

**POLAR**<sup>®</sup>



# POLAR V650

**MANUEL D'UTILISATION DU V650**

# SOMMAIRE

<b>Sommaire</b> .....	<b>2</b>
<b>Démarrage</b> .....	<b>6</b>
Polar V650 Manuel d'utilisation .....	6
Introduction .....	6
V650 .....	6
Câble USB .....	6
Émetteur de fréquence cardiaque Bluetooth® Smart* .....	7
Logiciel Polar FlowSync .....	7
Service Web Polar Flow .....	7
Configurer votre V650 .....	7
Configuration sur le service Web Polar Flow .....	7
Configuration à partir du dispositif .....	8
Charger la batterie .....	9
Menu et fonctions .....	10
Éléments du menu .....	10
Fonctions des boutons .....	11
Fonctions de l'écran tactile .....	12
Associer des capteurs au V650 .....	13
<b>Réglages</b> .....	<b>14</b>
Réglages généraux .....	14
Association .....	14
Cartes .....	15
Utiliser heure GPS .....	15
Heure .....	15
Date .....	15
Langue .....	16
Unités .....	16
Verr. code PIN .....	16
Éclairage avant .....	16
Rétroéclairage écran .....	17
Arrêt automatique .....	17
À propos du V650 .....	18
Réglages de profil sportif .....	18
Vue d'entraînements .....	18
Vue de FC .....	19
Vue de vitesse .....	19
Sons d'entraînement .....	19
GPS .....	19
Pause automatique .....	19
Tour auto. ....	19
Bouton avant enreg. tour .....	19

Zones FC .....	20
Réglages puissance .....	20
Réglages du vélo .....	20
Mesurer la taille de roue .....	20
Réglages physiques .....	22
Sexe .....	22
Taille .....	22
Poids .....	22
Date de naissance .....	22
FC MAX .....	23
FC au repos .....	23
VO2 max .....	23
Mise à jour du firmware .....	24
<b>Capteurs compatibles .....</b>	<b>26</b>
Émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth® Smart .....	26
Associer un émetteur de fréquence cardiaque au V650 .....	26
Capteur de vitesse Polar Bluetooth® Smart .....	26
Associer un capteur de vitesse au V650 .....	27
Capteur de cadence Polar Bluetooth® Smart .....	27
Associer un capteur de cadence au V650 .....	28
<b>Installer le support vélo .....</b>	<b>29</b>
Installer le support vélo .....	29
<b>S'entraîner .....</b>	<b>30</b>
Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place .....	30
Démarrer une séance d'entraînement .....	30
Choisir un profil et un vélo pour la course .....	31
Démarrer une séance d'entraînement avec guidage d'itinéraire .....	32
Fonctions des boutons pendant l'entraînement .....	32
Fonctions du bouton latéral .....	32
Fonctions du bouton avant .....	32
Fonctions de l'écran tactile .....	33
Vues d'entraînement .....	33
Heure .....	34
Environnement .....	34
Mesure du corps .....	36
Distance .....	37
Vitesse .....	37
Cadence .....	38
Puissance .....	38
Informations relatives aux tours .....	41
Retour départ .....	41
Mettre en pause et arrêter l'entraînement .....	42
<b>Après l'entraînement .....</b>	<b>43</b>
Résumé .....	43
Historique .....	44

Séances .....	44
Cumuls .....	44
<b>Fonctions .....</b>	<b>46</b>
GPS .....	46
Baromètre .....	46
Profils sport .....	46
Cartes .....	47
Réglages carte .....	47
Pendant l'entraînement .....	48
Guide d'itinéraire .....	50
Ajouter un itinéraire au V650 .....	51
Guidage à l'écran .....	51
Strava Live Segments® .....	51
Importer des Strava Live Segments de Strava.com vers Polar Flow .....	52
Transférer des Strava Live Segments de Polar Flow vers votre V650 .....	53
Activez la fonction Strava Live Segments® sur votre Polar V650. ....	53
S'entraîner avec Strava Live Segments .....	54
Indicateurs de puissance avancés .....	57
Smart Coaching .....	58
Zones de fréquence cardiaque Polar .....	58
Smart Calories .....	61
Bénéfice de l'entraînement .....	61
Charge d'entraînement .....	63
<b>Service Web Polar Flow .....</b>	<b>64</b>
<b>Application Polar Flow .....</b>	<b>66</b>
<b>Sync en cours .....</b>	<b>67</b>
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync .....	67
Synchronisation avec l'application Flow .....	67
<b>Entretien votre V650 .....</b>	<b>70</b>
Polar V650 .....	70
Émetteur de fréquence cardiaque .....	70
Capteur de vitesse Bluetooth® Smart et capteur de cadence Bluetooth® Smart .....	71
Rangement .....	71
Service après-vente .....	71
<b>Informations importantes .....</b>	<b>73</b>
Batteries .....	73
Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque .....	73
H6 .....	74
H10 .....	74
Précautions d'emploi .....	75
Interférences pendant l'entraînement .....	75
Santé et entraînement .....	76
Avertissement - Tenir les piles hors de portée des enfants .....	77
Caractéristiques techniques .....	77
Polar V650 .....	77

Émetteur de fréquence cardiaque .....	79
Logiciel Polar FlowSync .....	79
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow .....	79
Étanchéité des produits Polar .....	79
Garantie internationale Polar .....	80
Informations réglementaires .....	81
Décharge de responsabilité .....	82

# DÉMARRAGE

## POLAR V650 MANUEL D'UTILISATION INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre V650 ! Conçu pour les cyclistes qui veulent aller plus loin, le V650 vous permet de rouler en toute confiance et d'atteindre des performances optimales.

Ce manuel d'utilisation comprend des instructions complètes pour vous aider à tirer le meilleur parti de votre nouveau compagnon de route. Pour consulter les didacticiels vidéo et la dernière version de ce manuel d'utilisation, accédez à [www.polar.com/en/support/v650](http://www.polar.com/en/support/v650).



### V650

Visualisez d'un seul coup d'œil sur le grand écran vos données d'entraînement telles que la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance et l'altitude.

### CÂBLE USB

Utilisez le câble USB pour charger la batterie, mais aussi synchroniser les données entre votre V650 et le service Web Polar Flow via le logiciel FlowSync.

## ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE BLUETOOTH® SMART\*

Visualisez votre fréquence cardiaque précise en temps réel sur votre V650 pendant vos séances d'entraînement. Votre fréquence cardiaque est utilisée pour analyser le déroulement de votre séance.

*\*Inclus uniquement dans les kits V650 avec émetteur de fréquence cardiaque. Si vous avez acheté votre V650 sans émetteur de fréquence cardiaque, ne vous inquiétez pas, vous pourrez en acheter un à tout moment.*

## LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Le logiciel Flowsync vous permet de synchroniser les données entre votre V650 et le service Web Flow sur votre ordinateur via le câble USB. Accédez à [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) pour télécharger et installer le logiciel Polar FlowSync.

## SERVICE WEB POLAR FLOW

Planifiez et analysez tous les détails de votre entraînement, personnalisez votre dispositif et découvrez-en plus sur votre performance sur [polar.com/flow](https://polar.com/flow).

## CONFIGURER VOTRE V650

Veuillez procéder à la configuration sur le service Web Polar Flow, où vous pouvez renseigner en même temps tous les détails physiques requis pour des données d'entraînement précises. Vous pouvez également sélectionner la langue et obtenir le tout dernier firmware pour votre V650. Pour procéder à la configuration sur le service Web Flow, vous avez besoin d'un ordinateur avec une connexion Internet.

Si vous ne pouvez pas accéder immédiatement à un ordinateur doté d'une connexion Internet, vous pouvez commencer depuis le dispositif. **Veillez noter que le dispositif contient uniquement une partie des réglages.** Pour profiter pleinement de votre V650, il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration sur le service Web Polar Flow.

## CONFIGURATION SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

1. Accédez à [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) et téléchargez le logiciel Polar FlowSync, nécessaire pour connecter votre V650 au service Web Flow.
2. Ouvrez le package d'installation et suivez les instructions à l'écran pour installer le logiciel.
3. Une fois l'installation terminée, FlowSync s'ouvre automatiquement et vous invite à connecter votre produit Polar.
4. Réveillez votre V650 en appuyant pendant quelques secondes sur le bouton latéral.
5. Branchez le V650 sur le port USB de votre ordinateur avec le câble USB. Laissez votre ordinateur installer les éventuels pilotes USB suggérés.

6. Le service Web Flow s'ouvre automatiquement dans votre navigateur Web. Créez un compte Polar ou identifiez-vous si vous en possédez déjà un. Renseignez précisément vos réglages physiques car ils ont un impact sur le calcul des calories et d'autres fonctions Smart Coaching.
7. Pour finaliser la configuration, cliquez sur **Enregistrer**. FlowSync commence à synchroniser les données vers votre V650. Attendez que la synchronisation soit terminée avant de débrancher votre V650. Une fois la synchronisation terminée, FlowSync présente le statut Terminé.

 Les langues disponibles sur le service Web Polar Flow sont : **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckyy, Suomi ou Svenska.**

## CONFIGURATION À PARTIR DU DISPOSITIF

Branchez le V650 sur le port USB de votre ordinateur ou un chargeur USB avec le câble fourni. Réveillez votre V650 en appuyant sur le bouton latéral. La première fois que vous effectuez cette opération, votre V650 vous guide tout au long d'un processus de configuration initial.

1. Commencez par choisir votre langue parmi les options suivantes : **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska, 日本語 ou 简体中文**. Si votre langue n'est pas visible, faites défiler la liste. Pour choisir une langue, appuyez dessus. Le champ devient rouge. Confirmez et passez au réglage suivant en appuyant sur  au bas de l'écran.
2. **Unités** : choisissez les unités **métriques** (kg/cm) ou **impériales** (lb/ft).
3. **Utiliser heure GPS** : Si vous souhaitez que le V650 lise l'heure UTC (temps universel coordonné) auprès des satellites GPS, cochez la case, puis choisissez le fuseau horaire UTC le plus proche de vous.
4. **Heure du jour** : changez de format horaire en appuyant sur 12h/24h (1). Le format horaire choisi est écrit en blanc. Si vous choisissez le format horaire **12h**, sélectionnez également **AM** ou **PM** (2). Entrez ensuite l'heure locale.



5. **Date** : entrez la date du jour.
6. **Sexe** : sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
7. **Taille** : entrez votre taille.
8. **Poids** : entrez votre poids.
9. **Date de naissance** : entrez votre date de naissance.
10. Pour modifier vos réglages, appuyez sur  au bas de l'écran afin de revenir au réglage souhaité. Pour accepter les réglages, appuyez sur . Le V650 passe en vue principale.

 *Pour obtenir les données d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important de faire preuve de précision concernant les réglages physiques tels que votre âge, votre poids et votre sexe.*

## CHARGER LA BATTERIE

Le V650 est doté d'une batterie interne rechargeable. Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour le charger via le connecteur USB de votre ordinateur.

1. Poussez vers le bas pour ouvrir le capot.
2. Soulevez le capot et branchez le connecteur micro-USB sur le port USB.
3. Branchez l'autre extrémité du câble sur votre PC.
4. L'animation de charge apparaît à l'écran. La charge complète de la batterie prend jusqu'à cinq heures.

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



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

La durée de fonctionnement de la batterie est d'environ 10 heures. Elle dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre V650, les fonctions que vous sélectionnez et utilisez, et le vieillissement de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite en cas de températures négatives.

**i** Ne laissez pas la batterie entièrement déchargée de façon prolongée ou pleinement chargée en permanence, car ceci peut affecter sa durée de vie.

## MENU ET FONCTIONS

### ÉLÉMENTS DU MENU

1. **MENU DÉROULANT** : balayez l'écran vers le bas pour ouvrir le menu déroulant. Vous pouvez alors ajuster l'éclairage avant, les sons d'entraînement et la luminosité de l'écran.
2. **HISTORIQUE** : consultez les détails de vos séances et les cumuls de votre historique de cyclisme.
3. **RÉGLAGES** : modifiez les réglages selon vos besoins.
4. **FAVORIS** : activez Strava Live Segments® ou sélectionnez un itinéraire pour votre sortie à vélo.  
**i** Ajoutez des segments que vous avez téléchargés depuis Strava et des itinéraires à vos favoris sur le service Web Flow et synchronisez-les vers votre V650.
5. **PROFIL** : choisissez le profil et le vélo pour votre sortie à vélo.
6. Les indicateurs affichés au bas de l'écran fournissent des informations sur le statut des capteurs.



## FONCTIONS DES BOUTONS

Il est prévu un bouton physique sur le côté du V650 et un autre bouton à l'avant.

Appuyez sur le bouton latéral **(1)** pour voir les options suivantes :

- **SYNC AVEC MOBILE**
- **CALIBRER L'ALTITUDE**
- **VERR. ÉCRAN**
- **RECH. CAPTEURS**
- **ÉTEINDRE LE V650**

Pour lancer l'enregistrement, appuyez longuement sur le bouton avant **(2)**, et maintenez-le enfoncé pour mettre l'enregistrement en pause.

 Pour enregistrer un tour, appuyez normalement sur le bouton. Reportez-vous à [Réglages de profil sportif](#) pour savoir comment activer/désactiver la fonction **BOUTON AVANT ENREG. TOUR**.



## FONCTIONS DE L'ÉCRAN TACTILE

### Appuyer

- Ouvrez l'élément sur lequel vous appuyez.
- Choisissez un élément.
- Confirmez et revenez au niveau précédent en appuyant sur .
- Continuez en appuyant sur .

### Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite

- Changez de vue d'entraînement pendant l'entraînement.
- Parcourez les modèles de vue d'entraînement dans les réglages de profil sportif.
- Faites défiler les détails de votre séance de course dans l'**HISTORIQUE**.

### Faites glisser votre doigt vers le bas depuis le bord supérieur de l'écran

Ouvrez le menu déroulant. Ici, vous pouvez ajuster l'éclairage avant, les sons d'entraînement et la luminosité de l'écran.

**Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas**

Parcourez ce qui figure à l'écran.

## **ASSOCIER DES CAPTEURS AU V650**

Les capteurs compatibles avec le V650 utilisent la technologie sans fil Bluetooth Smart ®. Pour pouvoir utiliser un nouvel émetteur de fréquence cardiaque ou un nouveau cardio-compteur Cycle, vous devez l'associer à votre V650. L'association prend seulement quelques secondes, garantit que votre V650 recevra uniquement les signaux émis par vos capteurs et dispositifs, et permet un entraînement de groupe sans perturbations. Avant de prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée à la transmission de données.

Pour plus d'informations sur l'association de capteurs spécifiques, reportez-vous à [Capteurs compatibles](#).

# RÉGLAGES

## RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Pour consulter et modifier vos réglages généraux, accédez à **Réglages > Réglages généraux**. Vous trouverez les réglages suivants :

- **Association**
- **Cartes**
- **Utiliser heure GPS**
- **Heure**
- **Date**
- **Langue**
- **Unités**
- **Verr. code PIN**
- **Éclairage avant**
- **Rétroéclairage écran**
- **Arrêt automatique**
- **À propos du V650**

Appuyez pour ouvrir le réglage à modifier, puis apportez les modifications souhaitées. Confirmez et revenez au menu précédent en appuyant sur .

Dans certains réglages (par ex. UNITÉS), appuyez sur le champ jusqu'à obtenir la valeur correcte.

### ASSOCIATION

Pour pouvoir utiliser un nouveau capteur, vous devez l'associer à votre V650. Appelée association, cette opération prend seulement quelques secondes. Elle garantit que votre V650 recevra uniquement les signaux émis par votre capteur et permet un entraînement de groupe sans perturbations.

**Coupler nouvel appareil** : associez un capteur à votre V650. Pour plus d'informations sur l'association de capteurs spécifiques, reportez-vous à [Capteurs compatibles](#).

**Appareils couplés** : consultez tous les dispositifs associés à votre V650.

Pour supprimer l'association à un capteur :

1. Accédez à **Réglages > Réglages généraux > Association > Dispositifs associés**.

2. Appuyez sur le dispositif à supprimer de la liste, puis sur **Supprimer association**.

## CARTES

**ZONE CARTOGRAPHIQUE HORS LIGNE** : Définissez le centre de la zone cartographique hors ligne (450 km x 450 km).

- Vous pouvez parcourir la carte par balayage, faire un zoom avant par une double pression et faire un zoom arrière en appuyant avec deux doigts.
- Après avoir défini la zone, appuyez sur **TÉLÉCHARGER**.
- Le message **Supprimer les anciennes cartes ?** apparaît. Toute nouvelle sélection de zone cartographique hors ligne supprimera les cartes précédentes. Pour confirmer la sélection de zone, choisissez **CONTINUER**. Le V650 repasse en vue **RÉGLAGES CARTE**.
- Le message **Synchronisation requise** apparaît sous **ZONE CARTOGRAPHIQUE HORS LIGNE**.  
**La nouvelle carte hors ligne sera téléchargée lors de la prochaine synchronisation de votre V650 avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync.**

**COUCHES CARTOGRAPHIQUES** : choisissez **Topographique**, **Itinéraires vélo** et/ou **Itinéraires favoris**.

Sous **Parcourir la carte hors ligne**, vous pouvez prévisualiser la carte téléchargée avant de démarrer une séance d'entraînement. Pour centrer la carte sur votre localisation actuelle, appuyez sur l'aiguille de boussole dans l'angle supérieur droit de l'écran. Lorsque vous poursuivez votre navigation autour de votre localisation actuelle, l'aiguille de boussole passe du rouge au blanc.

## UTILISER HEURE GPS

Si vous souhaitez que le V650 lise l'heure UTC (temps universel coordonné) auprès des satellites GPS, cochez la case figurant dans le champ **UTILISER HEURE GPS**, puis choisissez le fuseau horaire UTC le plus proche de vous.

## HEURE

Paramétrez l'heure actuelle.

 *Si vous souhaitez changer de format horaire, appuyez sur 12h/24h (image). Le format actuellement sélectionné est écrit en blanc. Si vous choisissez le format horaire 12h, sélectionnez également AM ou PM.*

## DATE

Paramétrez la date.

## LANGUE

Choisissez : **Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, Nederlands, Norsk, Português, Suomi, Svenska**, 日本語 ou 简体中文.

## UNITÉS

Choisissez Métrique ou Impérial. Paramétrez les unités utilisées pour mesurer le poids, la taille, la distance et la vitesse.

## VERR. CODE PIN

Protégez les informations relatives à votre entraînement en paramétrant un code PIN sur votre V650. C'est une manière pratique de s'assurer que vous seul avez accès aux informations relatives à votre entraînement.

Appuyez sur **VERR. CODE PIN** pour activer la fonction. Entrez un code PIN à 4 chiffres, puis appuyez sur . Saisissez-le à nouveau, puis appuyez sur  pour confirmer.

Le V650 vous demandera votre code PIN à chaque mise sous tension.

 *Si vous oubliez votre code PIN, vous pouvez procéder à une réinitialisation usine de votre V650. Ceci supprime la connexion du V650 à votre compte utilisateur, ainsi que toutes les données enregistrées dessus.*

1. Branchez votre V650 sur le port USB de votre ordinateur, puis lancez le logiciel Polar FlowSync. Celui-ci transfère les informations relatives à votre entraînement vers le service Web Polar Flow.
2. Accédez aux Réglages, puis choisissez Factory Reset (Réinitialisation usine).
3. Accédez au service Web Polar Flow ([flow.polar.com/V650](https://flow.polar.com/V650)) et répétez les opérations effectuées lors de la première utilisation du produit.

## ÉCLAIRAGE AVANT

L'éclairage avant situé sur le bord supérieur du V650 a pour but d'optimiser votre sécurité lorsque vous faites du vélo dans l'obscurité. Il s'agit d'une fonction intelligente que vous pouvez paramétrer pour qu'elle s'allume automatiquement quand il commence à faire sombre et qu'elle s'éteigne lorsqu'il fait clair. Vous pouvez aussi la gérer manuellement depuis le menu déroulant.

**Manuel** : Gérez l'éclairage avant manuellement depuis le menu déroulant. Ajustez la **Fréqu. clign.\*** en faisant glisser le curseur.

**Automatique** : Le V650 allume et éteint l'éclairage avant selon les conditions de luminosité. Ajustez le **Niveau activation** et la **Fréqu. clign.\*** en faisant glisser le curseur.

### Réglages de l'éclairage avant dans le menu déroulant

	Appuyez pour allumer ou éteindre l'éclairage avant.
	Appuyez pour activer ou désactiver le mode clignotant.
	Appuyez pour activer ou désactiver l'éclairage avant automatique.

### RÉTROÉCLAIRAGE ÉCRAN

**Manuel**: le rétroéclairage s'allume chaque fois que vous touchez l'écran, que vous appuyez sur un bouton, ou que vous recevez une notification ou une alarme. Il reste lumineux pendant 15 secondes, puis redevient sombre.

**Constant** : le rétroéclairage est toujours actif.

**Automatique** : Le rétroéclairage s'active et se désactive automatiquement selon les conditions de luminosité lorsque vous enregistrez une séance. Dans les autres modes, il fonctionne de la même manière que le rétroéclairage manuel. Vous pouvez ajuster le **Niveau activation** en faisant glisser le curseur.

### ARRÊT AUTOMATIQUE

Sélectionnez **Activer/Désactiver** : Le dispositif s'éteint automatiquement si vous n'avez pas touché les boutons/l'écran tactile pendant 15 minutes (sauf si le V650 est en train d'enregistrer une séance d'entraînement ou est en mode pause).

## À PROPOS DU V650

Consultez l'ID produit, la version du firmware et le modèle matériel de votre V650.

## RÉGLAGES DE PROFIL SPORTIF

Pour afficher ou modifier les réglages de profil sport, accédez à **Réglages > Profils sport**, puis choisissez le profil à modifier.

Pour chaque profil, vous trouverez les réglages suivants :

- **Vues d'entraînement**
- **Vue de FC**
- **Vue de vitesse**
- **Sons d'entr.**
- **GPS**
- **Pause automatique**
- **Tour auto.**
- **Bouton avant enreg. tour**
- **Zones FC**
- **Réglages puissance**

Appuyez pour ouvrir le réglage à modifier, puis apportez les modifications souhaitées. Confirmez et revenez au menu précédent en appuyant sur .

Dans certains réglages (par ex. Sons d'entraînement), appuyez sur le champ jusqu'à obtenir la valeur correcte.

### VUE D'ENTRAÎNEMENTS

Vous pouvez choisir d'avoir jusqu'à six vues d'entraînement pour chaque profil, chaque vue d'entraînement contenant jusqu'à huit éléments. Vous pouvez en outre activer les vues suivantes : **Vue tour**, **VUE TOUR AUTOMATIQUE** et **Vue carte**.

1. Cochez la case sur la gauche de l'écran pour activer la **Vue 1**, la **Vue 2**, la **Vue 3**, la **Vue 4**, la **Vue 5** ou la **Vue 6**.
2. Appuyez sur la vue à modifier.
3. Choisissez la mise en page de la vue. De nombreuses options de mise en page sont disponibles ; balayez simplement l'écran vers la gauche ou la droite jusqu'à la mise en page de votre choix.

4. Si vous souhaitez changer un élément, appuyez dessus et choisissez-en un nouveau dans la liste. Le contenu de la liste varie légèrement selon les différentes mises en page. Certains éléments (tels que les graphiques) ne conviennent en effet pas à toutes les mises en page. Vous trouverez la liste complète des éléments disponibles sous [Vues d'entraînement](#).
5. Une fois la mise en page terminée, confirmez et revenez au menu **VUES ENTRAÎNEMENT** en appuyant sur .
6. Si vous souhaitez paramétrer d'autres vues d'entraînement pour le profil, répétez les étapes 1 à 5.
7. Pour activer la **Vue tour**, cochez la case figurant dans le champ **Vue tour**.
8. Appuyez sur  dans le menu **VUES ENTRAÎNEMENT** pour enregistrer vos modifications.

#### **VUE DE FC**

Choisissez **%** (pourcentage de la fréquence cardiaque maximale) ou **bpm** (battements par minute).

#### **VUE DE VITESSE**

Choisissez **km/h** ou **min/km**.

#### **SONS D'ENTRAÎNEMENT**

Choisissez **Silencieux**, **Bas**, **Forts** et **Très forts**.

#### **GPS**

Activez ou désactivez la fonction GPS (**Activée/Désactivée**).

#### **PAUSE AUTOMATIQUE**

Cochez la case pour activer la fonction.

Appuyez sur **Vitesse activation** pour paramétrer la vitesse à laquelle l'enregistrement est mis en pause.

#### **TOUR AUTO.**

Cochez la case pour activer la fonction, puis paramétrez la **Durée** ou la **Distance** du tour automatique.

#### **BOUTON AVANT ENREG. TOUR**

Activez ou désactivez la fonction (**Activée/Désactivée**). Si vous activez la fonction, une pression sur le bouton avant enregistre un tour lors de l'enregistrement d'une séance.

Par défaut, la fonction est activée dans **Vélo de route**, **VTT** et **Vélo d'intérieur**.

 Une pression longue du bouton avant met l'enregistrement en pause.

## ZONES FC

Consultez et modifiez les limites de zone de fréquence cardiaque.

## RÉGLAGES PUISSANCE

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

- **Vue puissance** : choisissez **W** (Watts), **W/kg** (Watts/kg) ou **FTP %** (% de FTP).
- **FTP (W)**: configurez votre valeur FTP. La plage va de 60 à 600 watts.
- **Puissance moyenne temps réel** : choisissez une moyenne mobile de 3, 10 ou 30 secondes des données de puissance, ou choisissez **Définir autre** pour régler la moyenne mobile sur n'importe quelle valeur comprise entre 1 et 99 s.
- **Zones puissance**: consultez et modifiez les limites de zone de puissance.

## RÉGLAGES DU VÉLO

Pour consulter ou modifier les réglages du vélo, accédez à **Réglages > Réglages du vélo**, puis choisissez le vélo. Les capteurs associés au vélo apparaissent sous le nom de ce dernier.

Vous trouverez les réglages suivants :

**NOM VÉLO** : **Vélo 1**, **Vélo 2**, **Vélo 3** ou **Vélo 4**.

**TAILLE DE ROUE (mm)** : réglez la taille de roue en mm. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Mesurer la taille de roue](#).

**LONGUEUR MANIVELLE (MM)** : réglez la longueur de manivelle en millimètres.

**CAPTEURS** : visualisez tous les capteurs associés au vélo.

### MESURER LA TAILLE DE ROUE

Les réglages de taille de roue constituent une condition préalable pour des informations précises en matière de cyclisme. Il existe deux méthodes de détermination de la taille de roue de votre vélo :

#### Méthode 1

Mesurez la roue manuellement afin d'obtenir le résultat le plus précis possible.

Utilisez la valve pour marquer le point où la roue touche le sol. Tracez une ligne sur le sol pour marquer ce point. Avancez votre vélo sur une surface plane afin de réaliser une rotation complète. Le pneu doit être perpendiculaire au sol. Tracez une autre ligne sur le sol lorsque la valve se situe au point de départ pour marquer une rotation complète. Mesurez la distance entre les deux lignes.

Retirez 4 mm de la distance afin de tenir compte de votre poids sur le vélo et vous obtenez la circonférence de votre roue. Entrez cette valeur dans le cardio-compteur Cycle.

## Méthode 2

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

 Vous pouvez aussi vérifier la taille de roue auprès du fabricant.

<b>ETRTO</b>	<b>Diamètre de taille de roue (pouces)</b>	<b>Réglage de taille de roue (mm)</b>
25-559	26 x 1.0	1884
23-571	650 x 23C	1909
35-559	26 x 1.50	1947
37-622	700 x 35C	1958
47-559	26 x 1.95	2022
20-622	700 x 20C	2051
52-559	26 x 2.0	2054
23-622	700 x 23C	2070
25-622	700 x 25C	2080
28-622	700 x 28	2101
32-622	700 x 32C	2126
42-622	700 x 40C	2189
47-622	700 x 47C	2220
55-622	29 x 2.2	2282
55-584	27.5 x 2.2	2124

 Les tailles de roue figurant dans le tableau sont des indications, la taille de roue dépendant en effet du type de roue et de la pression d'air. En raison de la variation des mesures, Polar ne peut être tenu responsable de leur validité.

## RÉGLAGES PHYSIQUES

Pour consulter et modifier vos réglages physiques, accédez à **Réglages > Réglages physiques**. Vous trouverez alors les réglages suivants :

- **Sexe**
- **Taille**
- **Poids**
- **Date de naissance**
- **FC MAX**
- **FC au repos**
- **VO2max**

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 l'exactitude des valeurs de mesure telles que les limites de zone de fréquence cardiaque et la dépense calorique.

Appuyez pour ouvrir le réglage à modifier, puis apportez les modifications souhaitées. Confirmez et revenez au menu précédent en appuyant sur .

Dans certains réglages (par ex. SEXE), appuyez sur le champ jusqu'à obtenir la valeur correcte.

### SEXE

Sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.

### TAILLE

Paramétrez votre taille.

### POIDS

Paramétrez votre poids.

### DATE DE NAISSANCE

Paramétrez votre date de naissance.

## FC MAX

**FC MAX** : paramétrez votre fréquence cardiaque maximale si vous connaissez sa valeur actuelle mesurée en laboratoire. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale basée sur l'âge ( $220 - \text{âge}$ ) est affichée comme réglage par défaut lorsque vous paramétrez cette valeur pour la première fois.

### À propos de la fréquence cardiaque maximale

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

## FC AU REPOS

**FC AU REPOS** : paramétrez votre fréquence cardiaque au repos.

### À propos de la fréquence cardiaque au repos

La fréquence cardiaque au repos d'une personne ( $FC_{\text{repos}}$ ) correspond au nombre minimal de battements par minute (bpm) une fois pleinement détendu et sans distractions. L'âge, le niveau de forme, l'hérédité, l'état de santé et le sexe affectent la valeur  $FC_{\text{repos}}$ . La  $FC_{\text{repos}}$  diminue suite au conditionnement cardiovasculaire. Une valeur normale pour un adulte est de 60-80 bpm, mais pour les meilleurs athlètes elle peut même être inférieure à 30 bpm. Une  $FC_{\text{repos}}$  exceptionnellement élevée peut être un signe d'effort excessif ou de maladie.

## VO2 MAX

**VO2max** : paramétrez votre consommation maximale d'oxygène,  $VO2_{\max}$ .

### À propos de $VO2_{\max}$

Il existe un lien évident entre la consommation d'oxygène ( $VO2$ ) du corps et la capacité cardiorespiratoire car l'oxygénation des tissus dépend du fonctionnement des poumons et du cœur.  $VO2_{\max}$  (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. La valeur  $VO2_{\max}$  peut être mesurée ou prévue par les tests de fitness (par ex. tests maximaux, tests sous-maximaux, Polar Fitness Test).  $VO2_{\max}$  est une bonne indication de la

capacité cardiorespiratoire et de la performance lors d'épreuves d'aérobic 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 ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

Le lien entre consommation d'oxygène ( $VO_2$ ) et fréquence cardiaque (FC) est linéaire pour chaque individu pendant un exercice dynamique. Les pourcentages de  $VO_{2max}$  peuvent être transformés en % de  $FC_{max}$  avec la formule suivante :  
 $\%FC_{max} = (\%VO_{2max} + 28,12)/1,28$ .

$VO_{2max}$  est la variable de base de l'intensité de l'exercice. Lors de la détermination des intensités d'exercice cible, la fréquence cardiaque est plus pratique et utile car elle peut être obtenue facilement et de façon non invasive, par ex. en ligne en cas d'exercice avec des cardiofréquencemètres.

## MISE À JOUR DU FIRMWARE

Le firmware de votre V650 peut être mis à jour. Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lors de la connexion du V650 à votre ordinateur avec le câble USB. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via le câble USB et le logiciel FlowSync.

Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre V650. Elles peuvent inclure des améliorations des fonctions existantes ou des fonctions totalement nouvelles, par exemple.

### COMMENT METTRE À JOUR LE FIRMWARE

Pour mettre à jour le firmware de votre V650, vous devez :

- disposer d'un compte sur le service Web Flow
- installer le logiciel FlowSync
- enregistrer votre V650 sur le service Web Flow

Accédez à [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), créez votre compte Polar sur le service Web Polar Flow, puis téléchargez et installez le logiciel FlowSync sur votre PC.

Pour mettre à jour le firmware :

1. Branchez le connecteur micro-USB sur votre V650 et l'autre extrémité du câble sur votre PC.
2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
4. Choisissez Oui. Le nouveau firmware est installé et le V650 redémarre.

Avant la mise à jour du firmware, les données de votre V650 sont synchronisées avec le service Web Flow. Ainsi, vous ne perdrez pas de données lors de la mise à jour.

# CAPTEURS COMPATIBLES

Émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth® Smart .....	26
Associer un émetteur de fréquence cardiaque au V650 .....	26
Capteur de vitesse Polar Bluetooth® Smart .....	26
Associer un capteur de vitesse au V650 .....	27
Capteur de cadence Polar Bluetooth® Smart .....	27
Associer un capteur de cadence au V650 .....	28

## ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR BLUETOOTH® SMART

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar se compose d'une ceinture confortable et d'un connecteur. Il détecte votre fréquence cardiaque avec précision et envoie les données au V650 en temps réel.

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

### ASSOCIER UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE AU V650

1. Mettez votre émetteur de fréquence cardiaque en place comme indiqué dans [Mettre l'émetteur de fréquence cardiaque en place](#) et accédez à **Réglages > Réglages généraux > Association > Coupler nouvel appareil**.
2. Le V650 répertorie les dispositifs qu'il détecte. Appuyez sur celui à associer.
3. Le message **Association réussie** indique que l'association est terminée.

## CAPTEUR DE VITESSE POLAR BLUETOOTH® SMART

Toute une série de facteurs peuvent affecter votre vitesse de pédalage. La condition physique en est manifestement un, mais les conditions météorologiques et les différentes déclivités de la route jouent aussi un rôle important. La méthode la plus évoluée pour mesurer l'impact de ces facteurs sur votre vitesse consiste à utiliser le capteur de vitesse aérodynamique.

- Mesure votre vitesse actuelle, moyenne et maximale
- Suivez votre vitesse moyenne pour constater votre progression et l'amélioration de vos performances
- Léger mais solide, et facile à fixer

## ASSOCIER UN CAPTEUR DE VITESSE AU V650

Vérifiez que le capteur de vitesse a été correctement installé. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de vitesse, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce derniers.

1. Accédez à **Réglages généraux > Association > Coupler nouvel appareil**. Le V650 doit se trouver à moins de 3 mètres du capteur à associer. Il est suffisamment proche lorsqu'il est monté sur le guidon.
2. Activez le capteur à associer. Faites tourner la roue plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que vous avez activé ce dernier.

 *Procédez à l'association dans les 30 secondes suivant l'activation du capteur.*

3. Le V650 répertorie les dispositifs qu'il détecte. Le dispositif le plus proche du V650 apparaît en tête de liste. Appuyez sur le dispositif à associer.
4. Le message **Association réussie** indique que l'association est terminée.
5. Associez le capteur au **Vélo 1**, au **Vélo 2**, au **Vélo 3** ou au **Vélo 4**. Vous pouvez changer de vélo ultérieurement dans **Dispositifs associés**.
6. Réglez la taille de roue. Confirmez et revenez au menu **ASSOCIATION** en appuyant sur 

 *Lorsque vous sélectionnez un vélo pour aller faire un tour, votre V650 commence automatiquement à rechercher les capteurs associés à ce vélo. Le V650 est prêt lorsque le cercle vert autour de l'indicateur du capteur est fixe.*

## CAPTEUR DE CADENCE POLAR BLUETOOTH® SMART

La méthode la plus pratique pour mesurer votre séance de cyclisme consiste à utiliser notre capteur de cadence sans fil de pointe. Il mesure votre cadence de pédalage en temps réel, moyenne et maximale en révolutions par minute afin de vous permettre 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
- Conception légère et aérodynamique

## ASSOCIER UN CAPTEUR DE CADENCE AU V650

Vérifiez que le capteur de cadence a été correctement installé. Pour plus d'informations sur l'installation du capteur de cadence, reportez-vous au manuel d'utilisation de ce dernier.

1. Accédez à **Réglages généraux > Association > Coupler nouvel appareil**. Le V650 doit se trouver à moins de 3 mètres du capteur à associer. Il est suffisamment proche lorsqu'il est monté sur le guidon.
2. Activez le capteur à associer. Faites tourner la manivelle plusieurs fois pour activer le capteur. Le voyant rouge clignotant du capteur indique que vous avez activé ce dernier.

 *Procédez à l'association dans les 30 secondes suivant l'activation du capteur.*

3. Le V650 répertorie les dispositifs qu'il détecte. Le dispositif le plus proche du V650 apparaît en tête de liste. Appuyez sur le dispositif à associer.
4. Le message **Association réussie** indique que l'association est terminée.
5. Associez le capteur au **Vélo 1**, au **Vélo 2**, au **Vélo 3** ou au **Vélo 4**. Vous pouvez changer de vélo ultérieurement dans **Dispositifs associés**.

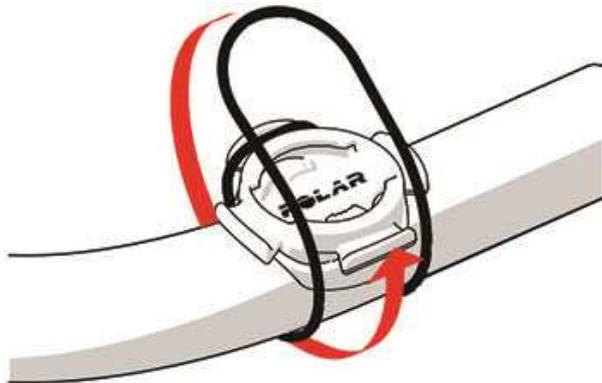
 *Lorsque vous sélectionnez un vélo pour aller faire un tour, votre V650 commence automatiquement à rechercher les capteurs associés à ce vélo. Le V650 est prêt lorsque le cercle vert autour de l'indicateur du capteur est fixe.*

# INSTALLER LE SUPPORT VÉLO

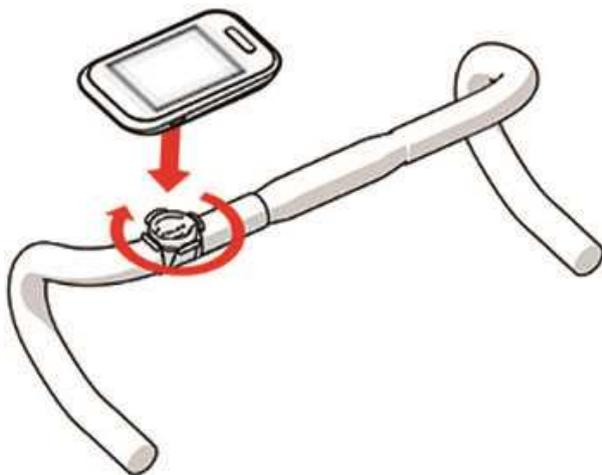
## INSTALLER LE SUPPORT VÉLO

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

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



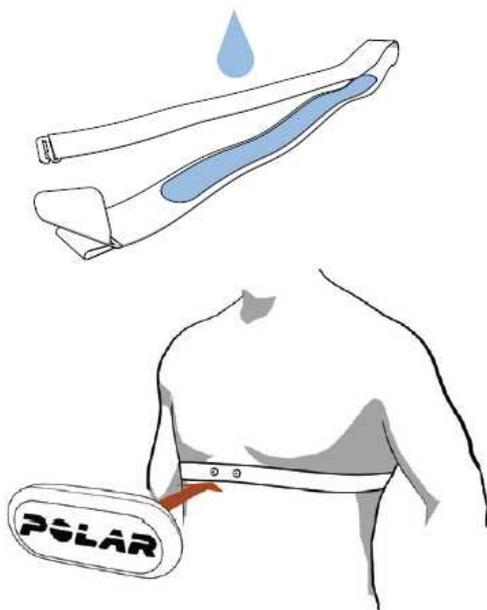
4. Alignez les rebords à l'arrière du V650 avec les fentes du support vélo, puis tournez dans le sens des aiguilles d'une montre jusqu'à ce que le V650 soit en place.



# S'ENTRAÎNER

## METTRE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE EN PLACE

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
3. Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
4. Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et que le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.



**i** Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque séance d'entraînement. La sueur et l'humidité pouvant maintenir l'émetteur de fréquence cardiaque activé, veillez également à l'essuyer.

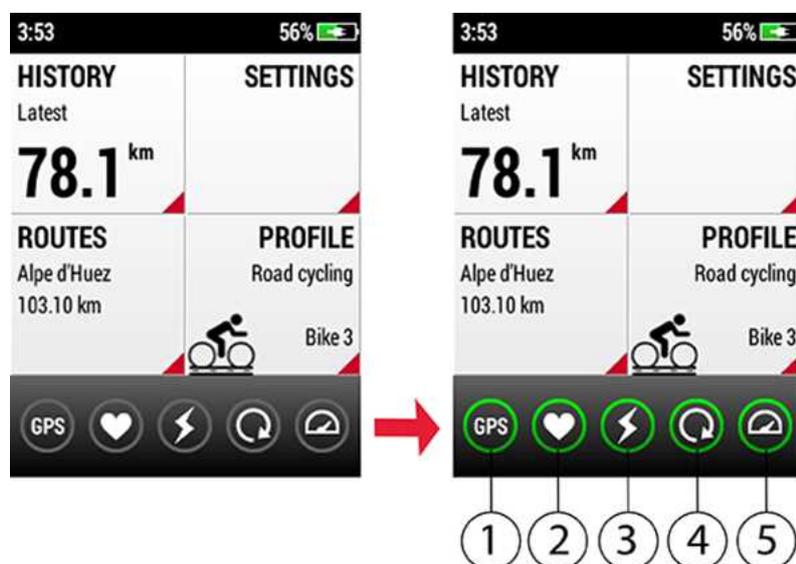
## DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

## CHOISIR UN PROFIL ET UN VÉLO POUR LA COURSE

Accédez à **PROFIL** pour choisir **Vélo de route**, **VTT**, **Vélo d'intérieur** ou **Autre**. Choisissez **Vélo 1**, **Vélo 2**, **Vélo 3** ou **Vélo 4**.

Si vous avez activé le GPS dans le profil choisi, le V650 commence automatiquement à rechercher les signaux de satellite GPS. Pendant la recherche, tenez votre V650 immobile, écran vers le haut. La première fois, cette opération prend généralement 30 à 60 secondes. Par la suite, elle ne devrait prendre que quelques secondes. Le V650 a détecté les signaux de satellite GPS lorsque le cercle vert autour du GPS est fixe.

Si vous avez associé un capteur au vélo, votre V650 commence à rechercher les signaux de celui-ci. Le cercle vert autour de l'indicateur du capteur clignote pendant la recherche. Le V650 est prêt lorsque le cercle vert autour de l'indicateur du capteur est fixe. Appuyez sur le bouton avant pour commencer votre course ou passez à la sélection de l'itinéraire.



1. GPS
2. Émetteur de fréquence cardiaque
3. Capteur de puissance
4. Capteur de cadence
5. Capteur de vitesse

**i** Une fois les satellites détectés, le V650 calibre l'altitude. Le message **Calibrage altitude terminé** indique la fin du calibrage. Pour garantir la précision de l'altitude, calibrez manuellement votre V650 chaque fois qu'une référence fiable, comme un relief ou une carte topographique, est disponible ou

lorsque vous vous trouvez au niveau de la mer. Pour procéder au calibrage manuel, appuyez sur le bouton latéral et choisissez **Calibrer l'altitude**. Paramétrez ensuite l'altitude de votre localisation actuelle.

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

Accédez à **ITINÉRAIRES** pour voir la liste des itinéraires que vous avez ajoutés aux favoris sur le service Web Flow et synchronisés vers votre V650. Choisissez l'itinéraire pour votre séance d'entraînement suivante en appuyant sur le cercle à gauche du nom de l'itinéraire. Si vous appuyez sur la case d'un itinéraire, un aperçu de celui-ci apparaît.

Pour revenir à la vue principale, appuyez sur . L'itinéraire choisi apparaît dans la case **ITINÉRAIRES**. Appuyez sur le bouton avant pour commencer votre course.

Pour plus d'informations sur le guidage d'itinéraire et pour obtenir des instructions sur l'ajout d'itinéraires à votre V650, reportez-vous à [Guide d'itinéraire](#).

## FONCTIONS DES BOUTONS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

### FONCTIONS DU BOUTON LATÉRAL

- Pour changer de vue d'entraînement, appuyez brièvement sur le bouton.
- Pour afficher le menu latéral, appuyez longuement sur le bouton. De même, lorsque l'écran est verrouillé, appuyez longuement pour le déverrouiller.
- Pour éteindre le V650, appuyez pendant 8 secondes.

 *En cas de fortes précipitations, les gouttes de pluie peuvent interférer avec les fonctions de l'écran tactile. Pour empêcher que cela se produise, il est recommandé de verrouiller l'écran depuis le menu du bouton latéral.*

### FONCTIONS DU BOUTON AVANT

- Pour réaliser un tour, appuyez brièvement sur le bouton.

La fonction **BOUTON AVANT ENREG. TOUR** doit être activée. Cette fonction est activée par défaut. Vous pouvez activer ou désactiver la fonction sous **Réglages > Profils sportifs** (choisissez le profil à modifier pour afficher les réglages).

- Appuyez longuement pour mettre l'enregistrement en pause. Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton **STOP** pendant trois secondes.

## FONCTIONS DE L'ÉCRAN TACTILE

- Pour changer de vue d'entraînement, balayez l'écran.
- Le triangle rouge dans l'angle inférieur droit d'un champ de données indique que vous pouvez basculer rapidement entre les informations affichées, de la vitesse vers la vitesse moyenne par exemple.
- Pour ouvrir le menu déroulant, faites glisser votre doigt vers le bas. Vous pouvez alors ajuster l'éclairage avant, les sons d'entraînement et la luminosité de l'écran.

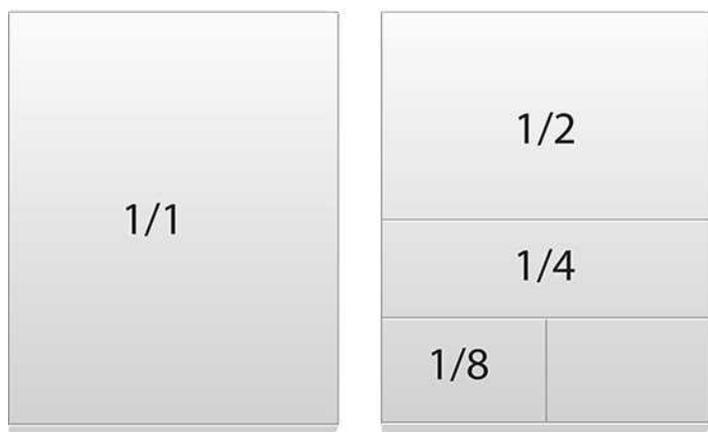
## VUES D'ENTRAÎNEMENT

Les vues d'entraînement du V650 sont entièrement personnalisables. Vous pouvez choisir d'avoir jusqu'à six vues d'entraînement pour chaque profil, chaque vue d'entraînement contenant jusqu'à huit éléments.

Tous les éléments de vue d'entraînement disponibles sont présentés ci-dessous. Choisissez ceux correspondant le mieux à vos besoins et vos exigences en matière d'entraînement. Pour obtenir des instructions sur la personnalisation des vues d'entraînement, reportez-vous à [Réglages de profil sport](#).

 Certains des éléments de vue d'entraînement sont affichés au format numérique ou graphique (ce qui est indiqué par l'icône représentant un graphique  après le nom de l'élément dans la liste de sélection), selon la taille de l'élément sélectionné.

### Tailles d'élément



Vous pouvez voir les tailles disponibles pour chaque élément de vue d'entraînement dans les tableaux ci-dessous.

## HEURE

<b>Heure du jour</b> 1/2, 1/4, 1/8	Heure actuelle
<b>Durée</b> 1/2, 1/4, 1/8	Durée totale de votre séance d'entraînement jusque là
<b>Durée tour</b> 1/2, 1/4, 1/8	Affichage du chronomètre pour le tour actuel

## ENVIRONNEMENT

<b>Altitude</b> 1/2, 1/4, 1/8	Altitude actuelle en pieds ou mètres
<b>Graphique altitude</b> 1/2  , 1/4 	Représentation graphique de l'altitude
<b>Dénivelé+</b> 1/2, 1/4, 1/8	Dénivelé+ en mètres/pieds
<b>Retour départ</b> 1/1  , 1/2 	Une flèche pointe en direction de votre point de départ Indique également la distance directe (à vol d'oiseau) qui vous sépare du point de départ.
<b>Baromètre</b> 1/2, 1/4, 1/8	Pression d'air actuelle
<b>Dénivelé-</b> 1/2, 1/4, 1/8	Dénivelé- en mètres/pieds

<p><b>Inclinaison</b></p> <p>1/2, 1/4 , 1/8</p>	<p>Montée/descente en degrés ou en %</p>
<p><b>Carte</b></p> <p>1/1 </p>	<p>Le tracé d'une ligne représentant votre itinéraire sur une carte vous permet de vous situer sur la carte en temps réel. Pour obtenir des instructions sur le téléchargement de cartes sur votre V650, reportez-vous à <a href="#">Cartes</a>.</p> <p>Lors de la consultation de la carte, vous pouvez voir les données suivantes sur les deux éléments de taille 1/8 dans la partie inférieure de l'écran :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• vitesse</li> <li>• distance</li> <li>• durée</li> <li>• fréquence cardiaque</li> <li>• puissance</li> <li>• cadence</li> </ul> <p>Changez les données affichées en appuyant sur l'élément.</p>
<p><b>Itinéraire</b></p> <p>1/1 </p>	<p>La fonction Guide d'itinéraire vous guide le long des itinéraires que vous avez enregistrés lors de séances précédentes ou d'itinéraires enregistrés et partagés par d'autres utilisateurs du service Web Flow.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le pointeur rouge sur la carte indique votre localisation et la direction que vous prenez.</li> <li>• La ligne rouge indique l'itinéraire à suivre.</li> <li>• Le cercle vert indique le point de départ de l'itinéraire et le cercle rouge, la ligne d'arrivée.</li> <li>• La ligne bleue indique votre itinéraire actuel.</li> </ul>

## MESURE DU CORPS

<p><b>Calories</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Les calories brûlées jusqu'à présent.</p>
<p><b>Fréquence cardiaque</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Votre fréquence cardiaque en battements par minute (BPM) ou pourcentage de la fréquence cardiaque maximale (%)</p>
<p><b>Zones FC</b></p> <p>1/1 , 1/2 </p>	<p>Votre fréquence cardiaque et la durée de la course. Les barres indiquent le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque.</p> <p>Vous pouvez verrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement en appuyant sur la vue. Les limites de la zone verrouillée sont indiquées. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous recevez un retour audio. Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau sur la vue.</p>
<p><b>Graphique FC</b></p> <p>1/2 , 1/4 </p>	<p>Représentation graphique de votre fréquence cardiaque.</p> <p>Vous pouvez verrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement en appuyant sur la vue. Les limites de la zone verrouillée sont indiquées. Si votre fréquence cardiaque sort de la zone verrouillée, vous recevez un retour audio. Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau sur la vue.</p> <p> <i>Appuyez pour changer de vue.</i></p>
<p><b>FC moy</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Votre fréquence cardiaque moyenne</p>
<p><b>FC max</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Votre fréquence cardiaque maximale</p>
<p><b>FC max du tour</b></p> <p>1/2, 1/4, 1/8</p>	<p>Votre fréquence cardiaque maximale pour le tour actuel</p>

<b>FC moy. du tour</b>  1/2, 1/4, 1/8	Votre fréquence cardiaque moyenne pour le tour actuel
---	---

## DISTANCE

<b>Distance</b>  1/2, 1/4, 1/8	La distance que vous avez parcourue pendant la course
<b>Distance tour</b>  1/2, 1/4, 1/8	La distance que vous avez parcourue pendant le tour actuel

## VITESSE

<b>Vitesse / allure</b>  1/2, 1/4, 1/8	Vitesse actuelle (km/h ou mph)
<b>Vitesse moy. / Allure moy.</b>  1/2, 1/4, 1/8	Vitesse moyenne (km/h ou mph)
<b>Vitesse max / Allure max</b>  1/2, 1/4, 1/8	Vitesse maximale (km/h ou mph)
<b>Vitesse moy. du tour / Pui- sance moy. tour</b>  1/2, 1/4, 1/8	Vitesse moyenne (km/h ou mph) pour le tour actuel
<b>Vit. max tour / Allure max tour</b>  1/2, 1/4, 1/8	Vitesse maximale (km/h ou mph) pour le tour actuel

<b>Graphique vitesse / Graphique Allure</b>  1/2  , 1/4 	Représentation graphique de votre vitesse actuelle (km/h ou mph) et des derniers changements de vitesse.
<b>VAM</b>  1/2, 1/4, 1/8	Pieds/mètres montés par heure

## CADENCE

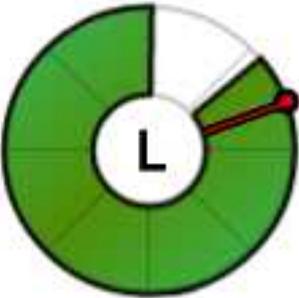
<b>Cadence</b>  1/2, 1/4, 1/8	Cadence de pédalage en rotations par minute
<b>Cadence moy.</b>  1/2, 1/4, 1/8	Cadence de pédalage moyenne
<b>Cadence moy tour</b>  1/2, 1/4, 1/8	Cadence de pédalage moyenne pour le tour actuel

## PUISSANCE

 Selon la vue de puissance sélectionnée sous les [réglages de profil sportif](#), la puissance produite est indiquée en **W** (watts), **W/kg** (watts/kg) ou **% FTP** (% de FTP).

<b>Puissance</b>  1/2, 1/4, 1/8	Puissance produite actuelle
<b>Puissance moy</b>  1/2, 1/4, 1/8	Puissance moyenne pour la séance d'entraînement en cours
<b>Puissance max</b>	Puissance maximale pour la séance d'entraînement en cours

1/2, 1/4, 1/8	
<b>Puissance gauche</b> 1/2, 1/4, 1/8	Puissance actuellement produite par la jambe gauche
<b>Puissance droit</b> 1/2, 1/4, 1/8	Puissance actuellement produite par la jambe droite
<b>Zones puissance</b> 1/1  , 1/2 	<p>La puissance produite et la durée de la course. Les barres indiquent le temps passé dans chaque zone de puissance.</p> <p>Vous pouvez verrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement en appuyant sur la vue. Les limites de la zone verrouillée sont indiquées. Si la puissance produite sort de la zone verrouillée, vous recevez un retour audio. Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau sur la vue.</p>
<b>Graphique puissance</b> 1/2  , 1/4 	<p>Représentation graphique de votre puissance produite.</p> <p>Vous pouvez verrouiller la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement en appuyant sur la vue. Les limites de la zone verrouillée sont indiquées. Si la puissance produite sort de la zone verrouillée, vous recevez un retour audio. Pour déverrouiller la zone, appuyez à nouveau sur la vue.</p> <p> Appuyez pour changer de vue.</p>
<b>Puissance moy. tour</b> 1/2, 1/4, 1/8	Puissance moyenne pour le tour actuel
<b>Puissance max tour</b> 1/2, 1/4, 1/8	Puissance maximale pour le tour actuel
<b>Équilibre G/D</b> 1/2  , 1/4  , 1/8	Répartition de la puissance entre les pieds gauche et droit, en pourcentage
<b>Équilibre g/d moy</b>	Répartition moyenne de la puissance entre les jambes gauche et

<p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>droite, en pourcentage</p>
<p><b>Équilibre G/D tour</b></p> <p>1/2 , 1/4 , 1/8</p>	<p>Répartition de la puissance entre les jambes gauche et droite pour le tour actuel</p>
<p><b>Force</b></p>  <p>1/2 </p>	<p>Représentation sous forme de camembert de votre course de pédale gauche et droite.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• La zone verte correspond à la force positive que vous utilisez pendant la course de pédale.</li> <li>• La ligne orange indique la position de la pédale où la force de pédalage maximale est produite.</li> </ul>
<p><b>Vue de force</b></p> <p>1/1 </p>	<p>La <b>vue de force</b> présente les informations suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Représentation de votre course de pédale gauche et droite</li> <li>• Force maximale pendant la course de pédale gauche et droite</li> <li>• Pourcentage de temps de force positive dans la course de pédale gauche et droite</li> </ul> <p>Si vous utilisez le produit Kéo Power Essential Bluetooth® Smart (avec un émetteur de puissance), vous verrez les informations suivantes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Représentation de votre course de pédale</li> <li>• Puissance actuellement produite / moyenne de la puissance produite sur 3, 10, 30 ou 1-99 (la valeur que vous avez réglée) secondes. Appuyez pour modifier la valeur.</li> <li>• Force maximale pendant une course de pédale</li> <li>• Pourcentage de temps de force positive dans une course de pédale</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cadence</li> </ul>
<b>Force max de révolution, gauche</b>  1/2, 1/4, 1/8	Force maximale pendant une course de pédale (gauche)
<b>Force max de révolution, droite</b>  1/2, 1/4, 1/8	Force maximale pendant une course de pédale (droite)
<b>NP</b>  <b>Tour NP</b>	L'indicateur NORMALIZED POWER (NP) fournit une évaluation de l'intensité de l'entraînement. Il permet de mieux mesurer les véritables efforts physiologiques d'une séance d'entraînement donnée.
<b>IF</b>  <b>Tour IF</b>	L'indicateur INTENSITY FACTOR (IF) est simplement le rapport entre la puissance normalisée et votre seuil de puissance. La valeur IF permet ainsi de comparer de façon pratique et valable l'intensité relative d'une séance d'entraînement ou d'une course pour un même coureur ou entre coureurs, en tenant compte des changements ou des différences de seuil de puissance.
<b>TSS</b>  <b>Tour TSS</b>	L'indicateur TRAINING STRESS SCORE (TSS) quantifie la charge d'entraînement globale sur la base de vos données de puissance.

## INFORMATIONS RELATIVES AUX TOURS

Chaque fois que vous enregistrez un tour, la notification de tour est affichée pendant un moment. Si vous souhaitez suivre les informations relatives au tour pendant ce dernier, vous pouvez choisir une **Vue tour** / **VUE TOUR AUTOMATIQUE** distincte dans les réglages de profil sportif.

 Appuyez sur l'écran dans la **Vue tour** / **VUE TOUR AUTOMATIQUE** pour consulter la notification de votre tour précédent.

## RETOUR DÉPART

La fonction Retour départ vous guide pour revenir au point de départ. Lorsque le V650 détecte les signaux satellites GPS au début de la séance d'entraînement, votre localisation est enregistrée comme

point de départ.

Lorsque vous voulez revenir à votre point de départ, procédez comme suit :

- Accédez à la vue RETOUR DÉPART.
- Continuez à bouger afin que le V650 puisse déterminer dans quelle direction vous vous déplacez. Une flèche pointe en direction de votre point de départ.
- Pour revenir au point de départ, dirigez-vous dans le sens de la flèche.
- Le V650 indique également la distance directe (à vol d'oiseau) qui vous sépare du point de départ.

 *Gardez toujours une carte à portée de main en cas de perte du signal satellite par le V650 ou de déchargement de la batterie.*

 *Cette fonction utilise la fonctionnalité GPS. Activez le GPS dans les réglages de profil sport. Pour obtenir des instructions, reportez-vous à [Profils sport](#).*

## METTRE EN PAUSE ET ARRÊTER L'ENTRAÎNEMENT

Pour mettre en pause l'enregistrement de l'entraînement, appuyez longuement sur le bouton avant.

- Pour reprendre l'enregistrement de l'entraînement, choisissez **CONTINUER**.
- Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyez sur le bouton **STOP** pendant trois secondes.

 *Entretenez votre émetteur de fréquence cardiaque après l'entraînement. Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque utilisation. Pour obtenir des instructions d'entretien et de maintenance complètes, reportez-vous à [Entretien votre V650](#).*

# APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

## RÉSUMÉ

Après chaque séance d'entraînement, vous en obtiendrez un résumé instantané qui comprend les informations suivantes :

<ul style="list-style-type: none"><li>• Durée de votre séance</li><li>• Distance</li><li>• Fréquence cardiaque moyenne et maximale</li><li>• Vitesse/allure moyenne et maximale</li><li>• Calories compensées par l'altitude et graisses brûlées en % des calories</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Bénéfice de l'entraînement: des commentaires texte tels que Entraînement régulier+ apparaissent si vous vous êtes entraîné au moins 10 minutes au total dans les sport zones. Pour plus d'informations, reportez-vous à <a href="#">Bénéfice de l'entraînement</a>.</li><li>• Temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Cadence moyenne et maximale</li><li>• Dénivelé+ et dénivelé-</li><li>• Altitude maximale</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Puissance produite moyenne et maximale</li><li>• Valeur <b>W/KG</b> moyenne et maximale (rapport entre puissance et poids)</li><li>• Répartition moyenne de la puissance de pédalage entre les pieds gauche et droit, en pourcentage</li></ul>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Votre itinéraire sur une carte</li></ul>
<b>Détails du tour</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Numéro et durée du tour</li></ul>

- Distance
- Fréquence cardiaque moyenne
- Vitesse moyenne
- Cadence moyenne
- Puissance moyenne

Pour consulter ultérieurement le résumé de votre entraînement, accédez à **HISTORIQUE > Séances**.

## HISTORIQUE SÉANCES

Le V650 enregistre le résumé de votre sortie dans **HISTORIQUE > Séances**. Vous pouvez consulter ici la liste de vos séances avec les informations suivantes : date, heure de début, profil et vélo.

- Pour ouvrir le résumé d'une séance, appuyez sur celle-ci. Pour parcourir le résumé, faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite.
- Pour supprimer une séance, appuyez longuement sur celle-ci.

Pour une analyse plus approfondie, transférez votre historique d'entraînement vers le service Web Polar Flow avec le câble USB et le logiciel FlowSync. Le service Web propose différentes options d'analyse des données.

## CUMULS

Pour consulter vos cumuls d'entraînement, accédez à **HISTORIQUE > Cumuls**.

La section **Cumuls** comprend les informations cumulatives enregistrées au cours des séances d'entraînement depuis la dernière réinitialisation :

- Laps de temps
- **Durée**
- **Distance**
- **Calories**
- Distance parcourue sur le **Vélo 1**, le **Vélo 2**, le **Vélo 3** et le **Vélo 4**

 Appuyez sur le champ pour réinitialiser les cumuls. Les cumuls vélo doivent être réinitialisés séparément.

Les valeurs sont automatiquement mises à jour lorsque vous arrêtez l'enregistrement.

 *Utilisez le fichier des valeurs de cumul comme compteur saisonnier ou mensuel des données de vos sorties.*

# FONCTIONS

## GPS

Le V650 est doté d'un GPS intégré qui fournit une mesure précise de la vitesse et de la distance, et vous permet de visualiser votre itinéraire sur une carte sur le service Web Flow après votre séance. Le V650 comprend les fonctions GPS suivantes :

- Distance : fournit une distance précise pendant et après votre séance.
- Vitesse : informations de vitesse précises pendant et après votre séance.
- Retour départ : vous indique la direction de votre point de départ sur la distance la plus courte possible, ainsi que la distance qui vous sépare de ce point. Vous pouvez désormais consulter des itinéraires plus aventureux et les explorer en toute sécurité, sachant que votre V650 peut vous ramener à votre point de départ.
- Itinéraire : tracé de votre itinéraire indiquant votre position actuelle et votre localisation de départ.

## BAROMÈTRE

Le V650 mesure l'altitude à l'aide d'un capteur de pression d'air atmosphérique et convertit la pression d'air mesurée en valeur d'altitude. Il s'agit de la méthode la plus précise pour mesurer l'altitude et les changements d'altitude (dénivelé positif/dénivelé négatif).

Le baromètre présente les fonctions suivantes :

- Altitude, dénivelé+ et dénivelé-
- Inclinomètre basé sur le GPS et le baromètre
- VAM en temps réel (vitesse d'ascension moyenne)
- Calories compensées par l'altitude

Pour garantir la précision de l'altitude, celle-ci doit être recalibrée chaque fois qu'une référence fiable, comme un relief ou une carte topographique, est disponible ou lorsque vous vous trouvez au niveau de la mer. Les variations de pression due à des conditions météorologiques ou à la climatisation peuvent affecter les valeurs d'altitude.

## PROFILS SPORT

Le V650 comporte trois profils pour le cyclisme (et un profil pour les autres sports). Vous pouvez définir des réglages spécifiques pour chacun d'eux. Par exemple, vous pouvez personnaliser chaque profil avec jusqu'à six vues d'entraînement différentes pour consulter les informations de votre choix.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Réglages de profil sport](#).

## CARTES

À partir de la version 1.2, le V650 accompagne vos courses avec des cartes hors ligne basées sur des données OpenStreetMap. Le V650 trace votre itinéraire sur une carte pendant que vous roulez, ce qui vous permet de vous situer sur la carte en temps réel.

Vous pouvez activer ou désactiver la vue carte sous **Réglages > Profils sportifs**. Choisissez le profil sportif à modifier, puis **Vues d'entraînement**. Sous **Vues d'entraînement**, accédez à la dernière option du menu (**VUE CARTE**), et cochez/désélectionnez la case pour activer ou désactiver la vue carte.

Vous pouvez en outre choisir un élément **Carte** pour l'une de vos vues d'entraînement (**Vue 1, Vue 2, Vue 3, Vue 4, Vue 5** ou **Vue 6**). Vous pouvez ainsi utiliser les vues carte à différents niveaux de zoom, l'un montrant les routes en détail et l'autre plus axé sur la route à suivre. Pour obtenir des instructions sur la modification des vues d'entraînement, reportez-vous à [Réglages de profil sportif](#).

 *La vue carte est activée par défaut dans les profils sportifs suivants : **Vélo de route, VTT et Autre**.*

### RÉGLAGES CARTE

Pour consulter ou modifier les réglages de carte, accédez à **Réglages > Réglages généraux > Cartes**. Vous trouverez les réglages suivants :

**ZONE CARTOGRAPHIQUE HORS LIGNE** : Définissez le centre de la zone cartographique hors ligne (450 km x 450 km).

- Vous pouvez parcourir la carte par balayage, faire un zoom avant par une double pression et faire un zoom arrière en appuyant avec deux doigts.
- Après avoir défini la zone, appuyez sur **TÉLÉCHARGER**.
- Le message **Supprimer les anciennes cartes ?** apparaît. Toute nouvelle sélection de zone cartographique hors ligne supprimera les cartes précédentes. Pour confirmer la sélection de zone, choisissez **CONTINUER**. Le V650 repasse en vue **RÉGLAGES CARTE**.
- Le message **Synchronisation requise** apparaît sous **ZONE CARTOGRAPHIQUE HORS LIGNE**. **La nouvelle carte hors ligne sera téléchargée lors de la prochaine synchronisation de votre V650 avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync.**

**COUCHES CARTOGRAPHIQUES** : Choisissez **Topographique, Itinéraires vélo** et/ou **Itinéraires favoris**.

Sous **Parcourir la carte hors ligne**, vous pouvez prévisualiser la carte téléchargée avant de démarrer une séance d'entraînement. Pour centrer la carte sur votre localisation actuelle, appuyez sur l'aiguille de

boussole dans l'angle supérieur droit de l'écran. Lorsque vous poursuivez votre navigation autour de votre localisation actuelle, l'aiguille de boussole passe du rouge au blanc.

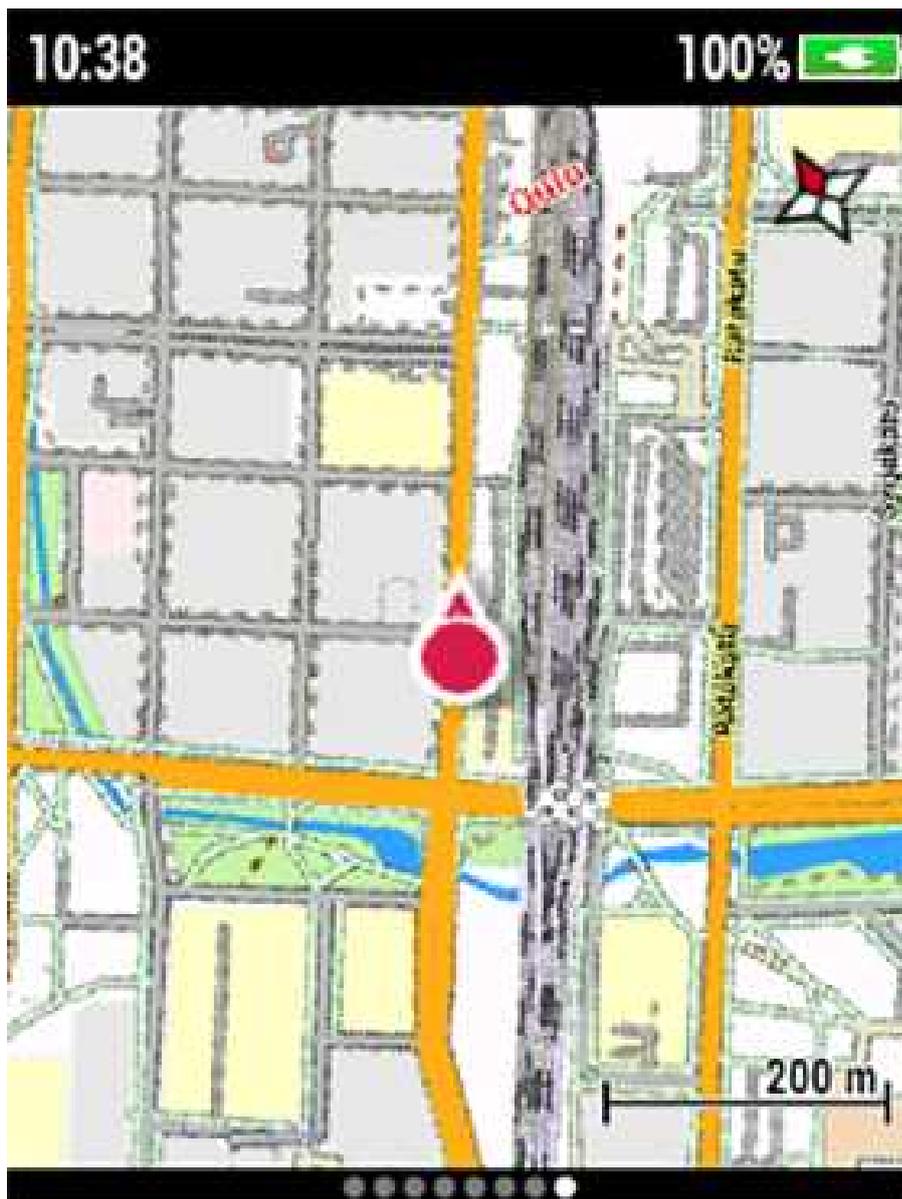
## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

En tapotant sur la carte, une icône en forme de main apparaît en haut à gauche de l'écran. Vous pouvez accéder au mode navigation et zoom en appuyant sur l'icône représentant une main ou en appuyant dans l'angle supérieur gauche de la carte. La barre rouge au bas et en haut de l'écran et l'icône représentant une main indiquent que le mode navigation et zoom est actif. Vous pouvez zoomer en tapotant deux fois de suite mais aussi en écartant les doigts sur l'écran et inversement, en les rapprochant, pour dézoomer. Il est possible de parcourir la carte en la faisant glisser. Centrez la carte en tapotant sur le repère représentant une carte. Vous quitterez automatiquement le mode parcourir et zoomer en vous abstenant de toucher l'écran quelques secondes ou en tapotant sur l'icône de main. Lorsque vous quittez le mode navigation et zoom, votre localisation sur la carte est automatiquement centrée.

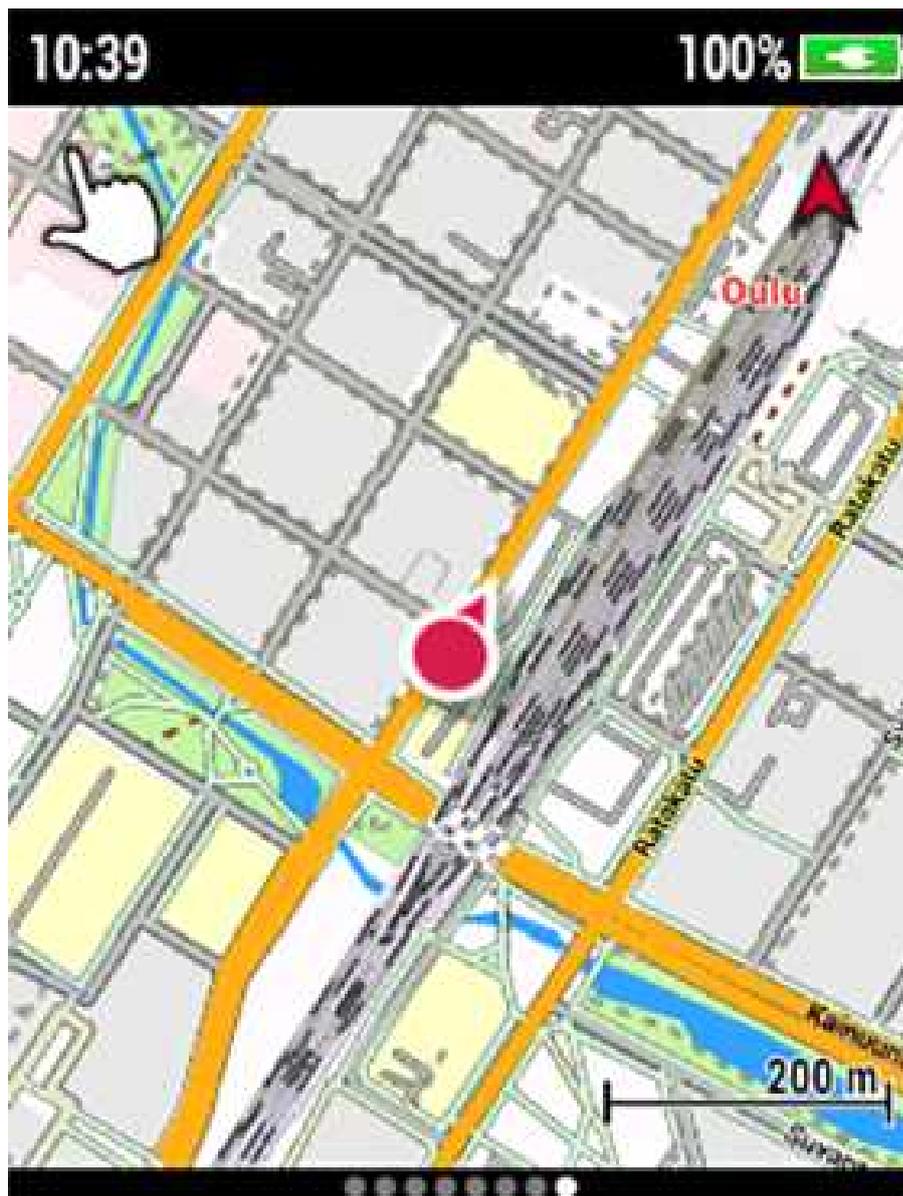


Vous pouvez aussi changer l'orientation de la carte (**CAP EN HAUT** ou **NORD EN HAUT**) en appuyant sur l'indicateur de type de carte dans l'angle supérieur droit de l'écran

**CAP EN HAUT** : Le pointeur de localisation reste pointé vers le haut de l'écran quelle que soit la direction que vous empruntez. Lorsque vous tournez, la vue carte pivote en conséquence, de sorte que le pointeur de localisation reste pointé vers le haut de l'écran. L'indicateur de type de carte **CAP EN HAUT** dans l'angle supérieur droit de l'écran indique le nord.



**NORD EN HAUT** : Le pointeur de localisation est centré. Son orientation change lorsque vous tournez et il pointe vers le haut de l'écran uniquement lorsque vous mettez le cap sur le nord.



## GUIDE D'ITINÉRAIRE

La fonction Guide d'itinéraire vous guide le long des itinéraires que vous avez enregistrés lors de séances précédentes ou d'itinéraires enregistrés et partagés par d'autres utilisateurs du service Web Flow.

## AJOUTER UN ITINÉRAIRE AU V650

Pour ajouter un itinéraire à votre V650, vous devez d'abord l'ajouter à votre liste de **Favoris** sur le service Web Flow, puis le synchroniser vers votre V650.

1. Lors de la consultation d'un itinéraire dans la vue d'analyse, cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle inférieur droit de la carte.
2. Attribuez un nom à l'itinéraire, puis choisissez **Enregistrer**.
3. L'itinéraire est ajouté à votre liste de **Favoris**.
4. Synchronisez l'itinéraire vers votre V650.

Le nombre de favoris sur le service Web Flow n'est pas limité, mais votre V650 peut mémoriser 20 itinéraires maximum. Si vous disposez de plus de 20 favoris dans votre liste de **Favoris**, seuls les itinéraires figurant parmi les 20 premiers favoris sont transférés vers votre V650 lors de la synchronisation. Pour synchroniser un itinéraire ne figurant pas parmi les 20 premiers favoris, modifiez l'ordre de vos favoris par glisser-déposer. Pour supprimer un itinéraire de la liste de favoris, cliquez sur l'icône de suppression dans l'angle supérieur droit de l'itinéraire.

## GUIDAGE À L'ÉCRAN

- Le pointeur rouge sur la carte indique votre localisation et la direction que vous prenez.
- La ligne rouge indique l'itinéraire à suivre.
- Le cercle vert indique le point de départ de l'itinéraire et le cercle rouge, la ligne d'arrivée.
- La ligne bleue indique votre itinéraire actuel.

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

## STRAVA LIVE SEGMENTS®

Les Strava Live Segments 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.

Si vous disposez d'un compte **Strava Premium**, vous pouvez utiliser la fonction **Strava Live Segments®** sur votre Polar V650. Tous les clients qui achètent un V650 bénéficient gratuitement pendant 60 jours d'un abonnement Strava Premium. Veuillez noter que l'offre s'applique uniquement aux nou-

veaux membres Strava Premium. Le client recevra des instructions lui permettant de commencer à utiliser Strava Premium dans l'e-mail de bienvenue Flow, après enregistrement de son nouveau V650.

## IMPORTER DES STRAVA LIVE SEGMENTS DE STRAVA.COM VERS POLAR FLOW

1. Associer vos comptes Strava et Polar Flow sur le service Web Polar Flow OU dans l'application Polar Flow :

Service Web Polar Flow : **Réglages > Compte > Strava > Connexion**

Application Polar Flow : **Réglages généraux > Connexion > Strava** (faites glisser le bouton pour procéder à la connexion)

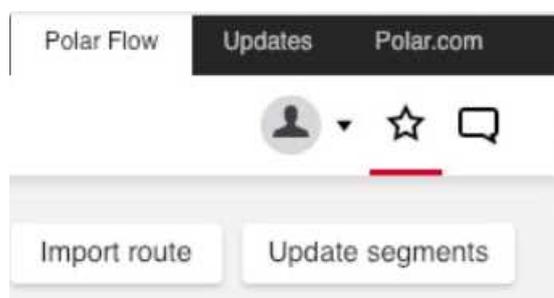
2. Sélectionnez sur Strava.com les segments à exporter vers Polar Flow :

Star	Category	Name	Location
★	4	Muro di Sormano Climb	Sormano, Lombardy, Italy
★	3	Muro Di Sormano	

Appuyez sur l'icône représentant une étoile en regard du nom d'un segment.

 Vous pouvez ignorer l'étape 3 si vous souhaitez transférer rapidement un ou deux Strava Live Segments vers votre V650. Sélectionnez simplement les segments sur Strava.com et **synchronisez votre V650** pour transférer les Strava Live Segments de Polar Flow vers votre V650.

3. Sur la page **Favoris** du service Web Polar Flow, cliquez sur le bouton **Mettre à jour les segments** pour importer les Strava Live Segments vers Polar Flow.



## TRANSFÉRER DES STRAVA LIVE SEGMENTS DE POLAR FLOW VERS VOTRE V650

Synchronisez les données entre votre V650 et le service Web Polar Flow via le câble USB avec le logiciel FlowSync ou sans fil via Bluetooth avec l'application Polar Flow. Pendant la synchronisation, vos 20 premiers favoris comprenant les Strava Live Segments importés depuis Strava.com sont transférés vers votre V650.

Votre V650 peut comporter au maximum 20 favoris à la fois. Si vous disposez de plus de 20 favoris sur le service Web Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre V650 lors de la synchronisation. Si le segment que vous souhaitez transférer vers votre V650 ne figure pas parmi les 20 premiers favoris, modifiez l'ordre de vos favoris par glisser-déposer.

### ACTIVEZ LA FONCTION STRAVA LIVE SEGMENTS® SUR VOTRE POLAR V650.

1. Accédez à **FAVORIS** et appuyez sur le bouton d'option pour activer Strava Live Segments. Pour consulter la liste de tous les segments que vous avez transférés vers votre V650, appuyez sur le champ **Strava Live Segments**.
2. La liste indique le nom et la longueur de chaque segment. Pour prévisualiser un segment sur une carte, appuyez sur le champ du segment dans la liste.
3. La vue carte indique la longueur du segment, la pente moyenne, votre record personnel (**PR**) et le temps **KOM/QOM** du segment. Vous pouvez parcourir la carte par balayage, effectuer un zoom avant par une double pression et effectuer un zoom arrière en appuyant sur l'écran avec deux doigts. Pour revenir à la vue principale, appuyez sur .
4. La mention Strava Live Segments figure dans le pavé **FAVORIS** lorsque la fonction est activée.



## S'ENTRAÎNER AVEC STRAVA LIVE SEGMENTS

1. Lorsque vous commencez à enregistrer une séance à vélo avec GPS (profils sportifs Cyclisme, Vélo de route ou VTT), les Strava segments® les plus proches et la distance directe (à vol d'oiseau) qui vous sépare du point de départ apparaissent dans la vue **SEGMENTS À PROXIMITÉ** sur votre V650. Dans la vue carte, vous verrez le point de départ et la direction des segments.



2. Votre V650 vous alerte par un son lorsque vous approchez d'un segment Strava et indique la distance vous séparant de son départ. Vous pouvez annuler le segment en appuyant sur **ANNULER** sur votre V650.



3. Une autre alerte sonore est émise lorsque vous atteignez le point de départ du segment. Le nom du segment et votre record personnel (PR) pour ce segment apparaissent sur le V650. L'enregistrement du segment démarre automatiquement.

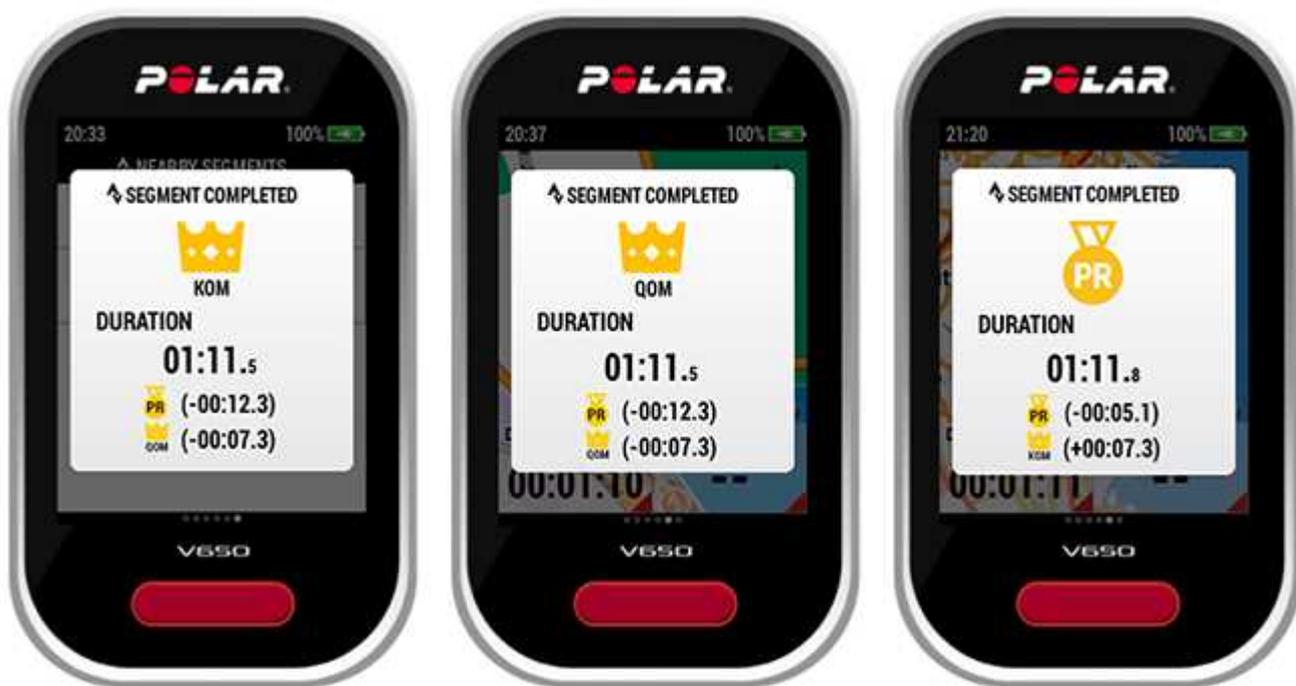


4. La vue Strava Live Segment est ajoutée comme vue d'entraînement au début du segment. Des données en temps réel sur votre performance s'affichent sur votre V650, dont des informations sur le segment Strava et des données permettant de gérer votre effort.



Dans la vue carte, appuyez sur le champ de données de gauche pour basculer entre les options suivantes : **AVANCE/RETARD PR**, **AVANCE/RETARD KOM/QOM**, **DIST. RESTANTE** et **DURÉE** (temps total écoulé pendant le segment). Appuyez sur le champ de données de droite pour basculer entre les options suivantes : **VITESSE**, **DURÉE** (durée total de la séance d'entraînement jusqu'à présent), **FRÉQUENCE CARDIAQUE** et **PUISSANCE**.

5. Une fois que vous avez achevé le segment, le V650 indique votre temps, l'écart avec votre **PR** et l'écart avec **KOM/QOM**.



 Les résultats sont calculés et affichés instantanément sur votre V650 à la fin du segment, mais vous devez consulter les résultats finaux sur [Strava.com](https://www.strava.com).

Pour plus d'informations sur les segments Strava, consultez la page [Strava Support](https://support.strava.com).

Strava Live Segments est une marque de commerce de Strava, Inc.

## INDICATEURS DE PUISSANCE AVANCÉS

Dans la version 1.5.4 du firmware du V650, la liste des éléments de vue d'entraînement disponibles sur le V650 s'est élargie pour inclure les indicateurs de puissance avancés suivants : NORMALIZED POWER® (NP®), INTENSITY FACTOR® (IF®) et TRAINING STRESS SCORE® (TSS®).

- L'indicateur **NORMALIZED POWER (NP)** fournit une évaluation de l'intensité de l'entraînement. Il permet de mieux mesurer les véritables efforts physiologiques d'une séance d'entraînement donnée.
- L'indicateur **INTENSITY FACTOR (IF)** est simplement le rapport entre la puissance normalisée et votre seuil de puissance. La valeur IF permet ainsi de comparer de façon pratique et valable l'intensité relative d'une séance d'entraînement ou d'une course pour un même coureur ou entre coureurs, en tenant compte des changements ou des différences de seuil de puissance.
- L'indicateur **TRAINING STRESS SCORE (TSS)** quantifie la charge d'entraînement globale sur la base de vos données de puissance. Veuillez noter que la charge d'entraînement Polar et

l'indicateur TRAINING STRESS SCORE ne sont pas comparables. Il s'agit de deux approches différentes.

Pour ajouter ces nouveaux indicateurs de puissance dans les vues d'entraînement de votre V650, accédez à **Réglages > Profils sportifs** et choisissez le profil à modifier, puis choisissez **Vues d'entraînement**. Pour obtenir des instructions détaillées sur la personnalisation des vues d'entraînement, reportez-vous à [Réglages de profil sportif](#).

Pour plus d'informations sur les indicateurs NP, IF et TSS, consultez le [blog TrainingPeaks](#).

NORMALIZED POWER®, INTENSITY FACTOR® et TRAINING STRESS SCORE® sont des marques de commerce de TrainingPeaks, LLC et sont utilisées avec son autorisation. Découvrez-en plus sur <http://www.trainingpeaks.com>.

## SMART COACHING

Qu'il s'agisse de s'entraîner à l'intensité appropriée ou de recevoir des commentaires instantanés, Smart Coaching propose différentes fonctions uniques et conviviales, personnalisées selon vos besoins et conçues pour un plaisir et une motivation optimaux lors de l'entraînement.

Le V650 comprend les fonctions Smart Coaching suivantes :

- Zones de fréquence cardiaque : les zones de fréquence cardiaque permettent de sélectionner et de surveiller facilement l'intensité de votre entraînement, et de suivre des programmes d'entraînement basé sur la fréquence cardiaque.
- Smart Calories : le compteur de calories le plus précis du marché compte le nombre de calories brûlées.
- Bénéfice de l'entraînement : le V650 fournit une rétroaction motivante sur l'effet de votre entraînement immédiatement après votre séance.

## ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR

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

Zone cible	% d'intensité de FCmax*, bpm	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
MAXIMUM	90-100% 171-190 bpm	moins de 5 minutes	Effets : effort maximal ou proche du seuil

Zone cible	% d'intensité de FCmax*, bpm	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
			<p>d'intensité maximale au niveau de la respiration et des muscles.</p> <p>Sensations : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles.</p> <p>Recommandé pour : athlètes très expérimentés en bonne forme physique. Intervalles courts uniquement, généralement pour finaliser la préparation à de courts événements.</p>
<p>HAUTE</p> 	<p>80-90% 152-172 bpm</p>	<p>2 à 10 minutes</p>	<p>Effets : amélioration de la capacité à supporter l'endurance à vitesse élevée.</p> <p>Sensations : entraîne fatigue musculaire et respiration difficile.</p> <p>Recommandé pour : athlètes expérimentés pour un entraînement à l'année et pour diverses durées. Prend de l'importance pendant la saison pré-compétition.</p>
<p>MOYENNE</p> 	<p>70-80% 133-152 bpm</p>	<p>10 à 40 minutes</p>	<p>Effets : améliore l'allure d'entraînement générale, facilite les efforts d'intensité modérée et développe l'efficacité.</p> <p>Sensations : régularité, contrôle, respiration rapide.</p> <p>Recommandé pour : athlètes s'entraînant pour des événements ou cherchant à améliorer leur performance.</p>
<p>FAIBLE</p>	<p>60-70% 114-133 bpm</p>	<p>40 à 80 minutes</p>	<p>Effets : améliore la forme physique générale, aide à la récupération et stimule le métabolisme.</p>

Zone cible	% d'intensité de FCmax*, bpm	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
			<p>Sensations : confortable et facile, sollicitation musculaire et charge sur le système cardiovasculaire faibles.</p> <p>Recommandé pour : tout le monde pendant de longues séances d'entraînement au cours de périodes d'entraînement de base et pour des exercices de récupération pendant la saison de compétition.</p>
<p>TRÈS FAIBLE</p> 	50-60% 104-114 bpm	20 à 40 minutes	<p>Effets : aide à l'échauffement et au retour au calme, et contribue à la récupération.</p> <p>Sensations : très facile, peu de contrainte.</p> <p>Recommandé pour : récupération et retour au calme, tout au long de la séance d'entraînement.</p>

FCmax = fréquence cardiaque maximale (220-âge). Exemple : 30 ans, 220-30 = 190 bpm.

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

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

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

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

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

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

## SMART CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées. Le calcul de la dépense énergétique est basé sur les éléments suivants :

- Poids, taille, âge et sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle ( $FC_{max}$ )
- Fréquence cardiaque pendant l'entraînement
- Valeur de fréquence cardiaque au repos individuelle ( $FC_{repos}$ )
- Consommation maximale d'oxygène individuelle ( $VO2_{max}$ )
- *Altitude*

 Pour une précision optimale des informations Smart Calories, indiquez au V650 vos valeurs  $VO2_{max}$  et  $FC_{max}$  mesurées si vous les connaissez.

## BÉNÉFICE DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Bénéfice de l'entraînement vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. Cette fonction requiert l'utilisation de l'émetteur de fréquence cardiaque. Après chaque séance

d'entraînement, vous obtenez des commentaires texte sur votre performance à condition que vous vous soyez entraîné au moins 10 minutes dans les sport zones au total. Les commentaires sont basés sur la répartition du temps d'entraînement dans les sport zones, la dépense calorique et la durée. Vous pouvez obtenir des commentaires plus détaillés dans les fichiers d'entraînement. Les descriptions des différentes options d'efficacité de l'entraînement sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

<b>Commentaire</b>	<b>Bénéfice</b>
Entraînement maximum+	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuromusculaire devient plus efficace. Cette séance a aussi amélioré votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance intense ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuromusculaire devient plus efficace.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi 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 a aussi développé votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles 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 a amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.

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

## **CHARGE D'ENTRAÎNEMENT**

La fonction Charge d'entraînement de l'Agenda disponible sur le service Web Polar Flow vous indiquera de façon pratique l'intensité de votre séance d'entraînement, ainsi que la durée nécessaire pour une récupération complète. Cette fonction vous indique si vous avez suffisamment récupéré pour votre séance suivante afin de vous aider à trouver l'équilibre entre repos et entraînement. Sur le service Web Polar Flow, vous pouvez contrôler votre charge de travail totale, optimiser votre entraînement et surveiller l'évolution de votre performance.

La charge d'entraînement prend en compte différents facteurs qui affectent votre charge d'entraînement et votre temps de récupération, comme la fréquence cardiaque pendant l'entraînement, la durée de l'entraînement, ainsi que vos facteurs personnels tels que votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids. Une surveillance continue de la charge d'entraînement et de la récupération vous aidera à reconnaître vos limites personnelles, à éviter l'excès d'entraînement ou son insuffisance, et à ajuster l'intensité et la durée de l'entraînement en fonction de vos objectifs quotidiens et hebdomadaires.

La fonction Charge d'entraînement vous permet de contrôler votre charge de travail totale, d'optimiser votre entraînement et de surveiller l'évolution de votre performance. Elle permet de comparer différents types de séances, et contribue à trouver l'équilibre parfait entre repos et entraînement.

# SERVICE WEB POLAR FLOW

Le service Web Polar Flow vous permet de planifier et d'analyser tous les détails de votre entraînement et d'en savoir plus sur votre performance.

Le service Web Flow permet d'effectuer les opérations suivantes :

- Analyser tous les détails de votre entraînement à l'aide de graphiques visuels et d'une vue d'itinéraire
- Comparer des données spécifiques avec d'autres telles que les tours ou la vitesse par rapport à la fréquence cardiaque
- Voir la progression à long terme en suivant les tendances et détails les plus importants pour vous
- Comparer des séances d'entraînement avec les vôtres et celles d'autres
- Partager les moments forts avec les personnes qui vous suivent
- Revivre par la suite vos séances et celles d'autres utilisateurs

Pour commencer à utiliser le service Web Flow, accédez à [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start) et créez votre compte Polar. **Si vous disposez déjà d'un compte Polar, il n'est pas nécessaire de créer un nouveau compte sur le service Web Flow.** Vous pouvez vous connecter avec les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe que ceux que vous utilisez par exemple sur polarpersonaltrainer.com.

**Téléchargez et installez le logiciel FlowSync depuis le même emplacement pour vous permettre de synchroniser les données entre le V650 et le service Web Flow.**

## Feed (Actus)

Sous Feed (Actus), vous pouvez voir ce à quoi vous vous êtes consacré dernièrement, ainsi que les activités et les commentaires de vos amis.

## Explore (Explorer)

Sous Explore (Explorer), vous pouvez découvrir des itinéraires en parcourant la carte. Visualisez les séances d'entraînement publiques que d'autres utilisateurs ont partagé, revivez vos itinéraires et ceux d'autres personnes, et découvrez les temps forts.

## Diary (Journal)

Sous Diary (Journal), vous pouvez consulter vos séances d'entraînement planifiées, mais aussi revoir les séances passées. Les informations suivantes sont présentées : plans d'entraînement en vue journalière, hebdomadaire ou mensuelle, séances individuelles et résumés hebdomadaires.

## Progress (Progression)

Sous Progress (Progression), vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports. Les rapports 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. En 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.

 Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à [www.polar.com/en/support/flow](http://www.polar.com/en/support/flow).

# APPLICATION POLAR FLOW

L'application Polar Flow vous permet d'obtenir un aperçu rapide de vos données d'entraînement immédiatement après votre séance. Vous verrez également des résumés hebdomadaires de votre entraînement dans le journal d'entraînement. L'application Flow constitue le moyen le plus simple pour synchroniser vos données d'entraînement de votre V650 avec le service Web Flow.

Polar V650 est compatible avec l'application Polar Flow v.3.0 et supérieur pour iOS et Android. Il vous faudra aussi la version de firmware 1.4.5 ou supérieur sur votre V650 pour pouvoir l'utiliser avec l'application Flow. Polar FlowSync proposera la mise à jour lorsque vous branchez le V650 sur votre ordinateur avec le câble USB.

Avec l'application Flow, vous verrez :

- Vue d'itinéraire sur une carte
- Bénéfice de l'entraînement
- Charge d'entraînement et temps de récupération
- Heure de début et durée de votre séance
- Vitesse/allure moyenne et maximale et distance
- Fréquence cardiaque moyenne et maximale, zones de fréquence cardiaque cumulées
- Calories et graisses brûlées en % des calories
- Altitude, dénivelé+ et dénivelé- maximaux
- Détails du tour

 Pour que vous puissiez commencer à utiliser l'application Flow, votre V650 doit être enregistré sur le service Web Flow. L'enregistrement intervient lorsque vous configurez votre V650 sur [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Pour plus d'informations, reportez-vous à [Configurer votre V650](#).

Pour commencer à utiliser l'application Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile. Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](https://www.polar.com/en/support/Flow_app). Pour voir vos données d'entraînement dans l'application Flow, vous devez synchroniser votre V650 avec celle-ci après votre séance. Pour plus d'informations sur la synchronisation du V650 avec l'application Flow, reportez-vous à [Synchronisation](#).

## SYNC EN COURS

Vous pouvez transférer les données de votre V650 via le câble USB avec le logiciel FlowSync ou sans fil via Bluetooth Smart® avec l'application Polar Flow. Pour procéder à la synchronisation des données entre votre V650 et le service Web et l'application Flow, vous avez besoin d'un compte Polar et du logiciel FlowSync. Accédez à [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), créez votre compte Polar sur le service Web Polar Flow, puis téléchargez et installez le logiciel FlowSync sur votre PC. Téléchargez l'application Flow sur votre mobile depuis l'App Store ou Google Play.

Veillez à synchroniser et actualiser vos données entre votre V650, le service Web et l'application mobile où que vous vous trouviez.

## SYNCHRONISATION AVEC LE SERVICE WEB FLOW VIA FLOWSYNC

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

1. Branchez le connecteur micro USB sur le port USB et l'autre extrémité du câble sur votre PC.
2. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
3. La fenêtre FlowSync s'ouvre sur votre ordinateur et la synchronisation démarre.
4. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre V650 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 depuis 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 V650 est raccordé à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre V650.

 Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, accédez à [www.polar.com/en/support/FlowSync](https://www.polar.com/en/support/FlowSync).

## SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION FLOW

Avant de procéder à la synchronisation, vous devez :

- Posséder un compte Polar et avoir téléchargé et installé l'application Flow sur votre dispositif mobile
- Vous avez enregistré votre V650 sur le service Web Flow et synchronisé au moins une fois les données via le logiciel FlowSync
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.

#### **Pour synchroniser vos données avec un mobile iOS :**

1. Connectez-vous à l'application Flow sur votre mobile.
2. Appuyez sur le bouton latéral de votre V650 pour afficher le menu latéral, et choisissez **SYNC. AVEC MOBILE** depuis le menu pour lancer la synchronisation.
3. Lors de la première synchronisation, vous devrez indiquer si vous vous connectez à un **mobile iOS** ou un **mobile Android**. Choisissez **Mobile iOS**.
4. Le message **CONNEXION** apparaît, suivi de **SYNCHRONISATION**. La barre de progression affiche le statut de la synchronisation. Veuillez noter que la synchronisation peut prendre du temps si votre dispositif Polar comporte de nombreuses données d'entraînement sur votre V650. Au terme de l'opération, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

#### **Pour synchroniser vos données avec un mobile Android :**

1. Connectez-vous à l'application Flow sur votre mobile.
2. Si vous utilisez d'autres dispositifs d'entraînement Polar avec l'application Flow Android, assurez-vous que le V650 est choisi en tant que dispositif actif dans l'application Flow. Ainsi, l'application Flow sait qu'il faut se connecter à votre V650. Dans l'application Flow, accédez à **Réglages > PRODUITS** et appuyez sur V650 pour l'activer.
3. Appuyez sur le bouton latéral de votre V650 pour afficher le menu latéral, et choisissez **SYNC. AVEC MOBILE** depuis le menu pour lancer la synchronisation.
4. Lors de la première synchronisation, vous devrez indiquer si vous vous connectez à un **mobile iOS** ou un **mobile Android**. Choisissez **Mobile Android**.
5. Si votre dispositif mobile vous invite à accepter l'association, choisissez d'accepter.
6. Le message **Pour associer le type de dispositif XXXXXX sur votre téléphone** apparaît sur le V650. Pour associer le V650 à votre dispositif mobile, entrez le code PIN du V650 sur ce dernier. L'association démarre. Le message **Associé** apparaît une fois l'association réussie.
7. Le message **CONNEXION** apparaît, suivi de **SYNCHRONISATION**. La barre de progression affiche le statut de la synchronisation. Veuillez noter que la synchronisation peut prendre du temps si votre dispositif Polar comporte de nombreuses données d'entraînement sur votre V650. Au terme de l'opération, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

 Lorsque vous synchronisez votre V650 avec l'application Flow, vos données d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.

*Si nécessaire, vous pouvez modifier ultérieurement le réglage Mobile iOS/Mobile Android dans **Réglages généraux** > **À propos du V650**. Faites défiler jusqu'au bas de la page pour modifier le réglage.*

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, accédez à [www.polar.com/en/support/Flow\\_app](http://www.polar.com/en/support/Flow_app).

# ENTREtenir VOTRE V650

Comme tout appareil électronique, le Polar V650 doit être traité avec soin. Les suggestions ci-dessous vous aideront à respecter pleinement les obligations en matière de garantie et ainsi profiter de votre produit de nombreuses années.

## POLAR V650

Veillez à toujours maintenir votre dispositif d'entraînement propre. Utilisez une serviette en papier humide pour retirer la saleté du dispositif d'entraînement. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas le dispositif d'entraînement avec un jet haute pression. N'immergez pas le dispositif d'entraînement dans l'eau. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

**Le câble USB doit être soigneusement raccordé pour éviter d'endommager le port USB du dispositif.**

Après chaque utilisation du port USB du dispositif d'entraînement, vérifiez visuellement l'absence de cheveux, de poussière ou autre saleté sur la surface d'étanchéité du couvercle/au dos du boîtier. Essayez délicatement pour retirer les saletés. N'utilisez pas d'outils ni d'équipement acérés pour le nettoyage, sous peine de rayer les composants en plastique.

 *Non prévu pour la baignade ou la natation. Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. N'immergez pas le dispositif d'entraînement dans l'eau. L'utilisation du dispositif d'entraînement en cas de fortes précipitations peut entraîner des interférences dans la réception GPS.*

## ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

**Connecteur** : détachez le connecteur de la ceinture après chaque utilisation et séchez-le avec un linge doux. Si nécessaire, nettoyez le connecteur avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques.

**Ceinture** : après chaque utilisation, rincez la ceinture à l'eau et pendez-la pour qu'elle sèche. Si nécessaire, nettoyez délicatement la ceinture avec de l'eau et du savon doux. N'utilisez pas de savon hydratant sous peine de laisser des résidus sur la ceinture. Ne faites pas tremper la ceinture, ne la repassez pas, ne la nettoyez pas à sec ou à la javel. N'étirez pas la ceinture et ne pliez pas trop les électrodes.

 *Consultez les instructions de lavage figurant sur l'étiquette de la ceinture.*

## CAPTEUR DE VITESSE **BLUETOOTH® SMART** ET CAPTEUR DE CADENCE **BLUETOOTH® SMART**

Nettoyez les capteurs à l'eau savonneuse, puis rincez-les avec de l'eau propre. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas les capteurs avec un jet haute pression. N'immergez pas le capteur de vitesse ou le capteur de cadence dans l'eau. N'utilisez jamais d'alcool, ni de matériaux abrasifs tels que de la laine d'acier ou des détergents chimiques. Évitez tout choc violent sur les capteurs, car cela risquerait de les endommager.

### RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement et vos capteurs dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Il est recommandé de ranger le V650 chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser votre V650 pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques mois. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Séchez et rangez la ceinture et le connecteur séparément afin d'optimiser la durée de vie de la batterie de l'émetteur de fréquence cardiaque. Rangez l'émetteur de fréquence cardiaque dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Afin d'empêcher l'oxydation du mousqueton, ne rangez pas l'émetteur de fréquence cardiaque humide dans un matériau imperméable à l'air tel qu'un sac de sport. N'exposez pas directement l'émetteur de fréquence cardiaque aux rayons du soleil pendant une période prolongée.

### SERVICE APRÈS-VENTE

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

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

 *Le nom utilisateur de votre compte Polar est toujours votre adresse e-mail. Les mêmes nom d'utilisateur et mot de passe sont valables pour l'enregistrement du produit Polar, polar-personaltrainer.com, le forum de discussion Polar et l'inscription à la lettre d'information.*



# INFORMATIONS IMPORTANTES

## BATTERIES

Le dispositif d'entraînement Polar V650 est doté d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

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

L'émetteur de fréquence cardiaque Polar *Bluetooth Smart*® est doté d'une pile remplaçable par l'utilisateur. Pour remplacer vous-même la pile, suivez attentivement les instructions fournies au chapitre [Remplacer la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque](#).

Les piles du capteur de vitesse *Bluetooth Smart*® et du capteur de cadence *Bluetooth Smart*® ne peuvent pas être remplacées. Ces capteurs Polar sont en effet scellés afin d'optimiser leur longévité et leur fiabilité. Ils sont dotés de piles longue durée situées à l'intérieur. Pour acheter un nouveau capteur, contactez votre revendeur ou Centre de service après-vente agréé Polar.

*Conservez les piles hors de portée des enfants. En cas d'ingestion, appelez immédiatement un médecin. Les piles doivent être mises au rebut dans le respect de la réglementation locale.*

### REEMPLACER LA PILE DE L'ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Pour remplacer vous-même la pile de l'émetteur de fréquence cardiaque, suivez attentivement les instructions ci-dessous :

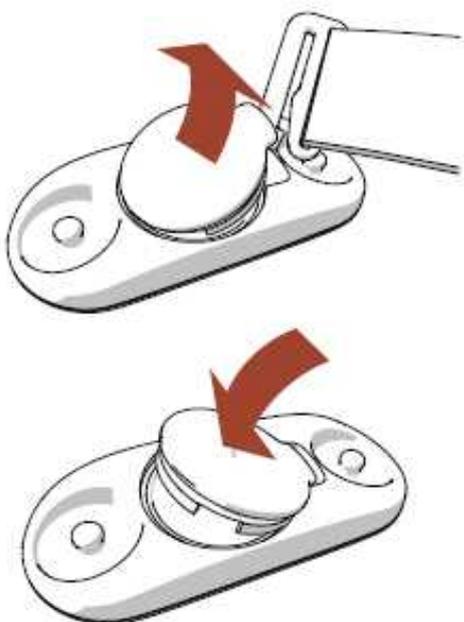
Lors du remplacement de la pile, vérifiez l'état du joint d'étanchéité. S'il est endommagé, remplacez-le par un neuf. Vous pouvez acheter les kits joint d'étanchéité/pile auprès des revendeurs Polar bien achalandés et des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis et au Canada, les joints d'étanchéité vendus en tant qu'accessoires sont disponibles auprès des Centres de service après-vente agréés Polar. Aux États-Unis, les kits joint d'étanchéité/piles sont également disponibles sur le site [www.shoppolar.com](http://www.shoppolar.com).

Lors de la manipulation d'une pile neuve pleinement chargée, évitez de former un circuit fermé, par exemple en touchant simultanément les deux côtés de la pile avec des outils métalliques ou conducteurs d'électricité, tels que des pincettes. La pile risque en effet de se trouver ainsi en court-circuit, ce qui la

déchargerait plus rapidement. Une mise en court-circuit n'endommage généralement pas la pile mais réduit sa capacité et sa durée de vie.

## H6

1. Soulevez le cache du compartiment à piles à l'aide du clip de la ceinture.
2. Retirez la pile usagée du cache à l'aide d'un petit bâtonnet rigide tel qu'un cure-dent. Il est préférable de ne pas utiliser un outil métallique. Veillez à ne pas endommager le cache du compartiment à piles.
3. Insérez une pile neuve (CR 2025) dans le cache, face négative (-) vers le haut.
4. Alignez le rebord du cache du compartiment à piles avec la fente du connecteur, puis remettez le cache en place par pression. Vous devez entendre un déclic.



## H10

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



Risque d'explosion en cas de remplacement de la pile par une autre de type incorrect. Les piles usagées doivent être mises au rebut conformément aux instructions.

## PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Le Polar V650 vous permet de visualiser votre performance. Il est conçu pour indiquer la forme et la récupération pendant et après une séance d'entraînement. Il mesure la fréquence cardiaque, la vitesse et la distance, mais aussi la cadence de pédalage en cas d'utilisation d'un capteur de cadence. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le dispositif d'entraînement ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

### INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

#### Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

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

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

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

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

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

## SANTÉ ET ENTRAÎNEMENT

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

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

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

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

**Remarque !** Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inha-

bituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

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

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

## AVERTISSEMENT - TENIR 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. **Tenez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.** Si le compartiment de pile 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.**

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

### POLAR V650

Type de pile :	Batterie lithium-ion-polymère 1 900 mAh rechargeable
Durée de fonctionnement :	10h
Température de fonctionnement :	De -20 °C à +50 °C

Matériaux du V650 :	Acrylonitrile-butadiène-styrène (ABS), polycarbonate (PC), Asahi Dragontrail (verre), polyamide (PA)
Matériaux du support vélo :	Polyoxyméthylène (POM)
Précision de la montre :	Supérieure à $\pm 0,5$ secondes/jour à une température de 25 °C
Précision GPS :	distance $\pm 2$ %, vitesse $\pm 2$ km/h
Précision de l'altitude :	$\pm 20$ m
Résolution de dénivelé+/dénivelé- :	5 m
Altitude maximale :	9 000 m
Fréquence d'échantillonnage :	1 Hz
Précision du cardio :	$\pm 1$ % ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm
Plage d'affichage de la vitesse réelle :	De 0 à 399 km/h
Étanchéité :	Étanche IPX7  Protégé contre les projections et les gouttes d'eau. N'immergez pas le V650 dans l'eau. L'utilisation du V650 en cas de fortes précipitations peut interférer avec la réception GPS.

### Valeurs limites du V650

Nombre maximal de séances enregistrées :	Le V650 mémorise les séances de la semaine en cours et des quatre semaines précédentes.
Durée maximale enregistrée lors d'une séance :	99 h 59 min 59 s
Nombre maximal de tours enregistrés lors d'une séance :	999
Nombre maximal de tours automatiques enregistrés lors d'une séance :	999
Nombre total de calories :	65 535

## ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Durée de vie de la pile :	300h
Type de pile :	CR2025
Joint d'étanchéité du compartiment à pile :	Joint torique 20 x 0,90 ; matériau : silicone
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C
Matériau de fabrication du connecteur :	ABS
Matériau de la ceinture :	38 % polyamide, 29 % polyuréthane, 20 % élasthanne, 13 % polyester
Étanchéité :	30 m

Utilise la technologie sans fil Bluetooth® Smart.

## LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

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

Vérifiez les informations de compatibilité les plus récentes sur [support.polar.com](https://support.polar.com).

## COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Vérifiez les informations de compatibilité les plus récentes sur [support.polar.com](https://support.polar.com).

## ÉTANCHÉITÉ DES PRODUITS POLAR

La plupart des produits Polar peuvent être portés pour nager. Toutefois, il ne s'agit pas d'instruments de plongée. Pour préserver l'étanchéité, n'appuyez pas sur les boutons du dispositif sous l'eau.

**Les dispositifs Polar avec mesure de la fréquence cardiaque au poignet** sont adaptés à la natation et à la baignade. Ils collectent vos données d'activité à partir des mouvements de votre poignet même lorsque vous nagez. Toutefois, nos tests ont démontré que la mesure de la fréquence cardiaque au poignet ne fonctionne pas de manière optimale dans l'eau. Nous déconseillons donc la mesure de la fréquence cardiaque au poignet dans le cadre de la natation.

Dans le secteur de l'horlogerie, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres et désigne la pression hydrostatique à cette profondeur. Polar utilise le même système d'indication. L'étanchéité des produits

Polar est testée conformément à la norme internationale **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Chaque dispositif Polar portant une indication d'étanchéité est testé avant expédition afin de vérifier sa résistance à la pression de l'eau.

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

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

<b>Marquage au dos du produit</b>	<b>Éclaboussures, sueur, gouttes de pluie, etc.</b>	<b>Baignade et natation</b>	<b>Plongée sous-marine avec tuba (sans bouteilles)</b>	<b>Plongée sous-marine autonome (avec bouteilles)</b>	<b>Caractéristiques d'étanchéité</b>
Étanche IPX7	OK	-	-	-	Ne pas laver avec un jet haute pression. Protégé contre les éclaboussures, les gouttes de pluie, etc. Norme de référence : CEI 60529.
Étanche IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pour la baignade et la natation. Norme de référence : CEI 60529.
Étanche Étanche à 20/30/50 mètres Convient pour la natation	OK	OK	-	-	Minimum pour la baignade et la natation. Norme de référence : ISO 22810.
Étanche à 100 mètres	OK	OK	OK	-	Pour utilisation fréquente dans l'eau mais pas pour plongée autonome. Norme de référence : ISO 22810.

## **GARANTIE INTERNATIONALE POLAR**

- Polar Electro Oy émet une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garantie est émise par Polar Electro, Inc.

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

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, [www.polar.com](http://www.polar.com).

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

© 2021 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

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

## INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES



Ce produit est conforme aux dispositions des directives 2014/53/UE, 2011/65/UE et 2015/863/UE. La Déclaration de conformité correspondante et d'autres informations réglementaires pour chaque produit sont disponibles sur [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 instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

Pour consulter les étiquettes d'homologation propres au V650, accédez à **Réglages > Réglages généraux > À propos du V650**.

## DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

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

Fabriqué par :

Polar Electro Oy

Professorintie 5

FI-90440 KEMPELE

Tél +358 8 5202 100

Fax +358 8 5202 300

[www.polar.com](http://www.polar.com)

1.6 FR 10/2019