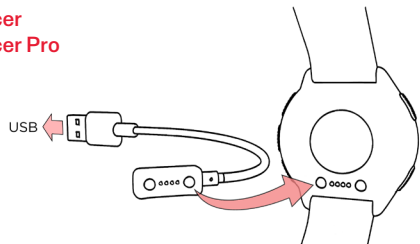


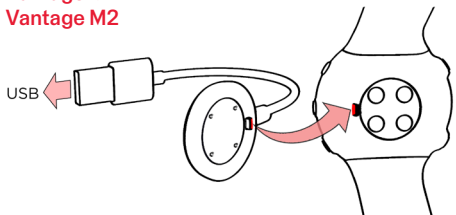
## Chargement

Pour allumer et charger votre montre, branchez-la sur un port USB ou un chargeur USB grâce au câble fourni.

Pacer  
Pacer Pro



Vantage M  
Vantage M2



## Configuration

Une fois la montre allumée, choisissez la langue et la méthode de configuration. La montre offre trois options de configuration :

- (A) configuration sur votre téléphone,
- (B) sur votre ordinateur ou
- (C) sur votre montre.

Allez jusqu'à l'option de votre choix à l'aide de **HAUT/BAS** et confirmez votre sélection avec **OK**. Nous recommandons l'option **A** ou **B**. Vous obtiendrez les mises à jour les plus récentes pour votre montre en la configurant sur votre téléphone ou votre ordinateur.

### A Configuration sur votre téléphone

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

1. Vérifiez que votre téléphone est connecté à **Internet** et activez le **Bluetooth**.
2. Téléchargez l'**application Polar Flow** depuis l'**App Store** ou **Google Play**.
3. Ouvrez l'application Polar Flow sur votre téléphone. L'application Polar Flow détecte votre montre et vous invite à lancer l'association. Appuyez sur le bouton **Démarrer**.
4. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre

téléphone. Confirmez le code PIN sur votre montre. L'association est terminée.

5. **Connectez-vous** à votre **compte Polar** ou créez un nouveau compte. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration au sein de l'application.

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

### B Configuration sur votre ordinateur

1. Allez sur [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), puis téléchargez et installez le logiciel de transfert de données **Polar FlowSync** sur votre ordinateur.
2. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez un nouveau compte. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration sur le service Web Polar Flow.

Pour obtenir les données d'entraînement et d'activité personnelles les plus exactes, il est important de régler les paramètres avec précision lors de la configuration.

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

## Se familiariser avec la montre



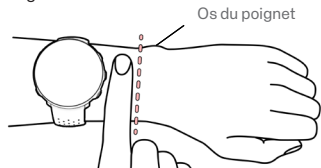
### Principales fonctions des boutons

- Appuyez sur **OK** pour confirmer les sélections.
- Utilisez **HAUT/BAS** pour faire défiler les cadrans, les vues d'entraînement et le menu, ainsi que pour vous déplacer dans les listes de sélection et ajuster une valeur choisie.
- Appuyez sur le bouton **RETOUR** pour revenir en arrière ainsi que pour mettre en pause ou arrêter une séance. Dans la vue horaire, appuyez sur **RETOUR** pour accéder au menu, ou bien appuyez longuement pour démarrer l'association et la synchronisation.
- Appuyez longuement sur le bouton **LUMIÈRE** pour verrouiller les boutons.

## Port de la montre

Pour obtenir des résultats de fréquence cardiaque précis pendant l'entraînement, veillez à porter la montre correctement :

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



De temps à autre, desserrez un peu le bracelet pour un meilleur confort et pour laisser votre peau respirer.



Votre montre est également compatible avec le capteur de fréquence cardiaque Polar vendu séparément comme accessoire. Vous trouverez une liste complète des capteurs et accessoires compatibles sur [support.polar.com/fr](https://support.polar.com/fr).

## Entraînement

1. Mettez votre montre en place et serrez le bracelet.
2. Appuyez sur **RETOUR** pour accéder au menu principal, choisissez **Démarrer l'entraînement**, puis accédez à un profil sportif.
3. Sortez et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Gardez votre montre immobile avec l'affichage vers le haut afin de capter les signaux de satellite GPS. Quand le GPS est prêt, le cercle autour de l'icône GPS devient vert.
4. Une fois que la montre a détecté votre fréquence cardiaque, celle-ci s'affiche.
5. Une fois tous les signaux détectés, appuyez sur **OK** pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

### Pause et arrêt de l'entraînement

Appuyez sur **RETOUR** pour mettre en pause votre séance d'entraînement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur **OK**. Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyez longuement sur **RETOUR** en mode pause, jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** s'affiche.

### Entretien de la montre

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

## Polar Flow

Analysez rapidement vos résultats d'entraînement, votre activité et votre sommeil dans l'application Polar Flow, puis de manière plus détaillée dans le service Web Flow. Pensez à synchroniser régulièrement votre montre avec Polar Flow, afin de disposer de données à jour, que ce soit sur votre montre, dans le service Web et dans l'application mobile.

Pour toute information concernant les matériaux et les spécifications techniques, consultez le manuel d'utilisation disponible à l'adresse [support.polar.com/fr](https://support.polar.com/fr).

Pour savoir comment changer le bracelet, consultez cette vidéo : [bit.ly/polar-wristband](https://bit.ly/polar-wristband).

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

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

Modèle : Pacer : 5A, Pacer Pro : 5B, Vantage M/M2 : 3A

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

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

Fabriqué par  
Polar Electro Oy  
Professorintie 5  
90440 Kempele, Finlande  
[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

17984869.01 FRA 02/2022

Compatible avec



/polarglobal



## Guide de démarrage

### Pacer Pro

Montre GPS de course à pied avec fonctions avancées

### Pacer

Montre GPS de course à pied

### Vantage M et Vantage M2

Montre GPS multisport

Français

Pour en savoir plus, visitez [support.polar.com/fr](https://support.polar.com/fr)