

POLAR®

POLAR IGNITE 2



MANUEL D'UTILISATION

SOMMAIRE

| | |
|--|-----------|
| Sommaire | 2 |
| Manuel d'utilisation de la montre Polar Ignite 2 | 7 |
| Introduction | 7 |
| Tirez pleinement parti de votre montre Polar Ignite 2 | 7 |
| Application Polar Flow | 7 |
| Service Web Polar Flow | 8 |
| Pour commencer | 9 |
| Configurer votre montre | 9 |
| Option A : Configuration avec un téléphone et l'application Polar Flow | 9 |
| Option B : Configuration avec votre ordinateur | 10 |
| Option C : Configuration depuis la montre | 10 |
| Fonctions des boutons et écran tactile | 10 |
| Écran tactile couleur | 11 |
| Affichage des notifications | 11 |
| Geste d'activation du rétroéclairage | 11 |
| Menu | 11 |
| Cadrans | 13 |
| Activation du rétroéclairage | 17 |
| Geste d'activation du rétroéclairage | 17 |
| Fonctionnalité Ne pas déranger | 17 |
| Rétroéclairage toujours activé pendant l'entraînement | 17 |
| Paramètres rapides | 18 |
| Associer un téléphone à votre montre | 18 |
| Avant d'associer un téléphone : | 19 |
| Pour associer un téléphone : | 19 |
| Supprimer une association | 19 |
| Mise à jour du firmware | 19 |
| Avec téléphone ou tablette | 20 |
| Avec un ordinateur | 20 |
| Réglages | 21 |
| Réglages généraux | 21 |
| Associer + sync | 21 |
| Suivi FC continu | 21 |
| Mode avion | 21 |
| Intensité du rétroéclairage | 21 |
| Ne pas déranger | 21 |
| Notifications téléphone | 21 |
| Unités | 22 |
| Langue | 22 |
| Alerte d'inactivité | 22 |
| Vibrations | 22 |
| Je porte ma montre à | 22 |
| Satellites de positionnement | 22 |
| À propos de votre montre | 22 |
| Choisissez les vues | 23 |
| Paramètres de cadran | 23 |
| Heure et date | 24 |
| Heure | 24 |
| Date | 24 |
| Premier jour de la semaine | 24 |
| Réglages physiques | 24 |
| Poids | 24 |
| Taille | 24 |
| Date de naissance | 25 |

| | |
|--|-----------|
| Sexe | 25 |
| Historique d'entraînement | 25 |
| Objectif d'activité | 25 |
| Temps de sommeil préféré | 25 |
| Fréquence cardiaque maximale | 26 |
| Fréquence cardiaque au repos | 26 |
| VO2max | 26 |
| Icônes à l'écran | 26 |
| Redémarrage et réinitialisation | 27 |
| Pour redémarrer la montre | 27 |
| Pour rétablir la configuration d'usine de la montre | 27 |
| Rétablir la configuration d'usine via FlowSync | 27 |
| Rétablir la configuration d'usine depuis la montre | 27 |
| Entraînement | 28 |
| Mesure de la fréquence cardiaque au poignet | 28 |
| Mettre en place votre montre lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet ou du suivi de votre sommeil | 28 |
| Mettre en place votre montre en l'absence de mesure de la fréquence cardiaque au poignet ou de suivi de votre sommeil/Nightly Recharge | 29 |
| Démarrer une séance d'entraînement | 29 |
| Démarrer une séance d'entraînement planifiée | 30 |
| Menu rapide | 31 |
| Pendant l'entraînement | 32 |
| Parcourir les vues d'entraînement | 32 |
| Régler les chronos | 33 |
| Temps de l'intervalle | 34 |
| Compte-à-rebours | 34 |
| Paramètres de tour automatique | 35 |
| S'entraîner avec un objectif | 35 |
| Changer de phase pendant une séance d'entraînement par phases | 35 |
| Notifications | 35 |
| Mettre en pause/arrêter une séance d'entraînement | 36 |
| Résumé de l'entraînement | 36 |
| Après l'entraînement | 36 |
| Données d'entraînement dans l'application Polar Flow | 38 |
| Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow | 38 |
| Fonctions | 39 |
| Smart Coaching | 39 |
| Mesure de la récupération Nightly Recharge™ | 40 |
| Détails du statut SNA dans l'application Polar Flow | 42 |
| Détails du statut du sommeil dans Polar Flow | 42 |
| Pour vos exercices | 43 |
| Pour votre sommeil | 43 |
| Pour mieux gérer votre énergie | 43 |
| Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™ | 44 |
| SleepWise™ | 48 |
| Boost du sommeil de la journée | 48 |
| Sommeil hebdomadaire | 51 |
| Contexte scientifique | 53 |
| Guide d'entraînement quotidien FitSpark™ | 54 |
| Pendant l'entraînement | 55 |
| Exercice de respiration guidé Serene™ | 58 |
| Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet | 59 |
| Avant le test | 60 |
| Exécution du test | 60 |
| Résultats du test | 60 |
| Catégories de niveau de condition physique | 60 |
| Hommes | 60 |
| Femmes | 61 |
| VO2max | 61 |

| | |
|--|----|
| Training Load Pro™ | 61 |
| Charge cardiaque | 62 |
| Charge ressentie | 62 |
| Charge d'entraînement d'une séance d'entraînement individuelle | 62 |
| Fatigue et tolérance | 63 |
| Statut de Charge cardiaque | 63 |
| Analyse à long terme dans l'application et sur le service Web Flow | 63 |
| Programme de course à pied Polar | 65 |
| Créer un programme de course Polar | 65 |
| Démarrer un objectif de course à pied | 65 |
| Suivre votre progression | 66 |
| Running Index | 66 |
| Analyse à court terme | 66 |
| Analyse à long terme | 67 |
| Bénéfice de l'entraînement | 68 |
| Compteur personnalisé de calories | 69 |
| Suivi de la fréquence cardiaque continu | 69 |
| Suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre | 70 |
| Suivi permanent de l'activité | 71 |
| Objectif d'activité | 71 |
| Données d'activité sur votre montre | 71 |
| Alerte d'inactivité | 72 |
| Données d'activité dans l'application et sur le service Web Polar Flow | 72 |
| Guide d'activité | 72 |
| Bénéfices de l'activité | 72 |
| Satellites de positionnement | 73 |
| GPS assisté | 73 |
| Date d'expiration des données de GPS assisté | 73 |
| Profils sportifs | 74 |
| Zones de fréquence cardiaque | 74 |
| Zones de vitesse | 74 |
| Réglages des zones de vitesse | 75 |
| Objectif d'entraînement avec zones de vitesse | 75 |
| Pendant l'entraînement | 75 |
| Après l'entraînement | 75 |
| Vitesse et distance au poignet | 75 |
| Mesures de natation | 76 |
| Natation en piscine | 76 |
| Réglage de la longueur de piscine | 76 |
| Natation en eau libre | 76 |
| Mesurer la fréquence cardiaque dans l'eau | 77 |
| Démarrer une séance de natation | 77 |
| Pendant votre séance de natation | 77 |
| Après votre nage | 77 |
| Météo | 78 |
| Paramètres d'économie d'énergie | 80 |
| Sources d'énergie | 81 |
| Résumé des sources d'énergie | 81 |
| Analyse détaillée dans l'application mobile Polar Flow | 81 |
| Notifications téléphone | 82 |
| Activer les notifications téléphone | 82 |
| Ne pas déranger | 82 |
| Affichage des notifications | 82 |
| Commandes de la musique | 82 |
| Cadran Commandes de la musique | 83 |
| Pendant l'entraînement | 83 |
| Réglages des commandes de la musique dans l'application Polar Flow | 83 |
| Mode de capteur de fréquence cardiaque | 83 |
| Pour activer le mode de capteur de fréquence cardiaque : | 84 |

| | |
|--|------------|
| Pour arrêter le partage de la FC : | 84 |
| Bracelets interchangeables | 84 |
| Remplacement du bracelet | 85 |
| Capteurs compatibles | 85 |
| Capteur optique de fréquence cardiaque Polar OH1 | 85 |
| Polar Verity Sense | 86 |
| Capteur de fréquence cardiaque Polar H10 | 86 |
| Capteur de fréquence cardiaque Polar H9 | 86 |
| Associer des capteurs à votre montre | 86 |
| Associer un capteur de fréquence cardiaque à votre montre | 86 |
| Polar Flow | 88 |
| Application Polar Flow | 88 |
| Données d'entraînement | 88 |
| Données d'activité | 88 |
| Données sur le sommeil | 88 |
| Profils sportifs | 88 |
| Partage d'image | 88 |
| Commencer à utiliser l'application Polar Flow | 88 |
| Service Web Polar Flow | 89 |
| Agenda | 89 |
| Rapports | 89 |
| Programmes | 89 |
| Profils sportifs dans Polar Flow | 90 |
| Ajouter un profil sportif | 90 |
| Modifier un profil sportif | 91 |
| Planification de votre entraînement | 92 |
| Créer un plan d'entraînement avec le Plan périodique | 92 |
| Créer un objectif d'entraînement dans l'application et sur le service Web Polar Flow | 93 |
| Créer un objectif basé sur un objectif d'entraînement favori | 95 |
| Synchronisez les objectifs vers votre montre | 95 |
| Créer un objectif d'entraînement dans l'application Polar Flow | 96 |
| Favoris | 98 |
| Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris : | 98 |
| Modifier un Favori | 98 |
| Supprimer un favori | 98 |
| Synchronisation | 98 |
| Synchronisation avec l'application mobile Flow | 98 |
| Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync | 99 |
| Informations importantes | 100 |
| Batterie | 100 |
| Temps de fonctionnement | 100 |
| Charger la batterie | 100 |
| Chargement pendant l'entraînement | 101 |
| État de la batterie et notifications | 101 |
| Icône d'état de la batterie | 101 |
| Notifications de batterie | 101 |
| Entretien votre montre | 102 |
| Nettoyer votre montre | 102 |
| Prenez bien soin du capteur de fréquence cardiaque optique | 102 |
| Rangement | 102 |
| Service après-vente | 102 |
| Précautions d'emploi | 102 |
| Interférences pendant l'entraînement | 103 |
| Santé et entraînement | 103 |
| Avertissement : conservez les piles hors de portée des enfants | 104 |
| Comment utiliser votre produit Polar en toute sécurité | 104 |
| Caractéristiques techniques | 105 |
| Polar Ignite 2 | 105 |
| Logiciel Polar FlowSync | 106 |

| | |
|--|-----|
| Compatibilité de l'application mobile Polar Flow | 106 |
| Étanchéité des produits Polar | 106 |
| Informations réglementaires | 107 |
| Garantie internationale Polar | 107 |
| Décharge de responsabilité | 108 |

MANUEL D'UTILISATION DE LA MONTRE POLAR IGNITE 2

Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouvelle montre. Pour consulter des didacticiels vidéo et les FAQ, rendez-vous sur support.polar.com/fr/ignite-2.

INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de la montre Polar Ignite 2 !

Cette montre de fitness personnalisable vous offre des fonctionnalités connectées. Vous obtiendrez les informations les plus opportunes et pertinentes directement sur le cadran : statut d'activité, fréquence cardiaque, dernières séances d'entraînement avec un [Résumé de la semaine](#), état Nightly Recharge et suggestions d'entraînement à la demande FitSpark.

La montre Polar Ignite 2 mesure votre fréquence cardiaque au poignet grâce à la technologie de fusion des données de capteurs Polar Precision Prime™, et calcule votre vitesse, votre distance, votre allure et votre itinéraire avec son GPS intégré. Sa fonctionnalité [Nightly Recharge™](#) mesure chaque nuit votre récupération, et le guide d'entraînement [FitSpark™](#) vous offre des conseils d'entraînement adaptés à votre historique d'entraînement, votre niveau de condition physique et votre état de récupération actuel. La fonctionnalité [Sleep Plus Stages™](#) effectue un suivi de vos phases de sommeil (paradoxal, léger et profond), et délivre un score du sommeil et un compte-rendu détaillé. La Polar Ignite 2 vous propose aussi l'[exercice de respiration guidé Serene™](#) pour vous aider à vous détendre et à soulager vos tensions. Vous pouvez adapter la montre Polar Ignite 2 à votre style grâce aux [bracelets interchangeable](#) et aux couleurs de cadran.

Le cadran [Météo](#) vous indique les prévisions du jour heure par heure et vous aide ainsi à vous préparer aux changements météorologiques lors de la planification de vos activités en plein air. Avec les [commandes musicales](#), vous pouvez parcourir une playlist et régler le volume directement sur votre montre. Vous pouvez contrôler la musique depuis l'écran d'entraînement, depuis le cadran, ou depuis les deux. Ouvrez simplement votre application de musique et choisissez une playlist. La répartition des [sources d'énergie](#) dans le résumé de l'entraînement montre la quantité de substrats énergétiques (graisses, glucides et protéines) que vous avez utilisés pendant votre séance d'entraînement. Vous pouvez la consulter dans le résumé de l'entraînement après une séance, mais aussi en ouvrant la vue de votre dernière séance.

La montre Polar Ignite 2 peut être facilement utilisée comme capteur de fréquence cardiaque en choisissant le [mode correspondant](#). Via le Bluetooth, elle transmet votre FC à d'autres dispositifs Bluetooth comme les applications d'entraînement, les équipements de salle de sport et les compteurs vélo. Vous pouvez aussi utiliser votre Ignite 2 pendant les cours Polar Club pour transmettre votre fréquence cardiaque au [système Polar Club](#).



Nous développons constamment nos produits pour une meilleure expérience utilisateur. Pour maintenir votre montre à jour et obtenir les meilleures performances, veillez à toujours [mettre à jour le firmware](#) chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware améliorent la fonctionnalité de votre montre par le biais d'améliorations.

TIREZ PLEINEMENT PARTI DE VOTRE MONTRE POLAR IGNITE 2

Connectez-vous à l'écosystème Polar et tirez le meilleur parti de votre montre.

APPLICATION POLAR FLOW

Téléchargez l'[application Polar Flow](#) depuis l'App Store® ou Google Play™. Synchronisez votre montre avec l'application Polar Flow après l'entraînement : vous obtiendrez un aperçu instantané, ainsi que des indications sur les résultats de votre entraînement et votre performance. L'application Polar Flow vous renseigne également sur votre degré d'activité au cours de la journée, la mesure dans laquelle votre corps a récupéré de l'entraînement et du stress pendant la nuit, et la qualité de votre sommeil. Nous nous basons sur la mesure automatique Nightly Recharge pendant la nuit et sur d'autres paramètres que nous avons mesurés pour vous, afin de vous fournir des conseils personnalisés pour vos exercices dans l'application Polar Flow, ainsi que des astuces pour mieux gérer votre sommeil et votre énergie en cas de journée particulièrement difficile.

SERVICE WEB POLAR FLOW

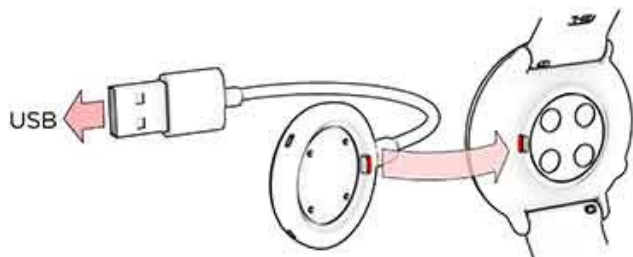
Synchronisez vos données d'entraînement vers le [service Web Polar Flow](#) avec le logiciel FlowSync sur votre ordinateur ou via l'application Polar Flow. Sur le service Web, vous pouvez planifier votre entraînement, suivre vos accomplissements, obtenir des conseils, et consulter une analyse détaillée de vos résultats d'entraînement, de votre activité et de votre sommeil. Informez tous vos amis de vos accomplissements, trouvez d'autres utilisateurs qui s'entraînent comme vous et recevez des encouragements de vos communautés sociales passionnées d'entraînement.

Vous trouverez tout ceci sur le site flow.polar.com

POUR COMMENCER

CONFIGURER VOTRE MONTRE

Pour réveiller et charger votre montre, branchez-la sur un port USB alimenté de votre ordinateur ou un chargeur USB avec le câble sur mesure fourni. Le câble se met en place de façon magnétique. Veillez seulement à aligner le rebord du câble avec la fente de votre montre (indication en rouge). Veuillez noter que l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps. Il est recommandé de charger la batterie avant de commencer à utiliser votre montre. Pour obtenir des informations détaillées sur le chargement de la batterie, reportez-vous à la section [Batterie](#).



Pour configurer votre montre, choisissez votre langue et votre méthode de configuration préférée. La montre offre trois options de configuration : Accédez à l'option la plus adaptée pour vous en faisant glisser votre doigt vers le haut ou le bas. Appuyez sur l'écran pour confirmer votre sélection.

A. **Sur votre téléphone** : la configuration mobile est pratique si vous n'avez pas accès à un ordinateur doté d'un port USB, mais peut s'avérer plus longue. Cette méthode nécessite une connexion Internet.

B. **Sur votre ordinateur** : La configuration câblée par ordinateur est plus rapide et vous pouvez charger votre montre en même temps, mais vous devez disposer d'un ordinateur. Cette méthode nécessite une connexion Internet.



Les options A et B sont recommandées. Vous pouvez renseigner en une seule fois tous les détails physiques requis pour obtenir des données d'entraînement précises. Vous pouvez également sélectionner votre langue et obtenir le tout dernier firmware pour votre montre.

C. **Sur votre montre** : Si vous ne possédez pas de dispositif mobile compatible et que vous n'avez pas immédiatement accès à un ordinateur doté d'une connexion Internet, vous pouvez commencer depuis la montre. **Remarque : lorsque vous procédez à la configuration depuis la montre, celle-ci n'est pas encore connectée à Polar Flow. Il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration via l'option A ou B pour bénéficier des dernières mises à jour du firmware sur votre Ignite 2.** Dans Polar Flow, vous pouvez aussi consulter une analyse plus détaillée de vos données d'entraînement, d'activité et de sommeil.

OPTION A : CONFIGURATION AVEC UN TÉLÉPHONE ET L'APPLICATION POLAR FLOW




Veillez noter que vous devez procéder à l'association dans l'application Polar Flow et **NON dans les réglages Bluetooth de votre téléphone.**

1. Pendant la configuration, maintenez votre montre et votre téléphone près l'un de l'autre.
2. Vérifiez que votre téléphone est connecté à Internet et activez le Bluetooth.
3. Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play sur votre téléphone.
4. Ouvrez l'application Polar Flow sur votre téléphone.

- L'application Flow détecte votre montre à proximité et vous invite à commencer son association. Dans l'application Polar Flow, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
- Lorsque le message de confirmation **Demande d'association Bluetooth** apparaît sur votre téléphone, vérifiez que le code affiché sur votre téléphone est le même que celui affiché sur votre montre.
- Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone.
- Confirmez le code PIN sur votre montre en appuyant sur l'écran.
- Une fois l'association terminée, le message **Association terminée** apparaît.
- Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau. Nous vous guiderons tout au long de l'inscription et de la configuration au sein de l'application.

Une fois les réglages effectués, appuyez sur **Enregistrer et sync**. Vos réglages sont synchronisés avec votre montre.


 Si vous êtes invité à mettre à jour le firmware, veuillez brancher votre montre sur une source d'alimentation afin de garantir le bon déroulement de l'opération, puis acceptez la mise à jour.

OPTION B : CONFIGURATION AVEC VOTRE ORDINATEUR

- Allez sur flow.polar.com/start, et téléchargez puis installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
- Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau. Branchez votre montre sur le port USB de votre ordinateur avec le câble sur mesure fourni. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration sur le service Web Polar Flow.

OPTION C : CONFIGURATION DEPUIS LA MONTRE

Ajustez les valeurs en faisant glisser votre doigt sur l'écran et appuyez pour confirmer votre sélection. Si, à tout moment, vous voulez revenir en arrière et modifier un réglage, appuyez sur le bouton jusqu'à atteindre le réglage à modifier.

 Remarque : lorsque vous procédez à la configuration depuis la montre, celle-ci n'est pas encore connectée à Polar Flow. Les mises à jour du firmware de votre montre sont disponibles uniquement via Polar Flow. Pour profiter pleinement de votre montre et des fonctions Polar uniques, il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration sur le service Web Polar Flow ou avec l'application mobile Polar Flow en suivant la procédure de l'option A ou B.

FONCTIONS DES BOUTONS ET ÉCRAN TACTILE

Votre montre comporte un bouton qui présente des fonctionnalités différentes selon la situation d'utilisation. Pour connaître les fonctionnalités du bouton dans les différents modes, reportez-vous au tableau ci-dessous.

| Vue horaire | Menu | Mode pré-entraînement | Pendant l'entraînement |
|--|--------------------------------|--------------------------|---|
| Accéder au menu | Revenir au niveau précédent | Revenir à la vue horaire | Appuyer une fois pour mettre en pause l'entraînement. |
| Appuyer longuement pour démarrer l'association et la synchronisation | Laisser les réglages inchangés | Allumer l'écran | Appuyer sur l'écran pour continuer. |
| Allumer l'écran | Annuler les sélections | | Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyer longuement en mode pause |
| | Allumer l'écran | | Allumer l'écran |

ÉCRAN TACTILE COULEUR

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

- Appuyez sur l'écran pour confirmer les sélections et choisir des options.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir le menu.
- Pendant l'entraînement, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour voir différentes vues d'entraînement.
- Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour faire défiler les cadrans.
- Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides (verrouillage de l'écran, ne pas déranger, mode avion).
- Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers le haut pour voir les notifications.
- Appuyez sur l'écran pour voir des informations plus détaillées.

Afin d'assurer le bon fonctionnement de l'écran tactile, essuyez toute poussière, sueur ou eau avec un chiffon. L'écran tactile ne répondra pas correctement si vous essayez de l'utiliser en portant des gants.

AFFICHAGE DES NOTIFICATIONS

Affichez les notifications en faisant glisser votre doigt vers le haut de l'écran ou en tournant votre poignet et en regardant votre montre dès que celle-ci vibre. Le point rouge en bas de l'écran indique si vous avez de nouvelles notifications. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Notifications téléphone](#).

GESTE D'ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE

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

MENU

Accédez au menu en appuyant sur le bouton et parcourez-le en faisant glisser votre doigt vers le haut ou le bas. Confirmez les sélections en appuyant sur l'écran et revenez en arrière avec le bouton.

Démarrer l'entraînement



Vous pouvez démarrer ici vos séances d'entraînement. Appuyez sur l'écran pour accéder au mode pré-entraînement, puis accédez au profil sportif à utiliser.

Pour obtenir des instructions détaillées, reportez-vous à la section [Démarrer une séance d'entraînement](#).

Réglages



Vous pouvez modifier les réglages suivants sur votre montre :

- **Réglages physiques**
- **Réglages généraux**
- **Réglages de la montre**

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Réglages](#).



Outre les réglages disponibles sur votre montre, vous pouvez modifier les profils sportifs dans l'application et sur le service Web Polar Flow. Personnalisez votre montre avec vos sports favoris et les informations que vous souhaitez suivre pendant vos séances d'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Profils sportifs dans Flow](#).



Sous **Chronos**, vous trouverez une alarme, un chronomètre et un compte à rebours.



Alarme

Réglages de répétition de l'alarme : **Désactiver, Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**. Si vous choisissez **Une fois, Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**, paramétrez également l'heure de l'alarme.




Lorsque l'alarme est activée, une icône représentant une horloge est affichée dans la vue horaire.

Chronomètre

Pour démarrer le chronomètre, appuyez d'abord sur **Chronomètre**, puis sur . Pour ajouter un tour, appuyez sur l'icône de tour . Pour mettre le chronomètre sur pause, appuyez sur le bouton.





Compte-à-rebours

Vous pouvez régler le compte-à-rebours afin de compter à rebours un temps prédéfini. Appuyez sur **Régler chrono**, réglez le temps du compte-à-rebours et appuyez sur  pour confirmer. Ensuite, appuyez sur **Démarrer** pour démarrer le compte-à-rebours.

Le compte-à-rebours est ajouté au cadran de base.



La montre vous informe de la fin du compte-à-rebours en vibrant. Appuyez sur  pour redémarrer le chrono, ou appuyez sur  pour annuler et revenir en vue horaire.



Pendant l'entraînement, vous pouvez utiliser le temps de l'intervalle et le compte-à-rebours. Ajoutez les vues Chrono aux vues d'entraînement dans les réglages du profil sportif sur Flow et synchronisez les réglages sur votre montre. Pour plus d'informations sur l'utilisation des chronos pendant l'entraînement, reportez-vous à la section [Pendant l'entraînement](#).

Exercice de respiration guidé Serene



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

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

Test fitness



Pour réaliser le test fitness, appuyez d'abord sur **Test fitness**, puis sur **Relaxez-vous & démarr. test**.

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

CADRANS

Les cadrans ne se contentent pas de vous indiquer l'heure. Vous obtiendrez les informations les plus opportunes et pertinentes directement sur le cadran : statut d'activité, fréquence cardiaque, dernières séances d'entraînement, état Nightly Recharge, suggestions d'entraînement à la demande FitSpark, Météo et résumé hebdomadaire de l'entraînement. Vous pouvez parcourir les cadrans en faisant glisser votre doigt vers la gauche ou la droite, et ouvrir une vue plus détaillée en appuyant sur le cadran.

La montre Polar Ignite 2 accepte jusqu'à dix cadrans différents. Choisissez les cadrans que vous souhaitez voir s'afficher dans la vue horaire dans **Réglages > Choisissez les vues**.



Vous pouvez choisir entre affichage analogique et numérique dans [Réglages de la montre](#).

Heure



Cadran de base avec date et heure.

Activité



Le graphique à barres autour du cadran et le pourcentage sous la date et l'heure indiquent votre progression vis-à-vis de votre objectif d'activité quotidienne.

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

- Pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- le temps d'activité indique la durée cumulée des mouvements corporels qui s'avèrent bénéfiques pour votre santé.
- Calories que vous avez brûlées pendant l'entraînement, activité et MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

Pour en savoir plus, consultez les informations relatives au [suivi permanent de l'activité](#).



Fréquence cardiaque



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



Lors de l'utilisation de la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu, vous pouvez aussi consulter les valeurs de fréquence cardiaque la plus élevée et la plus basse du jour, ainsi que la valeur la plus basse au cours de la nuit précédente. Vous pouvez activer et désactiver la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu ou activer le mode Nuit uniquement sur votre montre sous **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu**.

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



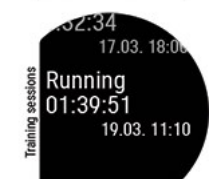
Si vous n'utilisez pas la fonctionnalité **Suivi de la FC continu**, vous pouvez tout de même consulter votre fréquence cardiaque actuelle sans démarrer de séance d'entraînement. Serrez simplement votre bracelet, choisissez ce cadran, appuyez sur l'écran et votre fréquence cardiaque actuelle apparaît. Revenez au cadran Fréquence cardiaque en appuyant sur le bouton.



Dernières séances d'entraînement



Consultez le temps écoulé depuis votre dernière séance d'entraînement et le sport pratiqué lors de celle-ci.

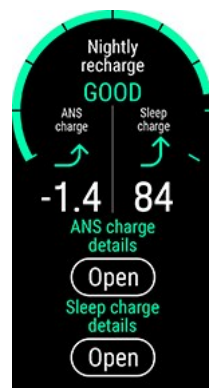


Par ailleurs, lors de l'ouverture des informations détaillées, vous pouvez consulter les résumés de vos séances d'entraînement des 14 derniers jours. Accédez à la séance d'entraînement que vous souhaitez consulter en faisant glisser votre doigt vers le haut/bas et appuyez sur l'écran pour ouvrir le résumé. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Résumé de l'entraînement](#).

Cadran Nightly Recharge



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



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

Cadran FitSpark



Votre montre suggère les objectifs d'entraînement les plus adaptés pour vous sur la base de votre historique d'entraînement, de votre niveau de condition physique et de votre état de récupération actuel. Appuyez sur le cadran pour voir tous les objectifs d'entraînement suggérés. Pour consulter des informations détaillées sur l'un des objectifs d'entraînement suggérés, appuyez sur celui-ci.



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

Météo



Consultez les prévisions de la journée heure par heure, directement sur votre montre. Appuyez sur l'écran pour accéder à des informations météo plus détaillées, comme la vitesse du vent, la direction du vent, l'humidité et les risques de pluie, ainsi que les prévisions à 3 heures pour le lendemain et les prévisions à 6 heures pour le surlendemain.

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

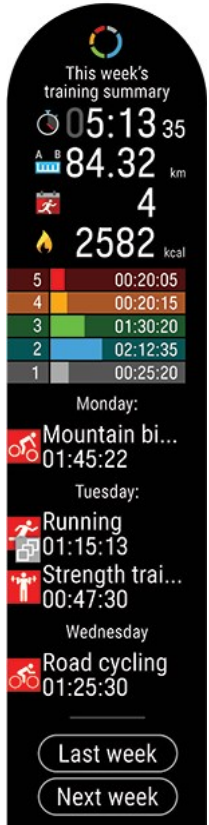


Résumé de la semaine



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

Faites défiler l'écran vers le bas et appuyez dessus pour afficher d'autres informations sur une séance particulière.



Veillez noter qu'il n'est pas possible de modifier les cadrans et leur contenu.

Votre nom



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

Commandes de la musique




Vous pouvez contrôler la lecture de la musique et des médias sur votre téléphone avec votre montre depuis le cadran des commandes de la musique.

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

ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE

GESTE D'ACTIVATION DU RÉTROÉCLAIRAGE

Le rétroéclairage ne reste pas activé en permanence, afin d'économiser la batterie de votre dispositif. Le rétroéclairage s'active automatiquement lorsque vous tournez le poignet pour consulter la montre. Il n'est pas possible de régler le rétroéclairage pour qu'il reste allumé en permanence, sauf pendant les séances d'entraînement.

 Vous pouvez modifier l'intensité du rétroéclairage dans **Réglages généraux** en choisissant **Haute**, **Moyenne** ou **Faible**. L'intensité du rétroéclairage est définie par défaut sur **Haute**.


FONCTIONNALITÉ NE PAS DÉRANGER



Le geste d'activation du rétroéclairage est **désactivé** quand la fonctionnalité **Ne pas déranger** est activée. Vous pouvez activer le rétroéclairage lorsque la fonctionnalité **Ne pas déranger** est activée en appuyant sur le bouton. Voir [Paramètres rapides](#) pour de plus amples informations.

RÉTROÉCLAIRAGE TOUJOURS ACTIVÉ PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pour toujours activer le rétroéclairage pendant l'entraînement : balayez l'écran du dispositif mobile vers le bas pour afficher le menu [Paramètres rapides](#). Appuyez sur l'icône de rétroéclairage pour sélectionner **Toujours activé** ou **Automatique**. Si l'option Toujours activé est sélectionnée, l'écran de la montre restera allumé tout au long de votre séance d'entraînement. Une fois votre séance d'entraînement terminée, le réglage de rétroéclairage reprend sa valeur par défaut Automatique.


 Veuillez noter que l'option Toujours activé épuise beaucoup plus rapidement la batterie que le réglage par défaut.

PARAMÈTRES RAPIDES

Menu Paramètres rapides



Dans la vue horaire, balayez l'écran vers le bas pour dérouler le menu **Paramètres rapides**. Balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour choisir une fonctionnalité.

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

- **Verrouillage de l'écran** : pour verrouiller l'écran, appuyez sur l'icône de verrouillage de l'écran. Pour déverrouiller l'écran, appuyez sur le bouton pendant deux secondes.
- **Alarme** : réglages de répétition de l'alarme : **Désactiver**, **Une fois**, **Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**. Si vous choisissez **Une fois**, **Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**, paramétrez également l'heure de l'alarme.
- **Compte-à-rebours** : sélectionnez **Régler chrono**, réglez le temps du compte-à-rebours et appuyez sur OK pour confirmer. Ensuite, sélectionnez **Démarrer** et appuyez sur OK pour démarrer le compte-à-rebours.
- **Ne pas déranger** : pour activer cette fonction, appuyez sur l'icône correspondante. Pour la désactiver, appuyez une nouvelle fois sur l'icône. Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée, vous ne recevez alors aucune notification ni alerte d'appel. Le geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.
- **Mode avion** : pour activer le mode avion, appuyez sur l'icône correspondante. Pour le désactiver, appuyez une nouvelle fois sur l'icône. Le mode avion coupe toute communication sans fil sur votre montre. Vous pouvez toujours l'utiliser, mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow ou l'utiliser avec des accessoires sans fil.

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

Pendant l'entraînement

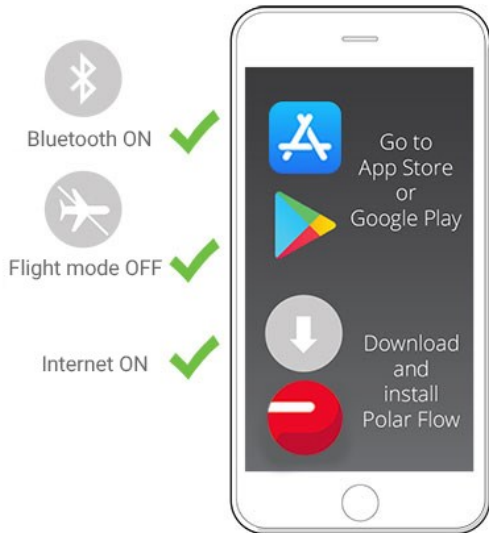


- **Rétroéclairage** : appuyez sur l'icône de rétroéclairage pour sélectionner **Toujours activé** ou **Automatique**. Si l'option Toujours activé est sélectionnée, l'écran de la montre restera allumé tout au long de votre séance d'entraînement. Une fois votre séance d'entraînement terminée, le réglage de rétroéclairage reprend sa valeur par défaut Automatique. Veuillez noter que l'option Toujours activé épuise plus rapidement la batterie que le réglage par défaut.
- **Verrouillage de l'écran** : pour verrouiller l'écran, appuyez sur l'icône de verrouillage de l'écran. Pour déverrouiller l'écran, appuyez sur le bouton pendant deux secondes.

ASSOCIER UN TÉLÉPHONE À VOTRE MONTRE

Pour pouvoir associer un téléphone à votre montre, vous devez configurer celle-ci sur le service Web ou dans l'application mobile Polar Flow comme décrit au chapitre [Configurer votre montre](#). Si vous avez procédé à la configuration de votre montre avec un téléphone, elle a déjà été associée. Si vous avez procédé à la configuration avec un ordinateur et que vous souhaitez utiliser votre montre avec l'application Polar Flow, veuillez associer votre montre et votre téléphone comme suit :

Avant d'associer un téléphone :



- téléchargez l'application Flow depuis l'App Store ou Google Play,
- vérifiez que sur votre téléphone le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.
- **Utilisateurs Android** : vérifiez que la localisation est bien activée pour l'application Polar Flow dans les réglages d'application du téléphone.

Pour associer un téléphone :

1. Sur votre téléphone, ouvrez l'application Polar Flow et connectez-vous avec votre compte Polar, que vous avez créé lors de la configuration de votre montre.



Utilisateurs Android : Si vous utilisez plusieurs dispositifs Polar compatibles avec l'application Polar Flow, vérifiez que vous avez choisi la Polar Ignite 2 comme dispositif actif dans l'application Flow. Ainsi, l'application Polar Flow sait qu'elle doit se connecter à votre montre. Dans l'application Polar Flow, accédez à **Dispositifs** et choisissez Polar Ignite 2.

2. Sur votre montre, appuyez longuement sur le bouton en mode horaire **OU** accédez à **Réglages > Réglages généraux > Associer + sync > Associer et synchro le tél**, puis appuyez sur l'écran.
3. Le message **Ouvrez l'application Flow et approchez votre montre du téléphone** apparaît sur votre montre.
4. Lorsque le message de confirmation **Demande d'association Bluetooth** apparaît sur votre téléphone, vérifiez que le code affiché sur votre téléphone est le même que celui affiché sur votre montre.
5. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone.
6. Confirmez le code PIN sur votre montre.
7. Une fois l'association terminée, le message **Association terminée** apparaît.


SUPPRIMER UNE ASSOCIATION

Pour supprimer une association à un téléphone :

1. Allez dans **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Appareils couplés** et appuyez sur l'écran.
2. Choisissez le dispositif à supprimer en appuyant sur son nom sur l'écran.
3. Le message **Supprimer l'association ?** apparaît. Confirmez en appuyant sur l'écran.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Association terminée** apparaît.


MISE À JOUR DU FIRMWARE

Pour maintenir votre montre à jour et obtenir les meilleures performances, veillez à toujours mettre à jour le firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre montre.

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

AVEC TÉLÉPHONE OU TABLETTE

Vous pouvez mettre à jour le firmware avec votre téléphone si vous utilisez l'application mobile Polar Flow pour synchroniser vos données d'entraînement et d'activité. L'application vous indique si une mise à jour est disponible et vous guide tout au long de l'opération. Il est recommandé de brancher la montre sur une source d'alimentation avant de démarrer la mise à jour afin de garantir le bon déroulement de l'opération.

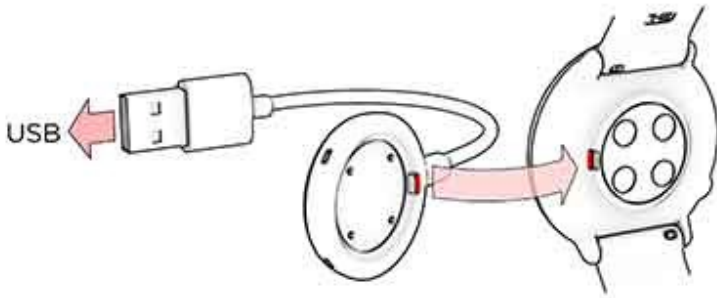
 La mise à jour sans fil du firmware peut prendre jusqu'à 20 minutes en fonction de votre connexion.

AVEC UN ORDINATEUR

Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lorsque vous connectez la montre à votre ordinateur. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via FlowSync.

Pour mettre à jour le firmware :

1. Branchez votre montre sur votre ordinateur avec le câble sur mesure fourni. Veillez à ce que le câble s'enclenche bien. Aligned le rebord du câble avec la fente de votre montre (indication en rouge).



2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
4. Sélectionnez **Oui**. Le nouveau firmware est installé (l'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes) et la montre redémarre. Veuillez attendre la fin de la mise à jour du firmware pour débrancher la montre de votre ordinateur.

RÉGLAGES

RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Pour voir et modifier vos paramètres généraux, appuyez sur le bouton en Vue horaire, balayez l'écran de votre dispositif vers le bas pour accéder au menu et appuyez sur **Réglages**, puis sur **Réglages généraux**.

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

- **Conn et sync**
- **Suivi FC continu**
- **Mode avion**
- **Intensité du rétroéclairage**
- **Ne pas déranger**
- **Notifications téléphone**
- **Unités**
- **Langue**
- **Alerte d'inactivité**
- **Vibrations**
- **Je porte ma montre à**
- **Satellites de positionnement**
- **À propos de votre montre**

ASSOCIER + SYNC

- **Associer et synchroniser un téléphone/Associer un capteur ou un autre dispositif** : associez des capteurs ou des téléphones à votre montre. Synchronisez les données avec l'application Polar Flow.
- **Appareils couplés** : consultez tous les dispositifs associés à votre montre. Il peut s'agir de capteurs de fréquence cardiaque et de téléphones.

SUIVI FC CONTINU

Activez ou **désactivez** la fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu ou activez le mode **Nuit uniquement**. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Suivi de la fréquence cardiaque continu](#).

MODE AVION

choisissez **Activer** ou **Désactiver**.

Le mode avion coupe toute communication sans fil sur votre montre. Vous pouvez toujours l'utiliser, mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow ou l'utiliser avec des accessoires sans fil.

INTENSITÉ DU RÉTROÉCLAIRAGE

Vous pouvez modifier l'intensité du rétroéclairage en choisissant **Haute**, **Moyenne** ou **Faible**. L'intensité du rétroéclairage est définie par défaut sur **Haute**.

NE PAS DÉRANGER

Activez ou **désactivez** la fonction Ne pas déranger ou choisissez **Activer (-)**. Réglez la période pendant laquelle la fonction Ne pas déranger est activée. Réglez **Démarre à** et **Finit à**. Lorsque ce paramètre est activé, vous ne recevez alors aucune notification ni alerte d'appel. Le geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

Activez ou **désactivez** les notifications téléphone quand vous ne vous entraînez pas. Veuillez noter que vous ne recevrez aucune notification pendant les séances d'entraînement.

UNITÉS

Choisissez les unités métriques (**kg, cm**) ou impériales (**lb, ft**). Paramétrez les unités utilisées pour mesurer le poids, la taille, la distance et la vitesse.

LANGUE

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

ALERTE D'INACTIVITÉ

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

VIBRATIONS

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

JE PORTE MA MONTRE À

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

SATELLITES DE POSITIONNEMENT

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

GPS + GLONASS

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

GPS + Galileo

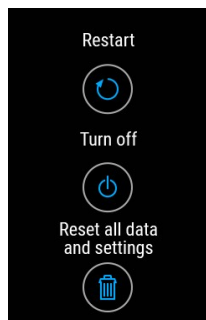
Galileo est un système de navigation par satellite global, développé par l'Union Européenne. Il est encore en cours de développement et l'on estime qu'il sera prêt d'ici la fin de l'année 2021.

GPS + QZSS

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

À PROPOS DE VOTRE MONTRE

Consultez l'ID d'appareil de votre montre, ainsi que la version du firmware, le modèle du matériel, la date d'expiration des données de GPS assisté et les étiquettes d'homologation propres à la montre Polar Ignite 2. Redémarrez votre montre, éteignez-la ou réinitialisez toutes les données et tous les réglages qu'elle contient.



Redémarrer : Si vous rencontrez des problèmes avec votre montre, vous pouvez essayer de la redémarrer. Le redémarrage de la montre ne supprimera aucun des réglages ni aucune donnée personnelle de celle-ci. Vous pouvez aussi redémarrer votre montre en appuyant sur le bouton pendant 10 secondes.

Éteindre : permet d'éteindre la montre. Pour la rallumer, maintenez le bouton enfoncé.

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

CHOISISSEZ LES VUES

Les cadrans ne se contentent pas de vous indiquer l'heure. Vous obtiendrez les informations les plus opportunes et pertinentes directement sur le cadran : statut d'activité, fréquence cardiaque, dernières séances d'entraînement, état Nightly Recharge, suggestions d'entraînement à la demande FitSpark, Météo et résumé hebdomadaire de l'entraînement. Vous pouvez parcourir les cadrans en faisant glisser votre doigt vers la gauche ou la droite, et ouvrir une vue plus détaillée en appuyant sur le cadran.

La montre Polar Ignite 2 accepte jusqu'à dix cadrans différents. Choisissez les cadrans que vous souhaitez voir s'afficher dans la vue horaire dans **Réglages > Choisissez les vues**.

Pour en savoir plus, consultez les informations relatives au [Cadrans](#).

PARAMÈTRES DE CADRAN

Vous pouvez personnaliser votre montre Polar en choisissant différents styles et couleurs de cadran parmi différentes options prédéfinies.

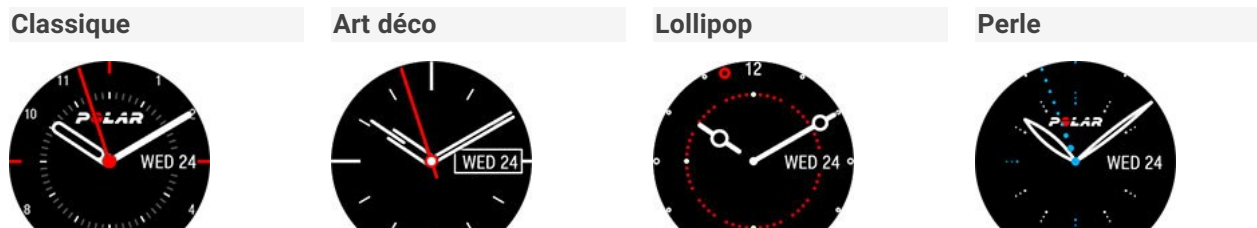
Pour changer le style et la couleur du cadran, accédez à **Réglages > Vue montre > Numérique/Analogique**.

Sélectionnez **Numérique** ou **Analogique**. Ensuite, sélectionnez le style.

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




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



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


Pour l'option **Symétrie (Numérique)**, vous ne pouvez pas modifier la couleur.

 Il n'est pas possible de modifier les cadrans et leur contenu. Seuls le style et la couleur du cadran de la montre peuvent être modifiés.

HEURE ET DATE


HEURE

Choisissez le format d'affichage de l'heure : **24 h** ou **12 h**. Paramétrez ensuite l'heure.

 Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, l'heure est automatiquement mise à jour à partir du service.


DATE

Réglez la date. Paramétrez également le **format de date** : vous pouvez choisir **mm/jj/aaaa**, **jj/mm/aaaa**, **aaaa/mm/jj**, **jj-mm-aaaa**, **aaaa-mm-jj**, **jj.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.jj**.

 Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, la date est automatiquement mise à jour à partir du service.

PREMIER JOUR DE LA SEMAINE

Choisissez le jour de début de chaque semaine. Choisissez **Lundi**, **Samedi** ou **Dimanche**.

 Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, le jour de début de la semaine est automatiquement mis à jour à partir du service.

RÉGLAGES PHYSIQUES

Pour voir et modifier vos réglages physiques, appuyez sur le bouton en Vue horaire, balayez l'écran de votre dispositif vers le bas pour accéder au menu et appuyez sur **Réglages**, puis sur **Réglages physiques**.

Il est important de régler les paramètres physiques avec exactitude, en particulier votre poids, votre taille, votre date de naissance et votre sexe, car ceux-ci affectent la précision des valeurs mesurées comme les limites de zone de fréquence cardiaque et la dépense calorique.

Dans **Réglages physiques**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Poids**
- **Taille**
- **Date de naissance**
- **Sexe**
- **Historique d'entraînement**
- **Objectif d'activité**
- **Temps de sommeil préféré**
- **Fréquence cardiaque maximale**
- **Fréquence cardiaque au repos**
- **VO₂max**

POIDS

Entrez votre poids en kilogrammes (kg) ou livres (lbs)

TAILLE

Entrez votre taille en centimètres (unités métriques) ou en pieds et pouces (unités impériales).

DATE DE NAISSANCE

Entrez votre date de naissance. L'ordre de réglage de la date dépend du format d'heure et de date choisi (24 h : jour - mois - année/12 h : mois - jour - année)

SEXE

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

HISTORIQUE D'ENTRAÎNEMENT

L'historique d'entraînement est une évaluation de votre niveau d'activité à long terme. Sélectionnez l'alternative qui décrit le mieux la quantité totale et l'intensité de votre activité physique au cours des trois derniers mois.

- **Occasionnel (0-1 h/sem.)** : vous ne pratiquez pas régulièrement un sport récréatif programmé ou une activité physique intense ; par ex., vous marchez uniquement pour le plaisir ou pratiquez seulement occasionnellement un exercice suffisamment intense pour rendre la respiration difficile ou vous faire transpirer.
- **Régulier (1-3 h/sem.)** : vous pratiquez régulièrement des sports récréatifs ; par ex., vous courez 5 à 10 km par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable, ou votre emploi requiert une modeste activité physique.
- **Fréquent (3-5 h/sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 3 fois par semaine ; par ex., vous courez 20 à 50 km par semaine ou vous consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **Intensif (5-8 h/sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 5 fois par semaine et vous pouvez parfois être amené à participer à des événements sportifs de masse.
- **Semi-Pro (8-12 h/sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense presque quotidiennement et vous vous entraînez afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.
- **Pro (12 + h/sem.)** : vous êtes un athlète d'endurance. Vous pratiquez un exercice physique intense afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.

OBJECTIF D'ACTIVITÉ

L'**objectif d'activité quotidienne** est un bon moyen de déterminer à quel point vous êtes vraiment actif dans votre quotidien. Choisissez votre niveau d'activité type parmi trois options et voyez de quel degré d'activité vous devez faire preuve pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne.

La durée nécessaire pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne dépend du niveau que vous avez choisi et de l'intensité de vos activités. L'âge et le sexe affectent aussi l'intensité dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne.

Niveau 1

Si votre journée comprend seulement un peu de sport et beaucoup de temps assis, des trajets en voiture ou en transports publics, etc., il est recommandé de choisir ce niveau d'activité.

Niveau 2

Si vous passez la plupart de votre journée debout, peut-être en raison du type de travail que vous effectuez ou de vos tâches ménagères, ce niveau d'activité est fait pour vous.

Niveau 3

Si votre travail est exigeant sur le plan physique, si vous pratiquez du sport ou avez tendance à bouger et être actif, ce niveau d'activité est pour vous.

TEMPS DE SOMMEIL PRÉFÉRÉ

Vous pouvez configurer votre **temps de sommeil préféré** pour définir combien de temps vous prévoyez de dormir chaque nuit. Par défaut, elle est paramétrée sur la recommandation moyenne pour votre tranche d'âge (huit heures pour les adultes de 18 à 64 ans). Si vous sentez que huit heures de sommeil sont excessives ou insuffisantes pour vous, il est recommandé d'ajuster le temps de sommeil préféré en fonction de vos propres besoins. Vous obtiendrez ainsi des indications précises sur le nombre d'heures dormies par rapport au temps de sommeil préféré.

FRÉQUENCE CARDIAQUE MAXIMALE

Si vous connaissez sa valeur actuelle, paramétrez votre fréquence cardiaque maximale. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale calculée en fonction de votre âge ($220 - \text{âge}$) s'affiche comme paramètre par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois.

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 méthode la plus précise pour déterminer votre FC_{\max} consiste à effectuer un test d'effort dans un laboratoire. La FC_{\max} est également cruciale lorsqu'il s'agit de déterminer l'intensité de l'entraînement. Elle est personnelle et dépend de l'âge et de facteurs héréditaires.

FRÉQUENCE CARDIAQUE AU REPOS

Votre fréquence cardiaque au repos correspond au plus petit nombre de battements par minute (bpm) lorsque vous êtes pleinement détendu et à l'abri de toute distraction. L'âge, le niveau de condition physique, la génétique, l'état de santé et le sexe affectent la fréquence cardiaque au repos. La valeur type pour un adulte est comprise entre 55 et 75 bpm, mais votre fréquence cardiaque au repos peut être sensiblement inférieure, par exemple si vous êtes en très bonne forme physique.

Il est préférable de mesurer votre fréquence cardiaque au repos le matin, au réveil, après une bonne nuit de sommeil. Vous pouvez aussi passer d'abord par la salle de bain si cela vous aide à vous détendre. N'effectuez pas d'exercice intense juste avant la mesure et veillez à avoir pleinement récupéré de toute activité. Vous devez procéder plusieurs fois à la mesure, de préférence plusieurs matins consécutifs, et calculer votre fréquence cardiaque au repos moyenne.

Pour mesurer votre fréquence cardiaque au repos :

1. Mettez votre montre. Allongez-vous sur le dos et détendez-vous.
2. Au bout d'1 minute, démarrez une séance d'entraînement sur votre dispositif. Choisissez n'importe quel profil sportif, par exemple Autre sport d'intérieur.
3. Restez immobile et respirez calmement pendant 3 à 5 minutes. Ne consultez pas vos données d'entraînement pendant la mesure.
4. Arrêtez la séance d'entraînement sur votre dispositif Polar. Synchronisez le dispositif avec le service Web ou l'application Polar Flow et consultez dans le résumé de l'entraînement la valeur de votre fréquence cardiaque la plus basse (FC min). Il s'agit de votre fréquence cardiaque au repos. Mettez à jour votre fréquence cardiaque au repos sous vos réglages physiques dans Polar Flow.

VO₂MAX

Configurez votre $VO_{2\max}$.

$VO_{2\max}$ (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 $VO_{2\max}$ peut être mesurée ou prévue par les tests fitness (par ex. tests d'effort maximal et tests d'effort sous-maximal). Vous pouvez aussi utiliser votre score [Running Index](#), qui est une estimation de votre $VO_{2\max}$. Vous pouvez utiliser le [test fitness Polar](#) avec la fonction de fréquence cardiaque au poignet pour estimer votre $VO_{2\max}$ et la mettre à jour dans vos réglages physiques.

ICÔNES À L'ÉCRAN



Le [mode avion](#) est activé. Le mode avion coupe toute communication sans fil sur votre montre. Vous pouvez toujours l'utiliser, mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow ou l'utiliser avec des accessoires sans fil.



Le mode [Ne pas déranger](#) est activé. Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée, vous ne recevez alors aucune notification ni alerte d'appel. Le geste d'activation du rétroéclairage est également désactivé.



L'alarme est en mode vibration. Pour régler l'alarme, accédez à **Réglages > Réglages de la montre**.



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




Le verrouillage de l'écran est activé. Pour déverrouiller l'écran, appuyez sur le bouton pendant deux secondes.

REDÉMARRAGE ET RÉINITIALISATION

Si vous rencontrez des problèmes avec votre montre, vous pouvez essayer de la redémarrer. Le redémarrage de la montre ne supprimera aucun des réglages ni aucune donnée personnelle de celle-ci.

POUR REDÉMARRER LA MONTRE

Appuyez sur le bouton pour accéder au menu principal, puis balayez l'écran vers le bas jusqu'à l'option **Réglages**. Accédez à **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre**. Balayez l'écran jusqu'à l'option **Redémarrer** (tout en bas). Appuyez sur **Redémarrer**, puis sur  pour confirmer le redémarrage.

Vous pouvez aussi redémarrer votre montre en appuyant sur le bouton pendant 10 secondes.

POUR RÉTABLIR LA CONFIGURATION D'USINE DE LA MONTRE


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

Rétablir la configuration d'usine via FlowSync

1. Allez sur flow.polar.com/start, et téléchargez puis installez le logiciel de transfert de données Polar FlowSync sur votre ordinateur.
2. Branchez votre montre sur le port USB de l'ordinateur.
3. Ouvrez les réglages dans FlowSync.
4. Appuyez sur le bouton **Réinitialisation aux valeurs d'usine**.
5. Si vous utilisez l'application Polar Flow pour la synchronisation, consultez la liste des dispositifs Bluetooth associés sur votre téléphone et supprimez-en votre montre si elle y figure.

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

Rétablir la configuration d'usine depuis la montre

1. Appuyez sur le bouton pour accéder au menu principal, balayez l'écran vers le bas jusqu'à l'option **Réglages**.
2. Sélectionnez **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre**.
3. Balayez l'écran vers le bas jusqu'à l'option **Réinitialiser tous les réglages et données**.
4. Appuyez sur **Réinitialiser tous les réglages et données**.
5. Appuyez sur  pour confirmer le rétablissement de la configuration d'usine.

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

MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

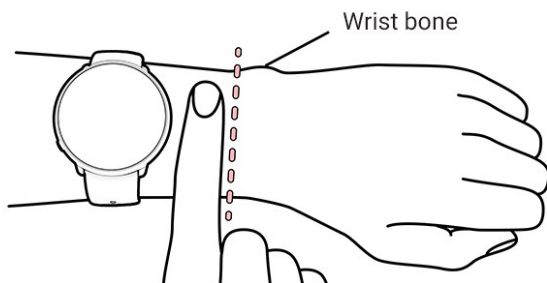
Votre montre mesure votre fréquence cardiaque au poignet avec la technologie de fusion de capteurs **Polar Precision Prime™**. Cette nouvelle innovation en matière de fréquence cardiaque combine mesure de fréquence cardiaque optique et mesure du contact avec la peau, écartant ainsi toute perturbation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

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

METTRE EN PLACE VOTRE MONTRE LORS DE LA MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET OU DU SUIVI DE VOTRE SOMMEIL

Afin de mesurer précisément la fréquence cardiaque au poignet pendant l'entraînement, lors de l'utilisation des fonctions [Suivi de la fréquence cardiaque continu](#) et [Nightly Recharge](#), ou lors du suivi de votre sommeil avec [Sleep Plus Stages](#), assurez-vous de porter la montre correctement :

- Portez votre montre sur votre poignet, à au moins une largeur de doigt de l'os du poignet (voir l'illustration ci-dessous).
- Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet. Le capteur situé sur la face arrière doit se trouver en contact permanent avec votre peau et la montre ne doit pas pouvoir bouger sur votre bras. Pour vous assurer que le bracelet n'est pas trop lâche, saisissez-le des deux côtés en le poussant légèrement vers le haut et vérifiez que le capteur ne se soulève pas de votre peau. Quand vous poussez le bracelet vers le haut, vous ne devriez pas voir la LED du capteur.
- Pour une mesure ultra-précise de la fréquence cardiaque, il est recommandé de mettre en place votre montre quelques minutes avant de commencer à mesurer la fréquence cardiaque. De même, si vos mains et votre peau se refroidissent facilement, il est judicieux d'échauffer la peau. Activez votre circulation sanguine avant de démarrer votre séance d'entraînement !



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

Si vous avez des tatouages sur la peau de votre poignet, évitez de placer le capteur juste dessus sous peine d'empêcher des lectures exactes.

Dans les sports dans lesquels il est plus difficile de maintenir le capteur immobile sur votre poignet ou dans lesquels une pression ou un mouvement est appliqué aux muscles ou tendons situés à proximité du capteur, il est recommandé d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque Polar avec une ceinture pectorale si vous recherchez une très grande précision dans votre entraînement. Votre montre est compatible avec les capteurs de fréquence cardiaque Bluetooth® tels que le Polar H10. Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 étant plus réceptif aux augmentations ou diminutions rapides de la fréquence cardiaque, il constitue donc aussi l'option idéale pour les entraînements fractionnés avec sprints rapides.



Pour maintenir des performances optimales de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, nettoyez votre montre et évitez les rayures. Après une séance d'entraînement pendant laquelle vous avez beaucoup transpiré, il est recommandé de laver la montre avec de l'eau et du savon doux. Essuyez-la ensuite avec un linge doux. Laissez-la sécher complètement avant de la charger.

METTRE EN PLACE VOTRE MONTRE EN L'ABSENCE DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET OU DE SUIVI DE VOTRE SOMMEIL/NIGHTLY RECHARGE

Desserrez un peu le bracelet pour un meilleur confort et pour laisser votre peau respirer. Portez la montre comme une montre normale.




Il est conseillé de laisser votre poignet respirer de temps en temps, surtout si vous avez une peau sensible. Enlevez votre montre et rechargez-la. Ceci permet à votre peau et à votre montre de se reposer, et de se préparer à la séance d'entraînement suivante.

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. [Mettez votre montre en place](#) et serrez le bracelet.
2. Pour accéder au mode pré-entraînement, appuyez sur le bouton pour entrer dans le menu principal, puis sur **Démarrer l'entraînement**.



Depuis le mode pré-entraînement, vous pouvez accéder au menu rapide en appuyant sur l'icône correspondante . Les options affichées dans le menu rapide dépendent du sport que vous avez choisi et de l'utilisation ou non d'un GPS.

Par exemple, vous pouvez choisir un objectif d'entraînement favori que vous voulez exécuter et ajouter des chronos à vos vues d'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Menu rapide](#).

Une fois votre choix effectué, la montre revient au mode pré-entraînement.

3. Parcourez-le jusqu'à trouver votre sport préféré.
4. Restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que la montre trouve votre fréquence cardiaque et les signaux satellites GPS (si applicable pour votre sport) afin de vous assurer que les données d'entraînement sont précises. Pour capter les signaux satellites GPS, sortez, et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Gardez votre montre immobile avec l'affichage vers le haut et évitez de la toucher pendant la recherche de signal GPS.



Si vous avez associé un capteur Bluetooth en option à votre montre, celle-ci commence aussi automatiquement à rechercher le signal du capteur.



~ 13 h Temps d'entraînement estimé avec les paramètres actuels. L'utilisation des paramètres d'économie d'énergie permet d'allonger le temps d'entraînement estimé.



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



Quand le GPS est prêt, le cercle autour de l'icône GPS devient vert. La montre vous en informe en émettant des vibrations.



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



Lorsque vous portez un capteur de fréquence cardiaque Polar qui est associé à votre montre, celle-ci utilise automatiquement le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque pendant les séances d'entraînement. Un cercle bleu autour du symbole de fréquence cardiaque indique que votre montre utilise le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque.

5. Une fois tous les signaux détectés, appuyez sur l'écran pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

Pour plus d'informations sur les possibilités de votre montre pendant l'entraînement, reportez-vous à la section [Pendant l'entraînement](#).

DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PLANIFIÉE

Vous pouvez planifier votre entraînement et [créer des objectifs de séance détaillés](#) dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, puis les synchroniser vers votre montre.

Pour démarrer une séance d'entraînement planifiée pour le jour en cours :

1. Accédez au mode pré-entraînement en appuyant d'abord sur le bouton, puis sur **Démarrer l'entraînement**.
2. Vous êtes invité à démarrer un objectif de séance planifié pour ce jour.




3. Pour consulter les informations relatives à l'objectif, appuyez sur
4. Appuyez sur **Démarrer** pour revenir au mode pré-entraînement, puis sélectionnez le profil sportif de votre choix.
5. Une fois que la montre a détecté tous les signaux, appuyez sur l'écran. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

Votre montre vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Pendant l'entraînement](#).



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

MENU RAPIDE

Vous pouvez accéder au menu rapide en appuyant sur l'icône de menu rapide  depuis le mode pré-entraînement et pendant une séance d'entraînement mise en pause.



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



Paramètres d'économie d'énergie :

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

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



Suggestions d'entraîn. :

Les suggestions d'entraînement [FitSpark](#) quotidiennes apparaissent ici.



Longueur de piscine :

Quand vous utilisez le profil Natation/Natation en piscine, il est important de choisir la longueur de piscine correcte car ceci affecte le calcul de l'allure, de la distance et du nombre de mouvements de bras, ainsi que votre score SWOLF. Appuyez sur **Longueur de piscine** pour accéder au réglage Longueur de piscine et changez la longueur de piscine précédemment réglée si nécessaire. Les longueurs par défaut sont 25 mètres, 50 mètres et 25 yards, mais vous pouvez aussi régler manuellement une longueur personnalisée. La longueur minimale qui peut être choisie est de 20 mètres/yards.



Le réglage de la longueur de piscine n'est disponible qu'en mode pré-entraînement depuis le menu rapide.



Favoris :

Sous Favoris, vous trouverez les objectifs d'entraînement que vous avez enregistrés en tant que favoris sur le service Web Flow et synchronisés avec votre montre. Choisissez un objectif d'entraînement favori que vous voulez exécuter. Une fois votre choix effectué, la montre revient au mode pré-entraînement où vous pouvez commencer la séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Favoris](#).



Temps de l'intervalle :

Vous pouvez régler des chronos basés sur une durée et/ou une distance et permettant de mesurer précisément les phases de travail et de récupération lors de vos séances d'entraînement fractionné.

Pour ajouter un temps de l'intervalle à vos vues d'entraînement pour la séance d'entraînement, sélectionnez **Chrono pour cette séance > Activer**. Vous pouvez utiliser un chrono précédemment réglé ou en créer un nouveau en revenant au menu rapide et en sélectionnant **Temps de l'intervalle > Régler les chronos** :

1. Choisissez **Base temps** ou **Base distance** : **Base temps** : définissez les minutes et les secondes du chrono, puis appuyez sur . **Base distance** : définissez la distance du chrono, puis appuyez sur . Le message **Régler un autre chrono ?** apparaît. Pour régler un autre chrono, appuyez sur .
2. Ensuite, la montre revient au mode pré-entraînement où vous pouvez commencer la séance d'entraînement. Le chrono démarre quand vous commencez la séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Pendant l'entraînement](#).



Compte-à-rebours :

Pour ajouter un compte-à-rebours à vos vues d'entraînement pour la séance, sélectionnez **Chrono pour cette séance > Activer**. Vous pouvez utiliser un chrono précédemment réglé ou en créer un nouveau en revenant au menu rapide et en sélectionnant **Compte-à-rebours > Régler chrono**. Réglez le temps du compte-à-rebours et appuyez sur pour confirmer. Ensuite, la montre revient au mode pré-entraînement où vous pouvez commencer la séance d'entraînement. Le chrono démarre quand vous commencez la séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Pendant l'entraînement](#).

Quand vous sélectionnez un objectif d'entraînement pour votre séance d'entraînement, les options **Favoris** et **Suggestions d'entraîn.** sont barrées dans le menu rapide. En effet, vous ne pouvez choisir qu'un objectif pour la séance d'entraînement. Pour changer d'objectif, sélectionnez l'option barrée. Un message vous demandera alors si vous voulez changer d'objectif. Confirmez le changement d'objectif en appuyant sur .

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

PARCOURIR LES VUES D'ENTRAÎNEMENT

Pendant l'entraînement, vous pouvez parcourir les vues d'entraînement en faisant glisser votre doigt vers la gauche ou la droite sur l'écran. Notez que les vues d'entraînement disponibles et les informations présentées dans ces vues dépendent du sport que vous avez choisi et des modifications que vous avez apportées au profil sportif choisi.

Vous pouvez ajouter des profils sportifs sur votre montre et définir les réglages de chacun d'eux dans l'application et sur le service Web Polar Flow. Vous pouvez créer des vues d'entraînement personnalisées pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous voulez voir apparaître pendant vos séances d'entraînement. Pour plus d'informations, rendez-vous dans les [Profils sportifs dans Flow](#).

Par exemple, vos vues d'entraînement peuvent présenter les informations suivantes :



Votre fréquence cardiaque et le ZonePointer de fréquence cardiaque

Distance

Durée

Allure/vitesse



Votre fréquence cardiaque et le ZonePointer de fréquence cardiaque

Durée

Calories



Dénivelé-

Votre altitude actuelle

Dénivelé+



Fréquence cardiaque maximale

Graphique de fréquence cardiaque et votre fréquence cardiaque actuelle

Fréquence cardiaque moyenne



Heure du jour

Durée



Commandes de la musique

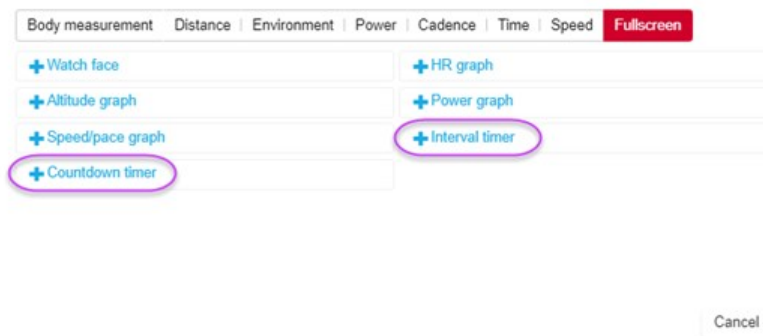
Pour plus d'informations, voir [Commandes de la musique](#)



Rétroéclairage toujours activé pendant l'entraînement : Faites glisser votre doigt vers le bas de l'écran pour dérouler le menu **Paramètres rapides**. Appuyez sur l'icône de rétroéclairage pour sélectionner **Toujours activé** ou **Automatique**. Si l'option Toujours activé est sélectionnée, l'écran de la montre restera allumé tout au long de votre séance d'entraînement. Une fois votre séance d'entraînement terminée, le réglage de rétroéclairage reprend sa valeur par défaut Automatique. Veuillez noter que l'option Toujours activé épuise plus rapidement la batterie que le réglage par défaut.

RÉGLER LES CHRONOS


Avant de pouvoir utiliser les chronos pendant l'entraînement, vous devez les ajouter à vos vues d'entraînement. Vous pouvez le faire soit en activant la vue chrono pour votre séance d'entraînement actuelle depuis le [menu rapide](#), soit en ajoutant les chronos aux vues d'entraînement du profil sportif dans les réglages du profil sportif du service Web Flow et en synchronisant les réglages avec votre montre.






Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Profils sportifs dans Flow](#).

Temps de l'intervalle



 Si vous activez la vue chrono pour votre séance d'entraînement depuis le [menu rapide](#), le chrono démarre quand vous démarrez la séance d'entraînement. Vous pouvez arrêter le chrono et en commencer un nouveau comme indiqué ci-dessous.


Si vous avez ajouté le chrono dans les vues d'entraînement du profil sportif que vous utilisez, vous pouvez démarrer le chrono comme suit :

1. Rendez-vous sur la vue **Temps de l'intervalle** et appuyez sur l'écran pendant 3 secondes. Appuyez sur **Démarrer** pour utiliser un chrono réglé précédemment ou créez-en un nouveau dans **Régler temps de l'intervalle**.
2. Choisissez **Base temps** ou **Base distance** : **Base temps** : Définissez les minutes et les secondes du chrono, puis appuyez sur . **Base distance** : Définissez la distance du chrono, puis appuyez sur .
3. Le message **Régler un autre chrono ?** apparaît. Pour régler un autre chrono, appuyez sur .
4. Ensuite, appuyez sur **Démarrer** pour démarrer le temps de l'intervalle. La montre vous informe de la fin de chaque intervalle en vibrant.

Pour arrêter le chrono, appuyez sur l'écran pendant 3 secondes, puis appuyez sur **Arrêter chrono**.

Compte-à-rebours



 Si vous activez la vue chrono pour votre séance d'entraînement depuis le [menu rapide](#), le chrono démarre quand vous démarrez la séance d'entraînement. Vous pouvez arrêter le chrono et en commencer un nouveau comme indiqué ci-dessous.

Si vous avez ajouté le chrono dans les vues d'entraînement du profil sportif que vous utilisez, vous pouvez démarrer le chrono comme suit :

1. Rendez-vous sur la vue **Compte-à-rebours** et appuyez sur l'écran pendant 3 secondes.
2. Appuyez sur **Démarrer** pour utiliser un chrono réglé précédemment ou **Régler compte-à-rebours** pour régler un nouveau compte-à-rebours. Ensuite, appuyez sur **Démarrer** pour démarrer le compte-à-rebours.
3. La montre vous informe de la fin du compte-à-rebours en vibrant. Si vous voulez redémarrer le compte-à-rebours, appuyez sur l'écran pendant 3 secondes, puis sur **Démarrer**.

PARAMÈTRES DE TOUR AUTOMATIQUE

Dans les réglages de profil sportif, dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, paramétrez **Tour automatique** sur **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré.

S'ENTRAÎNER AVEC UN OBJECTIF

Si vous avez créé un **objectif d'entraînement** basé sur une durée, une distance ou un nombre de calories dans l'application Polar Flow, et que vous l'avez synchronisé avec votre montre, la première vue d'entraînement par défaut est la suivante :



Si vous avez créé un objectif basé sur une durée ou une distance, vous pouvez voir ce qu'il vous reste à accomplir pour atteindre cet objectif.

OU


Si vous avez créé un objectif basé sur un nombre de calories, vous pouvez voir combien de calories il vous reste à brûler pour atteindre cet objectif.

Si vous avez créé un **objectif de séance par phases** dans l'application ou sur le service Web Flow, et que vous l'avez synchronisé avec votre montre, la première vue d'entraînement par défaut est la suivante :



- Selon l'intensité choisie, vous pouvez voir votre fréquence cardiaque ou votre vitesse/allure, ainsi que la limite inférieure et supérieure de fréquence cardiaque ou de vitesse/d'allure de la phase en cours.
- Nom et numéro de la phase/nombre total de phases
- Durée/distance parcourue jusqu'alors
- Objectif de durée/distance de la phase actuelle


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

 Reportez-vous à la section [Planification de votre entraînement](#) pour obtenir des instructions sur la manière de créer des objectifs d'entraînement.

Changer de phase pendant une séance d'entraînement par phases

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

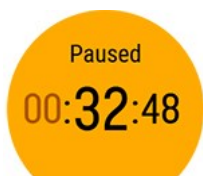
Si vous avez opté pour le **changement de phase automatique**, le passage à la phase suivante se fait automatiquement (une fois celle en cours terminée). La montre vous informe du changement de phase en vibrant.

 Veuillez noter que si vous optez pour des phases très courtes (moins de 10 secondes), la montre ne vibrera pas lors du changement de phase.

Notifications

Lorsque vous vous entraînez en dehors des zones de fréquence cardiaque ou de vitesse/d'allure planifiées, votre montre vous en informe en vibrant.

METTRE EN PAUSE/ARRÊTER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT



Appuyez sur le bouton pour mettre votre séance d'entraînement en pause.

Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur l'icône du sport. Pour arrêter la séance, appuyez longuement sur le bouton. Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre séance sur votre montre.



Si vous arrêtez votre séance d'entraînement après l'avoir mise en pause, la durée écoulée après la mise en pause ne sera pas incluse dans le temps d'entraînement total.

RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre séance d'entraînement sur votre montre. Obtenez une analyse plus détaillée et illustrée dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

Les informations contenues dans votre résumé dépendent du profil sportif et des données collectées. Par exemple, le résumé de l'entraînement peut inclure les informations suivantes :



Date et heure de début

Durée de la séance d'entraînement

Distance parcourue pendant la séance d'entraînement



Fréquence cardiaque

Votre fréquence cardiaque moyenne et maximale pendant la séance d'entraînement.

Votre charge cardiaque de la séance d'entraînement



Zones de fréquence cardiaque

Temps passé dans les différentes zones de fréquence cardiaque au cours de l'entraînement



Énergie dépensée

Énergie dépensée pendant la séance d'entraînement

Glucides

Protéines

Graisse

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



Calories

Calories brûlées pendant la séance d'entraînement

% de graisses brûlées Graisses brûlées lors d'une séance d'entraînement en pourcentage du nombre total de calories dépensées.



Allure/vitesse

Allure/vitesse moyenne et maximale de la séance d'entraînement

Running Index : Catégorie et valeur numérique de votre performance de course. Découvrez-en plus dans le chapitre [Running Index](#).



Zones de vitesse

Temps passé dans les différentes zones de vitesse au cours de l'entraînement



Cadence

Votre cadence moyenne et maximale pour la séance d'entraînement

La cadence de foulée est mesurée avec un accéléromètre intégré à partir des mouvements de votre poignet.



Altitude

Altitude maximale pendant la séance d'entraînement

Dénivelé positif en mètres/pieds pendant la séance d'entraînement

Dénivelé négatif en mètres/pieds pendant la séance d'entraînement.



Nombre de tours

Meilleur tour

Tour moyen

Pour consulter ultérieurement vos résumés d'entraînement sur votre montre :



Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour accéder au cadran **Dernières séances d'entraînement**, puis appuyez sur l'écran.

Vous pouvez consulter les résumés de vos séances d'entraînement des 14 derniers jours. Accédez à la séance d'entraînement que vous souhaitez consulter en faisant glisser votre doigt vers le haut ou le bas et appuyez dessus pour ouvrir le résumé. Votre montre peut contenir au maximum 20 résumés d'entraînement.



DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION POLAR FLOW

Votre montre se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow lorsque vous avez terminé une séance d'entraînement si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement vos données d'entraînement de votre montre vers l'application Flow en appuyant longuement sur le bouton de votre montre lorsque vous êtes connecté à l'application Flow et que votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth. Dans l'application, vous pouvez analyser vos données d'un coup d'œil après chaque séance. L'application vous permet de consulter un aperçu de vos données d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Application Polar Flow](#).

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

Analysez tous les détails de votre entraînement et découvrez-en plus sur vos performances. Suivez votre progression et partagez vos meilleures séances avec qui vous voulez.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Service Web Polar Flow](#).

FONCTIONS

SMART COACHING

Les fonctions Smart Coaching permettent aussi bien d'évaluer le niveau de la forme physique au quotidien et de créer des plans d'entraînement individuels que de s'entraîner à l'intensité appropriée et de recevoir des commentaires instantanés. Il s'agit de fonctions uniques et conviviales, mais également personnalisées selon vos besoins, conçues pour vous procurer de la joie et vous motiver pendant l'entraînement.

Votre montre comprend les fonctions Polar Smart Coaching suivantes :

- [Mesure de la récupération Nightly Recharge™](#)
- [Suivi du sommeil Sleep Plus Stages™](#)
- [Guide d'entraînement quotidien FitSpark™](#)
- [Exercice de respiration guidé Serene™](#)
- [Test fitness](#)
- [Programme de course](#)
- [Running Index](#)
- [Bénéfice de l'entraînement](#)
- [Compteur personnalisé de calories](#)
- [Suivi de la fréquence cardiaque continu](#)
- [Suivi permanent de l'activité](#)
- [Bénéfices de l'activité](#)

MESURE DE LA RÉCUPÉRATION NIGHTLY RECHARGE™

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


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

Comment commencer à utiliser la fonction Nightly Recharge ?

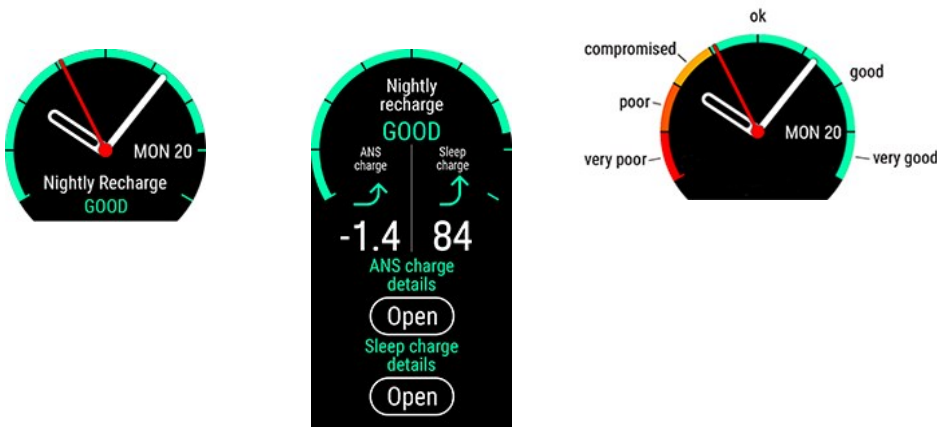


1. Pour que Nightly Recharge fonctionne, le suivi de la fréquence cardiaque continu doit être activé. Pour activer le suivi de la fréquence cardiaque continu, allez dans **Réglages > Réglages généraux > Suivi FC continu** et sélectionnez **Activer** ou **Nuit uniquement**.
2. Resserrez bien le bracelet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

Nightly Recharge sur votre montre

Lorsque votre montre a détecté un minimum de quatre heures de sommeil, le message **Déjà réveillé(e) ?** apparaît sur le cadran Nightly Recharge. Confirmez en appuyant sur  et la montre affiche instantanément un résumé de votre Nightly Recharge. L'état Nightly Recharge vous indique dans quelle mesure la nuit dernière a été réparatrice. Les scores de **statut SNA** et de **statut du sommeil** sont pris en compte lors du calcul de votre état Nightly Recharge. L'état Nightly Recharge présente l'échelle suivante : très faible – faible – moyenne – assez bonne – bonne – très bonne.

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



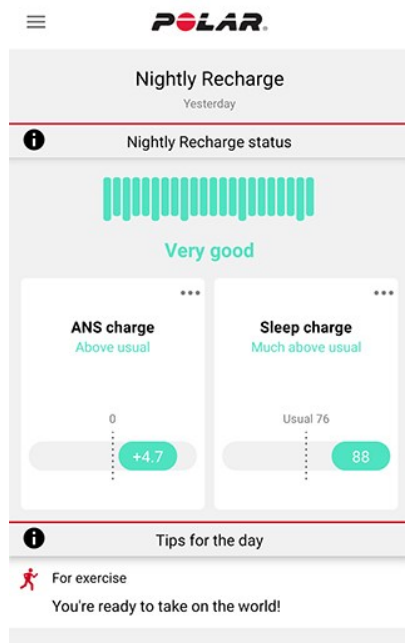
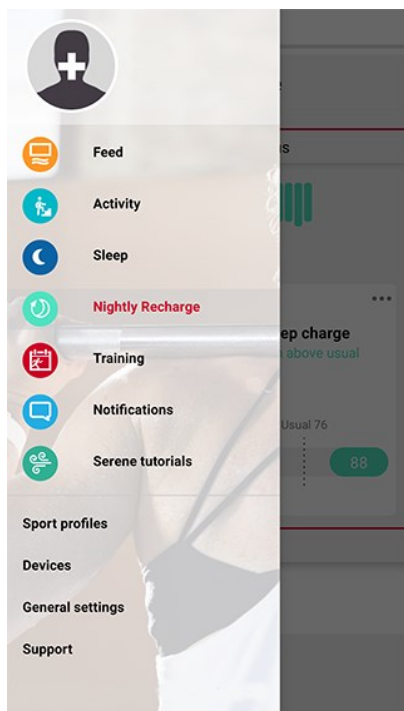
Faites défiler la liste jusqu'à **Détails sur statut SNA/Détails sur statut du sommeil** et appuyez sur OK pour accéder à des informations supplémentaires sur votre **statut SNA** et votre **statut du sommeil**.



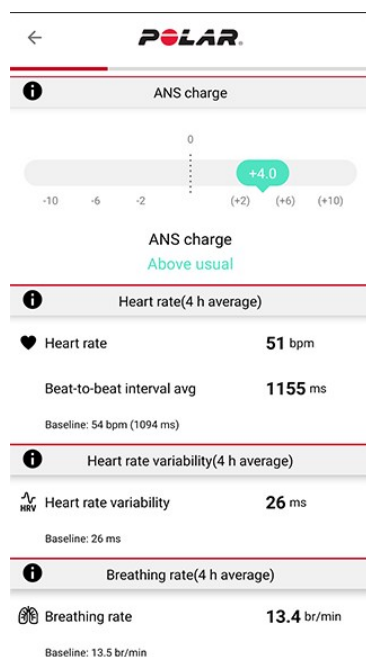
1. **Graphique d'état Nightly Recharge**
2. **État Nightly Recharge** Échelle : très faible – faible – moyenne – assez bonne – bonne – très bonne.
3. **Graphique de statut SNA**
4. **Statut SNA** L'échelle va de -10 à +10. Le 0 correspond à votre niveau normal.
5. **État du statut SNA** Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
6. **Fréquence cardiaque en bpm (4 h en moyenne)**
7. **Intervalle R-R en ms (4 h en moyenne)**
8. **Variabilité de la fréquence cardiaque en ms (4 h en moyenne)**
9. **Rythme respiratoire en resp./min (4 h en moyenne)**
10. **Graphique de score du sommeil**
11. **Score du sommeil (1 - 100)** Score récapitulant votre temps de sommeil et la qualité de votre sommeil en un chiffre unique.
12. **État du statut du sommeil** = score du sommeil comparé à votre niveau normal. Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse la norme – dépasse bien la norme.
13. **Détails des données relatives au sommeil.** Pour des informations plus détaillées, reportez-vous à la section « Données relatives au sommeil sur votre montre » sur la page 44.

Nightly Recharge dans l'application Polar Flow

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



Détails du statut SNA dans l'application Polar Flow



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

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

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

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

Détails du statut du sommeil dans Polar Flow

Pour consulter les informations relatives au statut du sommeil dans l'application Polar Flow, reportez-vous à la section « Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow » sur la page 45.

Astuces personnalisées dans l'application Polar Flow

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

Pour vos exercices

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

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

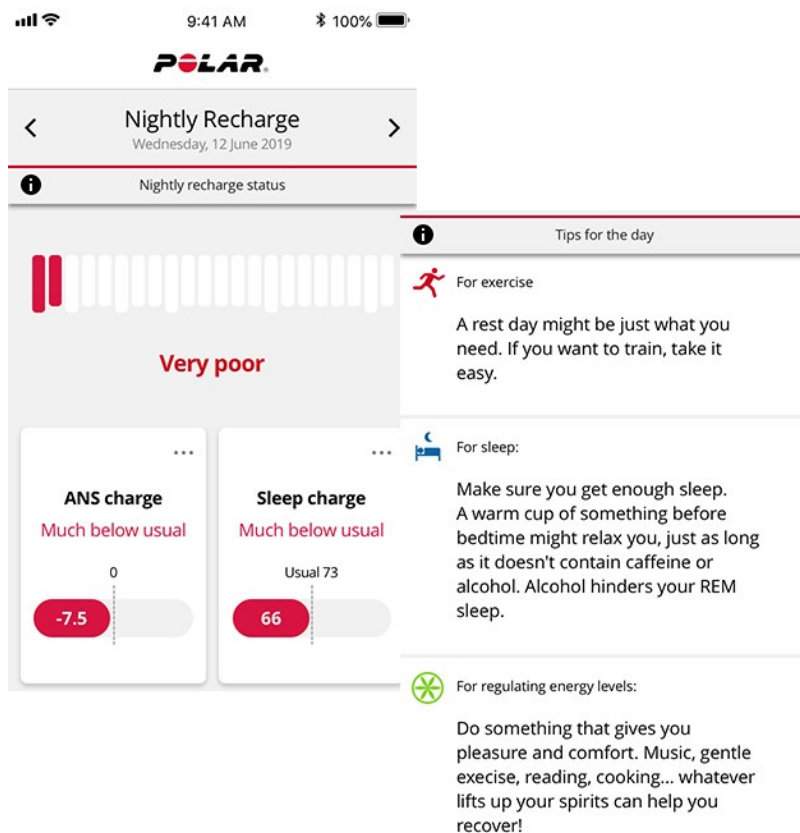
Pour votre sommeil

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

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

Pour mieux gérer votre énergie

Si votre statut SNA ou votre statut du sommeil est particulièrement bas, vous recevrez une astuce pour vous aider à tenir le coup durant la journée en ayant moins récupéré. Il s'agit de conseils pratiques pour vous aider à vous calmer quand vous tournez à plein régime, ou à retrouver votre énergie lorsque vous avez besoin d'un petit coup de pouce.



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

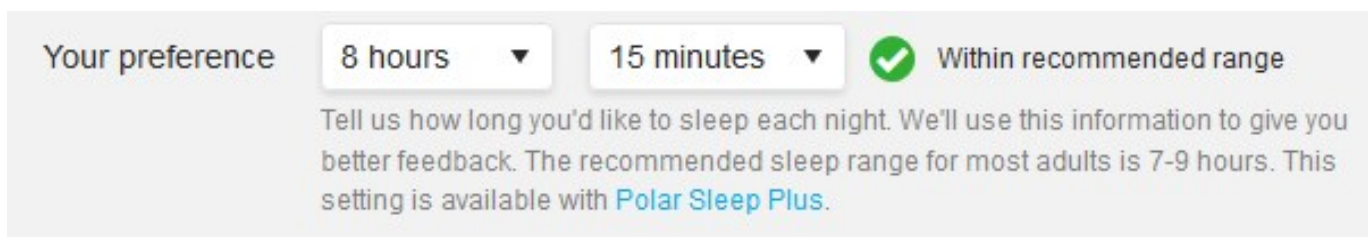
SUIVI DU SOMMEIL SLEEP PLUS STAGES™

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

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

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

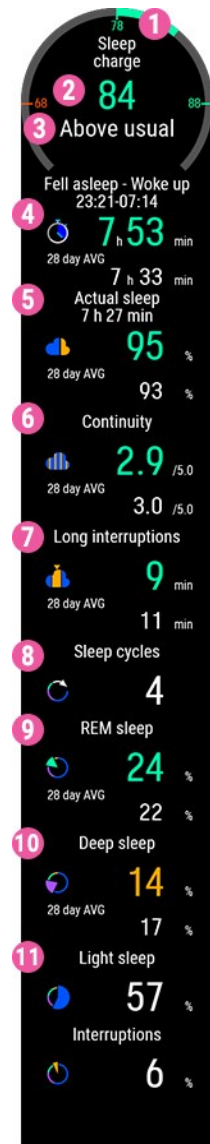
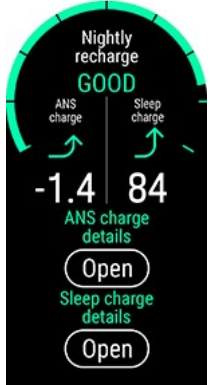
1. La première chose à faire est de **paramétrer le temps de sommeil préféré** dans Polar Flow ou sur votre montre. Dans l'application Polar Flow, appuyez sur votre profil, puis choisissez **Votre temps de sommeil préféré**. Choisissez le temps voulu et appuyez sur **Terminé**. Ou connectez-vous à votre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



La **préférence en termes de temps de sommeil** correspond au nombre d'heures que vous souhaitez dormir chaque nuit. Par défaut, elle est paramétrée sur la recommandation moyenne pour votre tranche d'âge (huit heures pour les adultes de 18 à 64 ans). Si vous sentez que huit heures de sommeil sont excessives ou insuffisantes pour vous, il est recommandé d'ajuster le temps de sommeil préféré en fonction de vos propres besoins. Vous obtiendrez ainsi des indications précises sur le nombre d'heures dormies par rapport au temps de sommeil préféré.

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

Données relatives au sommeil sur votre montre



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

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

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

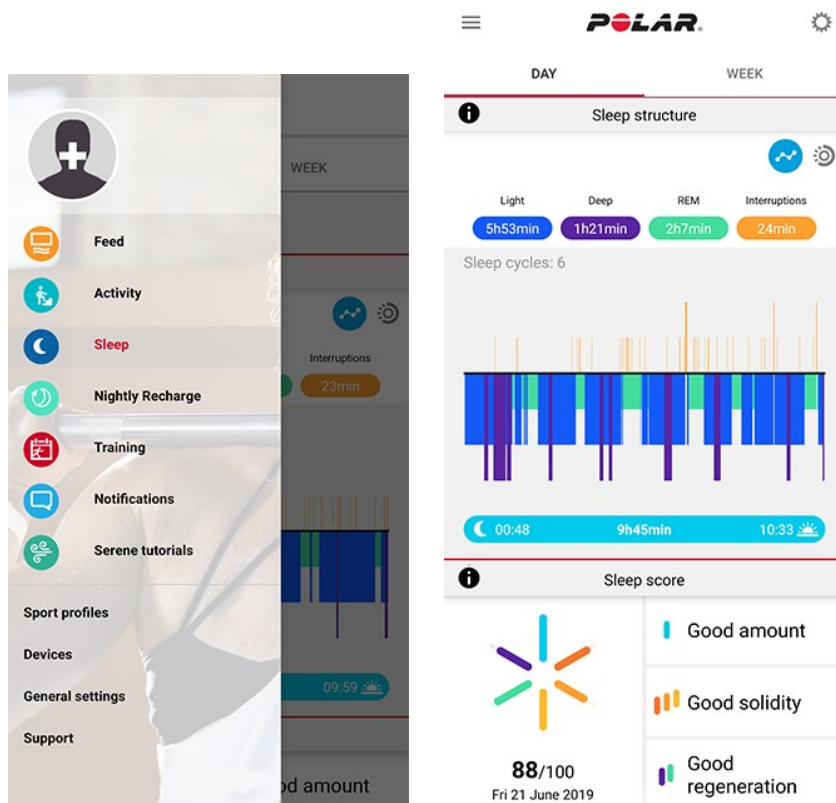
- Graphique d'état du score du sommeil**
- Score du sommeil (1-100)** Score récapitulant votre temps de sommeil et la qualité de votre sommeil en un chiffre unique.
- Statut du sommeil** = score du sommeil comparé à votre niveau normal. Échelle : bien sous la norme – sous la norme – normal – dépasse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

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

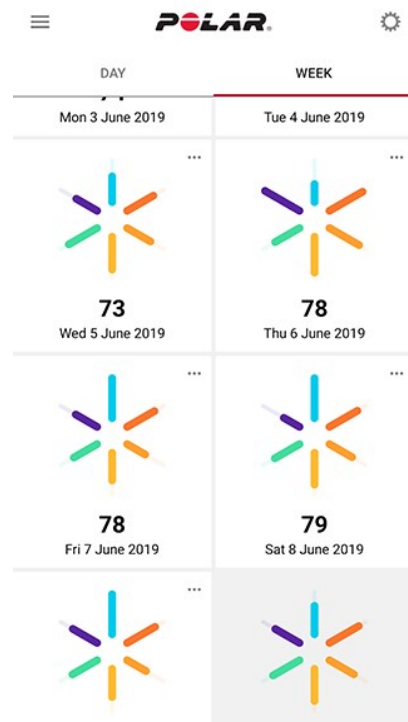
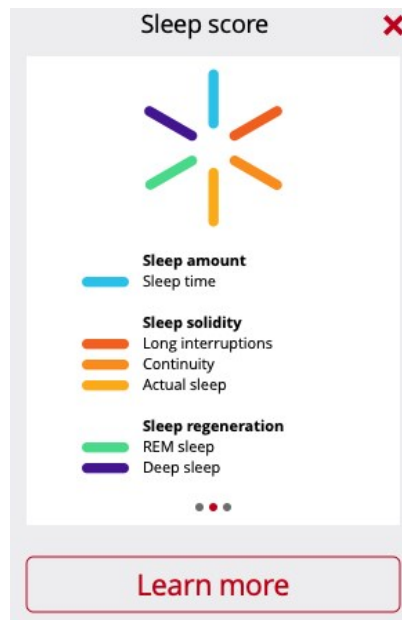
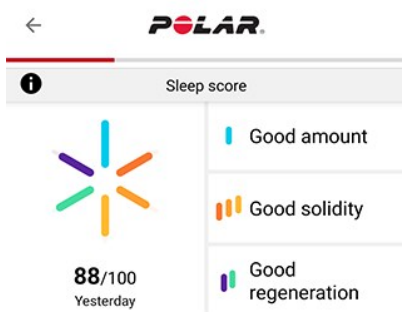
Votre sommeil est toujours personnel. Au lieu de comparer vos statistiques de sommeil avec celles des autres, suivez vos propres habitudes de sommeil sur le long terme afin de bien comprendre comment vous dormez. Au réveil, synchronisez

vosre montre avec l'application Polar Flow pour voir les données relatives à votre sommeil de la nuit dernière dans Polar Flow. Suivez votre sommeil de façon quotidienne et hebdomadaire dans l'application Polar Flow, et découvrez dans quelle mesure vos habitudes de sommeil et votre activité de la journée affectent la qualité de votre sommeil.

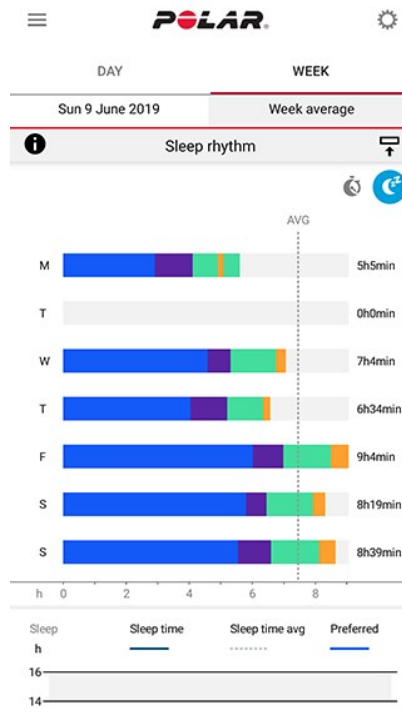
Pour voir les données relatives à votre sommeil, choisissez **Sommeil** dans le menu de l'application Polar Flow. Dans la vue de la structure du sommeil, vous pouvez voir l'avancement de votre sommeil à travers différentes phases (sommeil léger, sommeil profond et sommeil paradoxal) et les éventuelles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



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



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



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

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



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

SLEEPWISE™

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

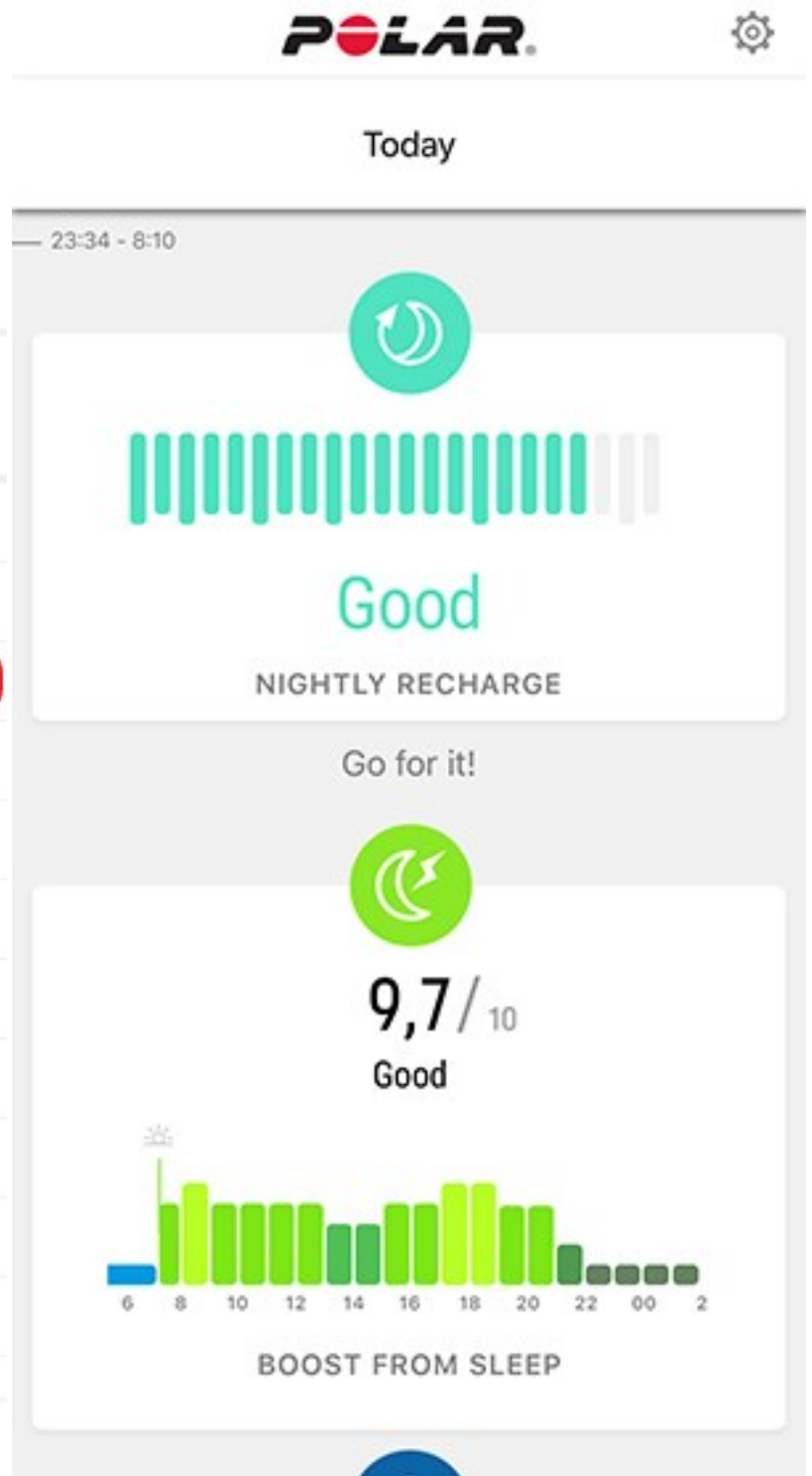
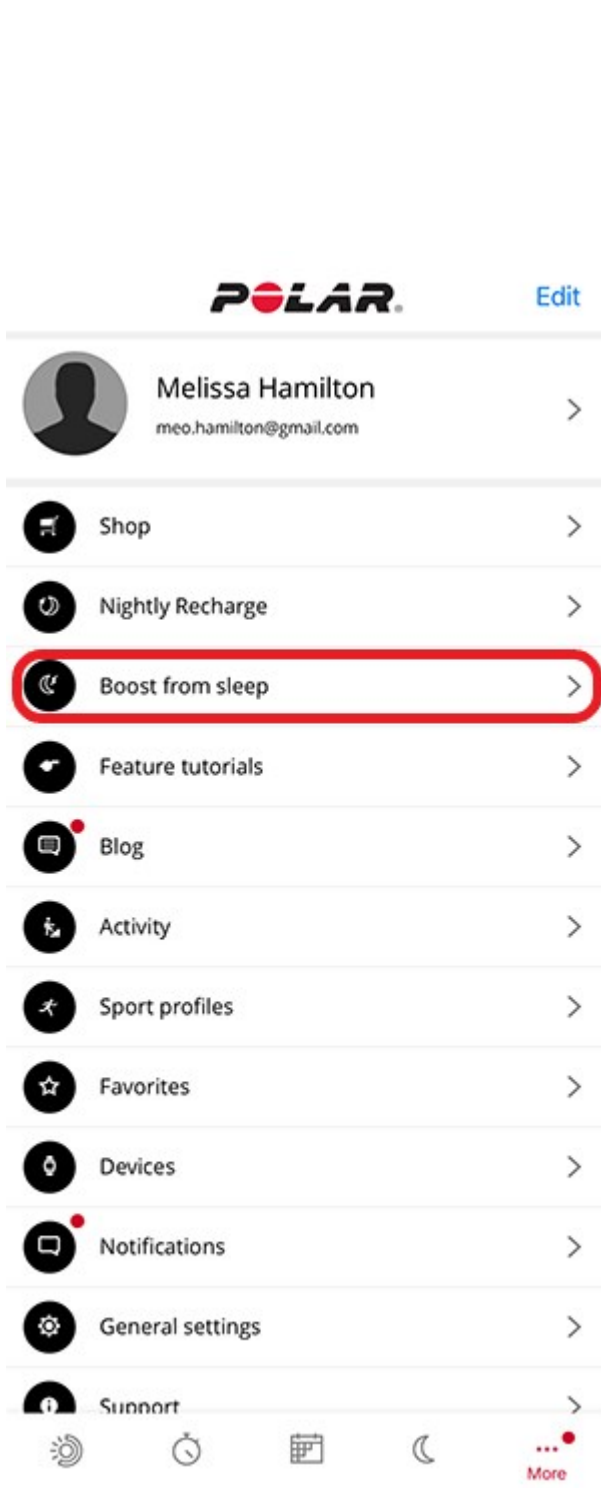
Afin d'obtenir des commentaires personnalisés, assurez-vous que la valeur indiquée dans **Temps de sommeil préféré** correspond bien à votre besoin de sommeil réel.

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

Boost du sommeil de la journée

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

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



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

< Back

POLAR.



Boost from sleep

Today



Forecast for the day

Good

9,6 / 10

Boost score

 Boost levels  Sleep  Sleep gate



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

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

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

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

Niveaux de boost

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

La **Plage d'endormissement** prévoit le moment où votre corps est prêt à s'endormir. Cependant, le rythme biologique de votre corps ne cadre pas toujours avec vos engagements quotidiens. C'est pourquoi, dans la vie réelle, votre plage d'endormissement n'est pas toujours le moment idéal pour aller vous coucher. Cela pourrait être le cas, par exemple, lorsque vous retournez travailler après une pause, qu'il s'agisse d'un week-end ou d'une période de vacances plus longue.

Sommeil hebdomadaire

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

< Back

POLAR



Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



Boost from sleep



Boost levels Sleep



Trends



Boost from sleep



< Back

POLAR



Weekly sleep

9 - 15 November 2022



Sleep insights



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

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

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

Identification de la plage d'endormissement



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

Rythme biologique



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

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

Contexte scientifique

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

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

GUIDE D'ENTRAÎNEMENT QUOTIDIEN FITSPARK™

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

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

Comment votre condition physique est-elle déterminée ?

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

- Historique d'entraînement (réalisation de zone de fréquence cardiaque hebdomadaire moyenne des 28 jours précédents)
- VO2max (suite au [Test fitness](#) sur votre montre)
- [Historique d'entraînement](#)

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



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

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

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

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

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

FitSpark sur votre montre

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

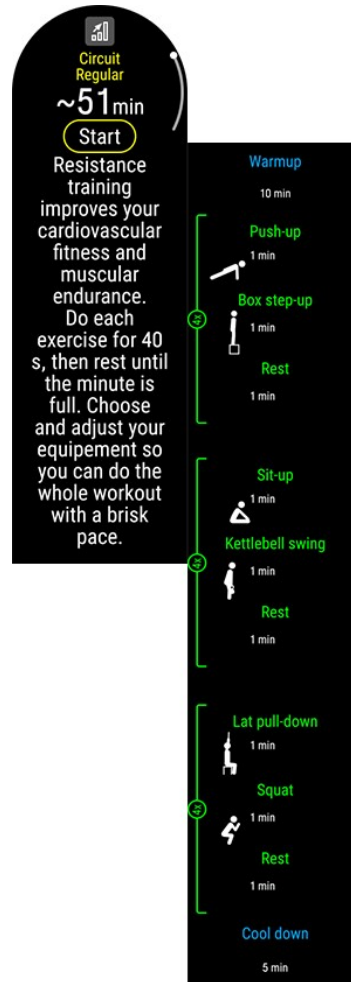
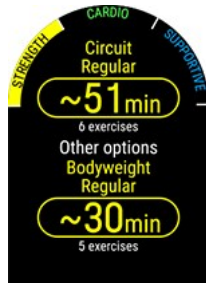
Le cadran **FitSpark** comprend les vues suivantes pour différentes catégories d'entraînement :





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

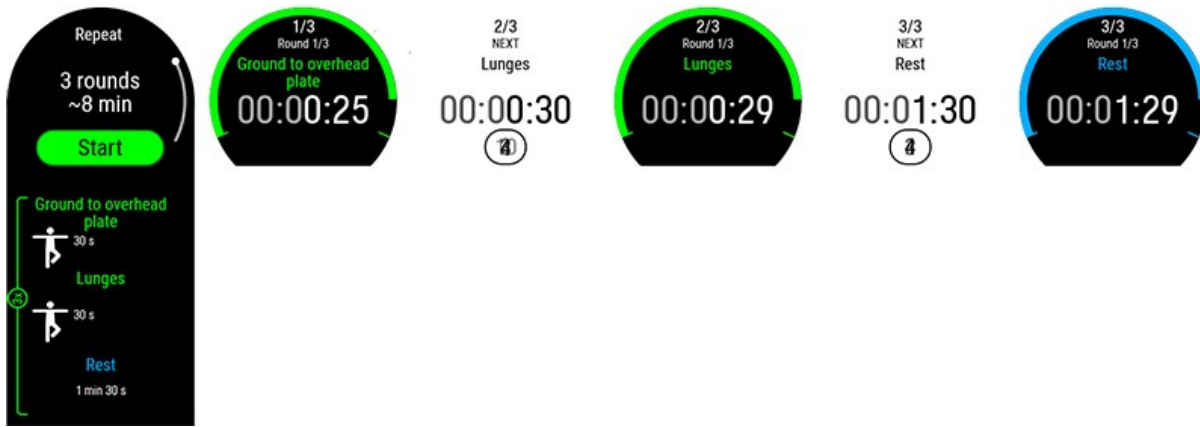
Appuyez sur le cadran FitSpark pour voir l'entraînement le plus adapté pour vous en fonction de votre historique d'entraînement et de votre condition physique. Appuyez sur l'entraînement suggéré pour en voir une répartition détaillée ou sur **Plus** pour voir d'autres suggestions d'entraînement. Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir les exercices inclus dans l'entraînement (entraînements musculaires et exercices complémentaires) et appuyez sur chaque exercice pour voir des instructions détaillées sur la manière de le réaliser. Appuyez sur **Démarrer** pour sélectionner l'objectif d'entraînement. Appuyez sur le profil sportif pour démarrer l'objectif d'entraînement.



Pendant l'entraînement

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

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

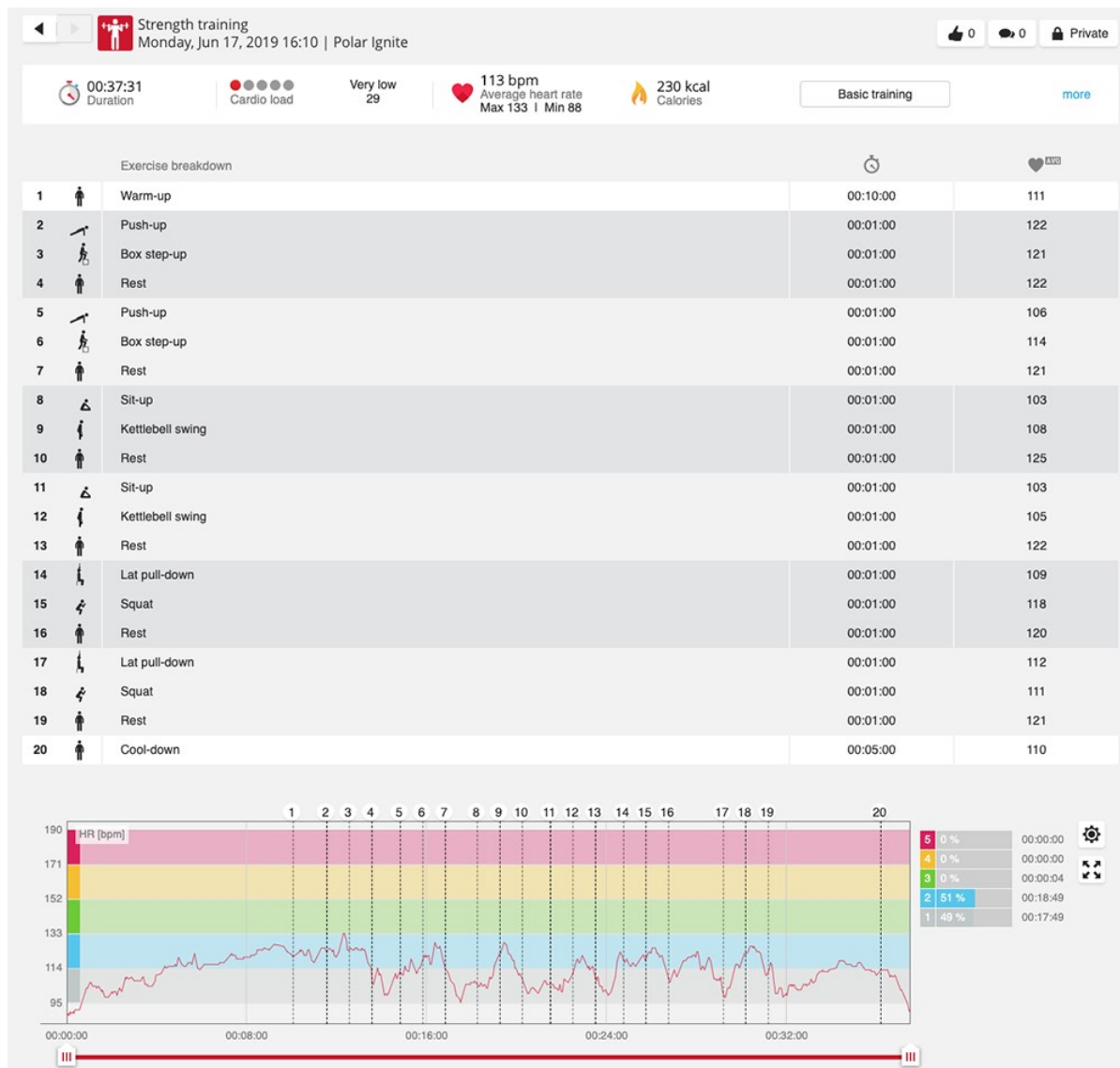


Rétroéclairage toujours activé pendant l'entraînement : Faites glisser votre doigt vers le bas de l'écran pour dérouler le menu **Paramètres rapides**. Appuyez sur l'icône de rétroéclairage pour sélectionner **Toujours activé** ou **Automatique**. Avec l'option **Toujours activé**, l'écran de la montre restera allumé tout au long de votre séance d'entraînement. Une fois votre séance d'entraînement terminée, le réglage de rétroéclairage reprend sa valeur par défaut Automatique. Veuillez noter que l'option **Toujours activé** épuise plus rapidement la batterie que le réglage par défaut.

Résultats d'entraînement sur votre montre et dans Polar Flow

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

cardiaque.



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

EXERCICE DE RESPIRATION GUIDÉ SERENE™

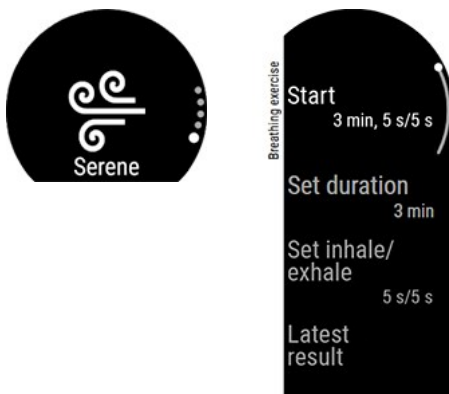
L'**exercice guidé de respiration profonde** Serene™ vous aide à apaiser votre corps et votre esprit, ainsi qu'à gérer votre stress. Serene vous guide pour vous aider à respirer à un rythme lent et régulier, **soit six respirations par minute**, le rythme respiratoire optimal pour **évacuer son stress**.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

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

Exercice de respiration Serene sur votre montre

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

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



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

1. Portez la montre confortablement derrière l'os du poignet.
2. Asseyez-vous ou allongez-vous confortablement.
3. Sur votre montre, sélectionnez **Serene**, puis appuyez sur **Démarrer** pour commencer l'exercice de respiration. L'exercice commence par une phase préparatoire de 15 secondes.
4. Suivez les indications de respiration à l'écran ou par le biais des vibrations.
5. Vous pouvez à tout moment mettre fin à l'exercice en appuyant sur le bouton.

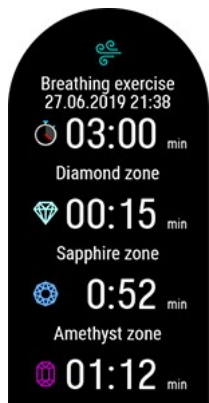
- L'élément de guidage principal dans l'animation **change de couleur** en fonction de la zone de sérénité dans laquelle vous vous trouvez.
- Après l'exercice, vos résultats sont affichés sur votre montre, de même que le temps passé dans les différentes zones de sérénité.



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

Résultat de l'exercice de respiration

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



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

TEST FITNESS AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Le test fitness Polar avec fréquence cardiaque au poignet permet d'estimer de façon sûre, rapide et facile votre capacité aérobie au repos. Il s'agit d'une simple évaluation de votre niveau de forme qui ne dure pas plus de cinq minutes. Elle estime votre consommation maximale d'oxygène (VO2max). Le calcul du Test fitness prend en compte votre fréquence cardiaque au repos, la variabilité de votre fréquence cardiaque et vos informations personnelles (sexe, âge, taille, poids et évaluation personnelle de votre niveau d'activité physique appelée « historique d'entraînement »). Le test de fitness Polar a été conçu pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

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

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

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

- Vous pouvez réaliser le test n'importe où (chez vous, au bureau, à la salle de sport), à condition que l'environnement de test soit calme. Vous ne devez pas être perturbé par du bruit (par ex. télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit

vous parler.

- Réalisez toujours le test dans le même environnement et à la même heure.
- Évitez de prendre un repas lourd ou de fumer 2 à 3 heures avant le test.
- Évitez de faire des efforts physiques excessifs et de consommer de l'alcool et des stimulants pharmaceutiques le jour du test et la veille.
- Vous devez être détendu et calme. Allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant de commencer le test.

Avant le test

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

Réglages > Réglages physiques.

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

Exécution du test

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



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

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

Résultats du test

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

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

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

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

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

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

Catégories de niveau de condition physique

Hommes

| Âge / Ans | Très faible | Faible | Honorable | Moyen | Bon | Très bon | Élite |
|-----------|-------------|--------|-----------|-------|-------|----------|-------|
| 20-24 | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | > 62 |
| 25-29 | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | > 59 |
| 30-34 | < 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | > 56 |

| Âge / Ans | Très faible | Faible | Honorable | Moyen | Bon | Très bon | Élite |
|-----------|-------------|--------|-----------|-------|-------|----------|-------|
| 35-39 | < 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | > 54 |
| 40-44 | < 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 45-49 | < 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | > 48 |
| 50-54 | < 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | > 46 |
| 55-59 | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | > 43 |
| 60-65 | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | > 40 |

Femmes

| Âge / Ans | Très faible | Faible | Honorable | Moyen | Bon | Très bon | Élite |
|-----------|-------------|--------|-----------|-------|-------|----------|-------|
| 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 |
| 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 |
| 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 |
| 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 |
| 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 |
| 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 |
| 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 |
| 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 |

La classification s'appuie sur une analyse documentaire de 62 études, dans lesquelles la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans sept pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

VO_{2max}

Il existe un lien évident entre la consommation maximale d'oxygène (VO_{2max}) du corps et la capacité cardiorespiratoire car l'oxygénation des tissus dépend du fonctionnement des poumons et du cœur. VO_{2max} (consommation maximale d'oxygène, puissance aérobie maximale) est le taux maximal auquel l'oxygène peut être utilisé par le corps pendant un effort maximal ; cette valeur est directement associée à la capacité maximale du cœur à acheminer le sang jusqu'aux muscles. VO_{2max} peut être mesurée ou prévue par les tests de fitness (par ex. tests d'effort maximal, tests d'effort sous-maximal, test de fitness Polar). VO_{2max} est une bonne indication de la capacité cardiorespiratoire et de la performance lors d'épreuves d'endurance telles que la course de fond, le cyclisme, le ski de fond et la natation.

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

TRAINING LOAD PRO™


La fonction Training Load Pro™ mesure le degré de fatigue imposé par vos entraînements à votre corps et permet de comprendre leur impact sur votre performance. La fonction Training Load Pro vous indique un niveau de charge d'entraînement pour votre système cardiovasculaire (**charge cardiaque**). La **charge ressentie**, quant à elle, vous permet d'évaluer la fatigue que vous percevez. Le fait de connaître la fatigue imposée à chaque système de l'organisme vous permet d'optimiser votre entraînement en travaillant le bon système au bon moment.

Charge cardiaque

La charge cardiaque est basée sur le calcul du stimuli d'entraînement (TRIMP), une méthode communément admise et scientifiquement prouvée pour quantifier la charge d'entraînement. Votre valeur de charge cardiaque vous indique la fatigue imposée par votre séance d'entraînement à votre système cardiovasculaire. Plus la charge cardiaque est élevée, plus la séance d'entraînement a été intense pour le système cardiovasculaire. La charge cardiaque est calculée après chaque entraînement à partir de vos données de fréquence cardiaque et de la durée de la séance d'entraînement.

Charge ressentie

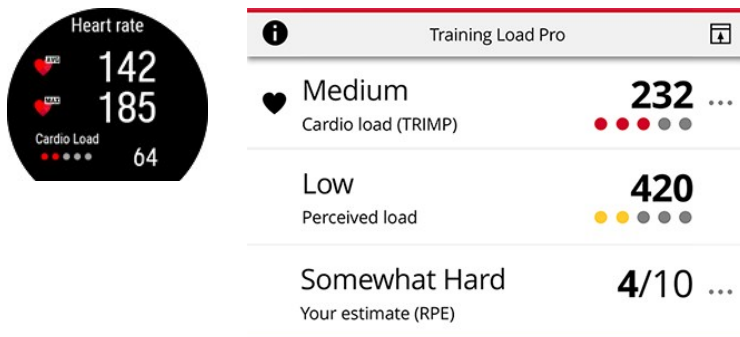
Votre sensation subjective est une méthode utile pour estimer la charge d'entraînement pour tous les sports. La **charge ressentie** est une valeur qui prend en compte votre propre expérience subjective concernant le niveau d'exigence et la durée de votre séance d'entraînement. Elle est quantifiée avec l'**évaluation de l'effort perçu (RPE)**, une méthode scientifiquement acceptée pour quantifier la charge d'entraînement subjective. L'utilisation de l'échelle RPE s'avère particulièrement utile pour les sports dans lesquels la mesure de la charge d'entraînement basée sur la fréquence cardiaque seule a des limites, comme la musculation.

 Évaluez votre séance d'entraînement dans l'application mobile Polar Flow afin d'obtenir votre **charge ressentie** pour celle-ci. Vous avez le choix sur une échelle de 1 à 10, 1 correspondant à très, très facile et 10, à l'effort maximal.

Charge d'entraînement d'une séance d'entraînement individuelle

Votre charge d'entraînement d'une séance d'entraînement individuelle est indiquée dans le résumé de votre séance d'entraînement sur votre montre, ainsi que dans l'application et sur le service Web Polar Flow.

Vous obtiendrez un chiffre de charge d'entraînement absolu pour chaque charge mesurée. Plus la charge est importante, plus la fatigue imposée à votre corps est importante. Vous pouvez par ailleurs consulter une interprétation visuelle sous la forme d'une échelle de points et une description verbale de l'intensité de votre charge d'entraînement de la séance d'entraînement par rapport à votre charge d'entraînement moyenne sur 90 jours.



L'échelle de points et les descriptions verbales s'adaptent à votre progression : plus vous vous entraînez intelligemment, plus vous tolérez de charges élevées. Au fil de l'amélioration de votre condition physique et de votre tolérance à l'entraînement, une charge d'entraînement classée comme valant 3 points (Moyen) il y a quelques mois peut être ultérieurement classée comme valant seulement 2 points (Faible). Cette échelle adaptative permet d'observer qu'un même type d'entraînement peut impacter différemment votre corps selon votre condition physique du moment.

 **Très élevée**

 **Élevée**

 **Moyenne**

 **Faible**

 **Très faible**

Fatigue et tolérance

Outre la charge cardiaque des sessions d'entraînement individuelles, la nouvelle fonction Training Load Pro mesure votre charge cardiaque à court terme (fatigue) et votre charge cardiaque à long terme (tolérance).

La **fatigue** indique dans quelle mesure vous vous êtes mis à rude épreuve en vous entraînant dernièrement. Elle indique votre charge quotidienne moyenne au cours des 7 derniers jours.

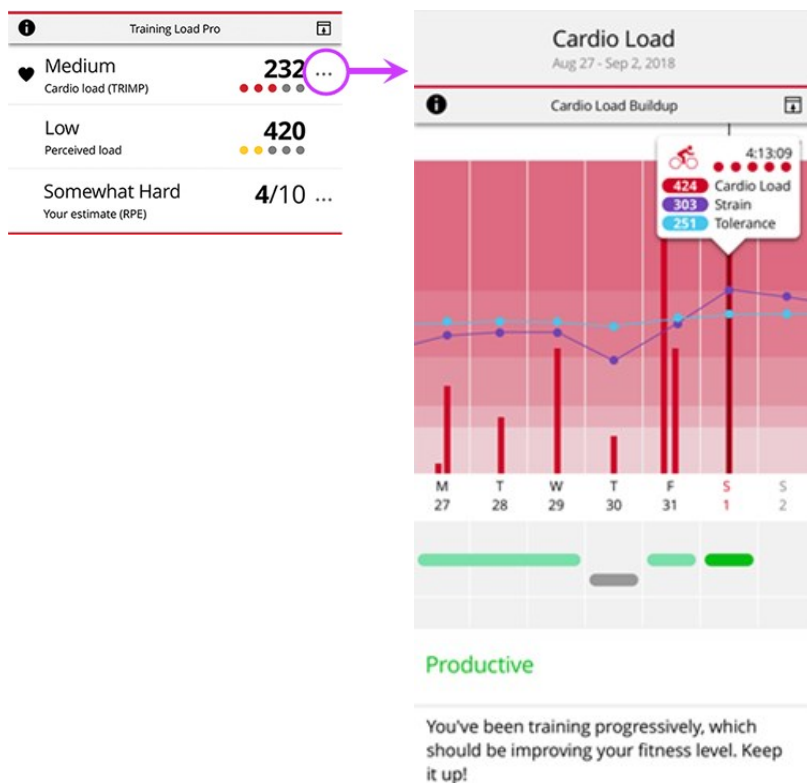
La **tolérance** indique dans quelle mesure vous êtes prêt à endurer un entraînement cardiovasculaire. Elle indique votre charge quotidienne moyenne au cours des 28 derniers jours. Pour améliorer votre tolérance à l'entraînement cardiovasculaire, vous devez renforcer progressivement votre entraînement sur une longue période.

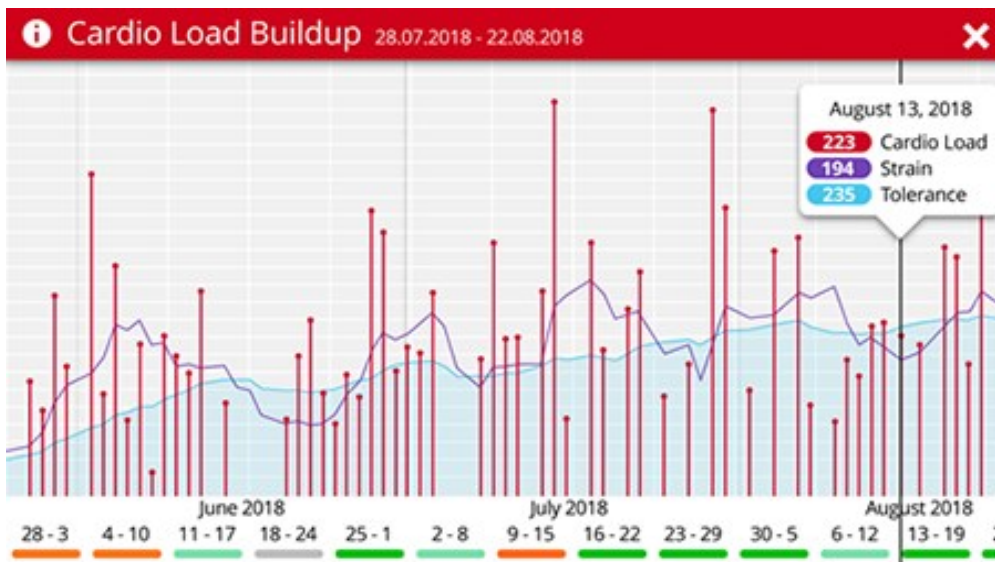
Statut de Charge cardiaque

Le statut de Charge cardiaque examine la relation entre votre **fatigue** et votre **tolérance** et, sur cette base, indique si vous présentez un statut de Charge cardiaque de désentraînement, de maintien, productif ou excessif. Le statut de Charge cardiaque vous aide à évaluer l'impact de votre entraînement sur votre corps et la manière dont cela affecte vos progrès. Le fait de savoir comment votre entraînement passé affecte votre performance aujourd'hui vous permet de maîtriser votre volume d'entraînement total et d'optimiser le rythme d'entraînement à différentes intensités. Le changement de votre statut d'entraînement après une séance d'entraînement vous permet de comprendre le volume de charge lié à cette séance.

Analyse à long terme dans l'application et sur le service Web Flow

Dans l'application et sur le service Web Polar Flow, vous pouvez suivre l'accumulation de votre charge cardiaque au fil du temps et visualiser la variation de vos charges cardiaques au cours de la dernière semaine ou des derniers mois. Pour consulter votre accumulation de charge cardiaque dans l'application Flow, appuyez sur l'icône représentant trois points verticaux dans le résumé de l'entraînement (module Training Load Pro).





Pour consulter votre statut de Charge cardiaque et l'accumulation de votre charge cardiaque sur le service Web Flow, allez dans **Progrès > Rapport Charge cardiaque**.



Statut de Charge cardiaque

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

Les barres rouges illustrent la charge cardiaque de vos entraînements. Plus la barre est haute, plus l'entraînement a sollicité votre système cardiovasculaire.

Les couleurs de fond indiquent l'intensité d'un entraînement par rapport à votre moyenne au cours des 90 derniers jours, tout comme l'échelle sur cinq points et les descriptions verbales (Très faible, Faible, Moyenne, Élevée, Très élevée).

La **fatigue** indique dans quelle mesure vous vous êtes mis à rude épreuve en vous entraînant dernièrement. Elle indique votre charge cardiovasculaire quotidienne moyenne au cours des 7 derniers jours.

La **tolérance** indique dans quelle mesure vous êtes prêt à endurer un entraînement cardiovasculaire. Elle indique votre charge cardiovasculaire quotidienne moyenne au cours des 28 derniers jours. Pour améliorer votre tolérance à l'entraînement cardiovasculaire, renforcez progressivement votre entraînement sur une longue période.

PROGRAMME DE COURSE À PIED POLAR

Le programme de course à pied Polar est un programme personnalisé basé sur votre niveau de condition physique et conçu de sorte que vous vous entraîniez correctement et que vous évitiez d'aller trop loin. Il est intelligent et s'adapte selon votre évolution, et vous indique quand il serait peut-être judicieux de lever un peu le pied et quand intensifier les efforts. Chaque programme est conçu sur mesure pour votre épreuve en tenant compte de vos qualités personnelles, de votre historique d'entraînement et de votre temps de préparation. Le programme est gratuit et disponible sur le service Web Polar Flow à l'adresse flow.polar.com.

Des programmes sont disponibles pour les épreuves de 5 km, de 10 km, de semi-marathon et de marathon. Chaque programme comporte trois phases : Travail foncier, Renforcement et Affûtage. Ces phases sont conçues pour développer progressivement votre performance et s'assurer que vous soyez prêt le jour de la course. Les séances d'entraînement de course à pied sont divisées en cinq types : Jogging lent, Course moyenne, Course longue, Course tempo et Intervalle. Pour des résultats optimaux, toutes les séances comprennent des phases d'échauffement, de travail et de retour au calme. Vous pouvez en outre choisir de pratiquer des exercices de musculation, d'entraînement du centre du corps et de mobilité en accompagnement de votre développement. Chaque semaine d'entraînement se compose de deux à cinq séances de course à pied, et la durée d'entraînement totale par semaine varie d'une à sept heures selon votre niveau de condition physique. La durée minimale d'un programme est de 9 semaines, le maximum étant de 20 mois.

Découvrez-en plus sur le programme de course à pied Polar dans ce [guide exhaustif](#). Ou apprenez-en plus sur comment [démarrer avec le programme de course](#).

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

[Pour commencer](#)

[Conseils d'utilisation](#)

Créer un programme de course Polar

1. Connectez-vous au service Web Flow sur flow.polar.com.
2. Dans l'onglet, choisissez **Programmes**.
3. Choisissez votre épreuve, attribuez-lui un nom, puis indiquez sa date et quand vous souhaitez démarrer le programme.
4. Répondez aux questions relatives au niveau d'activité physique.*
5. Indiquez si vous souhaitez inclure des exercices de soutien dans le programme.
6. Lisez et remplissez le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique.
7. Passez en revue votre programme et ajustez des réglages si nécessaires.
8. Quand vous avez terminé, choisissez **Démarrer le programme**.

*Si quatre semaines d'historique d'entraînement sont disponibles, ces informations seront préremplies.


Démarrer un objectif de course à pied

Avant de démarrer une séance, vérifiez que vous avez bien synchronisé votre objectif de séance d'entraînement vers votre dispositif. Les séances sont synchronisées vers votre dispositif en tant qu'objectifs d'entraînement.

Pour démarrer un objectif de séance planifié pour le jour en cours :

1. Accédez au mode pré-entraînement en appuyant d'abord sur le bouton, puis sur **Démarrer l'entraînement**.
2. Vous êtes invité à démarrer un objectif de séance planifié pour ce jour.



3. Pour consulter les informations relatives à l'objectif, appuyez sur .
4. Appuyez sur le bouton pour revenir au mode pré-entraînement, puis choisissez un profil sportif.
5. Une fois que la montre a détecté tous les signaux, appuyez sur l'écran. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

Suivre votre progression

Synchronisez vos résultats d'entraînement de votre dispositif vers le service Web Flow via le câble USB ou l'application Polar Flow. Suivez votre progression dans l'onglet **Programmes**. Vous verrez un aperçu de votre programme actuel et votre progression.

RUNNING INDEX

La valeur Running Index permet de suivre facilement l'évolution des performances. Le score Running Index est une estimation de votre performance aérobie maximale (VO2max). En sauvegardant vos valeurs Running Index sur le long terme, vous pouvez voir l'efficacité de votre course et comment améliorer votre performance de course. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant moins d'effort, ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée.

Pour obtenir les informations les plus précises sur votre performance, assurez-vous d'avoir paramétré votre valeur FC_{max}.

Le Running Index est calculé au cours de chaque séance d'entraînement où la fréquence cardiaque est activée, le GPS est utilisé et les conditions suivantes sont remplies :

- Le profil sportif utilisé correspond à un sport de course à pied (Course à pied, Course sur route, Trail, etc.)
- L'allure doit être d'au moins 6 km/h et la durée de 12 minutes minimum.

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



Vous pouvez consulter votre Running Index dans le résumé de votre séance d'entraînement sur votre montre. Suivez votre progression et consultez les estimations de durée de course sur le [service Web Polar Flow](#).

Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

Analyse à court terme

Hommes

| Âge/ans | Très faible | Faible | Honorable | Moyen | Bon | Très bon | Élite |
|---------|-------------|--------|-----------|-------|-------|----------|-------|
| 20-24 | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | > 62 |
| 25-29 | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | > 59 |
| 30-34 | < 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | > 56 |
| 35-39 | < 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | > 54 |
| 40-44 | < 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 45-49 | < 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | > 48 |
| 50-54 | < 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | > 46 |
| 55-59 | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | > 43 |
| 60-65 | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | > 40 |

Femmes

| Âge/ans | Très faible | Faible | Honorable | Moyen | Bon | Très bon | Élite |
|---------|-------------|--------|-----------|-------|-------|----------|-------|
| 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 |
| 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 |
| 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 |
| 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 |
| 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 |
| 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 |
| 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 |
| 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 |

La classification s'appuie sur une analyse documentaire de 62 études, dans lesquelles la valeur VO_{2max} a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans sept pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Le Running Index peut varier quotidiennement sous l'influence de nombreux facteurs. La valeur que vous obtenez un jour donné est affectée par des changements des conditions de course, par exemple une surface différente, le vent ou la température, en plus d'autres facteurs.

Analyse à long terme

En suivant vos valeurs Running Index, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra d'estimer vos temps de course sur différentes distances. Vous trouverez votre rapport Running Index sur le service Web Polar Flow sous l'onglet **PROGRÈS**. Ce rapport montre l'évolution de votre performance de course sur une plus longue période. Si vous utilisez le [programme de course à pied Polar](#) pour vous entraîner pour une épreuve de course à pied, vous pouvez suivre la progression du Running Index pour connaître la progression de votre course vers votre objectif.

Le tableau ci-dessous donne une estimation de la durée que mettrait un coureur à parcourir certaines distances dans les meilleures conditions. Utilisez le Running Index moyen (à long terme) pour interpréter le tableau. Cette estimation est encore plus précise lorsque vous utilisez des valeurs Running Index dans des circonstances d'entraînement similaires aux performances indiquées par le tableau.

| Running Index | Test de Cooper (m) | 5 km (h:mm:ss) | 10 km (h:mm:ss) | 21,098 km (h:mm:ss) | 42,195 km (h:mm:ss) |
|---------------|--------------------|----------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| 36 | 1 800 | 0:36:20 | 1:15:10 | 2:48:00 | 5:43:00 |
| 38 | 1 900 | 0:34:20 | 1:10:50 | 2:38:00 | 5:24:00 |
| 40 | 2000 | 0:32:20 | 1:07:00 | 2:29:30 | 5:06:00 |
| 42 | 2100 | 0:30:40 | 1:03:30 | 2:21:30 | 4:51:00 |
| 44 | 2 200 | 0:29:10 | 1:00:20 | 2:14:30 | 4:37:00 |
| 46 | 2 300 | 0:27:50 | 0:57:30 | 2:08:00 | 4:24:00 |
| 48 | 2 400 | 0:26:30 | 0:55:00 | 2:02:00 | 4:12:00 |
| 50 | 2 500 | 0:25:20 | 0:52:40 | 1:57:00 | 4:02:00 |
| 52 | 2 600 | 0:24:20 | 0:50:30 | 1:52:00 | 3:52:00 |
| 54 | 2 700 | 0:23:20 | 0:48:30 | 1:47:30 | 3:43:00 |

| Running Index | Test de Cooper (m) | 5 km (h:mm:ss) | 10 km (h:mm:ss) | 21,098 km (h:mm:ss) | 42,195 km (h:mm:ss) |
|---------------|--------------------|----------------|-----------------|---------------------|---------------------|
| 56 | 2 800 | 0:22:30 | 0:46:40 | 1:43:30 | 3:35:00 |
| 58 | 2 900 | 0:21:40 | 0:45:00 | 1:39:30 | 3:27:00 |
| 60 | 3 000 | 0:20:50 | 0:43:20 | 1:36:00 | 3:20:00 |
| 62 | 3 100 | 0:20:10 | 0:41:50 | 1:32:30 | 3:13:00 |
| 64 | 3 200 | 0:19:30 | 0:40:30 | 1:29:30 | 3:07:00 |
| 66 | 3 300 | 0:18:50 | 0:39:10 | 1:26:30 | 3:01:00 |
| 68 | 3 350 | 0:18:20 | 0:38:00 | 1:24:00 | 2:55:00 |
| 70 | 3 450 | 0:17:50 | 0:36:50 | 1:21:30 | 2:50:00 |
| 72 | 3 550 | 0:17:10 | 0:35:50 | 1:19:00 | 2:45:00 |
| 74 | 3 650 | 0:16:40 | 0:34:50 | 1:17:00 | 2:40:00 |
| 76 | 3 750 | 0:16:20 | 0:33:50 | 1:14:30 | 2:36:00 |
| 78 | 3 850 | 0:15:50 | 0:33:00 | 1:12:30 | 2:32:00 |

BÉNÉFICE DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Bénéfice de l'entraînement fournit des indications visuelles sur l'effet de chaque séance d'entraînement, ce qui vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. **Vous pouvez consulter ces indications dans l'application et sur le service Web Polar Flow.** Pour obtenir ces indications, vous devez vous être entraîné au moins 10 minutes au total dans les [zones de fréquence cardiaque](#).

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

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

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

| Indications | Bénéfice |
|--|--|
| lier | durée. Cette séance d'entraînement a aussi développé votre capacité aérobique et l'endurance de vos muscles. |
| Entraînement régulier et tempo | Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobique et l'endurance de vos muscles. Cette séance d'entraînement a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. |
| Entraînement régulier+ | Excellent ! Cette longue séance d'entraînement a amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique. Elle a aussi amélioré votre résistance à l'effort. |
| Entraînement régulier | Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique. |
| Entraînement régulier et de base, long | Excellent ! Cette longue séance d'entraînement a amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique. Elle a aussi développé votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice. |
| Entraînement régulier et de base | Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique. Cette séance d'entraînement a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice. |
| Entraînement de base et régulier, long | Excellent ! Cette longue séance d'entraînement a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique. |
| Entraînement de base et régulier | Excellent ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance d'entraînement a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobique. |
| Entraînement de base, long | Excellent ! Cette longue séance d'entraînement de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice. |
| Entraînement de base | Bien joué ! Cette séance d'entraînement de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice. |
| Entraînement de récupération | Très belle séance d'entraînement pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement. |

COMPTEUR PERSONNALISÉ DE CALORIES

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

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

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

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

SUIVI DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE CONTINU

La fonction de suivi de la fréquence cardiaque continu mesure en permanence votre fréquence cardiaque. Elle permet de mesurer plus précisément votre consommation quotidienne de calories et votre activité globale en assurant désormais le suivi des activités physiques impliquant même très peu de mouvements du poignet, comme le cyclisme.

Suivi de la fréquence cardiaque continu sur votre montre

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



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

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



Lorsque la fonction est activée, la montre mesure votre fréquence cardiaque en continu et l'affiche sur le cadran Fréquence cardiaque. Ouvrez les informations détaillées pour consulter vos valeurs de fréquence cardiaque la plus élevée et la plus basse du jour, ainsi que la valeur la plus basse au cours de la nuit précédente.

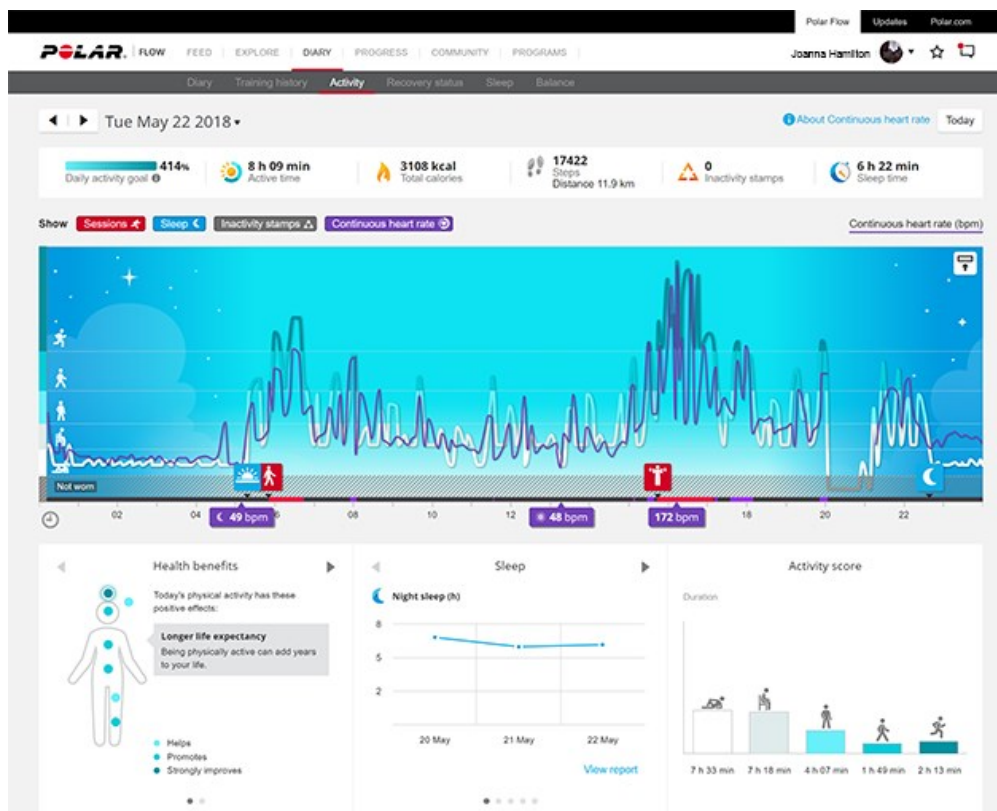
La montre relève votre fréquence cardiaque à intervalles de 5 minutes et enregistre les données, qui sont ensuite analysées sur le service Web ou dans l'application Polar Flow. Si la montre détecte que votre fréquence cardiaque est élevée, elle commence à l'enregistrer en continu. Le suivi de la fréquence cardiaque continu peut aussi démarrer en fonction des mouvements de votre poignet, par exemple si vous marchez à une allure suffisamment rapide pendant au moins une minute. Le suivi continu de votre fréquence cardiaque cesse automatiquement si votre niveau d'activité baisse suffisamment. Lorsque votre montre détecte que votre bras ne bouge pas, ou lorsque votre fréquence cardiaque n'est pas élevée, elle suit votre fréquence cardiaque par cycles de 5 minutes pour relever votre valeur la plus basse de la journée.

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



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

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



SUIVI PERMANENT DE L'ACTIVITÉ

Votre montre Polar suit votre activité grâce à un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Elle analyse la fréquence, l'intensité et la régularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant alors de connaître votre degré d'activité dans votre vie quotidienne, en plus de votre entraînement régulier. Vous devez porter votre montre sur votre main non dominante pour obtenir le suivi de l'activité le plus précis.

Objectif d'activité

Vous obtiendrez votre objectif d'activité personnel lors de la configuration de votre montre. Cet objectif d'activité est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez sur votre montre (**Réglages > Réglages physiques > Niveau d'activité**), dans l'application ou sur le [service Web Polar Flow](http://service.Web.Polar.Flow).

Si vous souhaitez changer d'objectif, ouvrez votre application Polar Flow, appuyez sur votre nom/photo de profil dans la vue du menu, et faites glisser votre doigt vers le bas pour voir **Objectif d'activité**. Vous pouvez également accéder au site flow.polar.com et vous connecter à votre compte Polar. Cliquez ensuite sur votre nom > **Réglages > Objectif d'activité**. Parmi les trois niveaux d'activité, choisissez celui qui décrit le mieux votre journée et votre activité type. Sous la zone de sélection, vous pouvez voir dans quelle mesure vous devez être actif pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne au niveau choisi.

La durée d'activité nécessaire sur la journée pour atteindre votre objectif d'activité dépend du niveau que vous avez choisi et de l'intensité de vos activités. Atteignez plus rapidement votre objectif avec des activités plus intenses ou restez actif à une allure légèrement plus modérée tout au long de la journée. L'âge et le sexe affectent aussi l'intensité dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif d'activité. Plus vous êtes jeune, plus votre activité doit être intense.

Données d'activité sur votre montre

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



Le cercle autour du cadran et le pourcentage sous la date et l'heure indiquent votre progression vis-à-vis de votre objectif d'activité quotidienne. Le cercle se remplit de bleu clair lorsque vous êtes actif.

- Pas effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- Temps d'activité indique la durée cumulée des mouvements corporels qui s'avèrent bénéfiques pour votre santé.
- Calories que vous avez brûlées pendant l'entraînement, activité et MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

Vous pouvez également voir les détails suivants concernant votre activité cumulée du jour :

Alerte d'inactivité

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

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

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

L'application Polar Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité en cours de route et de les synchroniser sans fil de votre montre vers le service Web Flow. Le service Web Flow fournit l'aperçu le plus détaillé de vos informations d'activité. À l'aide des rapports d'activité (sous l'onglet **RAPPORTS**), vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir de consulter des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels.

Découvrez-en plus sur la fonction de suivi permanent de l'activité dans ce [guide exhaustif](#).

GUIDE D'ACTIVITÉ

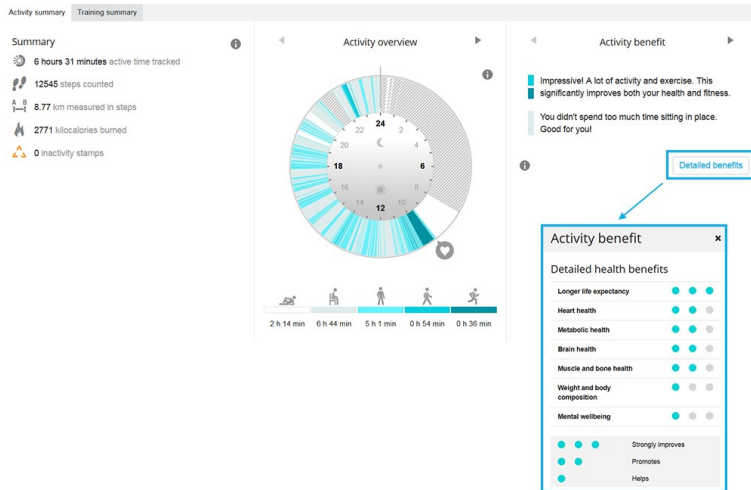
La fonctionnalité Guide d'activité vous indique votre activité pendant la journée et vous montre ce qu'il vous reste à faire pour atteindre les recommandations en matière d'activité physique par jour. Vous pouvez vérifier où vous vous situez par rapport à votre objectif d'activité quotidien sur votre montre, dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7](#).

BÉNÉFICES DE L'ACTIVITÉ

La fonction Bénéfices de l'activité vous indique les bienfaits de votre activité sur votre santé, mais aussi les effets indésirables d'une station assise prolongée. Les commentaires se fondent sur des directives et des études internationales concernant les effets sur la santé de l'activité physique et de la position assise. L'idée fondamentale étant : plus vous êtes actif et plus vous en tirez de bénéfices !

L'application Polar Flow et le service Web Flow présentent tous deux les bénéfices de votre activité quotidienne. Vous pouvez afficher le bénéfice d'activité sur une base journalière, hebdomadaire ou mensuelle. Sur le service Web Flow, vous pouvez aussi consulter les informations détaillées relatives aux bienfaits sur la santé.



Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Suivi permanent de l'activité](#).

SATELLITES DE POSITIONNEMENT

Votre montre est dotée d'un GPS (GNSS) intégré qui fournit une mesure de la vitesse, de la distance et de l'altitude pour toute une série de sports d'extérieur, et vous permet de visualiser votre itinéraire sur une carte, dans l'application et sur le service Web Flow, une fois votre séance d'entraînement terminée.

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

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

GPS + Galileo Galileo est un système de navigation par satellite global, développé par l'Union Européenne.

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

GPS ASSISTÉ

La montre utilise le GPS assisté (A-GPS) pour obtenir rapidement une position satellite. Les données du GPS assisté indiquent à votre montre les positions prévues des satellites GPS. La montre sait ainsi où chercher les satellites, ce qui lui permet de déterminer plus rapidement votre position initiale.

Les données A-GPS sont mises à jour une fois par jour. Le fichier de données de GPS assisté le plus récent est automatiquement mis à jour sur votre montre chaque fois que vous synchronisez celle-ci avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync ou via l'application Polar Flow.

Date d'expiration des données de GPS assisté

Le fichier de données A-GPS est valide pendant 14 jours. La précision de positionnement est relativement élevée pendant les trois premiers jours, puis diminue progressivement les jours restants. Des mises à jour régulières permettent de garantir un haut niveau de précision de positionnement.

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

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



Pour des performances GPS optimales, portez la montre à votre poignet, écran vers le haut. En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur la montre, il est déconseillé de la porter écran tourné vers le bas. Si vous l'installez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le haut.

PROFILS SPORTIFS

Les profils sportifs correspondent aux choix que vous avez sur votre montre. Nous avons créé quatre profils sportifs par défaut pour votre montre, mais vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, puis les synchroniser avec votre montre afin de créer la liste de tous vos sports favoris.

Vous pouvez aussi définir des réglages spécifiques pour chaque profil sportif. Vous pouvez créer, par exemple, **des vues d'entraînement** pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous souhaitez voir lorsque vous vous entraînez : fréquence cardiaque uniquement ou vitesse et distance uniquement, selon ce qui vous convient et répond le mieux à vos besoins et exigences en matière d'entraînement.

Votre montre peut comporter au maximum 20 profils sportifs à la fois. Le nombre de profils sportifs dans le service Web et l'application mobile Polar Flow n'est pas limité.

Pour plus d'informations, voir [Profils sportifs dans Flow](#).

L'utilisation des profils sportifs vous permet de suivre ce que vous avez accompli et d'observer les progrès que vous avez réalisés dans les différents sports. Consultez l'historique de votre entraînement et suivez votre progression sur le [service Web Flow](#).



Vous pouvez utiliser la montre Polar Ignite 2 avec [Polar Club](#) lors de cours d'entraînement collectif dans les salles de sport. Sélectionnez l'un des profils sportifs d'intérieur pour la séance d'entraînement et vérifiez que la fonction Fréquence cardiaque visible par autres dispositifs est activée dans les [réglages de profil sportif](#).



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

ZONES DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

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

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

ZONES DE VITESSE

Les zones de vitesse/allure facilitent le suivi de la vitesse et de l'allure au cours de la séance d'entraînement et vous permettent d'adapter votre vitesse/allure pour obtenir l'effet d'entraînement recherché. Les zones peuvent servir à guider

l'efficacité de votre entraînement pendant les séances et à vous aider à mélanger différentes intensités pour obtenir un effet optimal.

RÉGLAGES DES ZONES DE VITESSE

Les réglages des zones de vitesse peuvent être modifiés dans le service Web Flow. Il existe cinq zones différentes. Vous pouvez utiliser les limites de zone par défaut ou définir les vôtres manuellement. Les zones de vitesse sont propres à chaque sport, ce qui permet de les ajuster pour qu'elles soient parfaitement adaptées à l'activité pratiquée. Les zones sont disponibles pour les sports de course à pied (y compris les sports d'équipe impliquant de la course à pied), les sports cyclistes, ainsi que l'aviron et le canoë.

Valeurs par défaut

Si vous choisissez **Par défaut**, vous ne pouvez pas modifier les limites. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/allure correspondant à une personne jouissant d'un niveau de condition physique relativement élevé.

Libre

Si vous choisissez **Libre**, toutes les limites peuvent être modifiées. Par exemple, si vous avez testé vos seuils réels, tels que les seuils aérobie et anaérobie ou les seuils lactiques supérieur et inférieur, vous pouvez vous entraîner avec des zones basées sur vos seuils individuels de vitesse ou d'allure. Il est recommandé de définir la vitesse et l'allure du seuil anaérobie comme le minimum pour la zone 5. Si vous utilisez aussi le seuil aérobie, définissez celui-ci comme le minimum pour la zone 3.

OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AVEC ZONES DE VITESSE

Vous pouvez créer des objectifs d'entraînement sur la base des zones de vitesse/d'allure. Après synchronisation des objectifs via FlowSync, votre dispositif d'entraînement vous donnera des conseils pendant l'entraînement.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez voir dans quelle zone vous êtes en train de vous entraîner et le temps passé dans chaque zone.

APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Un aperçu du temps passé dans chaque zone de vitesse est disponible dans le résumé de l'entraînement de votre montre. Après synchronisation, vous pouvez consulter des informations visuelles sur les zones de vitesse dans le service Web Flow.

VITESSE ET DISTANCE AU POIGNET

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

Vous devez porter la montre bien ajustée au poignet afin d'éviter toute secousse. Pour obtenir des résultats cohérents, vous devez toujours le porter dans la même position sur votre poignet. Évitez de porter d'autres dispositifs sur le même bras (montres, bracelets d'activité ou brassards pour téléphone). En outre, ne tenez rien dans la même main (carte ou téléphone par exemple).

La fonction Vitesse et Distance au poignet est disponible pour les activités sportives suivantes : Marche à pied, Course à pied, Jogging, Course sur route, Trail, Course sur tapis, Course d'athlétisme and Ultramarathon. Pour consulter vitesse et distance pendant une séance d'entraînement, vérifiez que vous avez bien ajouté la vitesse et la distance à la vue d'entraînement du profil sportif que vous utilisez quand vous courez. Vous pouvez effectuer cette opération dans la vue [Profils sportifs](#) de l'application Polar Flow ou du service Web Flow.

MESURES DE NATATION

Les mesures de natation vous permettent d'analyser chaque séance de natation, et de suivre votre performance et votre progression à long terme.



Pour obtenir les informations les plus précises, veillez à paramétrer sur quelle main vous portez votre montre. Vous pouvez vérifier que vous avez bien indiqué la main à laquelle vous portez votre montre sous les réglages produit dans Flow.

NATATION EN PISCINE

Lors de l'utilisation du profil Natation ou Natation en piscine, la montre enregistre la distance, la durée, l'allure, le nombre de mouvements des bras et les temps de repos, et identifie votre technique de nage. Le score SWOLF vous permet par ailleurs de suivre votre évolution.

Techniques de nage : Votre montre reconnaît votre technique de nage et calcule des mesures propres à celle-ci, ainsi que des cumuls pour toute la session d'entraînement. Techniques reconnues par la montre :

- Nage libre
- Dos
- Brasse
- Papillon

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

Mouvements des bras : votre montre indique combien de mouvements de bras vous effectuez en une minute ou par longueur de piscine. Cette information peut permettre d'en savoir plus sur votre technique de nage, votre rythme et votre coordination.

Votre score **SWOLF** (association de SWIM et GOLF) est une mesure indirecte de l'efficacité. Le SWOLF est calculé par cumul de votre temps et du nombre de mouvements de bras nécessaires pour effectuer une longueur de piscine. Par exemple, 30 secondes et 10 mouvements de bras pour nager la longueur d'une piscine équivalent à un score SWOLF de 40. Généralement, plus votre SWOLF est faible pour une distance et une technique données, plus vous êtes efficace.

Le SWOLF est très personnel et ne doit pas être comparé aux scores SWOLF d'autres personnes. Il s'agit plutôt d'un outil personnel qui peut vous permettre d'améliorer et d'affiner votre technique, et de trouver une efficacité optimale pour différentes techniques.

Réglage de la longueur de piscine

Il est important de choisir la longueur de piscine correcte car ceci affecte le calcul de l'allure, de la distance et du nombre de mouvements de bras, ainsi que votre score SWOLF. Les longueurs par défaut sont 25 mètres, 50 mètres et 25 yards, mais vous pouvez aussi régler manuellement une longueur personnalisée. La longueur minimale qui peut être choisie est de 20mètres/yards.

La longueur de piscine choisie apparaît en mode pré-entraînement. Pour modifier la longueur de piscine, appuyez sur l'icône



du menu rapide pour accéder au réglage **Longueur de piscine** et réglez la longueur correcte.

NATATION EN EAU LIBRE

Lors de l'utilisation du profil Natation en eau libre, la montre enregistre la distance, le temps, l'allure, le nombre de mouvements des bras pour la nage libre, ainsi que votre itinéraire.



La nage libre est la seule technique reconnue par le profil Natation en eau libre.

Allure et distance : Votre montre utilise le GPS pour calculer l'allure et la distance pendant votre nage.


Nombre de mouvements des bras pour la nage libre : Votre montre enregistre vos nombres de mouvements des bras (combien vous effectuez de mouvement des bras par minute) moyens et maximal pour votre session d'entraînement.

Itinéraire : Votre itinéraire est enregistré avec le GPS et, après avoir nagé, vous pouvez le visualiser sur une carte dans l'application et sur le service Web Flow. Le GPS ne fonctionnant pas sous l'eau, votre itinéraire est déduit à partir des données GPS acquises lorsque votre main se trouve hors de l'eau ou très proche de sa surface. Des facteurs externes tels que l'état de l'eau et la position des satellites peuvent affecter la précision des données GPS. Ainsi, les données concernant un même itinéraire peuvent varier d'un jour à l'autre.

MESURER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE DANS L'EAU


Votre montre mesure automatiquement votre fréquence cardiaque à votre poignet avec la nouvelle technologie de fusion de capteurs Polar Precision Prime, qui permet de mesurer facilement et confortablement votre fréquence cardiaque pendant la nage. Bien que l'eau puisse empêcher un fonctionnement optimal de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, la précision de Polar Precision Prime suffit pour vous permettre de surveiller votre fréquence cardiaque moyenne et vos zones de fréquence cardiaque pendant vos sessions de natation, et obtenir une lecture précise des calories dépensées, votre charge d'entraînement à l'issue de la session d'entraînement, mais aussi le bénéfice de l'entraînement sur la base de vos zones de fréquence cardiaque.


Pour obtenir des données de fréquence cardiaque les plus précises possibles, il est important de porter la montre bien ajustée sur votre poignet (encore plus ajustée que pour les autres sports). Pour obtenir des instructions sur la mise en place de votre montre pendant l'entraînement, reportez-vous à la section [S'entraîner avec la fréquence cardiaque au poignet](#).

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

DÉMARRER UNE SÉANCE DE NATATION

1. Appuyez sur le bouton pour entrer dans le menu principal, choisissez **Démarrer l'entraînement**, puis accédez au profil **Natation, Natation en piscine** ou **Natation en eau libre**.
2. **Lors de l'utilisation du profil Natation/Natation en piscine**, vérifiez que la longueur de piscine est correcte (affichée à

l'écran). Pour modifier la longueur de piscine, appuyez sur l'icône du menu rapide , puis sur **Longueur de piscine**, et réglez la longueur correcte.

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

3. Appuyez sur l'écran pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

PENDANT VOTRE SÉANCE DE NATATION

Vous pouvez personnaliser les informations affichées à l'écran dans la section des profils sportifs sur le service Web Flow. Les vues d'entraînement par défaut dans les profils sportifs de natation présentent les informations suivantes :

- Votre fréquence cardiaque et le ZonePointer de fréquence cardiaque
- Distance
- Durée
- Temps de repos (Natation et Natation en piscine)
- Allure (Natation en eau libre)
- Graphique de fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque moyenne
- Fréquence cardiaque maximale
- Heure du jour

APRÈS VOTRE NAGE

Un aperçu de vos données de natation est disponible dans le résumé de l'entraînement sur votre montre juste après votre session d'entraînement. Vous pouvez voir les informations suivantes :



Date et heure de début de votre séance d'entraînement

Durée de la séance d'entraînement

Distance parcourue à la nage



Fréquence cardiaque moyenne

Fréquence cardiaque maximale

Charge cardiaque



Zones de fréquence cardiaque



Calories

Graisses brûlées en % des calories



Allure moyenne

Allure maximale



Nombre de mouvements des bras (nombre de mouvements des bras effectués par minute)

- Moyenne fréquence de mouvement des bras
- Nombre maximum de mouvements des bras

Synchronisez votre montre avec Flow afin d'obtenir une représentation visuelle plus détaillée de votre nage, dont une répartition détaillée de vos séances de natation en piscine et vos courbes de fréquence cardiaque, d'allure et de nombre de mouvements des bras.

MÉTÉO

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

Les informations météo sont uniquement disponibles à partir de la vue météo de la montre. Dans la vue horaire, faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite jusqu'à que cette fonction s'affiche.

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

Prévisions pour la journée



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



| Weather forecast | | |
|------------------|-----|-----|
| 11:00 | 17° | 2 ↗ |
| 12:00 | 18° | 2 ↗ |
| 13:00 | 19° | 2 ↗ |
| 14:00 | 19° | 2 ↗ |
| 15:00 | 19° | 2 ↗ |
| 16:00 | 18° | 2 ↗ |
| 17:00 | 18° | 2 ↗ |
| 18:00 | 17° | 2 ↗ |
| 19:00 | 17° | 2 ↗ |
| 20:00 | 16° | 2 ↗ |
| 21:00 | 16° | 2 ↗ |
| 22:00 | 15° | 2 ↗ |
| 23:00 | 15° | 2 ↗ |

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

Prévisions pour le lendemain

| Tomorrow | |
|----------|-----------|
| 0:00 | 14° / 15° |
| 3:00 | 12° / 14° |
| 6:00 | 14° / 16° |
| 9:00 | 16° / 19° |
| 12:00 | 19° / 20° |
| 15:00 | 19° / 20° |
| 18:00 | 16° / 19° |
| 21:00 | 15° / 16° |
| 24:00 | |

- Prévisions minimales/maximales pour chaque période de 3 heures

Prévisions pour le surlendemain

| Wednesday | |
|-----------|-----------|
| 0:00 | 15° / 16° |
| 6:00 | 16° / 19° |
| 12:00 | 18° / 19° |
| 18:00 | 16° / 18° |
| 24:00 | |

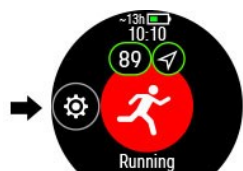
- Prévisions minimales/maximales pour chaque période de 6 heures

PARAMÈTRES D'ÉCONOMIE D'ÉNERGIE


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

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

séances multisport en appuyant sur l'icône du menu rapide .




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

 Notez que la température a des répercussions sur l'estimation du temps d'entraînement. Lorsque vous vous entraînez alors qu'il fait froid, il se peut que le temps d'entraînement réel soit inférieur à celui indiqué au début de la séance d'entraînement.

Fréquence d'enregistrement GPS

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

 Veuillez noter que régler la fréquence d'enregistrement GPS sur un intervalle plus large peut réduire la précision des autres mesures, comme l'allure/vitesse et la distance, selon le profil sportif et les capteurs utilisés.

Fréquence cardiaque au poignet

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

SOURCES D'ÉNERGIE

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

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

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

RÉSUMÉ DES SOURCES D'ÉNERGIE

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

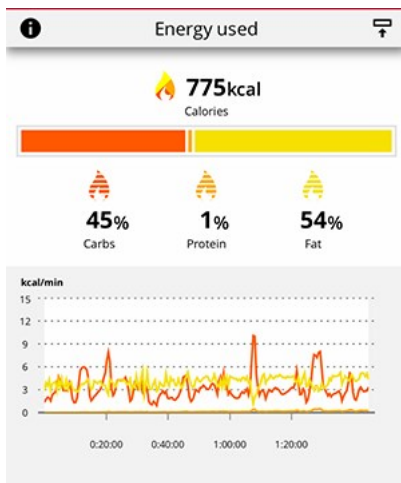


Glucides, protéines et graisses utilisés pendant votre séance d'entraînement.



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

ANALYSE DÉTAILLÉE DANS L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW



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

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

NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE


La fonction notifications téléphone vous permet de recevoir sur votre montre des alertes concernant les appels entrants, les messages et les notifications émanant des applications. Vous recevrez sur votre montre les mêmes notifications que sur l'écran de votre téléphone. Les notifications téléphone sont disponibles pour les téléphones iOS et Android.

Pour utiliser les notifications téléphone, vous devez avoir l'application Polar Flow ouverte sur votre téléphone et elle doit être associée à votre montre. Pour plus d'informations, voir [Associer un dispositif mobile à votre montre](#).

Activer les notifications téléphone

Sur votre montre, allez dans **Réglages > Réglages Généraux > Notifications téléphone**, afin de les activer. **Activez** ou **désactivez** les notifications téléphone quand vous ne vous entraînez pas. Veuillez noter que vous ne recevrez aucune notification pendant les séances d'entraînement.

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

 Veuillez noter que lorsque les notifications téléphone sont activées, la batterie de votre montre et celle de votre téléphone s'épuisent plus rapidement car le Bluetooth est activé en permanence.

Ne pas déranger


Si vous souhaitez désactiver les notifications et alertes d'appel pendant un certain temps, activez la fonction Ne pas déranger. Si cette fonction est activée, vous ne recevrez aucune notification ni alerte d'appel pendant la période définie.

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

AFFICHAGE DES NOTIFICATIONS

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

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

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

COMMANDES DE LA MUSIQUE

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


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

CADRAN COMMANDES DE LA MUSIQUE



- Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour choisir le cadran Commandes de la musique.
- Appuyez sur le cadran pour accéder aux commandes de la musique.



- Lancez la lecture d'un morceau de musique, mettez-le en pause ou changez de morceau avec les commandes.
- Appuyez sur  pour accéder aux commandes de volume.

PENDANT L'ENTRAÎNEMENT



- Balayez l'écran vers la droite ou la gauche pour accéder à la vue d'entraînement des commandes de la musique pendant une séance d'entraînement.

RÉGLAGES DES COMMANDES DE LA MUSIQUE DANS L'APPLICATION POLAR FLOW



Vous pouvez ajuster les réglages de commandes de la musique également à partir du menu **Dispositifs** de l'application Polar Flow :

- Appuyez sur le bouton à côté des commandes de la musique pour activer ou désactiver la fonction de commandes de la musique.
- **Toujours activé** : Vous pouvez contrôler la musique depuis la vue d'entraînement et le cadran Commandes de la musique.
- **Entraînement : Activé** : Vous pouvez contrôler la musique depuis l'écran d'entraînement.
- **Entraînement : Désactivé** : Vous pouvez contrôler la musique depuis le cadran Commandes de la musique.



Si vous modifiez vos paramètres, n'oubliez pas de synchroniser votre montre avec l'application Polar Flow.

MODE DE CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE


Dans le mode de capteur de fréquence cardiaque, il est possible d'utiliser la montre Polar Ignite 2 comme capteur de fréquence cardiaque et de transmettre votre FC à d'autres dispositifs Bluetooth comme les applications d'entraînement, les équipements de salle de sport et les compteurs vélo. Pour utiliser la montre Ignite 2 en mode de capteur de fréquence

cardiaque, vous devez d'abord l'associer avec le dispositif externe récepteur. Reportez-vous au guide d'utilisation du dispositif récepteur pour obtenir les instructions d'association détaillées.

Pour activer le mode de capteur de fréquence cardiaque :

1. Appuyez sur le bouton pour accéder au menu principal et choisissez **Démarrer l'entraînement**.
2. Balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour choisir un profil sportif.



En mode pré-entraînement, ouvrez le menu rapide en appuyant sur l'icône correspondante 



Sélectionnez **Partage FC av. autres dispo.**




Sélectionnez **Ajouter nouveau dispositif.**

3. Activez le mode d'association du dispositif externe.
4. Sélectionnez Ignite 2 sur le dispositif externe.
5. Acceptez l'association de l'Ignite 2 avec le dispositif externe.
6. Vous pouvez voir votre fréquence cardiaque à la fois sur l'Ignite 2 et le dispositif externe. Quand vous êtes prêt(e), lancez simplement votre séance d'entraînement sur le dispositif externe. Pour enregistrer votre séance d'entraînement avec votre montre, revenez au mode pré-entraînement et commencez l'enregistrement en appuyant sur l'écran.

Pour arrêter le partage de la FC :



Sélectionnez **Arrêter le partage**. Le partage de la FC s'arrête également lorsque vous quittez le mode pré-entraînement ou que vous arrêtez l'enregistrement de l'entraînement.

Si vous associez votre montre Polar avec un dispositif externe incorrect, appuyez sur **Avec iPhone**, appuyez sur  pour arrêter le partage avec l'iPhone, puis sélectionnez de nouveau **Ajouter nouveau dispositif**.



BRACELETS INTERCHANGEABLES

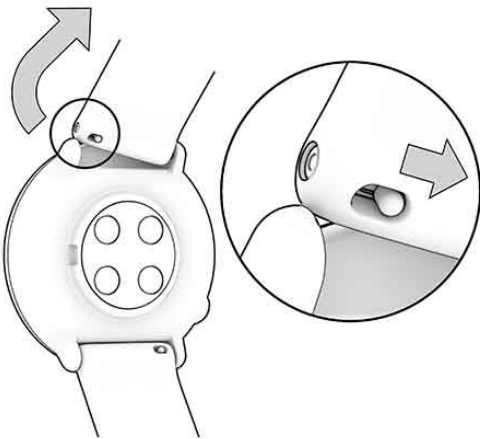
Les bracelets interchangeables vous permettent d'adapter votre montre à toutes les situations et à tous les styles. Vous pouvez ainsi la porter en permanence, et tirer le meilleur parti du suivi permanent de l'activité, de la mesure continue de la fréquence cardiaque et du suivi du sommeil.

Vous pouvez choisir votre modèle préféré parmi la [collection Polar](#) ou opter pour n'importe quel autre bracelet utilisant des barres à ressort de 20 mm.

REMPACEMENT DU BRACELET

Le bracelet de la montre est facile et rapide à changer.

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



CAPTEURS COMPATIBLES

Améliorez votre expérience en matière d'entraînement et analysez vos performances de manière plus approfondie avec les capteurs Bluetooth® compatibles.

[Consulter la liste complète des capteurs et accessoires Polar compatibles](#)

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

CAPTEUR OPTIQUE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR OH1

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

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

POLAR VERITY SENSE

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

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H10

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

Polar Precision Prime fonctionne à peu près partout et représente la technologie de mesure de la fréquence cardiaque optique la plus précise qui existe. Cependant, pour les sports dans lesquels il est plus difficile de maintenir le capteur immobile sur votre poignet ou dans lesquels une pression ou un mouvement est appliqué aux muscles ou tendons situés à proximité du capteur, le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 vous garantit la meilleure précision. Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 étant plus réceptif aux augmentations ou diminutions rapides de la fréquence cardiaque, il constitue donc aussi l'option idéale pour les entraînements fractionnés avec sprints rapides.

Le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 est doté d'une mémoire interne qui vous permet d'enregistrer une séance d'entraînement sans dispositif d'entraînement connecté ni application d'entraînement mobile à proximité. Il vous suffit d'associer le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 à l'application Polar Beat et de démarrer la séance d'entraînement depuis l'application. Cela vous permet, par exemple, d'enregistrer votre fréquence cardiaque pendant vos séances de natation à l'aide du capteur de fréquence cardiaque Polar H10. Pour plus d'informations, consultez les pages d'aide de [Polar Beat](#) et du [capteur de fréquence cardiaque Polar H10](#).

En cas d'utilisation du capteur de fréquence cardiaque Polar H10 pendant vos entraînements de vélo, vous pouvez fixer votre montre sur le guidon de votre vélo afin de consulter facilement vos données d'entraînement en roulant.

CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR H9

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


La toute dernière version de ce manuel d'utilisation et des didacticiels vidéo sont disponibles à l'adresse support.polar.com/en/h9-heart-rate-sensor.

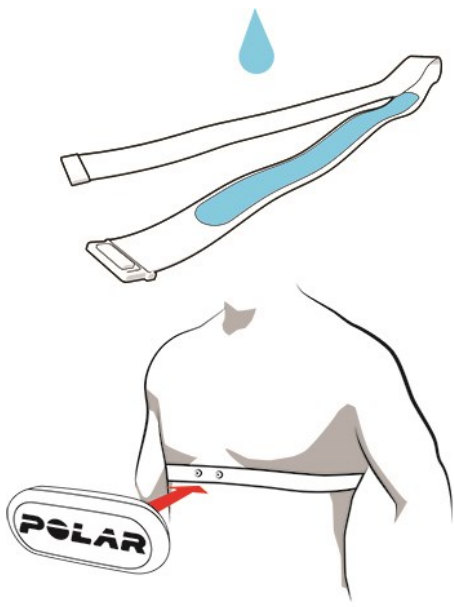
ASSOCIER DES CAPTEURS À VOTRE MONTRE

Associer un capteur de fréquence cardiaque à votre montre



Lorsque vous portez un capteur de fréquence cardiaque Polar associé à votre montre, celle-ci ne mesure pas la fréquence cardiaque au poignet.

1. Humidifiez les électrodes de la ceinture.
2. Fixez le connecteur sur la ceinture.
3. Fixez la ceinture autour de votre poitrine et réglez-la afin qu'elle soit bien ajustée.
4. Sur votre montre, allez dans **Réglages > Réglages généraux > Conn et sync** et appuyez sur **Associer un capteur ou un autre dispositif**.
5. Une fois le capteur de fréquence cardiaque trouvé, l'ID du dispositif apparaît sous la forme **Polar H10 xxxxxxxx**. Appuyez sur  pour commencer l'association.
6. Une fois l'opération terminée, le message **Association terminée** apparaît.



APPLICATION POLAR FLOW

Dans l'application mobile Polar Flow, vous pouvez consulter une interprétation visuelle instantanée de vos données d'entraînement et d'activité. Vous pouvez également planifier votre entraînement dans l'application.

DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Avec l'application Polar Flow, vous pouvez facilement accéder aux informations de vos séances d'entraînement passées et planifiées, et créer des objectifs d'entraînement. Vous pouvez choisir de créer un objectif rapide ou un objectif par phases.

Obtenez un aperçu de votre entraînement et analysez immédiatement tous les détails de votre performance. Consultez les résumés hebdomadaires de votre entraînement dans le journal d'entraînement. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis grâce à la fonction [Partage d'image](#).

DONNÉES D'ACTIVITÉ

Consultez des informations détaillées sur votre activité 24 h/24, 7 j/7. Découvrez ce qui vous sépare de votre objectif d'activité quotidienne et comment atteindre ce dernier. Visualisez le nombre de pas, la distance parcourue en fonction des pas et les calories brûlées.

DONNÉES SUR LE SOMMEIL

Suivez votre rythme de sommeil pour voir s'il est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne, et trouvez le bon équilibre entre repos, activité quotidienne et entraînement. Avec l'application Polar Flow, vous pouvez consulter les horaires, la quantité et la qualité de votre sommeil.

Vous pouvez configurer votre temps de sommeil préféré pour définir combien de temps vous souhaitez dormir chaque nuit. Vous pouvez aussi noter votre sommeil. Vous recevrez des indications concernant la façon dont vous avez dormi sur la base de vos données sur le sommeil, votre temps de sommeil préféré et votre notation du sommeil.

PROFILS SPORTIFS

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

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

PARTAGE D'IMAGE

La fonction de partage d'image de l'application Polar Flow vous permet de partager des images avec vos données d'entraînement sur les principaux réseaux sociaux, tels que Facebook et Instagram. Vous pouvez partager une photo existante ou en prendre une nouvelle, et la personnaliser avec vos données d'entraînement. Si vous avez effectué un enregistrement GPS pendant votre séance d'entraînement, vous pouvez également partager un instantané de votre itinéraire d'entraînement.

Pour regarder une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

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

COMMENCER À UTILISER L'APPLICATION POLAR FLOW

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

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

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

Votre montre synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application Polar Flow après votre séance d'entraînement. Si votre téléphone possède une connexion Internet, vos données d'activité et d'entraînement sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow. L'utilisation de l'application Polar Flow constitue le moyen le plus simple pour synchroniser vos données d'entraînement de votre montre avec le service Web. Pour plus d'informations sur la synchronisation, reportez-vous à la section [Synchronisation](#).

Pour plus d'informations et des instructions relatives aux fonctions de l'application Polar Flow, visitez la [page de support produit de l'application Polar Flow](#).

SERVICE WEB POLAR FLOW

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

Le service Web Polar Flow présente également le pourcentage d'accomplissement de votre objectif d'activité quotidienne et les détails de votre activité. Il vous permet de comprendre comment vos habitudes quotidiennes et vos choix affectent votre bien-être.

Vous pouvez [configurer votre montre](#) avec votre ordinateur sur flow.polar.com/start. Vous serez guidé dans le téléchargement et l'installation du logiciel FlowSync pour la synchronisation des données entre votre montre et le service Web, et la création d'un compte utilisateur pour le service Web. Si vous avez procédé à la configuration à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Polar Flow, vous pouvez vous connecter au service Web Flow avec les identifiants créés lors de la configuration.

AGENDA

Dans **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne, votre sommeil, vos séances d'entraînement planifiées (objectifs d'entraînement), mais aussi revoir les résultats d'entraînements antérieurs.

RAPPORTS

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

Les rapports d'entraînement constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. Dans Période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

À l'aide des rapports d'activité, vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir de consulter des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels. Dans le rapport d'activité, vous pouvez aussi voir vos meilleurs jours en termes d'activité quotidienne, de pas, de calories et de sommeil sur la période choisie.

PROGRAMMES

Le programme de course à pied Polar est adapté à votre objectif, sur la base des zones de fréquence cardiaque Polar, et tient compte de vos caractéristiques personnelles et de votre historique d'entraînement. Le programme est intelligent et s'adapte en cours de route en fonction de votre évolution. Les programmes de course à pied Polar sont disponibles pour les épreuves de 5 km, 10 km, semi-marathon et marathon, et se composent de deux à cinq exercices de course à pied par semaine selon le programme. C'est ultra simple !

Pour obtenir de l'aide et de plus amples informations sur l'utilisation du service Web Flow, visitez la page support.polar.com/fr/support/flow.

PROFILS SPORTIFS DANS POLAR FLOW

Votre montre comporte 14 profils sportifs par défaut. Dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs à votre liste de sports, mais aussi modifier leurs réglages. Votre montre peut contenir au maximum 20 profils sportifs. Si vous disposez de plus de 20 profils sportifs dans l'application Polar Flow, les 20 premiers de la liste seront transférés vers votre montre lors de la synchronisation.

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

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

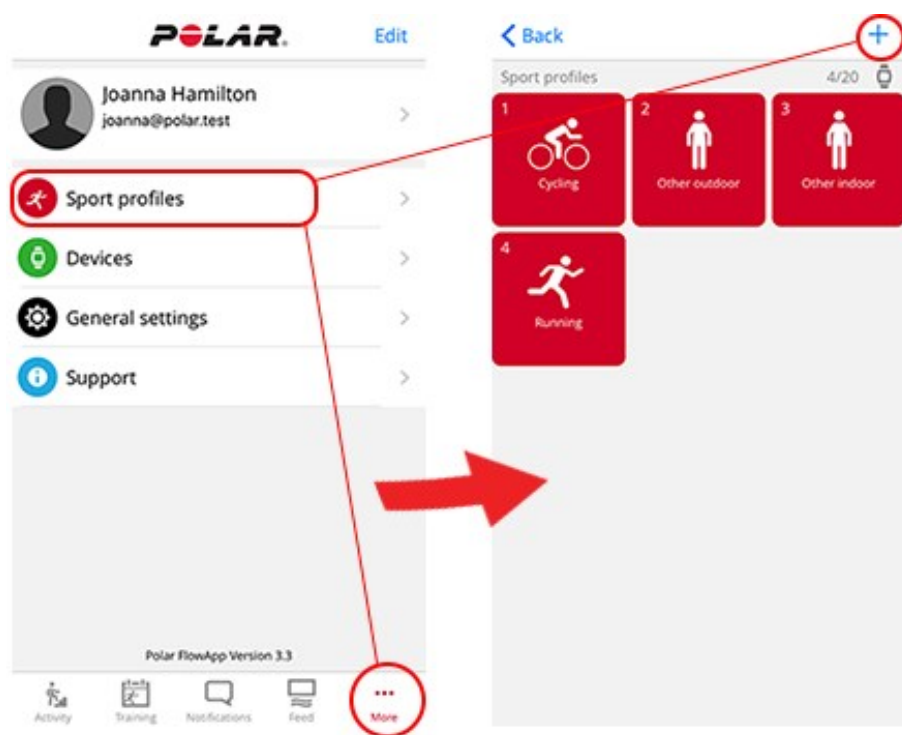
[Application Polar Flow | Modification des profils sportifs](#)

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

AJOUTER UN PROFIL SPORTIF


Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Allez à **Profils sportifs**.
2. Appuyez sur le signe plus dans l'angle supérieur droit.
3. Choisissez un sport dans la liste. Dans l'application Android, appuyez sur Terminé. Le sport est ajouté à votre liste de profils sportifs.



Sur le service Web Polar Flow :

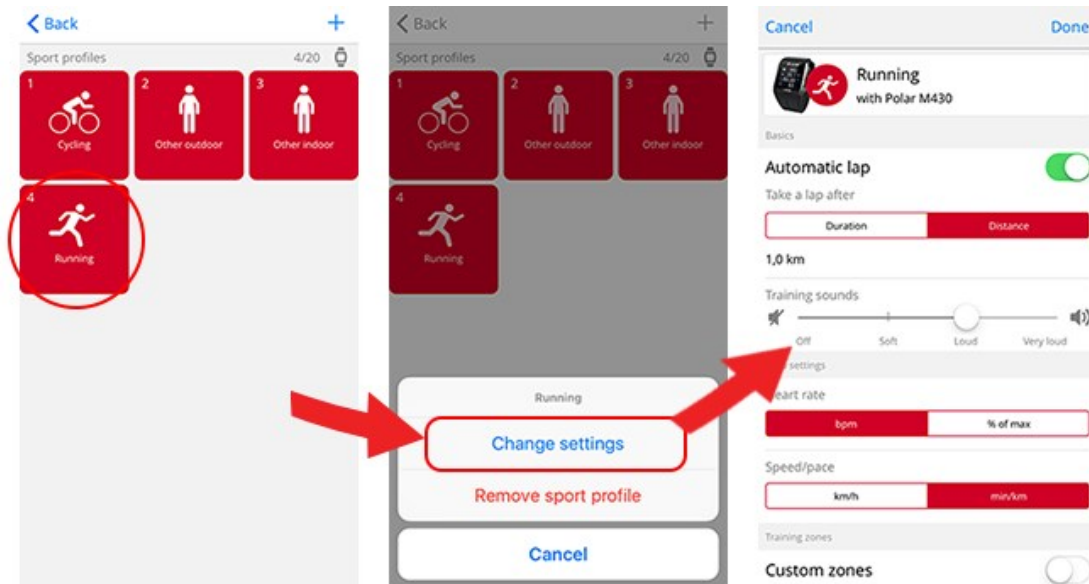
1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sportifs**.
3. Cliquez sur **Ajouter un profil sportif** et choisissez le profil de votre choix dans la liste.
4. Le sport est ajouté à votre liste de sports.

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

MODIFIER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Allez à **Profils sportifs**.
2. Choisissez un sport et appuyez sur **Modifier les réglages**.
3. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur Terminé. Veillez à synchroniser les réglages vers votre montre.



Dans le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sportifs**.
3. Cliquez sur **Modifier** sous le sport à modifier.

Dans chaque profil sportif, vous pouvez modifier les informations suivantes :

Principes de base

- Tour automatique (peut être basé sur une durée ou une distance, ou désactivé)

Fréquence cardiaque

- Vue de FC (battements par minute ou % du maximum)
- Fréquence cardiaque visible par autres dispositifs (Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart, comme par exemple des équipements de salle sport, peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi utiliser votre montre pendant les cours de sport Polar Club pour transmettre votre fréquence cardiaque au système Polar Club.)
- Réglages de zone de fréquence cardiaque (Les zones de fréquence cardiaque facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de l'entraînement. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites de fréquence cardiaque. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées. Les limites de zone de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale.)

Réglages de vitesse/allure

- Vue Vitesse/Allure (choisissez la vitesse en km/h / mph ou l'allure en min/km / min/mi)
- Réglages des zones de vitesse/allure (les zones de vitesse/allure facilitent la sélection et le suivi de votre vitesse ou de votre allure, selon votre choix. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/allure correspondant à une personne jouissant d'un niveau de condition physique relativement élevé. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées.)

Vues d'entraînement

Choisissez les informations que vous voyez dans vos vues d'entraînement pendant vos séances. Vous pouvez avoir au total huit vues d'entraînement différentes pour chaque profil sportif. Chaque vue d'entraînement peut comporter au maximum quatre champs de données différents.

Cliquez sur l'icône représentant un crayon dans une vue existante pour la modifier, ou cliquez sur **Ajouter une nouvelle vue**.

Gestes et indications

- Indications par vibration (vous pouvez activer ou désactiver les vibrations)

GPS et altitude

- Pause automatique : Pour utiliser la fonction **Pause automatique** pendant l'entraînement, vous devez régler le GPS sur **Haute précision** ou utiliser un capteur de foulée Polar. Vos séances sont automatiquement mises en pause lorsque vous vous arrêtez et reprennent automatiquement lorsque vous démarrez.
- Choisissez la fréquence d'enregistrement GPS.

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



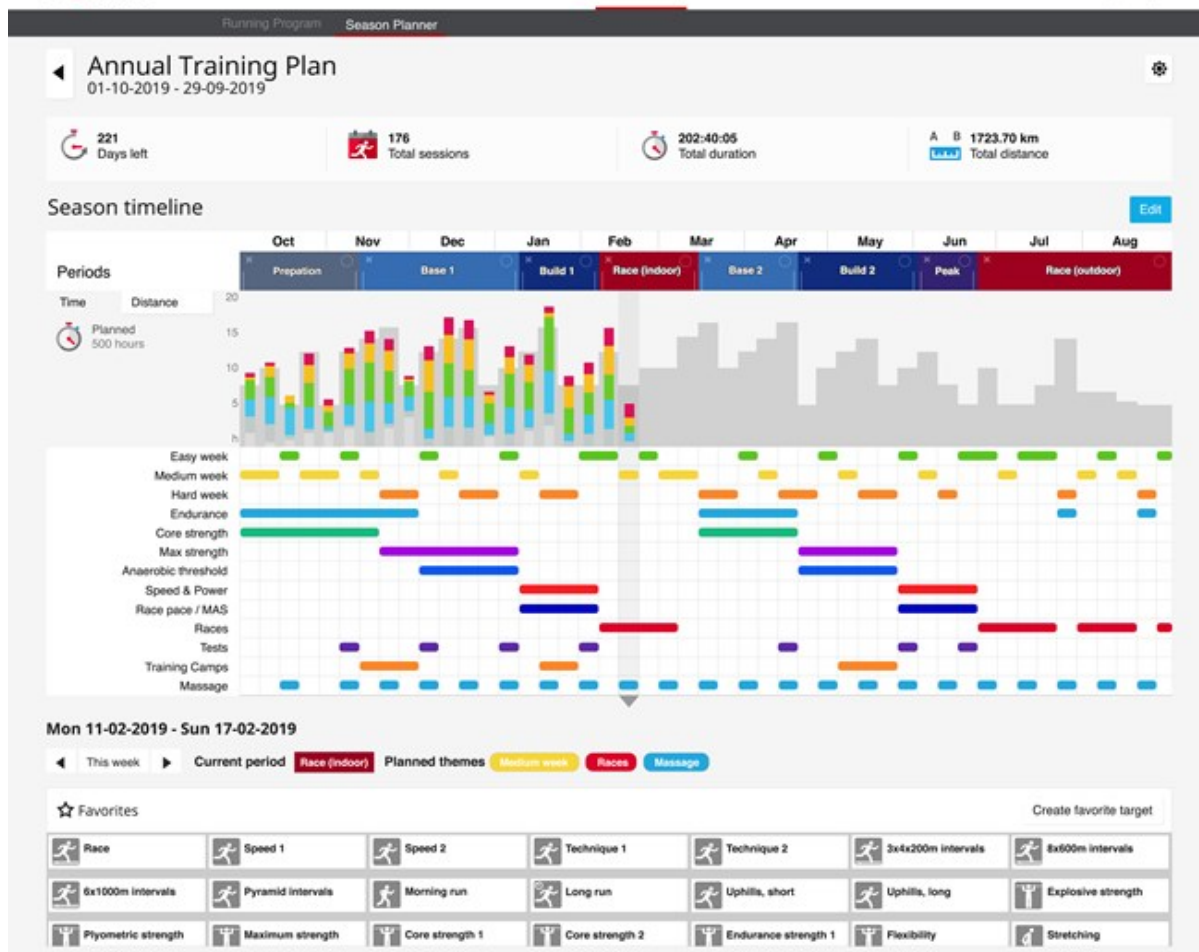
Veillez noter que, dans un certain nombre de profils de sports d'intérieur, sports collectifs et sports d'équipe, le réglage **FC visible par autre appar.** est activé par défaut. Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de gym par ex.)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


PLANIFICATION DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez planifier votre entraînement et créer des objectifs d'entraînement personnels pour vous-même dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow.

CRÉER UN PLAN D'ENTRAÎNEMENT AVEC LE PLAN PÉRIODIQUE

Le [Plan périodique](#) du service Web Flow est un outil formidable pour créer un plan d'entraînement annuel personnalisé. Quel que soit l'objectif de votre entraînement, Polar Flow vous permet de créer un plan complet pour l'atteindre. L'outil Plan périodique se trouve dans l'onglet **Programmes** du service Web Polar Flow.



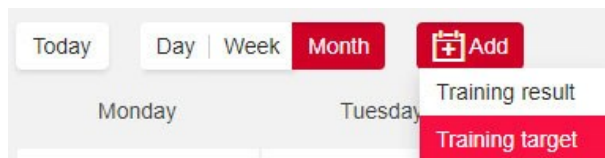
 [Polar Flow for Coach](#) est une plateforme de coaching à distance gratuit qui permet à votre entraîneur de planifier tous les détails de votre entraînement, des plans périodiques complets aux entraînements individuels.

CRÉER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

Remarque : les objectifs de séance doivent être synchronisés sur votre montre avec FlowSync ou via l'application Flow avant de les utiliser. Votre montre vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement.

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

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



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

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

Objectif de durée

1. Choisissez **Durée**.
2. Entrez la durée.

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

Objectif de distance

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

Objectif de calories

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

Objectif de fonction contre la montre

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

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

Objectif par phases

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



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

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



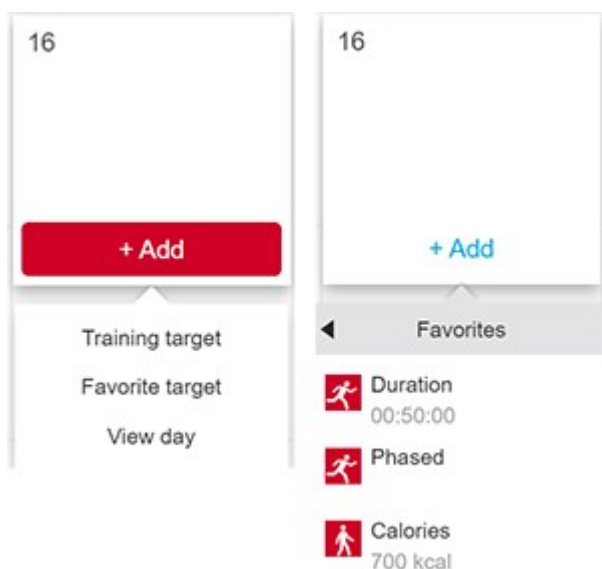
6. Cliquez sur Ajouter aux favoris ☆ pour ajouter l'objectif à votre liste de favoris.
7. Cliquez sur **Ajouter au journal** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

Créer un objectif basé sur un objectif d'entraînement favori


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

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

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



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

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


SYNCHRONISEZ LES OBJECTIFS VERS VOTRE MONTRE

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


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

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

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

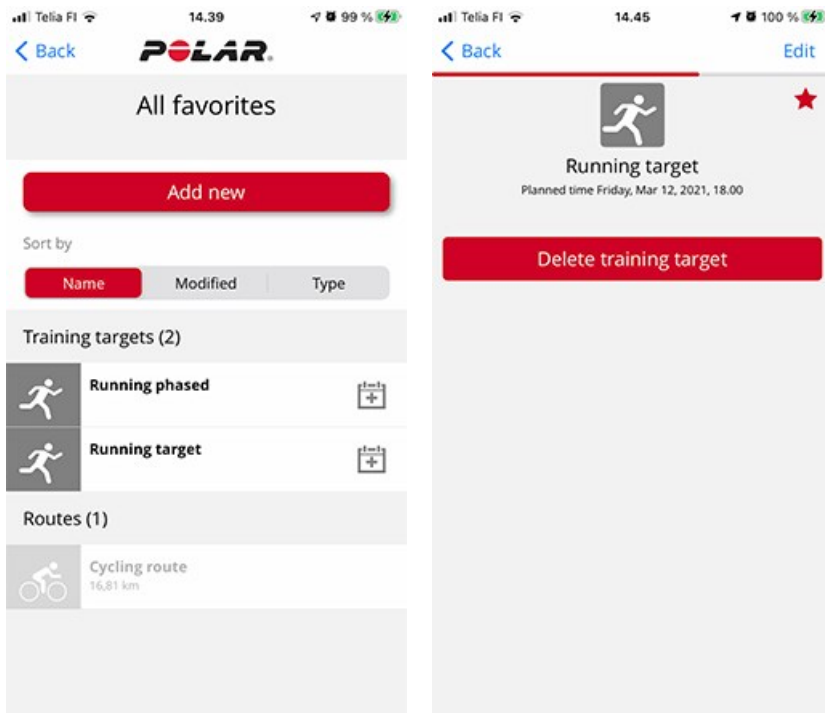
1. Accédez à **Entraînement**, puis cliquez sur  en haut de la page.
2. Choisissez ensuite le type d'objectif d'entraînement parmi les suivants :

Objectif favori

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

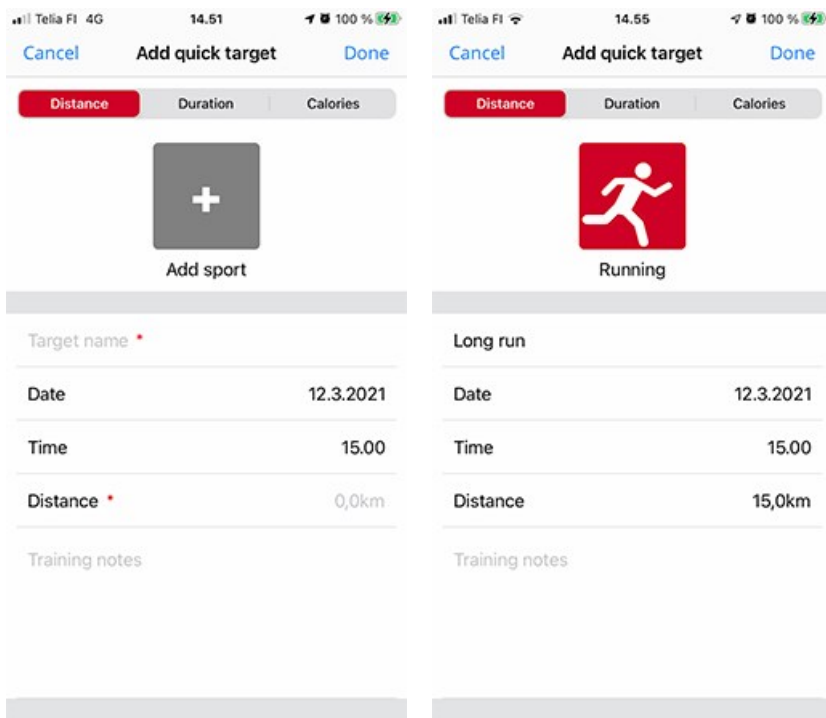


Les itinéraires Komoot ne sont disponibles que sur les montres Grit X, Grit X Pro, Pacer Pro et Vantage V2. Strava Live Segment est disponible sur les dispositifs Grit X, Grit X Pro, M460, Pacer, Pacer Pro, V650, V800, Vantage V et Vantage V2.




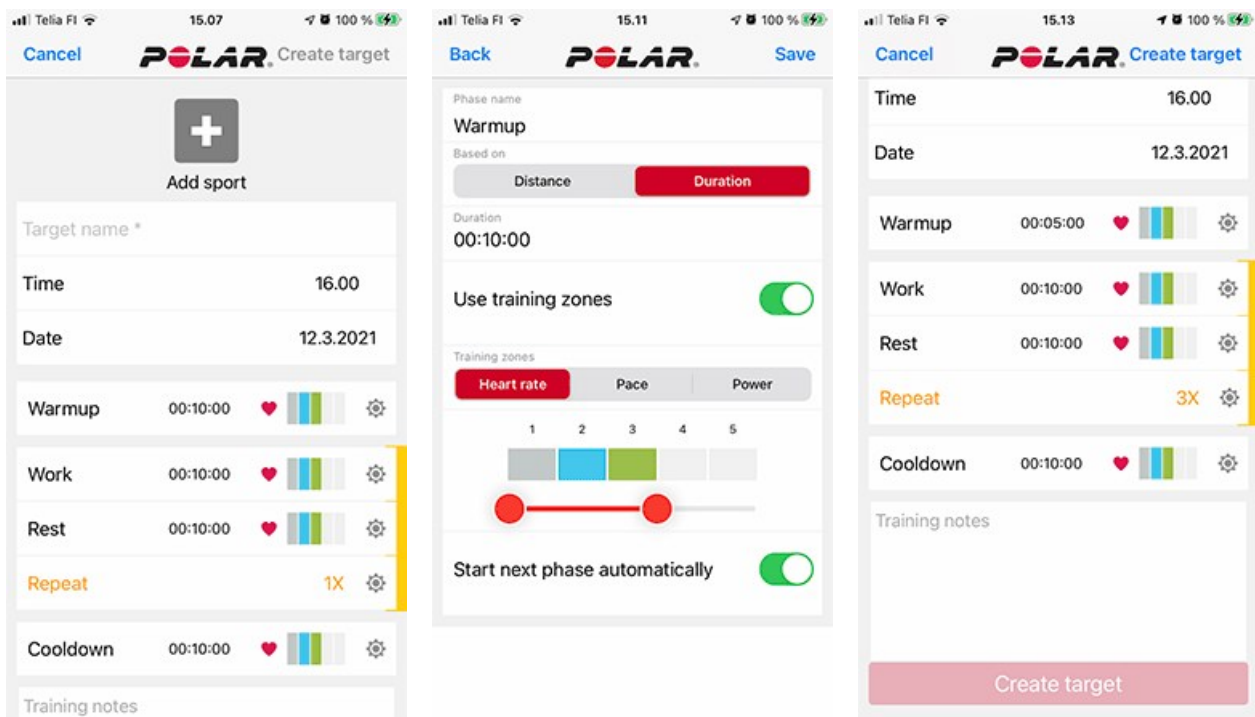
Objectif rapide

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



Objectif par phases

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




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

FAVORIS


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

Un nombre maximum de favoris peuvent être visualisés sur votre montre. Le nombre de favoris dans le service Web Flow n'est pas limité. Si vous disposez de plus de 20 favoris dans le service Web Polar Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre montre lors de la synchronisation. Vous pouvez modifier l'ordre de vos favoris par glisser-déposer. Sélectionnez le favori à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.


AJOUTER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AUX FAVORIS :

1. [Créez un objectif d'entraînement](#).
2. Cliquez sur l'icône Favoris  située dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.


ou

1. Ouvrez un objectif existant que vous avez créé dans votre **Agenda**.
2. Cliquez sur l'icône Favoris  située dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

MODIFIER UN FAVORI

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

SUPPRIMER UN FAVORI

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

SYNCHRONISATION

La connexion sans fil Bluetooth vous permet de transférer des données depuis votre montre vers l'application Polar Flow. Vous pouvez également synchroniser votre montre avec le service Web Polar Flow en utilisant un port USB et le logiciel FlowSync. Pour pouvoir procéder à la synchronisation des données entre votre montre et l'application Polar Flow, vous devez posséder un compte Polar. Si vous souhaitez synchroniser les données de votre montre directement vers le service Web, vous avez non seulement besoin d'un compte Polar, mais aussi du logiciel FlowSync. Si vous avez configuré votre montre, vous avez déjà créé un compte Polar. Si vous avez configuré votre montre à l'aide d'un ordinateur, le logiciel FlowSync est déjà présent sur votre ordinateur.

Pensez à synchroniser et maintenir à jour les données entre votre montre, le service Web et l'application mobile où que vous vous trouviez.

SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION MOBILE FLOW

Avant de procéder à la synchronisation, assurez-vous que les conditions suivantes sont remplies :

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

Synchronisez vos données :

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



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

Pour obtenir de l'aide et pour de plus amples informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, visitez la page support.polar.com/fr/support/polar_flow_app.

SYNCHRONISATION AVEC LE SERVICE WEB FLOW VIA FLOWSYNC

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

1. Branchez votre montre sur votre ordinateur. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
2. La fenêtre FlowSync s'ouvre sur votre ordinateur et la synchronisation démarre.
3. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre montre à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync via l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.



Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre montre est raccordée à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre montre.

Pour obtenir de l'aide et pour de plus amples informations sur l'utilisation du service Web Flow, visitez la page support.polar.com/fr/support/flow.

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

INFORMATIONS IMPORTANTES

BATTERIE

Polar vous encourage à réduire l'impact des déchets sur l'environnement à la fin du cycle de vie du produit, en respectant la réglementation locale en matière d'élimination des déchets et, si possible, en vous rendant dans un centre de collecte des appareils électroniques. Ne jetez pas ces produits avec les ordures ménagères.


TEMPS DE FONCTIONNEMENT

La montre Ignite 2 fonctionne avec une batterie rechargeable Li-Pol 165 mA h. Durée d'autonomie de la batterie :


- jusqu'à 20 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque optique ou
- 5 jours de suivi de l'activité avec suivi de la fréquence cardiaque continu.
- les [options d'économie d'énergie](#) peuvent même vous offrir jusqu'à 100 heures d'autonomie en mode entraînement (fréquence cardiaque optique désactivée, 2 min de GPS).

Pour plus d'informations, voir [Quelles sont la durée de vie de la batterie et la durée opérationnelle de ma montre Ignite 2 ?](#)

CHARGER LA BATTERIE

 Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et du câble ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière. Essayez délicatement la saleté ou l'humidité. Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.

Votre montre est dotée 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 500 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.

 Ne chargez pas la batterie à des températures inférieures à 0 °C/+32 °F ou supérieures à +40 °C/+104 °F ou lorsque le port USB est mouillé.

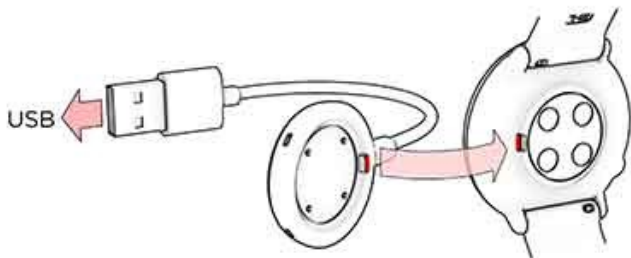
Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour le charger via le port USB de votre ordinateur. Vous pouvez aussi charger la batterie via une prise murale. Pour charger la batterie sur une prise électrique, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit).

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




Pour procéder au chargement avec votre ordinateur, branchez simplement votre montre sur l'ordinateur. Vous pouvez la synchroniser en même temps avec FlowSync.

1. Pour charger votre montre, branchez-la sur un port USB alimenté de votre ordinateur ou un chargeur USB avec le câble sur mesure fourni. Le câble se met en place de façon magnétique. Veillez seulement à aligner le rebord du câble avec la fente de votre montre (indication en rouge).



2. Le message **Chargement** apparaît à l'écran.
3. Lorsque l'icône représentant la batterie est pleine, la montre est complètement chargée.

 Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou veillez à ce qu'elle soit toujours chargée, sous peine de nuire à sa durée de vie.

CHARGEMENT PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

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

ÉTAT DE LA BATTERIE ET NOTIFICATIONS

Icône d'état de la batterie



L'icône d'état de la batterie apparaît lorsque vous tournez le poignet pour consulter la montre, lorsque vous appuyez sur le bouton en vue horaire et lorsque vous revenez en vue horaire depuis le menu. L'icône d'état de la batterie indique le niveau de charge de la batterie sous la forme d'un pourcentage.

Notifications de batterie

- Lorsque niveau de charge de la batterie est faible, le message **Batterie faible. Chargez-la** apparaît en mode horaire. Il est recommandé de charger la montre.
- Le message **Charger avant entraînement** apparaît si le niveau de charge est trop faible pour l'enregistrement d'une séance d'entraînement.

Notifications de batterie faible pendant l'entraînement :

- Le message **Batterie faible** apparaît lorsque niveau de charge de la batterie est faible. La notification est répétée si la charge devient trop faible pour mesurer la fréquence cardiaque et les données GPS, et que la mesure de la fréquence cardiaque et le GPS sont désactivés.
- Lorsque la batterie est trop faible, le message **Enreg. terminé** apparaît. Votre montre cesse d'enregistrer l'entraînement et sauvegarde les données d'entraînement.

Si l'écran est vierge, la batterie est vide et votre montre est passée en mode veille. Chargez votre montre. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

La durée de fonctionnement dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre montre, les fonctions et les capteurs que vous utilisez, et le vieillissement de la batterie. Une synchronisation fréquente avec l'application Polar Flow diminue également l'autonomie de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite à des températures largement négatives. Portez la montre sous votre manteau afin de la garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

ENTREtenir VOTRE MONTRE

Comme tout appareil électronique, votre montre Polar doit être nettoyée et traitée avec soin. Les instructions ci-dessous vous aideront à vous acquitter de vos obligations au titre de la garantie, à maintenir le dispositif en parfait état et à éviter tout problème de chargement ou de synchronisation.

NETTOYER VOTRE MONTRE

Lavez la montre avec de l'eau et du savon doux après chaque entraînement. Essuyez-la avec un linge doux.

Maintenez les contacts de charge de votre montre et du câble propres pour garantir le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.

Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et du câble ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière. Essuyez délicatement la saleté ou l'humidité. **Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée ou couverte de sueur.**

Maintenez les contacts de charge de votre montre propres afin de protéger efficacement celle-ci contre l'oxydation et tout autre dommage éventuel dû à la saleté et à l'eau salée (par ex. sueur ou eau de mer). Le meilleur moyen de conserver les contacts de charge propres consiste à rincer la montre à l'eau tiède après chaque entraînement. La montre est étanche et vous pouvez la rincer sous l'eau sans endommager les composants électroniques.

Prenez bien soin du capteur de fréquence cardiaque optique

Protégez des rayures la zone du capteur optique située à l'arrière. Les rayures et la saleté réduisent les performances de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet.

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

RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo. Si vous n'utilisez pas votre montre pendant un certain temps, rangez-la partiellement chargée. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser la montre pendant plusieurs mois, il est recommandé de la recharger au bout de quelques mois. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

Ne laissez pas le dispositif dans un froid extrême (en dessous de -10 °C) ou une chaleur extrême (au-delà de 50 °C), ni en plein soleil.

SERVICE APRÈS-VENTE

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

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

PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

Les produits Polar (dispositifs d'entraînement, bracelets d'activité et accessoires) sont conçus pour indiquer le niveau de contrainte physiologique et la récupération pendant et après une séance d'entraînement. Les dispositifs d'entraînement et les bracelets d'activité Polar mesurent la fréquence cardiaque et/ou indiquent votre activité. Les dispositifs d'entraînement Polar dotés d'un GPS intégré indiquent la vitesse, la distance et la localisation. Vous trouverez la liste complète des accessoires compatibles sur www.polar.com/fr/produits/accessories. Les dispositifs d'entraînement Polar dotés d'un capteur de pression barométrique mesurent l'altitude et d'autres variables. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit. Le dispositif

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

INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

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

Un équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par exemple, affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine d'interférences et de signaux parasites. Pour régler le problème, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez le capteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le dispositif d'entraînement jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent plus importantes directement devant l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez le capteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le dispositif d'entraînement dans cette zone libre de toute interférence.

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

SANTÉ ET ENTRAÎNEMENT

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

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

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

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

Remarque ! Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre appareil électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le pacemaker. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les pacemakers ou autres dispositifs implantés, compte tenu de leur variété. En cas de doute, ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans les [Caractéristiques techniques](#). En cas de réaction cutanée, cessez d'utiliser le produit et consultez votre médecin. Informez-en également le Service clientèle Polar.

Pour éviter les réactions cutanées dues au capteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.



Sous l'effet combiné de l'humidité et d'une forte abrasion, la surface du capteur de fréquence cardiaque ou du bracelet peut se décolorer et éventuellement tacher les vêtements clairs. De plus, ce processus peut faire déteindre les vêtements de couleur foncée sur les dispositifs d'entraînement plus clairs. Pour préserver la couleur claire de votre dispositif aussi longtemps que possible, veillez à porter des vêtements qui ne déteignent pas pendant votre entraînement. Si vous appliquez du parfum, des lotions, de l'autobronzant, de la crème solaire ou de l'antimoustique sur votre peau, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou le capteur de fréquence cardiaque. Si vous vous entraînez par temps froid (-20 °C à -10 °C / -4 °F à 14 °F), nous vous conseillons de porter votre dispositif d'entraînement sous la manche de votre veste, directement sur la peau.

AVERTISSEMENT : CONSERVEZ LES PILES HORS DE PORTÉE DES ENFANTS

Les capteurs de fréquence cardiaque Polar (tels que H10 et H9) contiennent une pile bouton. En cas d'ingestion de cette pile bouton, celle-ci peut causer des brûlures internes graves en 2 heures seulement et entraîner la mort. **Conservez les piles neuves et usagées hors de portée des enfants.** Si le compartiment des piles ne se ferme pas correctement, cessez d'utiliser le produit et tenez-le hors de portée des enfants. **Si vous pensez que des piles ont été ingérées ou placées dans quelque partie du corps que ce soit, consultez immédiatement un médecin.**

Votre sécurité est primordiale. Le design du capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart est conçu pour éviter les risques d'accrochage. Faites toutefois attention lorsque, par exemple, vous courez avec votre capteur de foulée dans les broussailles.

COMMENT UTILISER VOTRE PRODUIT POLAR EN TOUTE SÉCURITÉ

Polar offre à ses clients un service d'assistance pour les produits [de cinq ans minimum](#), à compter de la date du lancement des ventes du produit. Le service d'assistance pour les produits inclut les mises à jour de firmware nécessaires pour les dispositifs Polar et les corrections pour les vulnérabilités critiques si besoin. Polar surveille en permanence les occurrences de vulnérabilités connues. Veuillez mettre à jour votre produit Polar régulièrement et dès que l'application mobile Polar Flow ou le logiciel informatique Polar FlowSync vous informe de la disponibilité d'une nouvelle version de firmware.

Les données de séance d'entraînement et autres données sauvegardées sur votre dispositif Polar comprennent des informations sensibles à votre propos, telles que votre nom, des informations physiques, votre santé générale et le lieu où vous vous trouvez. Il est possible d'utiliser les données de localisation pour suivre votre position pendant vos séances d'entraînement et savoir quels sont vos itinéraires habituels. Pour ces raisons, faites particulièrement attention lorsque vous n'utilisez pas votre appareil et que vous le rangez.

Si vous utilisez la fonction notifications téléphone sur votre bracelet, n'oubliez pas que les messages provenant de certaines applications seront projetés sur l'écran du bracelet. Vos messages les plus récents peuvent également être consultés depuis le menu du dispositif. Pour garantir la confidentialité de vos messages privés, évitez d'utiliser la fonction notifications téléphone.

Avant de remettre le dispositif à un tiers à des fins de test ou pour le vendre, vous devez le réinitialiser afin de rétablir la configuration d'usine et le supprimer de votre compte Polar Flow. Il est possible de rétablir la configuration d'usine à l'aide du logiciel FlowSync sur votre ordinateur. La réinitialisation de la configuration d'usine permet d'effacer le contenu de la mémoire du dispositif, de manière à ce qu'il ne puisse plus être associé à vos données. Pour supprimer le dispositif de votre compte Polar Flow, connectez-vous au service Web Polar Flow, sélectionnez les produits souhaités et cliquez sur le bouton « Supprimer » à côté du produit que vous souhaitez supprimer.

Les mêmes séances d'entraînement sont également enregistrées sur votre dispositif mobile avec l'application Polar Flow. Pour plus de sécurité, il est possible d'activer diverses options d'amélioration de la sécurité sur votre appareil mobile, telles qu'une authentification forte et le chiffrement du dispositif. Pour savoir comment activer ces options, consultez le manuel d'utilisation de votre appareil mobile.

Lors de l'utilisation du service Web Polar Flow, nous recommandons l'utilisation d'un mot de passe d'une longueur minimale de 12 caractères. Si vous utilisez le service Web Polar Flow sur un ordinateur public, n'oubliez pas d'effacer le cache et l'historique de navigation, afin que personne d'autre ne puisse accéder à votre compte. De plus, n'autorisez pas le navigateur de l'ordinateur à stocker ou mémoriser votre mot de passe pour le service Web Polar Flow s'il ne s'agit pas de votre ordinateur privé.

Vous pouvez signaler tous les éventuels problèmes de sécurité à [security\(a\)polar.com](mailto:security(a)polar.com) ou au Service clientèle Polar.

CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

POLAR IGNITE 2

| | |
|---------------------------------|---|
| Type de batterie : | Batterie rechargeable Li-Pol 165 mAh |
| Durée de fonctionnement : | En usage continu : Jusqu'à 20 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque optique 5 jours de suivi de l'activité avec mesure de la fréquence cardiaque en continu |
| Température de fonctionnement : | De -10 °C à +50 °C / de 14 °F à 122 °F |
| Matériaux du dispositif : | Dispositif : ABS+FIBRE DE VERRE, VERRE (revêtement anti-traces de doigt), PMMA, ACIER INOXYDABLE Bracelet : SILICONE OU PET RECYCLÉ, BOUCLE EN ACIER INOXYDABLE |
| Matériaux des bracelets : | Voir Accessoires Polars . |
| Matériaux du câble USB : | LAITON, PA66+PA6, PC, TPE, ACIER AU CARBONE, NYLON |
| Précision GNSS : | Distance $\pm 2\%$ Précision moyenne de l'itinéraire : 5 m Ces valeurs sont obtenues dans des endroits dégagés ne présentant pas d'obstacles (comme des immeubles ou des arbres) pour les signaux satellite. Dans les zones urbaines ou forestières, ces valeurs peuvent être obtenues, mais sont susceptibles de varier. |
| Étanchéité : | 30 m (ISO 22810, compatible avec la natation) |

| | |
|-----------------------|---|
| Capacité de mémoire : | Jusqu'à 90 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque selon vos réglages de langue |
| Résolution | 240 x 204 |

Utilise la technologie sans fil Bluetooth®.

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

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

LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Pour utiliser le logiciel FlowSync, il vous faut un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac ainsi que d'une connexion Internet et d'un port USB libre.

Consultez les informations de compatibilité les plus récentes sur support.polar.com.

COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Consultez les informations de compatibilité les plus récentes sur support.polar.com.

ÉTANCHÉITÉ DES PRODUITS POLAR

Il est possible de porter la plupart des produits Polar pour nager. Toutefois, il ne s'agit pas d'instruments de plongée. N'appuyez jamais sur les boutons du dispositif sous l'eau afin de ne pas compromettre son étanchéité.

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

Dans l'industrie horlogère, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres et désigne la pression statique de l'eau à cette profondeur. Polar utilise le même système d'indication. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément aux normes internationales **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Avant livraison, chaque dispositif Polar présentant une indication d'étanchéité fait l'objet d'un test visant à déterminer sa résistance à la pression de l'eau.

Les produits Polar sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

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

| Marquage à l'arrière du produit | Éclaboussures, sueur, gouttes de pluie, etc. | Baignade et natation | Plongée en apnée avec tuba (sans bouteilles) | Plongée sous-marine (avec bouteilles) | Caractéristiques d'étanchéité |
|---------------------------------|--|----------------------|--|---------------------------------------|---|
| Étanche IPX7 | OK | - | - | - | Ne pas nettoyer au jet haute pression. Protégé contre les projections d'eau, les gouttes d'eau, etc. Norme de référence : CEI60529. |

| | | | | | |
|--|----|----|----|---|--|
| Étanche IPX8 | OK | OK | - | - | Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : CEI60529. |
| Étanchéité Étanche à 20/30/50 mètres Convient pour la natation | OK | OK | - | - | Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : ISO22810. |
| Étanche à 100 mètres | OK | OK | OK | - | Pour usage fréquent dans l'eau mais pas plongée autonome. Norme de référence : ISO22810. |

INFORMATIONS RÉGLEMENTAIRES



Ce produit est conforme aux Directives européennes 2014/53/UE, 2011/65/UE et 2015/863/UE. La Déclaration de conformité ainsi que les autres informations réglementaires relatives à chaque produit sont disponibles à l'adresse www.polar.com/fr/informations_reglementaires.



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des appareils électroniques soumis à la Directive 2012/19/UE du Parlement européen et du Conseil du 4 juillet 2012 relative aux déchets d'équipements électriques et électroniques (DEEE), et que les batteries et accumulateurs utilisés dans ces produits sont soumis à la Directive 2006/66/CE du Parlement européen et du Conseil du 6 septembre 2006 relative aux piles et accumulateurs ainsi qu'aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et les batteries/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à réduire l'impact des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques, ainsi que les batteries et les accumulateurs.

Pour voir les étiquettes d'homologation de la montre Polar Ignite 2, accédez à **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre montre**.

GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

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

- La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé par Polar Electro Oy/Inc.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, 90440 KEMPELE, Finlande www.polar.com.

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

© 2022 Polar Electro Oy, 90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

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

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 prend aucun engagement et n'accorde aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy 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.

1.0 FR 04/2021