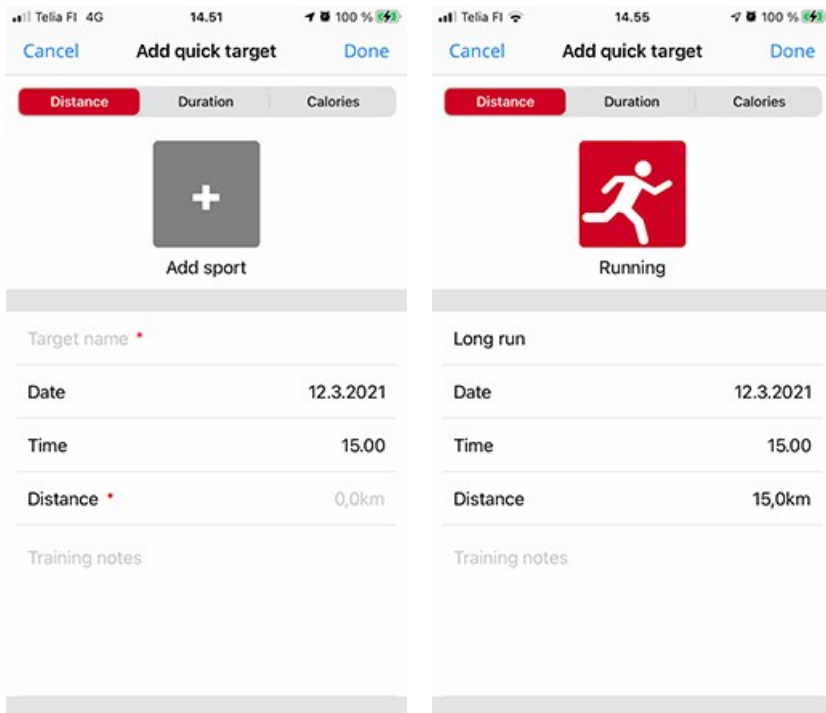
Les itinéraires Komoot ne sont disponibles que sur les montres Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro et Vantage V2. Strava Live Segment est disponible sur les dispositifs Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V et Vantage V2.




### Objectif rapide

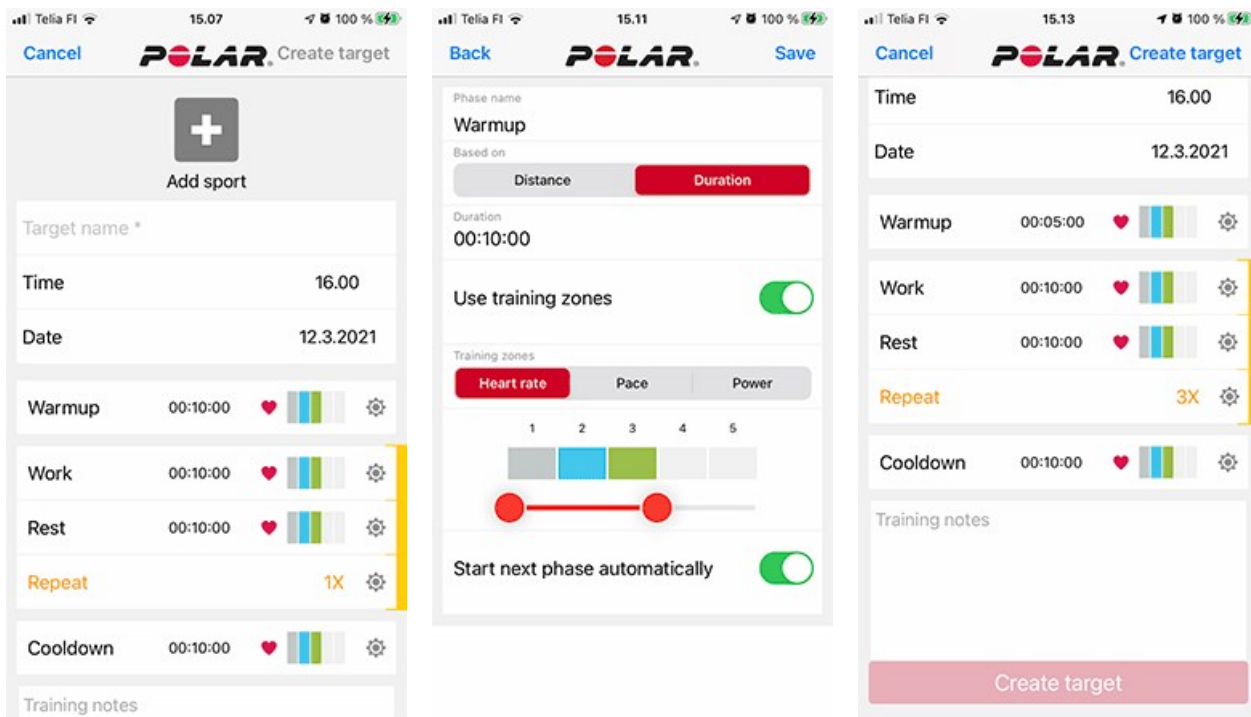


1. Sélectionnez **Objectif rapide**.
2. Choisissez si l'objectif rapide est basé sur la distance, la durée ou les calories.
3. Ajoutez un sport.
4. Attribuez un nom à l'objectif.
5. Définissez la distance, la durée ou le nombre de calories cible.
6. Appuyez sur **Terminé** pour ajouter l'objectif à votre journal d'entraînement.



## Objectif par phases

1. Sélectionnez **Objectif par phases**.
2. Ajoutez un sport.
3. Attribuez un nom à l'objectif.
4. Définissez l'heure et la date de l'objectif.
5. Appuyez sur l'icône  à côté de la phase pour modifier les réglages de cette dernière.
6. Appuyez sur **Créer un objectif** pour ajouter l'objectif à votre journal d'entraînement.



Synchronisez votre montre avec l'application Polar Flow pour transférer les objectifs d'entraînement vers votre montre.

## FAVORIS

Dans **Favoris**, vous pouvez stocker et gérer vos objectifs d'entraînement préférés dans le service Web Flow et l'application mobile Flow. Vous pouvez utiliser vos favoris comme objectifs planifiés sur votre montre. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Planifiez votre entraînement avec le service Web Flow](#).

Un nombre maximum de favoris peuvent être visualisés sur votre montre. Le nombre de favoris dans le service Web Flow n'est pas limité. Si vous disposez de plus de 20 favoris dans 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 favoris par glisser-déposer. Sélectionnez 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 d'entraînement](#).
2. Cliquez sur l'icône Favoris ☆ située 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 **Agenda**.
2. Cliquez sur l'icône Favoris ☆ située dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

### MODIFIER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône Favoris ☆ située à proximité de votre nom, dans l'angle supérieur droit de la page. Tous vos objectifs d'entraînement préférés s'affichent.
2. Cliquez sur celui que vous souhaitez modifier, puis sur **Modifier**.
3. Vous pouvez modifier le sport, le nom de l'objectif et les détails d'entraînement de l'objectif, ainsi qu'ajouter des notes. (Pour plus d'informations, consultez le chapitre relatif à la [planification de l'entraînement](#).) Une fois toutes les modifications nécessaires effectuées, cliquez sur **Mettre à jour les modifications**.

## SUPPRIMER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône Favoris  située à proximité de votre nom, dans l'angle supérieur droit de la page. Tous vos objectifs d'entraînement préférés s'affichent.
2. Cliquez sur l'icône Supprimer situé dans l'angle supérieur droit de l'objectif d'entraînement pour le supprimer de la liste des favoris.

## SYNCHRONISATION

La connexion sans fil Bluetooth vous permet de transférer des données depuis votre montre vers l'application Polar Flow. 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 Polar 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 déjà créé un compte Polar. Si vous avez configuré votre montre à l'aide d'un ordinateur, le logiciel FlowSync est déjà 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, assurez-vous que les conditions suivantes sont remplies :

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

Synchronisez vos données :

1. Connectez-vous à l'application Polar Flow et appuyez longuement sur le bouton de votre montre jusqu'à ce que le message **Connexion au téléphone** s'affiche sur la montre.
2. Le message **Connexion à app. Polar Flow** s'affiche sur votre montre.
3. Une fois l'opération terminée, le message **Synchro finie** s'affiche sur votre montre.

Synchronisez vos données :

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



Votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow une fois par heure si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth. La synchronisation automatique intervient également lorsque vous terminez une séance d'entraînement ou que vous modifiez les réglages sur votre montre. Lorsque votre montre se synchronise avec l'application Polar Flow, vos données d'activité et d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.

Pour obtenir de l'aide et pour de plus amples informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, visitez la page [support.polar.com/fr/support/polar\\_flow\\_app](https://support.polar.com/fr/support/polar_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 procéder à la synchronisation, accédez à [flow.polar.com/start](https://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 de plus amples informations sur l'utilisation du service Web Flow, visitez la page [support.polar.com/fr/support/flow](https://support.polar.com/fr/support/flow).

Pour obtenir de l'aide et de plus amples informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, visitez la page [support.polar.com/fr/support/FlowSync](https://support.polar.com/fr/support/FlowSync).

# INFORMATIONS IMPORTANTES

## BATTERIE

Votre montre est dotée d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables ont une durée de vie limitée, ce qui dépend de plusieurs facteurs, comme la technologie de la batterie, les températures de fonctionnement, les habitudes de charge et la façon dont la montre est utilisée et entretenue. Vous pouvez maximiser la durée de vie de la batterie en gardant votre montre en bon état ainsi qu'en la chargeant et en la rangeant conformément aux instructions ci-dessous.

- 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.
- 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 de poussière. Essuyez délicatement la saleté ou l'humidité.
- Ne chargez pas la montre à des températures inférieures à 0 °C/+32 °F ou supérieures à +40 °C/+104 °F.
- Ne chargez pas la montre à proximité de matériaux inflammables ou sur des surfaces inflammables.
- Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.
- Ne laissez pas la montre dans un froid extrême (en dessous de -10 °C) ou une chaleur extrême (au-delà de 50 °C), ni en plein soleil.
- Évitez de décharger complètement la batterie avant de la mettre en charge et de recharger la batterie complètement à chaque fois. Maintenir la charge de la batterie entre 10 et 90 % réduit la pression sur la batterie, l'aide à maintenir des performances optimales et prolonge sa durée de vie.
- Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou toujours chargée à 100 %.
- Conservez la montre partiellement chargée dans un endroit frais et sec. Si vous savez que vous n'utiliserez pas votre montre pendant un certain temps, chargez-la à environ 50 % avant de la ranger. Éteignez également la montre, pour cela, allez dans **Réglages > À propos de votre montre**. Une fois la montre rangée, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser la montre pendant plusieurs mois, il est recommandé de la recharger au bout de quelques mois.

Au fil du temps, les batteries rechargeables s'épuisent progressivement et leur capacité diminue. La durée de vie moyenne des batteries lithium-ion rechargeables utilisées dans les téléphones et les montres de sport, y compris les montres Polar, est d'environ 2-3 ans. La batterie aura environ 80 % de sa capacité d'origine restante à ce stade, et le pourcentage continuera de diminuer avec le temps et l'utilisation. La durée de vie réelle de la batterie varie en fonction des conditions d'utilisation et de fonctionnement.

Polar vous encourage à réduire l'impact des déchets sur l'environnement à la fin du cycle de vie du produit en respectant la réglementation locale en matière d'élimination des déchets et, si possible, en vous rendant dans un centre de collecte des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

## CHARGER LA BATTERIE

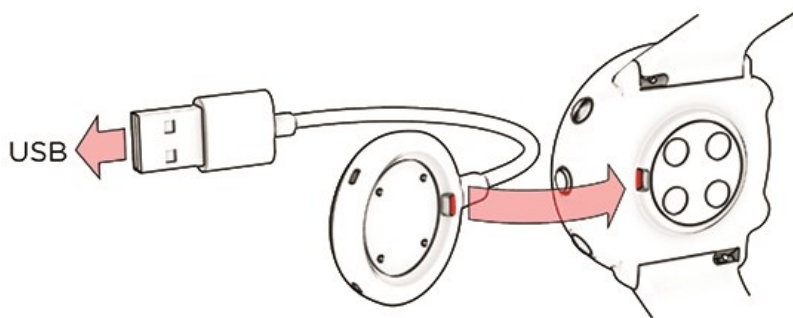
Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour charger la batterie via le port USB de votre ordinateur.

Vous pouvez charger la batterie à l'aide d'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, assurez-vous que ce dernier porte la mention « Tension de sortie : 5 V cc » et qu'il fournit au minimum 500 mA. Utilisez uniquement un adaptateur secteur USB présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply », « homologué UL » ou « CE »).



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.



Veillez noter que si la batterie est entièrement vide, l'animation de chargement ne s'affichera qu'au bout de quelques minutes.

3. Lorsque l'icône représentant la batterie est pleine, la montre est complètement chargée.

## CHARGEMENT PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Ne tentez pas de charger votre montre pendant une séance d'entraînement avec un chargeur portatif tel qu'une batterie externe. Si vous branchez votre montre sur une source d'alimentation pendant une séance d'entraînement, la batterie n'est pas chargée. En cas de connexion au câble de charge pendant l'entraînement, la transpiration et l'humidité peuvent provoquer de la corrosion et endommager le câble de charge et la montre. Par ailleurs, si vous démarrez une séance d'entraînement pendant le chargement de la montre, le chargement s'arrête.

## 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 le 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 tout appareil électronique, votre montre Polar 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 ou couverte de sueur.**

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.

### 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.

Évitez d'utiliser du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'antimoustique sur la zone où vous portez votre montre. Si la montre entre en contact avec ce type de produits ou d'autres produits chimiques, nettoyez-la avec un mélange d'eau et de savon doux, puis rincez-la bien sous l'eau.

### 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. Si vous n'utilisez pas votre montre pendant un certain temps, rangez-la partiellement chargée. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la

batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser la montre pendant plusieurs mois, il est recommandé de la 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 [support.polar.com](http://support.polar.com) et le site Web propre à chaque pays.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les produits Polar (dispositifs d'entraînement, bracelets d'activité et accessoires) sont conçus pour indiquer le niveau de contrainte physiologique et la récupération pendant et après une séance d'entraînement. Les dispositifs d'entraînement et les bracelets d'activité Polar mesurent la fréquence cardiaque et/ou indiquent votre activité. Les dispositifs d'entraînement Polar dotés d'un GPS intégré indiquent la vitesse, la distance et la localisation. Associés à un accessoire Polar compatible, les dispositifs d'entraînement Polar affichent la vitesse et la distance, la cadence, la localisation et la puissance produite. Visitez la page [www.polar.com/fr/produits/accessories](http://www.polar.com/fr/produits/accessories) pour consulter la liste complète des accessoires compatibles. Les dispositifs d'entraînement Polar dotés d'un capteur de pression barométrique mesurent l'altitude et d'autres variables. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. Le dispositif 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.

Un équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par exemple, affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine d'interférences et de signaux parasites. Pour régler le problème, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez le capteur 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 plus importantes directement devant l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez le capteur 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.

## SANTÉ ET ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut comporter des 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 dispositif 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 tension artérielle, les contions psychologiques 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 appareil électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le pacemaker. 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 pacemakers 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 toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans les [Caractéristiques techniques](#). En cas de réaction cutanée, cessez d'utiliser le produit et consultez votre médecin. Informez-en également le Service clientèle Polar. Pour éviter les réactions cutanées dues au capteur 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 d'une forte abrasion, la surface du capteur de fréquence cardiaque ou du bracelet peut se décolorer et éventuellement tacher les vêtements clairs. De plus, ce processus peut faire déteindre les vêtements de couleur foncée sur les dispositifs d'entraînement plus clairs. Pour préserver la couleur claire de votre dispositif aussi longtemps que possible, veillez à porter des vêtements qui ne déteignent pas pendant votre entraînement. Si vous appliquez du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'antimoustique sur votre peau, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou le capteur de fréquence cardiaque. Si vous vous entraînez par temps froid (-20 °C à -10 °C / -4 °F à 14 °F), nous vous conseillons de porter votre dispositif d'entraînement sous la manche de votre veste, directement sur la peau.

## **AVERTISSEMENT : CONSERVEZ LES PILES HORS DE PORTÉE DES ENFANTS**

Les capteurs de fréquence cardiaque Polar (tels que H10 et H9) contiennent une pile bouton. En cas d'ingestion de cette pile bouton, celle-ci peut causer des brûlures internes graves en 2 heures seulement et entraîner la mort. **Conservez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.** Si le compartiment des piles ne se ferme pas correctement, cessez d'utiliser le produit et tenez-le hors de portée des enfants. **Si vous pensez que des piles ont été ingérées ou placées dans quelque partie du corps que ce soit, consultez immédiatement un médecin.**

Votre sécurité est primordiale. Le design du capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart est conçu pour éviter les risques d'accrochage. Faites toutefois attention lorsque, par exemple, vous courez avec votre capteur de foulée dans les broussailles.

## COMMENT UTILISER VOTRE PRODUIT POLAR EN TOUTE SÉCURITÉ

Polar offre à ses clients un service d'assistance pour les produits de cinq ans minimum, à compter de la date du lancement des ventes du produit. Le service d'assistance pour les produits inclut les mises à jour de firmware nécessaires pour les dispositifs Polar et les corrections pour les vulnérabilités critiques si besoin. Polar surveille en permanence les occurrences de vulnérabilités connues. Veuillez mettre à jour votre produit Polar régulièrement et dès que l'application mobile Polar Flow ou le logiciel informatique Polar FlowSync vous informe de la disponibilité d'une nouvelle version de firmware.

Les données de séance d'entraînement et autres données sauvegardées sur votre dispositif Polar comprennent des informations sensibles à votre propos, telles que votre nom, des informations physiques, votre santé générale et le lieu où vous vous trouvez. Il est possible d'utiliser les données de localisation pour suivre votre position pendant vos séances d'entraînement et savoir quels sont vos itinéraires habituels. Pour ces raisons, faites particulièrement attention lorsque vous n'utilisez pas votre appareil et que vous le rangez.

Si vous utilisez la fonction notifications téléphone sur votre bracelet, n'oubliez pas que les messages provenant de certaines applications seront projetés sur l'écran du bracelet. Vos messages les plus récents peuvent également être consultés depuis le menu du dispositif. Pour garantir la confidentialité de vos messages privés, évitez d'utiliser la fonction notifications téléphone.

Avant de remettre le dispositif à un tiers à des fins de test ou pour le vendre, vous devez le réinitialiser afin de rétablir la configuration d'usine et le supprimer de votre compte Polar Flow. Il est possible de rétablir la configuration d'usine à l'aide du logiciel FlowSync sur votre ordinateur. La réinitialisation de la configuration d'usine permet d'effacer le contenu de la mémoire du dispositif, de manière à ce qu'il ne puisse plus être associé à vos données. Pour supprimer le dispositif de votre compte Polar Flow, connectez-vous au service Web Polar Flow, sélectionnez les produits souhaités et cliquez sur le bouton « Supprimer » à côté du produit que vous souhaitez supprimer.

Les mêmes séances d'entraînement sont également enregistrées sur votre dispositif mobile avec l'application Polar Flow. Pour plus de sécurité, il est possible d'activer diverses options d'amélioration de la sécurité sur votre appareil mobile, telles qu'une authentification forte et le chiffrement du dispositif. Pour savoir comment activer ces options, consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile.

Lors de l'utilisation du service Web Polar Flow, nous recommandons l'utilisation d'un mot de passe d'une longueur minimale de 12 caractères. Si vous utilisez le service Web Polar Flow sur un ordinateur public, n'oubliez pas d'effacer le cache et l'historique de navigation, afin que personne d'autre ne puisse accéder à votre compte. De plus, n'autorisez pas le navigateur de l'ordinateur à stocker ou mémoriser votre mot de passe pour le service Web Polar Flow s'il ne s'agit pas de votre ordinateur privé.

Vous pouvez signaler tous les éventuels problèmes de sécurité à [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) ou au Service clientèle Polar.

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

### GRIT X PRO

Type de batterie :	Batterie rechargeable Li-Pol 346 mAh
Durée de fonctionnement :	La batterie dispose d'une autonomie maximale de 40 heures en mode d'entraînement (GPS et fréquence cardiaque au poignet), ou de 7 jours

	<p>en mode montre avec suivi continu de la fréquence cardiaque. Différentes options d'économie d'énergie disponibles</p> <p>Les différentes options d'économie d'énergie peuvent même vous offrir jusqu'à 100 heures d'autonomie en mode entraînement.</p>
Température de fonctionnement :	<p>de -20 °C à +50 °C / de -4 °F à 122 °F. Les températures inférieures à -10 °C / 14 °F peuvent réduire les performances et l'autonomie de la batterie.</p>
Matériaux de la montre :	<p><b>Black DLC</b></p> <p>Dispositif : verre de saphir, PA12+30GF, TPE, acier inoxydable, PMMA, revêtement en carbone diamanté</p> <p>Bracelet : FKM</p> <p>Boucle : acier inoxydable</p> <p><b>Nordic Copper</b></p> <p>Dispositif : verre de saphir, PA12+30GF, TPE, acier inoxydable, PMMA</p> <p>Bracelet : FKM</p> <p>Boucle : acier inoxydable</p> <p><b>Arctic Gold</b></p> <p>Dispositif : verre de saphir, PA12+30GF, TPE, acier inoxydable, PMMA</p> <p>Bracelet : FKM</p> <p>Boucle : acier inoxydable</p> <p><b>Titan</b></p> <p>Dispositif : verre de saphir, PA12+30GF, TPE, titane, PMMA</p>

	<p>Bracelet noir-rouge : cuir perforé (tannage végétal)</p> <p>Bracelet noir : FKM</p> <p>Boucle : acier inoxydable</p>
Matériaux du câble :	LAITON, PA66+PA6, PC, TPE, ACIER ORDINAIRE, NYLON
Précision de la montre :	Supérieure à $\pm 0,5$ seconde/jour à une température de 25 °C
Précision GNSS :	<p>Précision moyenne de l'itinéraire : 5 m</p> <p>Précision de la distance : <math>\pm 2\%</math></p> <p>Ces valeurs sont obtenues dans des endroits dégagés ne présentant pas d'obstacles (comme des immeubles ou des arbres) pour les signaux satellite. Dans les zones urbaines ou forestières, ces valeurs sont possibles, mais sont susceptibles de varier.</p>
Résolution d'altitude :	1 m
Résolution de dénivelé+/dénivelé- :	5 m
Altitude maximale :	9 000 m
Fréquence d'échantillonnage :	1 s
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm
Plage d'affichage de la vitesse réelle :	<p>De 0 à 399 km/h</p> <p>(0-36 km/h (en cas de mesure de la vitesse avec le capteur de foulée Polar))</p>
Étanchéité :	100 m (convient pour la natation)
Capacité de mémoire :	Jusqu'à 90 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque selon vos réglages de langue.
Écran	Écran tactile couleur avec affichage permanent. Dimension 3 cm / 1,2 pouce. Résolution 240 x 240. Verre de saphir avec revêtement anti-traces de doigt.
Puissance maximale	5 mW

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, il vous faut un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac ainsi que d'une connexion Internet et d'un port USB libre.

Consultez les informations de compatibilité les plus récentes sur [support.polar.com](https://support.polar.com).

## COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Consultez les informations de compatibilité les plus récentes sur [support.polar.com](https://support.polar.com).

## ÉTANCHÉITÉ DES PRODUITS POLAR

Il est possible de porter la plupart des produits Polar pour nager. Toutefois, il ne s'agit pas d'instruments de plongée. N'appuyez jamais sur les boutons du dispositif sous l'eau afin de ne pas compromettre son étanchéité.

**Les dispositifs Polar avec mesure de la fréquence cardiaque au poignet** conviennent pour la natation et la baignade. Ils collectent vos données d'activité à partir des mouvements de votre poignet même lorsque vous nagez. Toutefois, des tests ont démontré que la mesure de la fréquence cardiaque au poignet ne fonctionne pas de manière optimale dans l'eau. Nous ne pouvons donc pas recommander la mesure de la fréquence cardiaque au poignet pour la natation.

Dans l'industrie horlogère, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres et désigne la pression statique de l'eau à cette profondeur. Polar utilise le même système d'indication. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément aux normes internationales **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Avant livraison, chaque dispositif Polar présentant une indication d'étanchéité fait l'objet d'un test visant à déterminer sa résistance à la pression de l'eau.

Les produits Polar sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Lors de la pratique d'une activité subaquatique, 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 à l'arrière du produit	Éclaboussures, sueur, gouttes de pluie, etc.	Baignade et natation	Plongée en apnée avec tuba (sans bouteilles)	Plongée sous-marine (avec bouteilles)	Caractéristiques d'étanchéité
Étanche IPX7	OK	-	-	-	Ne pas nettoyer au jet haute pression. Protégé contre les projections d'eau, les gouttes d'eau, etc. Norme de référence : CEI60529.
Étanche IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pour baignade et natation. Norme de référence :

					CEI60529.
Étanchéité Étanche à 20/30/50 mètres Convient pour la natation	OK	OK	-	-	Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : ISO22810.
Étanche à 100 mètres	OK	OK	OK	-	Pour usage fréquent dans l'eau mais pas plongée autonome. Norme de référence : ISO22810.

## INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES



Ce produit est conforme aux Directives européennes 2014/53/UE, 2011/65/UE et 2015/863/UE. La Déclaration de conformité ainsi que les autres informations réglementaires relatives à chaque produit sont disponibles à l'adresse [www.polar.com/fr/informations\\_reglementaires](http://www.polar.com/fr/informations_reglementaires).



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des appareils électroniques soumis à la Directive 2012/19/UE du Parlement européen et du Conseil relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), et que les batteries et accumulateurs utilisés dans ces produits sont conformes à la Directive (UE) 2023/1542 du Parlement européen et du Conseil du 12 juillet 2023 relative aux batteries ainsi qu'aux déchets de batteries. Ces produits et les batteries/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à réduire l'impact 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 batteries et les accumulateurs.

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

## GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Polar Electro Oy délivre une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garante est délivrée 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 non plus les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par un service après-vente central agréé de Polar, quel que soit le pays d'achat.
- La garantie délivrée 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, 90440 KEMPELE, Finlande [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2022 Polar Electro Oy, 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 figurant 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 ® dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques déposées de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont des marques déposées appartenant à Bluetooth SIG, Inc. et l'utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

- 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 prend aucun engagement et n'accorde aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy n'est aucunement responsable 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 08/2024