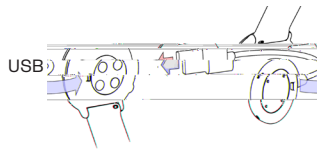


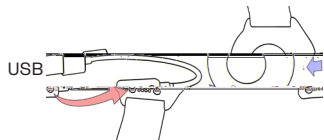
## Chargement

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 ou l'adaptateur de charge fourni.

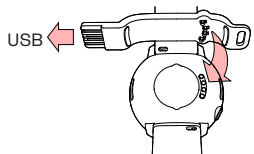
Ignite  
Ignite 2



Ignite 3



Unite



## Configuration

Une fois la montre allumée, choisissez la langue et la méthode de configuration. La montre offre trois options de configuration : (A) configuration sur votre téléphone, (B) sur votre ordinateur ou (C) sur votre montre. Accédez aux options en balayant l'écran vers le haut ou le bas. Appuyez sur l'écran pour confirmer votre sélection. Nous recommandons l'option A et fournissons des instructions à ce sujet dans ce guide. En configurant votre montre sur votre téléphone à l'aide de l'application Polar Flow, vous obtiendrez les dernières mises à jour de votre montre et, pendant la configuration, votre montre sera également associée à votre téléphone.

### Configuration sur votre téléphone

Vous devez procéder à l'association dans l'application Polar Flow et NON dans les réglages Bluetooth de votre téléphone.

1. Vérifiez que votre **téléphone** est connecté à **Internet** et activez le Bluetooth®.
2. Téléchargez l'**application Polar Flow** depuis l'**App Store** ou **Google Play**.
3. Une fois téléchargée, ouvrez l'application et appuyez sur **Pour commencer**.
4. L'application Polar Flow détecte votre montre et vous invite à commencer son association. Appuyez sur **Démarrer**.

5. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone. Confirmez le code PIN sur votre montre. L'association est terminée.
6. **Connectez-vous** à votre **compte Polar** ou créez-en un nouveau. Nous vous guiderons tout au long de l'inscription 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.

Pour obtenir les données d'entraînement et d'activité personnelles les plus exactes, il est important d'être précis concernant les réglages lors de la configuration.

Pour maintenir votre montre à jour, effectuez la mise à jour du firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Lorsqu'une nouvelle version est disponible, une notification vous est envoyée dans Flow.

## Besoin d'aide ?

Rendez-vous sur [support.polar.com/fr](https://support.polar.com/fr) pour accéder à des manuels d'utilisation plus détaillés, à des vidéos d'assistance et à des conseils de dépannage. Contactez-nous par chat ou par e-mail.

## Se familiariser avec la montre



### Faites glisser votre doigt :

- vers la gauche ou la droite en vue horaire pour afficher différents cadrans, ou pendant l'entraînement pour afficher différentes vues d'entraînement
- vers le haut ou vers le bas pour parcourir les écrans

### Appuyez sur l'écran :

- pour confirmer les sélections et choisir des options
- pour voir des informations plus détaillées concernant les différents cadrans

### Appuyez sur le bouton :

- en vue horaire pour accéder au menu
- pour revenir en arrière, mettre en pause et arrêter
- longuement, pour démarrer l'association et la synchronisation

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

Ignite 3 : **Tapez l'écran** avec vos doigts pour enregistrer un tour pendant une séance d'entraînement.

## Port de la montre

Portez votre montre bien ajustée derrière l'os du poignet. Pour obtenir des valeurs de fréquence cardiaque précises **pendant l'entraînement** :

- Portez la montre au-dessus de votre poignet, en conservant un écart égal à au moins la largeur d'un doigt entre le l'os du poignet et la montre.
- Serrez un peu plus 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.



En l'absence de mesure de la fréquence cardiaque ou de suivi du sommeil, desserrez le bracelet pour laisser respirer votre peau.

### Entretien de la montre

Pour que votre montre reste propre, rincez-la à l'eau après chaque séance d'entraînement. Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et du câble ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière. Essayez délicatement la saleté ou l'humidité. **Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.**

## Entraînement

1. Mettez votre montre en place et serrez le bracelet.
2. Appuyez sur le bouton pour accéder au menu principal, appuyez sur **Démarrer l'entraînement**, puis balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour sélectionner un profil sportif.
3. Attendez que votre fréquence cardiaque apparaisse dans le cercle vert, puis appuyez sur l'écran pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

### Pause et arrêt de l'entraînement

Appuyez sur le bouton pour mettre votre séance d'entraînement en pause. Appuyez sur l'écran pour continuer l'entraînement. Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyez longuement sur le bouton en mode pause jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

### Entraînement avec GPS

**Ignite/Ignite 2/Ignite 3** : Sortez et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Gardez votre montre immobile avec l'affichage vers le haut afin de capter les signaux de satellite GPS. Quand le GPS est prêt, le cercle autour de l'icône GPS devient vert et la montre vibre. **Unite** : Pour obtenir des données GPS, connectez votre montre à votre téléphone mobile. Installez l'application Polar Flow sur votre téléphone mobile, associez-la avec votre montre Unite et donnez-lui l'autorisation d'utiliser la localisation de votre téléphone. Vous devez garder votre téléphone mobile avec vous pendant les séances d'entraînement.

## Polar Flow

Analysez rapidement vos résultats d'entraînement, votre activité et votre sommeil dans l'application Polar Flow, puis de manière plus détaillée dans le service Web Flow. Nous vous recommandons de synchroniser votre montre avec Polar Flow au moins une fois par semaine, afin de disposer de données à jour, que ce soit sur votre montre, dans le service Web ou dans l'application mobile.

Pour toute information concernant les matériaux et les spécifications techniques, consultez le manuel d'utilisation disponible sur [support.polar.com/fr](https://support.polar.com/fr). Pour savoir comment changer le bracelet, consultez cette vidéo : [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquence ISM de 2,402 - 2,480 GHz avec une puissance maximale de 5 mW.

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

Modèle : Ignite/Ignite 2 : 2Z, Ignite 3 : 5J, Unite : 4B

App Store est une marque de service d'Apple Inc.

Android et Google Play sont des marques de commerce de Google Inc.

Fabriquée par  
Polar Electro Oy  
[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

Compatible avec  
 **Bluetooth**<sup>®</sup>

    /polarglobal

17985017.03 FRA 09/2024

# POLAR<sup>®</sup>

## Guide de démarrage

### Ignite / Ignite 2 Ignite 3 / Ignite 3 Titanium

Montre GPS fitness

### Unite

Montre fitness

Français

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