

TomTom GPS Watch

Manuel d'utilisation

2.0



Contenu

Bienvenue	5
<hr/>	
Nouveautés	6
<hr/>	
Nouveautés de cette version	6
<hr/>	
Votre montre	8
<hr/>	
À propos de votre montre	8
Porter votre montre.....	9
Nettoyer votre montre.....	9
Le cardio-fréquencemètre.....	10
Retirer votre montre du bracelet	10
Recharger votre montre à l'aide de la station d'accueil.....	11
Utiliser la fixation pour vélo	12
Retirer votre montre du support.....	15
Utiliser un joint torique.....	16
Écran À propos de.....	17
Effectuer une réinitialisation	18
<hr/>	
Pour commencer	20
<hr/>	
Coupler avec un appareil mobile	22
<hr/>	
Coupler avec un appareil Android.....	22
Coupler avec un appareil iOS	23
<hr/>	
Comment synchroniser les données	25
<hr/>	
Synchronisation des données à l'aide d'un appareil mobile ou du site Internet.....	27
Dépannage.....	27
<hr/>	
Activités	29
<hr/>	
À propos des activités.....	29
À propos de l'estimation des calories	30
À propos du suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7.....	31
Commencer une activité	31
Paramètres d'activité	33
Mettre en pause et arrêter une activité	33
Choisir les données à afficher.....	34
Paramètres des activités de course à pied	36
Paramètres des activités de cyclisme en extérieur	37
Paramètres des activités de natation	37
Paramètres des activités sur tapis de course	38
Paramètres des activités Gym	39

Paramètres des activités Vélo.....	40
Utilisation du chronomètre	40
Programmes d'entraînement	42
À propos des programmes d'entraînement.....	42
Aucun.....	42
Objectifs.....	42
Fractions	43
Tours	44
Fractions	44
Zones	45
Course.....	49
Historique d'activités	50
Exporter vos activités vers d'autres sites Internet et sous d'autres formats de fichier	51
Âge physiologique	53
À propos de l'âge physiologique TomTom.....	53
Affichage des points de forme sur votre montre	53
Programmes	56
À propos des programmes.....	56
Démarrage rapide de vos programmes	56
Suivre votre activité	59
À propos du suivi d'activité.....	59
Définir un objectif d'activité quotidien	59
Désactiver le suivi d'activité	59
Suivre vos activités	60
Partager vos activités	60
Découverte de nouveaux parcours	61
À propos de l'affichage des parcours.....	61
Suivre un nouveau parcours	62
Gérer des parcours avec Sports.....	63
Utiliser les parcours empruntés.....	64
Utiliser la boussole	65
Calibrer la boussole.....	66
Types d'activités Adventurer	69
Trail	69
Randonnée.....	69
Ski et snowboard.....	70
Suivi du sommeil	72
À propos du suivi du sommeil.....	72
Suivre votre sommeil	72

Suivre votre sommeil à l'aide de l'appli mobile	72
Musique	73
À propos de la musique	73
Recharger le casque fourni	73
Coupler un casque d'écoute à la montre	74
Changer d'écouteurs	76
Porter votre casque d'écoute	76
Stocker de la musique sur votre montre	77
Écouter de la musique	78
Sauvegarder la musique de votre montre	79
À propos du coach vocal	80
Dépannage du casque d'écoute	81
Ajouter des capteurs	82
À propos des capteurs	82
Cardio-fréquencemètre externe	82
Capteur de cadence et de vitesse	84
Paramètres	88
À propos des paramètres	88
Horloge	88
Suivi	89
Playlists	89
Capteurs	89
Tester un capteur de fréquence cardiaque	90
Téléphone	90
Mode Avion	91
Options	92
Profil	92
Standards	93
Compte TomTom Sports	94
TomTom Sports Connect	95
Appli mobile TomTom Sports	96
Avenant	97
Informations de copyright	108

Bienvenue

Ce manuel d'utilisation donne toutes les informations dont vous pourrez avoir besoin sur votre nouvelle montre TomTom Runner 3, TomTom Spark 3 ou TomTom Adventurer.

Si vous souhaitez connaître les informations essentielles, nous vous recommandons de lire le chapitre [Pour commencer](#). Ce chapitre couvre le téléchargement de TomTom Sports Connect et l'utilisation de la station d'accueil.

Voici quelques points importants pour commencer :

- [À propos de votre montre](#)
- [Commencer une activité](#)
- [Âge physiologique](#)
- [Programmes](#)
- [Suivi d'activité](#)
- [Musique](#)
- [Utiliser votre montre Adventurer](#)

Conseil : vous trouverez également une foire aux questions sur le site tomtom.com/support. Commencez à taper le nom du produit pour afficher une liste des produits.

Nous espérons que vous apprécierez cette lecture et, surtout, que votre nouvelle montre de sport TomTom GPS vous permettra d'atteindre vos objectifs sportifs !

Remarque : la fonction Musique et le cardio-fréquencemètre intégré ne sont pas disponibles sur tous les modèles de montre.

Nouveautés

Nouveautés de cette version

TomTom Runner 2, TomTom Runner 3, TomTom Spark, TomTom Spark 3, TomTom Adventurer

Âge physiologique

L'âge physiologique TomTom vous donne votre niveau de condition physique et le compare au niveau de condition physique attendu, calculé en fonction d'éléments tels que votre fréquence cardiaque pendant les activités, votre fréquence cardiaque lors d'une activité intense et au repos, votre niveau d'activité, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids.

Plus votre activité est efficace, plus votre âge physiologique s'améliore. Commencez à utiliser votre âge physiologique en gagnant des points de forme. Vous gagnez des points de forme lorsque vous enregistrez votre activité sur une montre TomTom Sports affichant le suivi de votre fréquence cardiaque.

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section [Âge physiologique](#) dans ce manuel.

Programmes

Pour vous entraîner plus efficacement, vous pouvez dès à présent sélectionner l'un des 50 programmes personnalisés qui sont automatiquement téléchargés sur la montre après l'avoir connectée sur le site Internet ou l'appli TomTom Sports. Il existe 5 catégories de programmes pour la course à pied et le cyclisme : Forme, Fitness, Cardio, Vitesse et Puissance.

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section [Programmes](#).

Améliorations concernant la musique

Votre montre se souvient désormais à quel morceau de musique ou à quel chapitre de votre livre audio vous en êtes après avoir déconnecté le casque. Vous pouvez également avancer un morceau de musique en appuyant 10 secondes en continu sur les côtés gauche et droit de votre montre.

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section [Musique](#).

Mise en pause automatique pendant les activités

Vous pouvez désormais définir votre montre pour automatiquement mettre en pause et reprendre une activité suivant vos mouvements. Cette fonction est contrôlée par un nouveau paramètre selon l'activité.

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section [Mettre en pause et arrêter une activité](#).

Contrôle de la synchronisation et alertes

De nouveaux paramètres vous offrent davantage de contrôle sur le moment et la façon de synchroniser votre montre avec votre appareil mobile. Vous pouvez également choisir si vous souhaitez recevoir des notifications de votre téléphone sur votre montre ou non.

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section [Téléphone](#).

Amélioration du manuel d'utilisation

Nouvelle section ajoutée sur les options de menu APRÈS avoir démarré une activité.

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section [Paramètres d'activité](#).

Amélioration des sections ajoutées à propos du couplage et de la synchronisation.

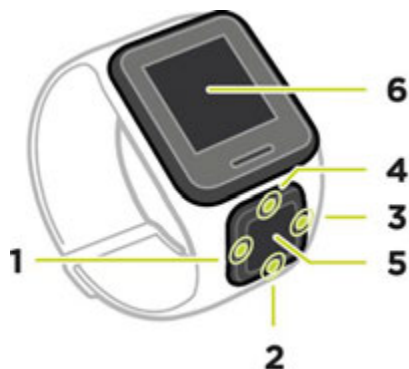
Pour en savoir plus, rendez-vous aux sections [Coupler avec un appareil mobile](#) et [Comment synchroniser les données](#).

Votre montre

À propos de votre montre

Lorsque vous utilisez votre montre, vous démarrez sur l'horloge. Cet écran vous donne [la date et l'heure](#). L'heure apparaît un peu plus sombre que les minutes, de façon à ce que vous voyiez l'heure précise plus facilement.

Utilisez le bouton pour appuyer en haut, en bas, à gauche ou à droite pour accéder aux autres écrans de votre montre.



1. À gauche : ouvre l'écran [SUIVI DES ACTIVITÉS](#).
2. En bas : ouvre le menu [PARAMÈTRES](#).
3. À droite : ouvre le menu [ACTIVITÉS](#).

Conseil : pensez à appuyer longtemps pour faire défiler le menu Activités, les écrans de données relatives aux activités et les paramètres.

4. En haut : ouvre l'écran [MUSIQUE](#).
5. Récepteur GPS. Lorsque vous portez la montre, le récepteur GPS doit se trouver au-dessus.
6. Cachez brièvement l'écran avec votre main pour activer le rétro-éclairage.

L'horloge affiche la date et l'heure. Vous pouvez choisir d'afficher l'heure au format 12 heures ou 24 heures en appuyant vers le bas pour ouvrir le menu [PARAMÈTRES](#), puis en sélectionnant **HORLOGE**.

Utiliser votre montre

Appuyez en haut ou en bas pour sélectionner des éléments d'un menu.

Appuyez à droite pour sélectionner un élément et ouvrir le menu correspondant.

Appuyez à gauche pour quitter un menu.

Pour sélectionner une option dans un menu, assurez-vous qu'elle soit en surbrillance lorsque vous quittez le menu. Votre montre enregistre l'option en surbrillance.

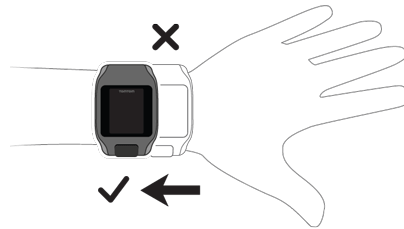
Si l'option d'un menu peut être activée et désactivée, appuyez en haut ou en bas pour modifier le réglage.

Important : votre montre se met en veille si elle n'est pas utilisée pendant un certain temps. Appuyez sur n'importe quel bouton pour réactiver votre montre. Elle commencera alors à se synchroniser avec l'appli Sports et vous pourrez continuer à l'utiliser.

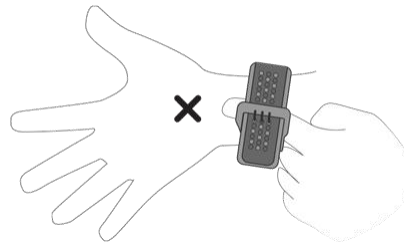
Porter votre montre

La façon dont vous portez votre montre est importante car elle peut avoir un impact sur les performances du cardio-fréquencemètre. Pour en savoir plus sur le fonctionnement du cardio-fréquencemètre, reportez-vous à la section [Le cardio-fréquencemètre](#).

- Portez la montre normalement, avec le cadran sur le dessus de votre poignet et le dessous de la montre touchant votre peau, à l'écart de l'os.



- Réglez le bracelet de façon à ce qu'il soit serré mais ne vous gêne pas.



- Le cardio-fréquencemètre fournira des résultats plus précis une fois que vous vous serez échauffé.

Important : afin d'améliorer la précision du système, NE BOUGEZ PAS tant que votre fréquence cardiaque n'est pas détectée.

Nettoyer votre montre

Nous vous recommandons de nettoyer votre montre une fois par semaine si vous l'utilisez fréquemment.

- Essuyez la montre avec un chiffon humide si nécessaire. En cas de taches grasses ou de présence de saletés, utilisez du savon doux.
- N'utilisez pas de produits chimiques forts sur votre montre, tels que de l'essence, des solvants, de l'acétone, de l'alcool ou des insecticides. Ils risqueraient d'endommager la montre et ses finitions, et de lui faire perdre son étanchéité.
- Après une activité de natation, rincez la montre à l'eau claire et séchez-la à l'aide d'un chiffon doux.
- Si besoin, nettoyez la zone du cardio-fréquencemètre et les points de connexion au savon doux et à l'eau.
- Ne grattez pas la zone du cardio-fréquencemètre. Protégez-la de tout dommage.

Le cardio-fréquencemètre

Si un cardio-fréquencemètre est intégré à votre montre, il vous aide à vous entraîner plus efficacement.

Vous pouvez utiliser le cardio-fréquencemètre intégré ou un capteur externe si la montre est fixée sur le guidon de votre vélo, ou ne pas utiliser de cardio-fréquencemètre.

Remarque : si votre montre n'inclut pas de cardio-fréquencemètre, vous pouvez également acheter séparément une ceinture permettant d'enregistrer les mêmes informations à l'adresse tomtom.com/sportsaccessories.

Fonctionnement du cardio-fréquencemètre

Pour mesurer votre pouls, le cardio-fréquencemètre utilise un faisceau lumineux qui contrôle les variations du flux sanguin. Pour ce faire, un faisceau lumineux est envoyé à travers votre peau jusqu'aux capillaires sanguins situés juste sous la peau et le cardio-fréquencemètre détecte les variations de réflexion lumineuse.

Les performances du cardio-fréquencemètre sont identiques quels que soient la masse grasseuse ou la pilosité. Elles varient cependant selon la manière dont vous portez la montre à votre poignet et selon si vous vous êtes échauffé ou non.

Utiliser le cardio-fréquencemètre

Pour que le cardio-fréquencemètre offre des performances optimales, reportez-vous à la section [Porter votre montre](#). Le suivi en continu de la fréquence cardiaque est DÉACTIVÉ par défaut. Pour l'activer, reportez-vous à la section [À propos du suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7](#).

Remarque : le cardio-fréquencemètre ne peut pas mesurer votre fréquence cardiaque lorsque vous nagez.

Retirer votre montre du bracelet

Vous voudrez peut-être retirer votre montre de son bracelet pour la recharger ou pour la placer sur le support avant d'utiliser la fixation pour vélo.

Pour retirer la montre du bracelet, procédez comme suit :

1. Appuyez vers l'intérieur sur le logo TomTom tout en maintenant le bracelet de la montre.



2. Retirez la montre du bracelet.



Recharger votre montre à l'aide de la station d'accueil

Important : vous pouvez également utiliser n'importe quel chargeur secteur USB pour recharger votre montre . Installez votre montre dans la station d'accueil, puis reliez le connecteur USB de la station d'accueil à votre chargeur secteur USB.

Vous pouvez utiliser la station d'accueil alors que la montre est dans le bracelet ou d'abord retirer la montre du bracelet.

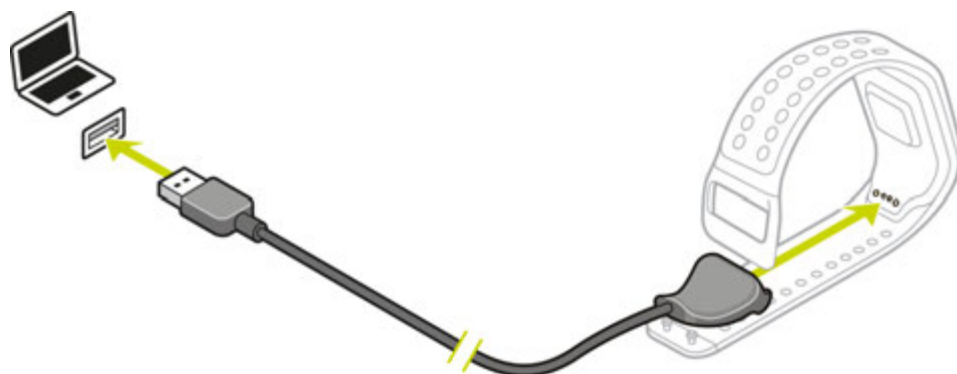
Retirer la montre du bracelet

Pour en savoir plus, reportez-vous à la section [Retirer la montre du bracelet](#).

Charger à l'aide de la station d'accueil

Pour installer votre montre dans la station d'accueil, procédez comme suit :

1. Faites glisser la montre dans la station d'accueil, en suivant la courbe à l'arrière de la montre.
2. Poussez la montre jusqu'à entendre un clic, qui vous assure que vous disposez d'une bonne connexion.



Important : lorsque vous installez votre montre dans la station d'accueil, vous pouvez bénéficier de deux types de connexions :

10
01

rechargement à l'aide d'une prise murale ou d'une prise USB sans capacité de traitement de données ;



connexion complète y compris l'accès à Sports.

3. Pour retirer votre montre de la station d'accueil, tirez la montre hors de la station, en suivant la courbe à l'arrière de la montre.

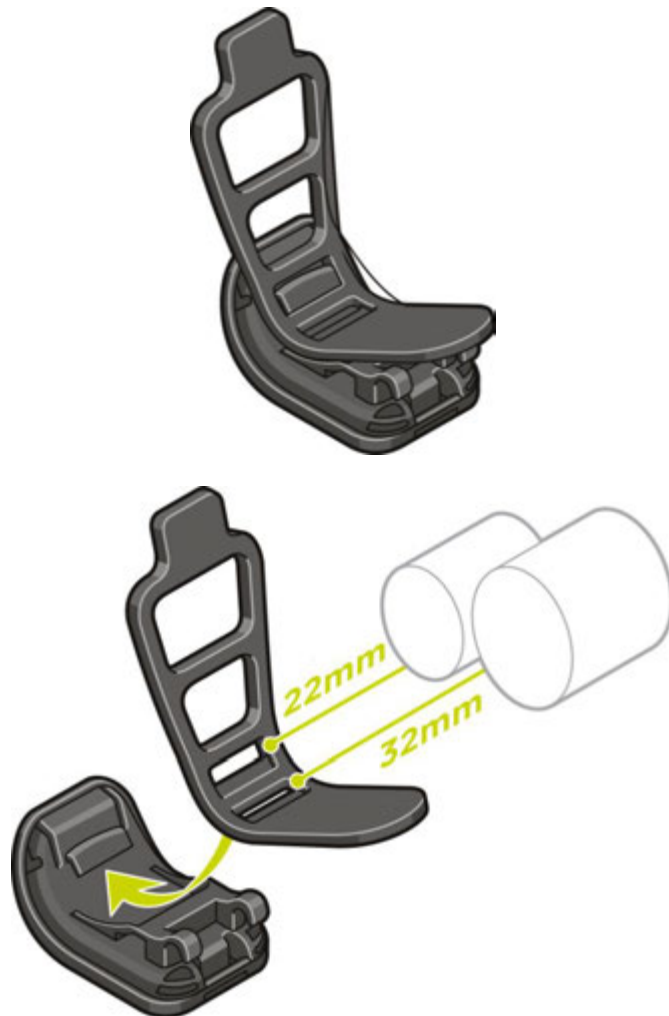
Utiliser la fixation pour vélo

Si vous avez acheté la fixation pour vélo, celle-ci inclut un support pour votre montre et une lanière pour guidon.

Important : ces instructions vous expliquent comment installer le support sur le guidon, PUIS insérer la montre.

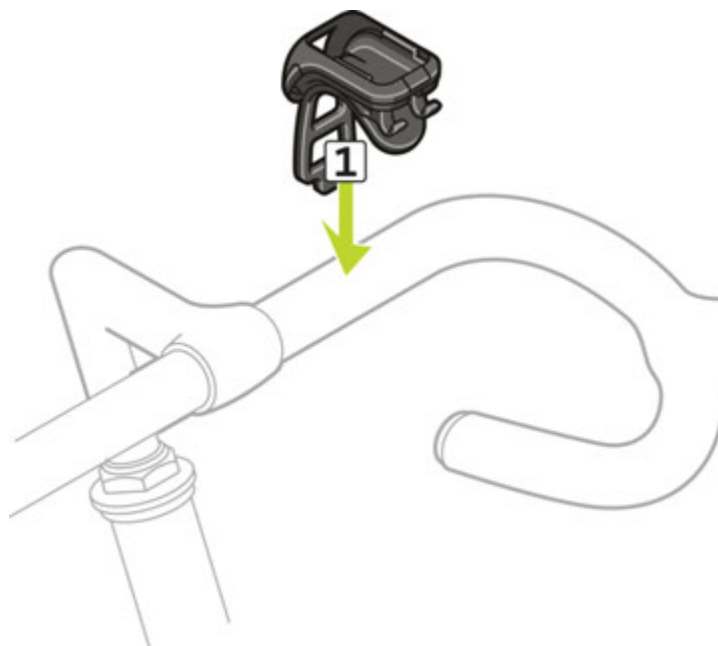
Pour utiliser la fixation pour vélo, procédez comme suit :

1. Faites glisser la lanière pour guidon dans le crochet à l'arrière du support de la montre. Adaptez la longueur à la taille de votre guidon.

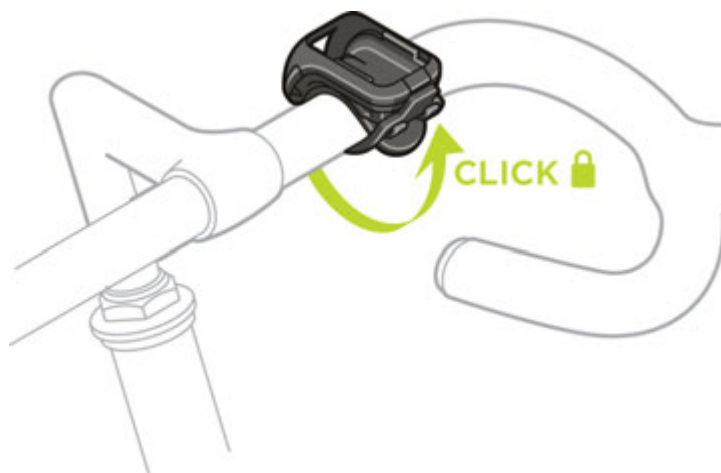


Conseil : la lanière est dotée de deux trous de façon à s'adapter à différentes tailles de guidons allant de 22 à 32 mm. Choisissez le trou qui correspond le mieux à votre guidon.

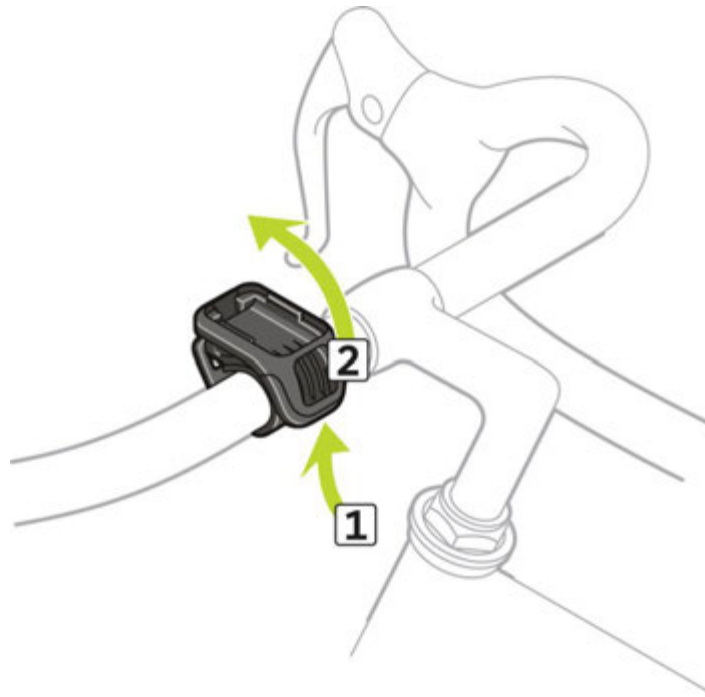
2. Installez le support de la montre sur votre guidon et enroulez la lanière autour du guidon.



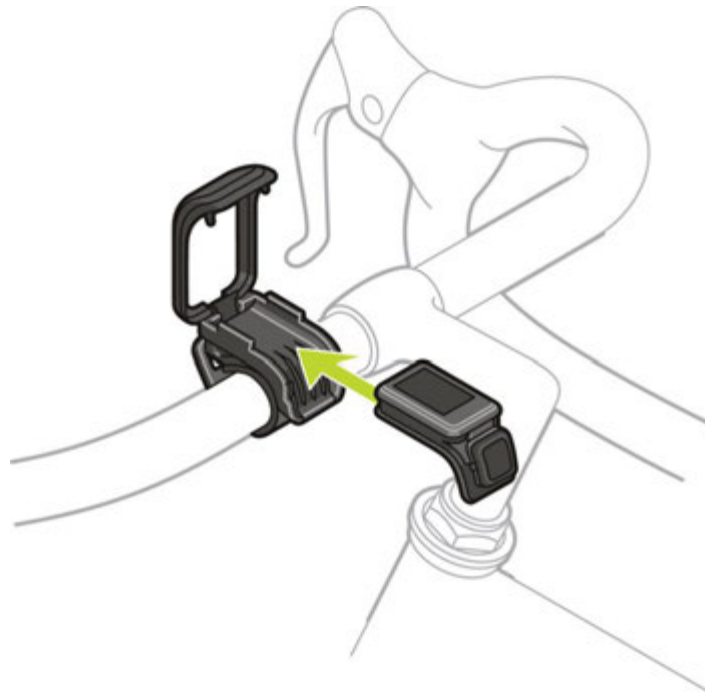
3. Utilisez la fixation en bas du support pour y attacher la lanière.
La lanière doit alors être fixée fermement au guidon.



4. Retirez votre montre du bracelet. Ouvrez le support en appuyant comme indiqué ci-dessous. Soulevez la coque.

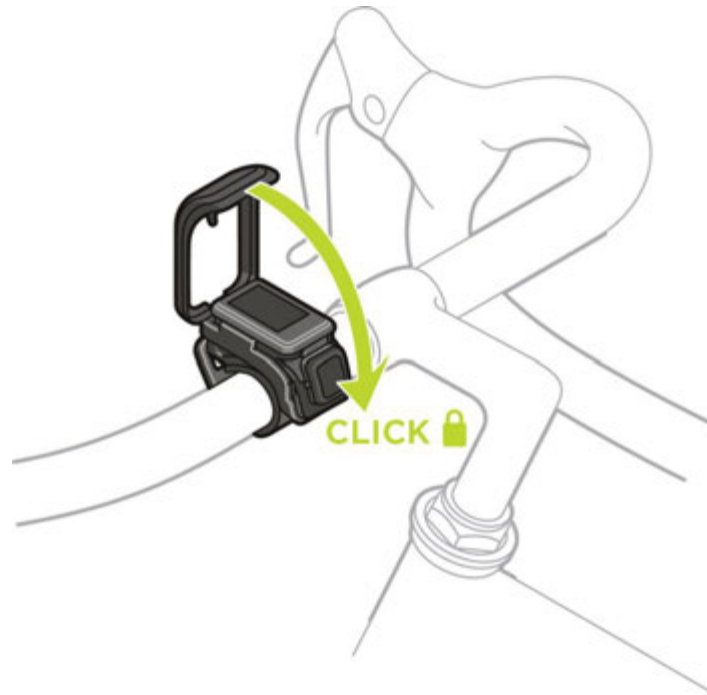


5. Faites glisser votre montre dans le support, comme indiqué.



6. Un clic indique que votre montre est en place.

7. Refermez le support sur le haut de la montre, en vous assurant d'entendre un clic lors de la fermeture. Vous êtes maintenant prêt pour votre sortie à vélo !



Retirer votre montre du support

Vous voudrez peut-être retirer votre montre du support pour la recharger ou le temps que vous installiez la fixation pour vélo sur le guidon.

Pour retirer la montre du support, procédez comme suit :

1. Ouvrez le support en appuyant comme indiqué ci-dessous, puis soulevez le coque.



2. Poussez la montre vers vous pour la déverrouiller du support.
3. Faites glisser la montre vers vous et récupérez-la dans la paume de votre main.

Utiliser un joint torique

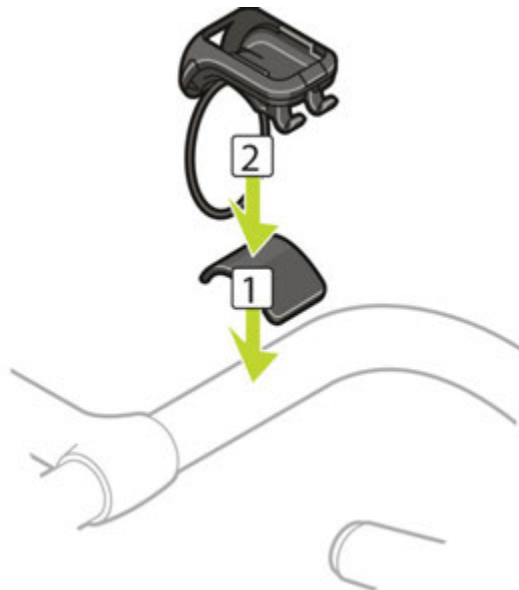
Si vous perdez la lanière de votre fixation pour vélo, vous pouvez fixer votre montre au guidon à l'aide d'un joint torique standard.

Pour utiliser un joint torique, procédez comme suit :

1. Retournez la montre et insérez le joint torique dans le crochet le plus proche de l'avant de la montre.



2. Prenez un morceau de caoutchouc, par exemple un morceau d'une vieille chambre à air. Installé entre la fixation et le guidon, il servira à éviter que la fixation ne glisse.
3. Installez la fixation sur le guidon de façon à ce que le morceau de caoutchouc soit coincé entre la fixation et le guidon.



4. Enroulez le joint torique autour du guidon et soulevez-le au-dessus des crochets arrière.



Écran À propos de

Depuis l'horloge, appuyez en **BAS**. Appuyez en **HAUT** jusqu'à ce que **À PROPOS** apparaisse en haut du menu. Appuyez à **DROITE** pour ouvrir l'écran À propos de.

L'écran À propos de indique les informations suivantes :

- **BATTERIE** : l'autonomie de batterie restante sur votre montre.
Pour recharger la batterie, placez la montre dans la station d'accueil et [branchez cette dernière à votre ordinateur](#).
- **MÉMOIRE** : espace utilisé sur votre montre.
Si vous n'avez plus d'espace libre, connectez votre montre à votre ordinateur. TomTom Sports Connect transfère vos programmes et activités vers votre ordinateur. Vous pouvez choisir de charger automatiquement les activités sur votre compte sur le site Internet TomTom Sports, ou sur un autre site Internet de votre choix.

Conseil : l'historique, représentant le résumé de vos 10 derniers programmes est conservé sur votre montre. Les anciens programmes sont envoyés à Sports.

- **QUICKGPS** : le statut des informations QuickGPSfix sur votre montre.
Grâce à QuickGPSFix, votre montre trouve rapidement et précisément votre position, pour vous permettre de démarrer votre activité et d'optimiser l'autonomie de la batterie. Pour mettre à jour les informations QuickGPSFix sur votre montre, connectez-la à votre ordinateur. TomTom Sports Connect met automatiquement à jour QuickGPSfix sur votre montre. Les informations QuickGPSFix sont valables trois jours à partir de leur date de téléchargement.
Ces symboles sont utilisés pour afficher le statut de QuickGPSFix :



QuickGPSFix est à jour sur votre montre.



QuickGPSFix est obsolète sur votre montre. Si les informations QuickGPSFix de votre montre sont obsolètes, votre montre continue à fonctionner normalement. Il est cependant possible qu'elle ait besoin de plus de temps pour trouver un point GPS lorsque vous [démarez une activité](#).

- **VERSION** : le numéro de version du logiciel. Ces informations pourront vous être utiles si vous contactez le support client. Chaque fois que vous connectez votre montre à votre ordinateur, TomTom Sports Connect vérifie si une mise à jour logicielle est disponible pour votre montre.
- **NUMÉRO DE SÉRIE** : le numéro de série de votre montre. Ces informations pourront vous être utiles si vous contactez le support client.

Effectuer une réinitialisation

Réinitialisation logicielle

Une réinitialisation logicielle a lieu chaque fois que vous déconnectez votre montre d'un chargeur mural ou d'un ordinateur.

Pour effectuer une réinitialisation logicielle sur votre montre, procédez comme suit :

1. Connectez votre montre à un chargeur mural ou à un ordinateur.
Attendez qu'un symbole de batterie s'affiche sur votre montre.
Si vous utilisez un ordinateur, attendez que Sports Connect ait terminé la mise à jour de la montre.
2. Déconnectez votre montre du chargeur mural ou de l'ordinateur.
Le logiciel de votre montre redémarre. C'est ce qui correspond à la réinitialisation logicielle.

Mode de restauration

Le mode de restauration vous permet de réinstaller le logiciel de votre montre sans supprimer les données et paramètres personnels.

Pour effectuer une réinitialisation de votre montre à l'aide du mode de restauration, procédez comme suit :

1. Placez votre montre dans la station d'accueil AVANT de brancher cette dernière à votre ordinateur.
2. Sur la montre, appuyez en bas et maintenez le bouton enfoncé.*
3. Connectez la station d'accueil à l'ordinateur et maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que votre montre affiche la page tomtom.com/reset.
4. Relâchez le bouton et attendez que Sports Connect affiche **Mettre à jour**.
5. Cliquez sur **Mettre à jour** dans Sports Connect.

* Si le port USB de votre ordinateur n'est pas facilement accessible, connectez la station d'accueil à l'ordinateur sans la montre. Puis appuyez en bas depuis l'horloge tout en plaçant la montre dans la station d'accueil.

Réinitialisation des valeurs par défaut

Important : lorsque vous réinitialisez les valeurs par défaut sur Sports Connect, tous les paramètres et données personnelles, y compris vos paramètres d'exportation pour Sports Connect, sont supprimés de votre montre. Cette action est définitive.

Ne réinitialisez les valeurs par défaut qu'en dernier recours pour restaurer votre montre ou si vous souhaitez réellement supprimer tous vos paramètres et données.

La réinitialisation des valeurs par défaut réinstalle le logiciel sur votre montre et supprime les éléments suivants :

- vos activités ;
- vos paramètres sur la montre ;
- Vos paramètres pour le téléchargement des activités sur Sports Connect.

Important : lorsque vous effectuez une réinitialisation des valeurs par défaut, ne déconnectez pas votre montre avant que Sports Connect ait fini de restaurer votre montre. Cette opération peut prendre plusieurs minutes. Vérifiez les messages affichés sur Sports Connect et sur votre montre avant de la déconnecter.

Pour effectuer une réinitialisation des valeurs par défaut sur votre montre, procédez comme suit :

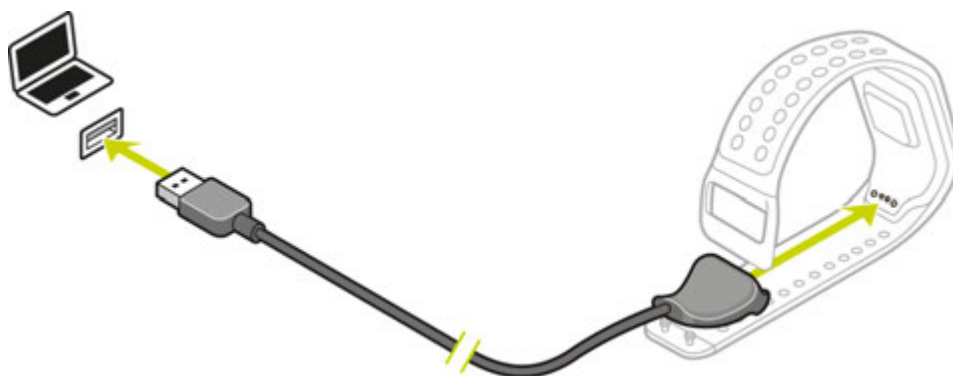
1. Connectez votre montre à votre ordinateur et attendez que Sports Connect termine la mise à jour de votre montre.
2. Ouvrez le menu **PARAMÈTRES** sur Sports Connect.
3. Cliquez sur **RÉINITIALISER VALEURS PAR DÉFAUT** en bas de Sports Connect.
Sports Connect télécharge la dernière version du logiciel pour votre montre.
4. Laissez votre montre connectée lors de la fermeture de la fenêtre Sports Connect.
Sports Connect installe le logiciel sur votre.
5. Laissez votre montre connectée lors de la réouverture de la fenêtre Sports Connect.
6. Suivez les instructions sur Sports Connect pour configurer votre montre.

Pour commencer

Avant de commencer un entraînement, nous vous conseillons de recharger votre montre, de télécharger les mises à jour logicielles, vos programmes personnalisés et QuickGPSFix.

Remarque : QuickGPSFix permet à votre montre de trouver un point GPS et de vous localiser rapidement. Cette fonctionnalité permet également d'économiser la batterie et d'en prolonger l'autonomie.

1. Téléchargez [TomTom Sports Connect](https://www.tomtom.com/123/) à l'adresse [tomtom.com/123/](https://www.tomtom.com/123/) et installez-le sur votre ordinateur. TomTom Sports Connect est disponible gratuitement.
2. Placez votre montre dans la [station d'accueil](#) et branchez cette dernière à votre ordinateur. Suivez les instructions données par TomTom Sports Connect.



Une fois votre montre chargée, vous pouvez [commencer votre première activité](#).

Conseil : votre montre est complètement rechargée une fois que l'animation représentant la batterie est fixe sous la forme d'une batterie pleine.

Connectez régulièrement votre montre à votre ordinateur pour la recharger, charger des activités, télécharger les mises à jour logicielles et télécharger les informations QuickGPSFix.

Autonomie de la batterie

Lorsque la batterie est pleine, votre montre peut être utilisée pendant 11 heures pour des activités nécessitant une réception GPS, telles que la course à pied ou le cyclisme. La batterie s'épuise plus vite si vous :

- utilisez la fonction [Musique](#) avec un casque sans fil ;
- utilisez le [rétro-éclairage](#) sur votre montre régulièrement ou [tout le temps](#) ;
- utilisez le [cardio-fréquencemètre](#) intégré ;
- connectez la montre à des capteurs externes, comme le [cardio-fréquencemètre](#) ou le [capteur de cadence et de vitesse](#).

La batterie de votre montre aura davantage d'autonomie si vous désactivez le [mode Nuit](#) et touchez l'écran pour activer le rétro-éclairage uniquement lorsque vous en avez besoin.

Appli TomTom Sports

Vous pouvez télécharger gratuitement l'appli TomTom Sports depuis vos boutiques d'applications habituelles ou en vous rendant sur tomtom.com/app.

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section [Appli mobile TomTom Sports](#) de ce guide.

Coupler votre montre avec un appareil mobile

Pour en savoir plus, rendez-vous à la section [Coupler avec un appareil mobile](#) dans ce guide.

Coupler avec un appareil mobile

Coupler avec un appareil Android

L'appli mobile TomTom Sports vous permet de charger automatiquement les données de vos activités sportives de votre montre de sport GPS TomTom vers le cloud TomTom Sports à l'aide de votre smartphone. Elle vous permet également de les télécharger automatiquement vers un certain nombre d'autres sites Internet. En outre, l'application télécharge vos programmes personnalisés, parcours et données QuickGPSFix sur votre montre.

Pour coupler votre appareil Android™ avec votre montre, procédez comme suit :

1. Assurez-vous que votre montre et votre appareil Android sont proches l'un de l'autre.
2. Démarrez l'appli mobile TomTom Sports sur votre appareil Android™ et assurez-vous d'être connecté à votre compte TomTom.
3. Touchez Démarrer en haut de l'onglet Plus récent.
4. Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas pour accéder à l'écran **PARAMÈTRES**, puis sélectionnez **TÉLÉPHONE** et appuyez à droite. Sélectionnez **COUPLER NOUVEAU**.



La montre recherche la demande de couplage de l'appli mobile Sports.

5. Sur votre appareil Android, touchez Montre sur la page Activer votre appareil. Votre appareil Android affiche Recherche en cours.
6. Lorsque le nom de votre montre s'affiche dans la liste sur l'écran Recherche, appuyez dessus et acceptez la demande de couplage.
7. Dans l'appli mobile Sports, entrez le code PIN affiché sur votre montre.

Votre montre et votre appareil Android sont désormais couplés.



Tant que votre application mobile est active ou s'exécute en arrière-plan sur votre appareil Android, la montre essaie automatiquement de se connecter lorsqu'une nouvelle activité est prête à être téléchargée ou quand les données QuickGPSFix deviennent obsolètes.

Si vous ouvrez l'appli mobile sur votre appareil Android alors qu'il essaie de se connecter à la montre, vous devrez peut-être sortir votre montre du mode veille en appuyant en bas depuis l'horloge. La connexion à votre montre peut prendre jusqu'à 30 secondes.

Si vous mettez à niveau votre appareil Android, vous devez généralement découpler et recoupler totalement votre montre.

Remarque : si vous avez des difficultés à coupler votre montre, essayez d'accéder aux paramètres Bluetooth® du téléphone et de découpler votre montre TomTom avant de suivre de nouveau les étapes ci-dessus.

Coupler avec un appareil iOS

L'appli mobile TomTom Sports vous permet de charger automatiquement les données de vos activités sportives de votre montre de sport GPS TomTom vers le cloud TomTom Sports à l'aide de votre smartphone. Elle vous permet également de les télécharger automatiquement vers un certain nombre d'autres sites Internet. En outre, l'application télécharge vos programmes personnalisés, parcours et données QuickGPSFix sur votre montre.

Pour coupler votre appareil iOS avec votre montre de sport GPS, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas pour accéder à l'écran **PARAMÈTRES**, puis sélectionnez **TÉLÉPHONE** et appuyez à droite.
2. Appuyez à droite pour démarrer le couplage.
3. Démarrez l'appli mobile Sports et touchez Démarrer.
4. Touchez Montre.
5. Lorsque le nom de votre montre apparaît, appuyez dessus.

6. Sur votre appareil iOS, touchez Coupler, puis entrez le code PIN affiché sur votre montre.



Les appareils sont alors couplés. Si vous rencontrez des problèmes lors du couplage de votre montre, cliquez [ici](#) pour obtenir des instructions de dépannage.

Tant que votre application mobile est active ou s'exécute en arrière-plan sur votre téléphone ou appareil mobile, la montre essaie automatiquement de se connecter lorsqu'une nouvelle activité est prête à être téléchargée ou quand les données QuickGPSFix deviennent obsolètes.

Si vous ouvrez l'application mobile sur votre téléphone alors qu'il essaie de se connecter à la montre, vous devrez peut-être sortir votre montre du mode veille en quittant l'écran Horloge. Appuyez vers le bas, la droite ou la gauche de l'horloge.

Comment synchroniser les données

Vous pouvez télécharger ou « synchroniser » vos données d'activité à partir de votre montre vers l'appli mobile Sports via votre smartphone. Vous pouvez également les synchroniser en connectant votre montre à votre ordinateur.

Important : lorsque vous déconnectez votre montre d'une source d'alimentation après avoir chargé une batterie vide, l'indicateur de temps 0:00 s'affiche sur l'écran. Cela signifie que vous devez synchroniser votre montre.

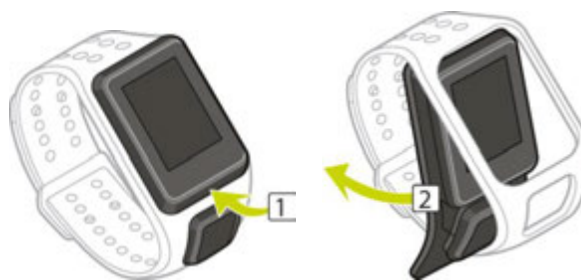
À l'aide de votre smartphone

1. Sur votre téléphone, assurez-vous que vous disposez d'une connexion Internet fonctionnelle et que le Bluetooth est activé.
2. Assurez-vous que votre montre et votre smartphone sont couplés.
3. Assurez-vous que votre montre et votre smartphone sont proches l'un de l'autre.
4. Sur votre montre, appuyez sur le bouton pour réactiver l'écran.
5. Sur votre smartphone, ouvrez l'appli Sports.
6. Accédez à l'écran Activités.
7. Faites glisser votre doigt vers le bas jusqu'à ce qu'un cercle vert s'affiche.

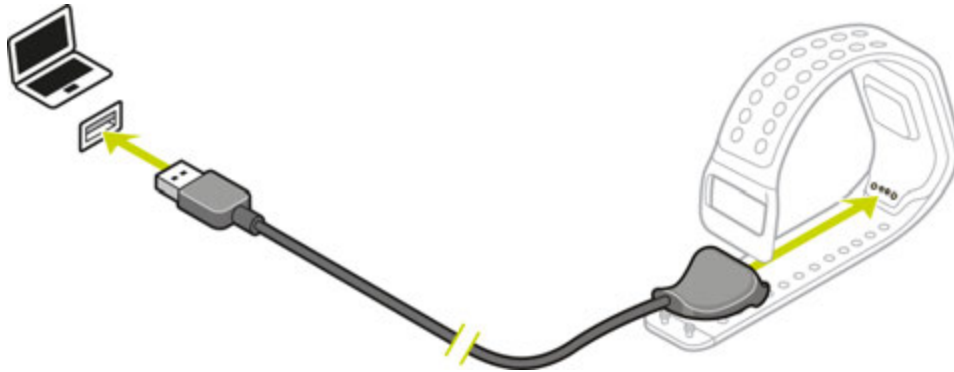
L'appli synchronise les paramètres des données d'activité avec votre montre.

À l'aide de votre ordinateur

1. Pour connecter votre montre à votre ordinateur, [retirer la montre de la sangle](#).



2. À l'aide du câble USB que vous avez reçu avec votre montre, connectez le module à votre ordinateur.



Sports Connect s'ouvre automatiquement lorsque votre montre est connectée à votre ordinateur.

Sports Connect synchronise automatiquement les paramètres de données d'activité avec votre montre.

Synchronisation des données à l'aide d'un appareil mobile ou du site Internet

Pour synchroniser les données d'activité sur votre montre avec l'appli Sports, procédez comme suit :

1. Lancez l'appli Sports sur votre smartphone.
2. Placez votre montre près du téléphone et appuyez en bas depuis l'horloge pour activer la montre.
3. Dans l'appli, développez l'onglet Plus récent ou l'onglet Activités pour démarrer la synchronisation. La synchronisation peut également démarrer automatiquement lorsque votre montre est détectée.

Pour synchroniser vos données d'activité sur votre montre avec le site Internet Sports, procédez comme suit :

1. Connectez votre montre à votre ordinateur à l'aide du câble fourni.

Sports Connect s'ouvre, synchronise les données et effectue des mises à jour.

Dépannage

Vous pouvez télécharger ou « synchroniser » vos données d'activité à partir de votre montre vers l'appli mobile Sports via votre smartphone. Vous pouvez également les synchroniser en connectant votre montre à votre ordinateur.

Si vous ne parvenez pas à connecter votre montre à votre appareil Android™, assurez-vous que votre appareil Android répond aux critères suivants :

- L'appli fonctionne sous Android version 4.4 et utilise Bluetooth® Low Energy 4.1 ou version ultérieure. Cliquez sur LIRE LA SUITE dans Google Play pour obtenir la liste des appareils testés.
- Consultez notre liste des problèmes connus.
- Utilisez la dernière version Android pour votre appareil :
- Paramètres > À propos de > Téléphone ou À propos de l'appareil > Version Android™.
- Utilisez la dernière version de l'application de bureau Sports Connect pour mettre à jour votre montre. Une version obsolète peut ne pas vous proposer la dernière version du logiciel pour votre montre.
- Utilisez la dernière version du logiciel de la montre : connectez votre montre à votre ordinateur. Sports Connect vérifie alors si une nouvelle version logicielle est disponible pour votre montre.
- Utilisez la dernière version de l'appli mobile TomTom Sports. Si une version plus récente est disponible, elle est affichée dans la boutique Google Play.
- Activez le Bluetooth sur votre appareil Android : Paramètres > Connexions > Bluetooth.
- Utilisez votre appareil Android™ avec un seul périphérique Bluetooth® à la fois. Lorsque vous utilisez d'autres appareils (casques, kits mains-libres, haut-parleurs) ou que vous transférez des fichiers, votre appareil Android™ ne parviendra peut-être pas à effectuer le couplage ou la synchronisation avec votre montre.
- L'appli mobile Sports nécessite une connexion Internet stable.
- Désactivez le mode d'économie d'énergie sur votre appareil Android. Ce mode est susceptible de désactiver le Bluetooth.

Si vous ne pouvez pas connecter votre montre à l'appli Sports, découpez-la de votre appareil Android, puis coupez-la de nouveau en procédant comme suit :

1. Dans les paramètres Bluetooth de votre appareil Android, découpez ou oubliez votre montre.
2. Désinstallez et réinstallez l'appli mobile Sports depuis la boutique Google Play.
3. Redémarrez votre appareil Android.
4. Désactivez, puis réactivez Bluetooth.
5. Démarrez l'appli mobile TomTom Sports sur votre appareil Android et assurez-vous d'être connecté à votre compte TomTom.
6. Touchez Démarrer en haut de l'onglet Plus récent.
7. Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas pour accéder à l'écran **PARAMÈTRES**, puis sélectionnez **TÉLÉPHONE** et appuyez à droite. Sélectionnez **COUPLER NOUVEAU**.
La montre recherche la demande de couplage de l'appli Sports.
8. Sur votre appareil Android, touchez Montre sur la page Activer votre appareil.
Votre appareil Android affiche Recherche en cours.
9. Lorsque le nom de votre montre s'affiche dans la liste sur l'écran Recherche, appuyez dessus et acceptez la demande de couplage.
10. Dans l'appli mobile Sports, entrez le code PIN affiché sur votre montre.

Si vous ne parvenez toujours pas à connecter votre montre à votre appareil Android, procédez comme suit :

- Réinitialisez les valeurs par défaut de votre montre et assurez-vous que votre appareil Android soit découplé ou ait oublié votre montre.
- Synchronisez votre montre à l'aide de Sports Connect sur votre ordinateur. Vos données s'affichent toujours sur le site Internet Sports et dans l'appli mobile Sports.

Activités

À propos des activités

Remarque : toutes les activités ne sont pas disponibles sur tous les modèles de montre.

Dans le menu Activités, vous pouvez commencer l'une des activités disponibles sur votre montre :



Course



Natation



Tapis de course



Ski



Trail



Snowboard



Rando



Gym



Vélo



Freestyle



Intérieur



Chronomètre

Lorsque vous sélectionnez **COURSE, VÉLO, FREESTYLE, TRAIL, RANDO, SKI** ou **SNOWBOARD**, votre montre utilise son récepteur GPS interne pour mesurer votre vitesse et enregistrer le parcours que vous avez suivi.

Si votre montre est équipée d'un cardio-fréquencemètre et que le [capteur de fréquence cardiaque](#) est activé, votre fréquence cardiaque s'affiche pendant votre activité, qu'il s'agisse d'une activité de course, de cyclisme, sur tapis de course ou freestyle.

Lorsque vous sélectionnez **NATATION** ou **TAPIS**, votre montre utilise son capteur de mouvement interne pour mesurer vos foulées sur le tapis de course ou vos mouvements et vos demi-tours dans la piscine. Votre montre utilise alors ces informations pour estimer votre vitesse et la distance parcourue.

Lorsque vous sélectionnez **INTÉRIEUR** pour le vélo en intérieur, votre montre utilise le [capteur de cadence et de vitesse](#) connecté pour afficher votre vitesse, votre fréquence cardiaque et les calories brûlées en fonction de la durée d'activité.

Sélectionnez **GYM** pour afficher la fréquence cardiaque et les calories brûlées en fonction du temps. Vous devez disposer d'un cardio-fréquencemètre interne ou externe pour cette activité.

Sélectionnez **FREESTYLE** lorsque vous souhaitez effectuer une activité autre que la course, le cyclisme ou la natation. Cela signifie que vous pouvez conserver des historiques et des totaux pour la course, le cyclisme et la natation.

Lorsque vous sélectionnez **CHRONOMÈTRE**, vous pouvez utiliser votre montre pour visualiser le temps écoulé, marquer les tours et visualiser la durée du tour en cours et des tours précédents.

À propos de l'estimation des calories

Les calories brûlées sont calculées en fonction du type de sport, de votre sexe, de votre poids, mais aussi de l'intensité et de la durée de l'exercice physique.

L'estimation des calories brûlées 24h/24, 7j/7 est basée sur votre IMC et ajustée en fonction des pas effectués, de la durée d'activité, des activités sportives, etc., pour générer un total théorique pour la journée. La fréquence cardiaque n'est pas utilisée pour le calcul des calories brûlées 24h/24, 7j/7. En effet, cela consommerait la batterie de la montre trop rapidement.

Remarque : toutes les activités ne sont pas disponibles sur toutes les montres.

Course, vélo, natation, trail, randonnée, tapis de course ou vélo en intérieur

Pour les activités de course, vélo, natation, trail, randonnée, tapis de course ou vélo en intérieur, le calcul des calories se base sur l'équivalent métabolique des tableaux de tâches (MET ou simplement un équivalent métabolique).

Nous utilisons les tableaux MET de Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.

Freestyle, gym, ski et snowboard

Pour les activités Freestyle, gym, ski et snowboard, le calcul des calories se base sur la fréquence cardiaque. Pour les autres activités, le calcul des calories est lié au sport spécifique pratiqué, mais pour les activités Freestyle et Gym, la montre ne sait pas quel sport vous pratiquez. C'est pourquoi lorsqu'aucune mesure de la fréquence cardiaque n'est disponible, les calories ne sont pas indiquées pour ces quatre activités.

Suivi

La métrique des calories mesure le nombre de calories brûlées au cours de la journée, taux métabolique de base (TMB) compris. Votre TMB représente la quantité minimum d'énergie nécessaire au fonctionnement de votre organisme, notamment pour assurer les fonctions respiratoires et cardiaques. Étant donné que le TMB est inclus, la métrique des calories indiquée par la fonction de suivi est supérieure à la métrique des calories des activités.

À propos du suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7

Votre montre TomTom GPS vous permet de suivre votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Elle effectue une lecture toutes les 10 minutes pour le suivi 24h/24, 7j/7, contre toutes les secondes pour le suivi des sports.

Remarque : le suivi en continu de votre fréquence cardiaque est disponible uniquement sur les modèles de montre équipés d'un capteur optique.

Activer le suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7 sur votre montre

Le suivi en continu de la fréquence cardiaque est désactivé par défaut. Pour activer le suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7 sur votre montre, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **SUIVI**.
3. Sélectionnez **CARDIO**.
4. Sélectionnez **OUI**.
5. Synchronisez votre montre en vous connectant à Sports Connect sur votre ordinateur ou à l'appli mobile Sports.

Votre montre mesure désormais votre fréquence cardiaque lorsque vous la portez.

Remarque : le suivi de fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7 nécessite la version 1.2.0 ou supérieure du logiciel.

Afficher votre fréquence cardiaque sur le site Internet Sports dans l'appli Sports

Consultez le manuel d'utilisation de l'appli TomTom Sports sur le site Internet de TomTom.

Commencer une activité

Remarque : toutes les activités ne sont pas disponibles sur tous les modèles de montre.

Pour commencer une activité sur votre montre, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez à droite.
2. Sélectionnez l'une des activités, puis appuyez à droite.



Course



Natation



Tapis de course



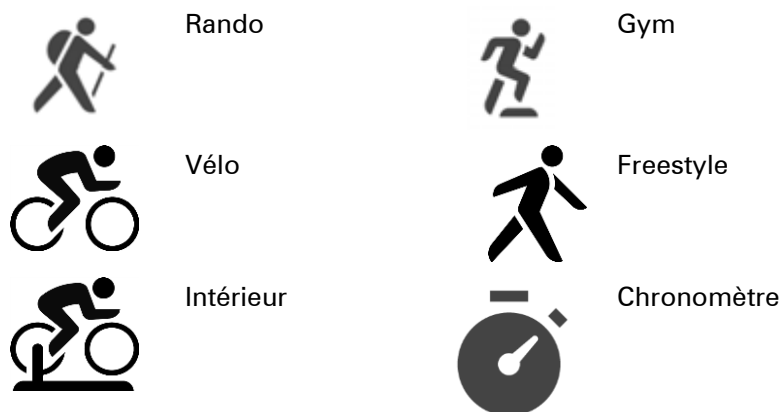
Ski



Trail



Snowboard



3. Pour toutes les activités autres que le vélo, tant que votre montre n'a pas trouvé de point GPS, le message **Veillez patienter** s'affiche et l'icône GPS clignote dans le coin supérieur gauche de l'écran. Lorsque la montre est prête à commencer une activité, elle indique le message **COMMENCER** et l'icône GPS arrête de clignoter.



Conseil : pour sélectionner une playlist, appuyez en bas lorsque le message **PARTEZ** apparaît au début d'une activité.

4. Pour le vélo et les activités en intérieur, si vous utilisez un [capteur de cadence et de vitesse](#), une fois votre montre connectée au capteur, elle affiche le message **PARTEZ**. Le capteur de cadence et de vitesse est alors utilisé pour vous fournir les informations de vitesse et de distance relatives à votre activité. Votre montre n'a peut-être pas encore capté de signal GPS. Si vous souhaitez suivre le parcours de votre activité, attendez que l'icône GPS arrête de clignoter avant de commencer votre activité.

Remarque : votre montre peut avoir besoin de quelques instants pour déterminer votre position GPS, surtout lors de sa première utilisation ou si les informations QuickGPSFix sont obsolètes. Les déplacements ralentissent l'obtention d'un point GPS. Nous vous conseillons donc de rester immobile jusqu'à ce que votre position soit trouvée.

Pour assurer une bonne réception GPS, assurez-vous d'être à l'extérieur et de disposer d'une vue dégagée du ciel. Des objets volumineux comme des bâtiments élevés peuvent parfois interférer avec la réception.

Si votre montre est équipée d'un **cardio-fréquencemètre**, le message « Échauffement » peut apparaître au début d'une activité, pendant que votre montre recherche un signal GPS. Ce message s'affiche car le cardio-fréquencemètre est plus précis lorsque vous vous êtes échauffé et que la circulation sanguine dans vos bras est bonne.

Depuis cet écran, appuyez dans l'une de ces directions pour choisir une option :

- Droite : démarrer votre activité une fois que votre montre dispose d'un point GPS.
- Bas : sélectionner un [programme](#) ou un [programme d'entraînement](#) ou définir les informations affichées pendant vos entraînements.
- Haut : afficher vos activités passées.
- Gauche : revenir à la liste des activités.

Appuyez à droite pour commencer une activité.

5. Pendant les activités, votre montre affiche certaines informations comme la distance parcourue, le temps écoulé, votre allure et votre fréquence cardiaque si vous disposez d'un cardio-fréquence-mètre. Appuyez en haut et en bas pour modifier les informations affichées.
6. Vous pouvez [mettre l'activité en pause](#) si vous faites une pause, ou [l'arrêter](#) complètement.

Pour chaque type d'activité, vous pouvez sélectionner différents [programmes d'entraînement](#) et choisir de visualiser différentes informations pendant vos entraînements.

Paramètres d'activité

Au démarrage d'une activité, vous pouvez choisir vos paramètres « en activité ».

Pour commencer une activité sur votre montre, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez à droite.
2. Sélectionnez l'une des activités, puis appuyez à droite.
3. Lorsque vous apercevez le message « Veuillez patienter » ou « Commencer », appuyez en bas.

Une sélection de ces options de menu s'affiche ensuite en fonction de l'activité que vous pratiquez :

- [PROGRAMME](#)
- [ENTRAÎNEMENT](#)
- [DONNÉES](#)
- [PLAYLISTS](#)
- [TÉLÉPHONE](#)
- [FRACTIONS](#)
- [ROTATION](#)
- [PARCOURS](#)
- [PAUSE](#)
- [LONGUEUR PISCINE](#)
- [TAILLE DE ROUE](#)

Cliquez sur les liens dans la liste pour obtenir davantage d'informations sur chaque paramètre d'activité.

Mettre en pause et arrêter une activité

Pause automatique (auto pause)

Vous pouvez définir votre montre pour automatiquement mettre en pause et reprendre une activité suivant vos mouvements. Cette fonction est contrôlée par un paramètre accessible en procédant comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez à droite.
2. Sélectionnez l'une des activités, puis appuyez à droite.

Conseil : la Pause automatique peut être utilisée pendant les activités suivantes : course, vélo, trail, rando, freestyle et snowboard.

3. Lorsque vous apercevez le message « Veuillez patienter » ou « Commencer », appuyez en bas.
4. Sélectionnez **PAUSE**.
5. Sélectionnez **ACTIVÉ** ou **DÉSACTIVÉ**.

Il existe des choses importantes que vous devez savoir sur la Pause automatique :

- ce paramètre est défini PAR ACTIVITÉ et peut être configuré depuis votre montre ou le site Internet Sports.
- Lorsque l'option de Pause automatique est activée, votre montre continue l'enregistrement, et met en pause l'affichage des données et de vos moyennes.
- La synchronisation des paramètres de pause automatique entre votre montre et le site Internet Sports n'a pas lieu.
- Si la pause automatique est DÉSACTIVÉE sur le site Internet Sports et ACTIVÉE sur la montre, la montre prend le contrôle et affiche la pause automatique comme ACTIVÉE dans l'activité et dans les données.
- La pause automatique ne peut pas être utilisée avec les programmes ou les entraînements, à l'exception des objectifs, des tours effectués et des zones.

Remarque : si vous activez l'option Pause automatique sur le site Internet Sports, votre historique d'activités est également modifié et certaines moyennes, vos propres records et les tendances peuvent augmenter.

Mise en pause manuelle d'une activité

Pendant une activité, appuyez longtemps à gauche pour arrêter le chronomètre et mettre votre activité en pause.

Pour redémarrer l'activité, appuyez à droite.

Fonctionnement de la pause manuelle

Si vous téléchargez votre activité sur votre compte Sports et l'affichez sur une carte, l'ensemble de votre parcours apparaît, la pause étant représentée par une ligne droite.

Le suivi GPS s'arrête et les emplacements de début de pause et de fin de pause sont reliés entre eux. Lorsque vous reprenez votre activité après une pause, votre position est immédiatement détectée.

Les moyennes affichées sont calculées à partir des périodes pendant lesquelles la montre n'était pas en pause. Par exemple, si vous courez 5 km, puis faites une pause et marchez pendant 2 km, puis redémarrez l'activité et courez 5 km, l'ensemble de votre parcours apparaît, mais votre moyenne concerne uniquement les 10 km de course.

Conseil : votre montre s'éteint si vous la laissez en pause pendant trop longtemps, afin d'économiser la batterie. Nous vous recommandons de ne pas laisser la montre en pause trop longtemps, si possible.

Arrêt d'une activité

Pour arrêter complètement l'activité, appuyez à gauche pour la mettre en pause, puis encore une fois à gauche.

Choisir les données à afficher

Avant de commencer une activité, vous pouvez choisir un [programme d'entraînement](#), ainsi que les informations que vous souhaitez voir affichées pendant l'entraînement.

Pendant votre entraînement, plusieurs données sont disponibles à tout moment :

- Une donnée principale s'affiche dans une plus grande police dans la partie principale de l'écran.
- Deux données mineures sont indiquées en bas de l'écran.

Modifier la donnée principale

Lorsque vous vous entraînez, vous pouvez modifier l'information indiquée avec la plus grande police en appuyant en HAUT et en BAS. Le texte au-dessus de la donnée principale indique l'information actuellement affichée.

Définir les données mineures

Procédez comme suit pour choisir les informations fournies par les chiffres plus petits :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, appuyez en bas pour ouvrir le menu **PARAMÈTRES**.
2. Sélectionnez **DONNÉES**, puis appuyez à droite.
3. Sélectionnez **AFFICHAGE**, puis appuyez à droite.
4. Sélectionnez GAUCHE ou DROITE pour définir les données affichées à gauche ou à droite.
5. Dans la liste, sélectionnez la donnée à afficher.

Les données disponibles dépendent de l'activité en cours.

Voici quelques exemples de données disponibles :

- **ALLURE** : votre allure actuelle. Pour la natation, cette information est donnée en minutes pour 100 m.
- **ALLURE MOYENNE** : votre allure moyenne pour l'activité en cours.
- **FRÉQUENCE CARDIAQUE** : votre fréquence cardiaque. Cette mesure est uniquement disponible si un [cardio-fréquencemètre](#) est connecté.
- **VITESSE, ALLURE** ou **LES DEUX** : pour les activités autres que la natation, vous pouvez choisir d'afficher la vitesse, l'allure ou ces deux mesures à la fois.
- **SWOLF** : cette donnée est uniquement disponible pour les activités de natation. Le score SWOLF est calculé en ajoutant la durée en secondes et le nombre de mouvements effectués pour parcourir une longueur de piscine. Le score SWOLF correspond à votre efficacité pendant l'activité de natation. Plus vous êtes efficace, plus le score est bas. Le mot SWOLF est l'association de « swimming » (natation) et « golf ».
- **CALORIES** : les calories indiquées pour l'activité Freestyle sont basées sur la fréquence cardiaque. Pour les autres activités, les calories sont liées au sport donné mais pour l'activité Freestyle, la montre ne sait pas quel sport vous pratiquez. C'est pourquoi lorsqu'aucune mesure de la fréquence cardiaque n'est disponible, les calories ne sont pas indiquées pour l'activité Freestyle.

Pour le suivi d'activité, les sports et les activités, la métrique des calories mesure le nombre de calories brûlées au cours de la journée, taux métabolique de base (TMB) compris. Votre TMB représente la quantité minimum d'énergie nécessaire au fonctionnement de votre organisme, notamment pour assurer les fonctions respiratoires et cardiaques.



Icônes à l'écran

Les icônes suivantes peuvent apparaître en haut de l'écran lors de vos entraînements :



Ce symbole indique la puissance de la réception GPS. Lorsque votre montre recherche des satellites GPS, l'icône des satellites clignote.



Le symbole en forme de cœur indique que votre montre est connectée à un [cardio-fréquencemètre](#). Lorsque votre montre tente de se connecter au cardio-fréquencemètre, le cœur clignote.



Le symbole en forme de chaîne de vélo indique que votre montre est connectée à un [capteur de cadence et de vitesse](#). Lorsque votre montre tente de se connecter au capteur de cadence et de vitesse, la chaîne de vélo clignote.



Ce symbole indique le [statut de la batterie](#).

Paramètres des activités de course à pied

Avant de commencer une activité, vous pouvez choisir un [programme d'entraînement](#), ainsi que les informations que vous souhaitez voir affichées pendant l'entraînement.

De nombreuses données peuvent être affichées pendant votre course, notamment les calories brûlées, la fréquence cardiaque, la zone de fréquence cardiaque et la distance parcourue.

Choisir d'autres données à afficher

Remarque : pour savoir comment choisir les données à afficher durant une activité, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

Si vous souhaitez afficher une seule donnée (vitesse, vitesse moyenne, allure ou allure moyenne), appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**. Sélectionnez **DONNÉES**, puis appuyez à droite. Sélectionnez **VITESSE, VITESSE MOYENNE, ALLURE** ou **ALLURE MOYENNE**.

Pour choisir d'afficher la vitesse, l'allure ou les deux, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**. Sélectionnez **DONNÉES**, puis appuyez à droite. Sélectionnez **VITESSE**, puis appuyez à droite. Sélectionnez **VITESSE, ALLURE** ou **LES DEUX**.

Paramètres des activités de cyclisme en extérieur

Vous pouvez enregistrer votre fréquence cardiaque, votre vitesse et votre emplacement à l'aide des capteurs intégrés lorsque vous faites du vélo.

Si vous souhaitez visualiser vos performances pendant votre sortie à vélo, nous vous recommandons, pour votre sécurité, d'installer la montre GPS à l'aide du [kit de fixation vélo](#) en option afin de pouvoir garder vos deux mains sur le guidon.

Si vous souhaitez consulter votre fréquence cardiaque pendant votre sortie à vélo, nous vous recommandons de connecter un capteur de fréquence cardiaque externe afin de pouvoir suivre votre fréquence cardiaque en toute sécurité.

Définir la taille de roue à utiliser pour le capteur de cadence et de vitesse

Si vous utilisez un [capteur de cadence et de vitesse](#), définissez le paramètre **TAILLE DE ROUE** pour améliorer la précision des données fournies par le capteur. Ce paramètre correspond à la circonférence de votre pneu arrière, en millimètres (mm).

Pour définir la taille de la roue, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**.
2. Sélectionnez **LONGUEUR PISCINE**, puis appuyez à droite.
3. Définissez la taille afin qu'elle corresponde à celle de votre roue arrière.

Pour connaître la circonférence de votre roue arrière, vous pouvez mesurer la roue par vous-même en utilisant un mètre ou retrouver la valeur grâce à un calculateur en ligne. Par exemple, le site suivant vous permet de connaître la circonférence à partir du diamètre de la roue et de l'épaisseur du pneu : www.bikecalc.com/wheel_size_math.

Par exemple, si votre roue fait 700 c et que les pneus ont une épaisseur de 25 mm, la circonférence est de 2111 mm. C'est cette valeur que vous devez saisir.

Remarque : pour savoir comment choisir les données à afficher durant une activité, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

Paramètres des activités de natation

Remarque : les montres TomTom GPS sont étanches. Vous pouvez nager avec ces montres. Cependant, le cardio-fréquencemètre intégré ne fonctionne pas sous l'eau.

Avant de commencer une activité de natation, vérifiez le paramètre **LONGUEUR PISCINE** pour la piscine dans laquelle vous nagez. Ce paramètre correspond à la longueur de la piscine en mètres ou en yards.

Lorsque vous nagez, la montre enregistre vos mouvements et le nombre de demi-tours que vous effectuez dans la piscine. Pour calculer la distance parcourue en nageant et votre vitesse, votre montre utilise la longueur de la piscine et le nombre de demi-tours effectués. Si la taille de la piscine n'est pas exacte, les données de votre activité de natation ne pourront pas être traitées correctement.

Pour modifier le réglage **LONGUEUR PISCINE**, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**.
2. Sélectionnez **LONGUEUR PISCINE**, puis appuyez à droite.
3. Définissez la longueur de façon à afficher la longueur de la piscine, puis appuyez à droite.
4. Définissez la longueur fractionnelle de façon à afficher la longueur fractionnelle supplémentaire de la piscine, puis appuyez à droite.
5. Définissez l'unité de mesure en mètres ou yards.
6. Appuyez à droite pour revenir immédiatement à l'écran des activités.

Lorsque vous sélectionnez **NATATION**, votre montre n'utilise pas son récepteur GPS interne.

Pour définir les données à afficher, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, appuyez en bas pour ouvrir le menu **PARAMÈTRES**.
2. Sélectionnez **DONNÉES**, puis appuyez à droite.
3. Sélectionnez **AFFICHAGE**, puis appuyez à droite.
4. Sélectionnez GAUCHE ou DROITE pour définir les données affichées à gauche ou à droite.
5. Dans la liste, sélectionnez la donnée à afficher, par exemple **MOUVEMENTS** ou **LONGUEURS**.

Paramètres des activités sur tapis de course

Votre taille est définie à la toute première utilisation de votre montre. Avant de commencer une activité sur tapis de course pour la première fois, vérifiez que votre taille a été correctement définie. Vous pouvez effectuer cette action sur votre compte TomTom Sports ou sur votre montre.

Lorsque vous courez sur un tapis de course, votre montre enregistre le nombre de fois où vous balancez votre bras vers l'avant et vers l'arrière, et à quelle fréquence. Ceci correspond au nombre de foulées que vous effectuez en courant. Votre montre utilise votre taille pour calculer la longueur de vos foulées et en déduit ainsi la distance parcourue et votre allure.

Pour vérifier votre taille sur la montre, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**.
2. Sélectionnez **PROFIL**, puis appuyez en bas.
3. Sélectionnez **TAILLE**, puis appuyez à droite.
4. Définissez votre taille.

Calibrer votre montre pour les activités sur tapis de course

Les mesures de distance effectuées par votre montre pour les activités sur tapis de course sont moins précises que pour les activités Course. Lorsque vous courez en extérieur, votre montre utilise le système GPS pour mesurer la distance parcourue.

Vous n'avez pas besoin d'effectuer un calibrage pour chaque activité sur tapis de course. La montre vous rappelle de le faire dans les cas suivants :

- la distance de votre activité est supérieure ou égale à 400 mètres ;
- votre activité dure au moins 1 minute ;

- votre nombre de pas est supérieur ou égal à 60 ;
- vous avez effectué moins de 6 courses calibrées.

En calibrant votre montre, les mesures de distance pour les activités sur tapis de course gagnent en précision.

Conseil : vous êtes toujours invité à modifier la distance parcourue à la fin d'une session sur tapis.

Pour calibrer votre montre, procédez comme suit :

1. Lorsque vous êtes invité à calibrer votre montre, mettez le tapis de course en pause.
Pour mettre votre montre en pause, appuyez à gauche pendant l'activité.
2. Sur votre montre, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**.
3. Sélectionnez **CALIBRER**, puis appuyez à droite.
4. Modifiez la distance afin qu'elle corresponde à celle indiquée sur le tapis de course.
5. Appuyez à droite pour revenir immédiatement à l'écran des activités.

Choisir d'autres données à afficher

Remarque : pour savoir comment choisir les données à afficher durant une activité, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

Si vous souhaitez afficher une seule donnée (vitesse, vitesse moyenne, allure ou allure moyenne), appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**. Sélectionnez **DONNÉES**, puis appuyez à droite. Sélectionnez **VITESSE**, **VITESSE MOYENNE**, **ALLURE** ou **ALLURE MOYENNE**.

Pour choisir d'afficher la vitesse, l'allure ou les deux, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**. Sélectionnez **DONNÉES**, puis appuyez à droite. Sélectionnez **VITESSE**, puis appuyez à droite. Sélectionnez **VITESSE**, **ALLURE** ou **LES DEUX**.

Paramètres des activités Gym

Avant de commencer une activité, vous pouvez choisir un [programme d'entraînement](#), ainsi que les informations que vous souhaitez voir affichées pendant l'entraînement.

De nombreuses données peuvent être affichées pendant votre activité Gym, notamment les calories brûlées, la fréquence cardiaque, la zone de fréquence cardiaque et la durée.

Choisir d'autres données à afficher

Remarque : pour savoir comment choisir les données à afficher durant une activité, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

Si vous souhaitez afficher une seule donnée (vitesse, vitesse moyenne, allure ou allure moyenne), appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**. Sélectionnez **DONNÉES**, puis appuyez à droite. Sélectionnez **VITESSE**, **VITESSE MOYENNE**, **ALLURE** ou **ALLURE MOYENNE**.

Pour choisir d'afficher la vitesse, l'allure ou les deux, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**. Sélectionnez **DONNÉES**, puis appuyez à droite. Sélectionnez **VITESSE**, puis appuyez à droite. Sélectionnez **VITESSE**, **ALLURE** ou **LES DEUX**.

Paramètres des activités Vélo

Vous pouvez enregistrer votre fréquence cardiaque et votre vitesse lorsque vous faites du vélo en intérieur.

Si vous souhaitez visualiser vos performances pendant votre sortie à vélo, nous vous recommandons, pour votre sécurité, d'installer la montre GPS à l'aide du [kit de fixation vélo](#) en option afin de pouvoir garder vos deux mains sur le guidon.

Si vous souhaitez consulter votre fréquence cardiaque pendant votre sortie à vélo, nous vous recommandons de connecter un capteur de fréquence cardiaque externe afin de pouvoir suivre votre fréquence cardiaque en toute sécurité.

Définir la taille de roue à utiliser pour le capteur de cadence et de vitesse

Si vous utilisez un [capteur de cadence et de vitesse](#), définissez le paramètre **TAILLE DE ROUE** pour améliorer la précision des données fournies par le capteur. Ce paramètre correspond à la circonférence de votre pneu arrière, en millimètres (mm).

Pour définir la taille de la roue, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage de l'activité, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**.
2. Sélectionnez **LONGUEUR PISCINE**, puis appuyez à droite.
3. Définissez la taille afin qu'elle corresponde à celle de votre roue arrière.

Pour connaître la circonférence de votre roue arrière, vous pouvez mesurer la roue par vous-même en utilisant un mètre ou retrouver la valeur grâce à un calculateur en ligne. Par exemple, le site suivant vous permet de connaître la circonférence à partir du diamètre de la roue et de l'épaisseur du pneu : www.bikecalc.com/wheel_size_math.

Par exemple, si votre roue fait 700 c et que les pneus ont une épaisseur de 25 mm, la circonférence est de 2111 mm. C'est cette valeur que vous devez saisir.

Remarque : pour savoir comment choisir les données à afficher durant une activité, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

Utilisation du chronomètre

Pour utiliser le chronomètre, procédez comme suit.

1. Depuis l'horloge, appuyez à droite.
2. Sélectionnez **CHRONO**, puis appuyez à droite.
Votre montre affiche un chronomètre et le mot **PARTEZ**.
3. Appuyez à droite pour arrêter le chronomètre.
Le chronomètre démarre et affiche le temps écoulé.
4. Pour mettre le chronomètre en pause, appuyez à gauche. Appuyez à droite pour redémarrer le chronomètre.

Conseil : pour afficher davantage de tours précédents lorsque la montre est en pause, appuyez en bas et en haut.

5. Pour marquer chaque tour, touchez le côté droit de l'écran de la montre lorsque le chronomètre fonctionne, ou appuyez à droite.
Le nombre écrit en plus gros correspond au temps total écoulé pour l'ensemble de vos tours.

Le temps de votre tour actuel, par exemple le tour 12 ci-dessous, est affiché sous le temps total écoulé. Vos tours précédents, ici les tours 11 et 10, sont affichés sous votre tour actuel.



Pour afficher davantage de tours précédents, appuyez en bas et en haut.

6. Pour quitter le chronomètre, appuyez deux fois à gauche.

Conseil : le chronomètre ne fonctionne pas en arrière-plan après l'avoir fermé. Aucune information GPS ou information sur les activités n'est conservée.

Conseil : pour réinitialiser le chronomètre, quittez-le, puis revenez-y.

Programmes d'entraînement

À propos des programmes d'entraînement

Pour chaque type d'activité, les programmes d'entraînement suivants sont disponibles :

- [AUCUN](#)
- [OBJECTIFS](#)
- [FRACTIONS](#)
- [TOURS](#)
- [ZONES](#)
- [COURSE](#)

Depuis l'horloge, procédez comme suit pour afficher la liste des programmes d'entraînement :

1. Appuyez à droite, puis sélectionnez l'activité de votre choix.
2. Appuyez à droite.
3. Appuyez en bas et sélectionnez **ENTRAÎNEMENT**.
4. Appuyez à droite et choisissez un programme d'entraînement.

Lorsque vous sélectionnez un programme d'entraînement, votre montre se souvient du programme que vous utilisez et des options sélectionnées pour ce programme.

Conseil : si vous souhaitez commencer un programme aussitôt après l'avoir sélectionné, appuyez à droite pour accéder directement à l'écran des activités.

Aucun

Comment y accéder : écran Activité > appuyez en bas > **ENTRAÎNEMENT** > **AUCUN**

Sélectionnez cette option pour effectuer votre activité sans utiliser de programme d'entraînement. Dans ce mode, votre montre enregistre votre activité et affiche les données correspondantes.

Objectifs

Comment y accéder : écran Activité > appuyez en bas > **ENTRAÎNEMENT** > **OBJECTIFS** > **DISTANCE, DURÉE** ou **CALORIES**

Sélectionnez cette option pour vous fixer des objectifs d'entraînement.

Vous pouvez définir trois types d'objectifs :

- **DISTANCE** : sélectionnez cette option pour définir une distance à parcourir dans le cadre de votre activité.
- **DURÉE** : sélectionnez cette option pour définir une durée pour votre activité.
- **CALORIES** : sélectionnez cette option pour définir un nombre de calories à brûler dans le cadre de votre activité. Les calories brûlées seront calculées de manière plus précise si vous configurez votre [profil](#).

Suivre votre progression

Pour afficher un aperçu de votre progression vers votre objectif, appuyez à droite à partir du menu de progression de l'activité.

Cet écran indique le pourcentage de votre cible atteint et la distance, le temps ou le nombre de calories restant pour l'atteindre.



Conseil : lorsque vous courez, vous pouvez vous éloigner de votre point de départ jusqu'à ce que la progression soit de 50 %, puis faire demi-tour.

Alertes de progression

Lorsque vous définissez un objectif d'entraînement, votre montre vous avertit aux étapes suivantes :

- 50 %
- 90 %
- 100 %
- 110 %

Fractions

Comment y accéder : écran Activité > appuyez en bas > **ENTRAÎNEMENT** > **FRACTIONS** > **ÉCHAUFFEMENT, TRAVAIL, REPOS, NB SÉRIES**, ou **RÉCUPÉRATION**.

Sélectionnez cette option pour effectuer un entraînement fractionné.

L'entraînement fractionné correspond à de courtes périodes d'entraînement, suivies de périodes de repos. L'objectif principal d'un entraînement fractionné est d'améliorer la vitesse et les capacités cardiovasculaires. Par exemple, pour un entraînement de 20 minutes de marche et de course, vous pouvez marcher rapidement pendant 8 minutes, puis faire 3 périodes composées d'une minute de course et de 2 minutes de marche, et enfin 5 minutes de marche pour récupérer.

Vous pouvez définir une durée ou une distance pour l'échauffement, l'entraînement, le repos et la récupération. Choisissez le nombre de périodes que vous souhaitez inclure dans votre programme d'entraînement fractionné.

Conseil : si vous appuyez à droite après avoir défini les détails de l'entraînement, vous pourrez alors configurer le reste de l'entraînement fractionné, y compris l'entraînement, le repos, etc.

Lors de l'entraînement fractionné, une alerte s'affiche pour vous indiquer l'étape suivante de l'entraînement :



Vous voyez le nom de votre activité et la durée de cette étape d'entraînement, en temps ou en distance.

Des bips et des vibrations vous préviennent également lorsque vous devez passer à l'étape suivante de votre entraînement fractionné.

Conseil : lorsque vous utilisez l'entraînement fractionné sur votre montre, les intervalles sont désormais indiqués comme des tours afin que vous puissiez suivre plus facilement votre allure et les autres données pour chaque intervalle.

Tours

Comment y accéder : écran Activité > appuyez en bas > **ENTRAÎNEMENT** > **TOURS** > **DURÉE, DISTANCE**, ou **MANUEL**.

Sélectionnez cette option pour évaluer votre activité en fonction de la durée ou de la distance d'un tour, ou en enregistrant manuellement la fin d'un tour.

Vous pouvez configurer votre montre pour qu'elle mesure les tours de trois manières :

- **DURÉE** : sélectionnez cette option pour définir une durée pour un tour. Une fois votre activité commencée, votre montre vous avertit chaque fois qu'un tour se termine. Si vous définissez la durée d'un tour sur 1 minute, votre montre vous avertit toutes les minutes et l'écran indique le nombre de tours effectués.
- **DISTANCE** : sélectionnez cette option pour définir la longueur d'un tour. Une fois votre activité commencée, votre montre vous avertit chaque fois que vous avez parcouru la distance définie pour un tour. Si vous définissez la distance d'un tour sur 400 mètres, votre montre vous avertit chaque fois que vous avez parcouru 400 mètres et l'écran indique le nombre de tours effectués.

MANUEL : sélectionnez cette option pour indiquer vous-même lorsque vous terminez un tour. Pour marquer la fin d'un tour, couvrez l'écran avec la paume de votre main. Votre montre indique le nombre de tours effectués et vous avertit lorsque vous terminez un tour.

Fractions

Comment y accéder : écran Activité > appuyez en bas > **ENTRAÎNEMENT** > **AUCUN**

Sélectionnez cette option pour activer ou désactiver n'importe quel activité basée sur GPS. Par défaut, l'entraînement fractionné est désactivé, mais lorsque ce paramètre est activé, vous recevez une alerte et un temps intermédiaire pour votre allure actuelle à la fin de chaque mile ou kilomètre.

Les entraînements fractionnés peuvent être utilisés avec n'importe quelle activité basée sur GPS ou activité de plein air.

Remarque : les temps intermédiaires peuvent être utilisés avec d'autres modes d'entraînement.

Zones

Comment y accéder : écran Activité > appuyez en bas > **ENTRAÎNEMENT** > **ZONES** > **ALLURE, VITESSE, CARDIO** ou **CADENCE**.

Sélectionnez cette option pour vous entraîner en utilisant une zone cible.

Vous pouvez sélectionner la zone d'entraînement parmi les suivantes, en fonction de l'activité :

- **ALLURE** : sélectionnez cette option pour définir votre temps cible par mile ou par kilomètre. Vous pouvez définir le temps cible et une valeur minimum et maximum que vous vous autorisez au-dessus et en dessous de celui-ci.
- **VITESSE** : sélectionnez cette option pour définir votre vitesse cible, ainsi qu'une marge que vous vous autorisez au-dessus et en dessous de celle-ci.
- **CARDIO** : sélectionnez cette option pour définir votre zone de fréquence cardiaque cible, qui peut être une zone personnalisée ou une zone prédéfinie. Pour que votre montre puisse mesurer votre fréquence cardiaque, elle doit être connectée à un [cardio-fréquencemètre](#).
- **CADENCE** : sélectionnez cette option pour définir une [cadence](#) cible pour votre activité de cyclisme. Pour que votre montre puisse suivre votre cadence, elle doit être connectée à un [capteur de cadence et de vitesse](#). Vous pouvez définir la cadence cible et une marge que vous vous autorisez au-dessus et en dessous de celle-ci. Toutes les montres ne peuvent pas être connectées à un capteur de cadence et de vitesse.

Définir une zone pour la fréquence cardiaque et l'allure

Si vous voulez définir une zone de fréquence cardiaque ou d'allure personnalisée, choisissez une valeur minimum ou maximum comme indiqué ci-dessous :



Définir une zone pour la vitesse et la cadence

Si vous voulez définir une zone de vitesse ou de cadence, choisissez une valeur cible et un pourcentage de marge autorisé :



Contrôler votre progression

Depuis l'écran de progression de l'activité, appuyez à droite pour afficher un aperçu graphique de votre entraînement par rapport à la zone définie. Tout au long de votre activité, le graphique indique si vous êtes au-dessus ou en dessous de votre zone cible et dans quelle mesure.

Vous recevez régulièrement des alertes pour vous indiquer si vous êtes ou non dans votre zone :

- Si vous êtes en-dehors de votre zone d'entraînement, une alerte est émise et l'écran vous indique si vous êtes au-dessus ou en dessous de la zone.
- Lorsque vous revenez dans votre zone d'entraînement, une alerte est émise et l'écran affiche une icône en forme de cible.



Zones de fréquence cardiaque

Remarque : pour que votre montre puisse mesurer votre fréquence cardiaque, elle doit être connectée à un [cardio-fréquencemètre](#).

Votre montre définit les limites des zones de fréquence cardiaque en fonction de votre âge. [TomTom Sports](#) vous permet d'adapter ces zones de fréquence cardiaque, puis de les synchroniser avec votre montre.

Pour vous entraîner en utilisant une zone de fréquence cardiaque, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez à droite, puis sélectionnez votre activité.
2. Appuyez à droite.
3. Appuyez en bas et sélectionnez **ENTRAÎNEMENT**.
4. Appuyez à droite et sélectionnez **ZONES**.
5. Appuyez à droite et sélectionnez **CARDIO**.
6. Appuyez à droite et sélectionnez l'une des zones de fréquence cardiaque suivantes :
 - **SPRINT** : sélectionnez cette zone lors des entraînements fractionnés.
 - **PERFORMANCE** : sélectionnez cette zone pour les entraînements à un rythme soutenu visant à améliorer votre vitesse et votre condition physique.
 - **CARDIO** : sélectionnez cette zone pour les entraînements à un rythme modéré à soutenu visant à améliorer vos capacités pulmonaire et cardiaque.
 - **FITNESS** : sélectionnez cette zone pour les entraînements à un rythme modéré, idéaux pour perdre du poids.
 - **FACILE** : sélectionnez cette zone pour les entraînements à un rythme tranquille, utilisés principalement pour l'échauffement et la récupération.
 - **PERSONNALISÉ** : sélectionnez cette option pour définir vos propres valeurs de fréquence cardiaque minimale et maximale.

Suivre la progression dans une zone de fréquence cardiaque

Remarque : pour que votre montre puisse mesurer votre fréquence cardiaque, elle doit être connectée à un [cardio-fréquencemètre](#).

Depuis l'écran de progression de l'activité, appuyez à droite pour faire défiler des graphiques comparant votre entraînement à la zone définie. Tout au long de votre activité, le graphique indique si vous êtes au-dessus ou en dessous de votre zone cible et dans quelle mesure.



Le nom de la zone que vous utilisez est écrit en blanc. Appuyez à **DROITE** pour voir le résumé des zones de fréquence cardiaque.



Le graphique ci-dessus est un résumé des zones de fréquence cardiaque. Il indique le temps passé dans chaque zone (en %), votre zone actuelle étant indiquée en blanc.



Ce graphique représente votre fréquence cardiaque pendant les 2,5 dernières minutes d'activité et le pourcentage de temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque après une activité.

Conseil : vous pouvez visualiser votre progression dans une zone de fréquence cardiaque même si vous utilisez un partenaire d'entraînement graphique tel que Course ou Objectif. Pendant l'entraînement, à partir de l'écran affichant la [donnée principale](#), appuyez à droite pour accéder à l'écran d'entraînement graphique. Appuyez en bas pour afficher les écrans de zone de fréquence cardiaque décrits ci-dessus.

Récupération

À propos de la récupération de la fréquence cardiaque

La récupération de la fréquence cardiaque correspond à la capacité de votre cœur à revenir à une fréquence cardiaque normale en un temps donné. En général, si la récupération de la fréquence cardiaque après une activité est rapide, cela signifie que vous êtes en bonne condition physique.

La récupération de la fréquence cardiaque se compose de deux phases décroissantes. Pendant la première minute suivant l'arrêt de l'exercice physique, la fréquence cardiaque baisse beaucoup. Après la première minute, lors du plateau de repos, la fréquence cardiaque diminue progressivement.

Votre montre TomTom GPS vous indique la différence entre la fréquence cardiaque au début et à la fin de la première minute, ainsi qu'un « score » de récupération.

Comment mesurer la récupération de la fréquence cardiaque ?

Pour les activités utilisant un cardio-fréquencemètre, votre montre vous indique comment se déroule votre récupération de la fréquence cardiaque lorsque vous mettez en pause l'activité. Après une minute, votre montre vous donne un score correspondant à la récupération de la fréquence cardiaque. Si le retour à la fréquence cardiaque de repos est rapide, cela signifie que vous êtes en forme.

Le suivi de la récupération de la fréquence cardiaque peut se faire à l'aide du cardio-fréquencemètre intégré ou avec un cardio-fréquencemètre externe.

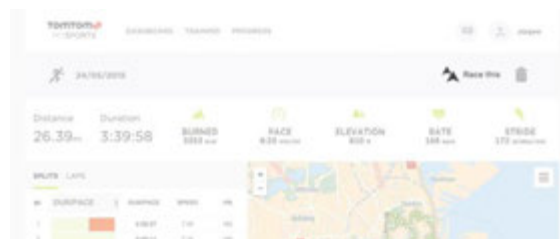
Course

Comment y accéder : écran Activité > appuyez en bas > **ENTRAÎNEMENT** > **COURSE** > **RÉCENT** ou **SPORTS**.

Sélectionnez cette option pour faire la course contre l'une de vos dix dernières activités ou contre une activité du site Internet Sports. Vous pouvez utiliser le mode Course pour les activités de course à pied, de course sur tapis, de freestyle et de cyclisme.

Conseil : pour ajouter des courses au site Internet, cliquez sur **FAIRE LA COURSE** sur la page des détails d'une activité donnée sur le site Internet Sports.

Remarque : si votre montre est déjà connectée au site Internet et que vous modifiez vos courses, les modifications ne seront pas synchronisées automatiquement. Vous devrez déconnecter et reconnecter votre montre.



L'activité ou la course du site Internet Sports est associée à une distance et à une durée.

Lorsque vous utilisez le programme d'entraînement Course, vous pouvez voir, tout au long de votre entraînement, si vous êtes en tête de la course ou non et quelle est votre avance.

Sur votre montre, appuyez à droite à partir de l'écran Activité pour afficher une représentation de la course. Le graphique vous indique si vous (flèche noire) dépassez ou non votre activité précédente (flèche ombrée).

La distance en haut de l'écran correspond à la distance restante dans la course, et la distance en bas de l'écran correspond à votre avance ou à votre retard.



Votre montre vous avertit afin que vous sachiez si vous êtes en tête (n° 1) de la course ou non (n° 2). Dans cet exemple, vous êtes en deuxième position et 23 mètres vous séparent de votre activité passée. Il vous reste 2,3 kilomètres à parcourir.

Conseil : pour obtenir des informations sur l'ajout de vos activités précédentes à votre montre, rendez-vous sur tomtom.com/support et lisez la FAQ.

Historique d'activités

Dès lors que vous vous entraînez, votre montre enregistre votre activité selon son type. Pour afficher le résumé ou l'historique de votre entraînement pour chaque type d'activité sur votre montre, procédez comme suit :

1. Dans l'écran de démarrage d'une activité, appuyez en haut pour ouvrir l'**HISTORIQUE** de ce type d'activité.
2. Dans la liste, sélectionnez l'activité que vous voulez consulter. La liste indique la date à laquelle vous avez commencé l'activité et la distance parcourue.
3. Appuyez à droite.

Les informations sur l'activité s'affichent, par exemple l'allure/la vitesse maximale et le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque. Les informations disponibles dépendent de l'activité.

Transfert de vos activités sur TomTom Sports

[Connectez votre montre à votre ordinateur](#) pour transférer les informations sur vos activités vers TomTom Sports ou un autre site Internet sportif de votre choix à l'aide de [TomTom Sports Connect](#). Vous pouvez également transférer les informations sur l'activité vers votre ordinateur dans divers formats de fichier.

Voir : [Exporter vos activités vers d'autres sites Internet et sous d'autres formats de fichier](#)

Exporter vos activités vers d'autres sites Internet et sous d'autres formats de fichier

Lorsque vous connectez votre montre à [Sports Connect](#) sur votre ordinateur ou à [l'appli mobile Sports](#), vos nouvelles activités sont automatiquement téléchargées sur Sports. Vous pouvez également choisir de télécharger automatiquement vos activités sur d'autres sites Internet ou sous d'autres formats de fichier.

Pour configurer l'exportation des activités dans Sports, procédez comme suit :

1. Rendez-vous sur mysports.tomtom.com/app/settings/exporters.
2. Cliquez sur le bouton « + » à côté du système d'exportation à ajouter.
3. Pour configurer l'exportation automatique de vos activités vers une application tierce, accédez à **Sélectionnez votre site Sports**, sélectionnez l'application, cliquez sur **Connexion** et connectez-vous à l'application de votre choix.
4. Pour configurer la sauvegarde automatique de vos activités sur votre ordinateur, accédez à **Enregistrer sur votre ordinateur** et sélectionnez un type de fichier.

Une fois qu'un nouveau site Internet Sports ou un nouveau type de fichier a été ajouté, toutes les nouvelles activités sont également transférées vers ce site Internet ou dans ce format.

Remarque : il est impossible de générer des fichiers à l'aide de l'appli mobile Sports. Vous pouvez uniquement générer des fichiers en vous connectant à Sports Connect sur votre ordinateur.

Exportation automatique de vos activités à partir du site Internet Sports

- Endomondo (<https://www.endomondo.com/>)
- Jawbone (<https://jawbone.com/>)
- MapMyFitness (<http://www.mapmyfitness.com/>)
- MyFitnessPal (<https://www.myfitnesspal.com/>)
- NikePlus (http://www.nike.com/us/en_us/c/nike-plus)
- Runkeeper (<https://runkeeper.com/>)
- Strava (<https://www.strava.com/>)
- TaiwanMySports (<http://www.mysports.net.tw/>)
- TrainingPeaks (<https://www.trainingpeaks.com/>)
- TulipSport (<http://www.tulipsport.com/>)
- Edoon (<https://edoon.com/>)

Autres applications vers lesquelles vous pouvez exporter vos activités

Vous pouvez utiliser votre appareil de sport TomTom avec un grand nombre d'applications tierces intégrées à Sports. Pour ce faire, vous devez vous rendre sur l'une des applications tierces suivantes et la connectez à MySports. Une fois cette action effectuée, toutes les activités de votre appareil de sport TomTom seront automatiquement exportées vers ces applications tierces à chaque fois que vous connecterez votre appareil à MySports Connect sur votre ordinateur ou à votre appli mobile MySports.

- Discovery Vitality
- Fetcheveryone
- FitnessSyncer
- Running Heroes

- Running Coach
- Smashrun
- SportTracks

Enregistrement automatique des activités

Lorsque vous connectez votre appareil de sport TomTom à Sports Connect sur votre ordinateur, vous pouvez choisir de sauvegarder automatiquement vos activités sur votre ordinateur dans l'un des formats suivants.

Conseil : pour obtenir des résultats optimaux, nous vous recommandons d'utiliser des fichiers .FIT. Si ce format ne vous offre pas les résultats escomptés, essayez le format .TCX, puis .GPX.

- GPX – Format d'échange GPS. Il s'agit d'une norme ouverte pour les données d'emplacement dans lesquelles sont enregistrés le suivi et l'horodatage de votre entraînement. Seuls les emplacements, l'altitude et l'heure sont stockés. La fréquence cardiaque et la cadence ne peuvent pas être stockées sous ce format, ni aucune autre information.
- KML - le format de fichier natif depuis le service de cartographie Google Earth™. Stocke l'emplacement (suivi), ainsi que l'altitude et l'heure. La fréquence cardiaque et les autres informations du capteur sont stockées sous forme d'informations supplémentaires et sont représentées par des « étiquettes » dans Google Earth.
- TCX – Format de fichier de Garmin Training Center. Ce format de fichier est spécifiquement destiné aux sports et aux entraînements. Il enregistre l'emplacement, l'altitude, l'heure et toutes les données du capteur.
- FIT – Format ANT+/Garmin, plus compact et plus poussé que le format TCX.
- PWX – format spécifique pour TrainingPeaks.

Âge physiologique

À propos de l'âge physiologique TomTom

Le rôle de l'âge physiologique TomTom est de vous inspirer et vous encourager à pratiquer une activité, à garder la forme et à améliorer votre condition physique. Vous connaîtrez le degré d'efficacité de vos activités et obtiendrez des recommandations personnelles pour vous aider à choisir l'activité la mieux adaptée à vos besoins.

Connaître son niveau de condition physique requiert des calculs complexes ! L'âge physiologique TomTom vous donne votre niveau de condition physique et le compare au niveau de condition physique attendu, calculé en fonction d'éléments tels que votre fréquence cardiaque, votre niveau d'activité, votre sexe, votre âge, et votre poids.

Votre consommation maximale d'oxygène, $VO_2\text{max}$, est utilisée pour calculer votre âge physiologique. C'est la méthode standard utilisée pour déterminer le niveau de condition physique d'une personne. Le $VO_2\text{max}$ est le taux maximal d'oxygène par seconde et par unité de poids corporel, que peut utiliser votre corps pendant des exercices physiques. Améliorer sa condition physique signifie que votre corps peut utiliser davantage d'oxygène. Ainsi, votre taux de $VO_2\text{max}$ augmente à mesure que votre condition physique s'améliore.

L'âge physiologique TomTom vous encouragera à améliorer votre âge physiologique tout en vous fournissant davantage d'informations sur vos activités physiques :

- Quel est mon véritable niveau de condition physique ?
- Ai-je fait suffisamment d'exercices pendant cette activité ou dois-je faire plus ?
- Ai-je fait suffisamment d'exercices cette semaine ou dois-je faire plus ?
- Cette activité est-elle efficace ou est-ce qu'une autre activité serait préférable ?
- Que dois-je faire ensuite ?

Remarque : cette fonctionnalité produit utilise le système d'analyse avancée de la fréquence cardiaque fourni par Firstbeat. Les informations fournies par l'âge physiologique TomTom constituent une indication de votre condition physique et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis médical, ni être utilisées pour guérir, traiter ou prévenir une maladie. Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'entraînement.

Pour en savoir plus sur votre âge physiologique et vos points de forme, consultez le [manuel d'utilisation de la fonctionnalité Âge physiologique TomTom](#).

Affichage des points de forme sur votre montre

Vous pouvez voir le total des points de forme obtenus chaque jour sur votre montre de sport TomTom.

Remarque : vous ne pouvez remporter des points de forme que si votre montre peut mesurer votre fréquence cardiaque. Si vous ne portez pas votre montre au poignet, par exemple lorsque vous la portez par-dessus votre veste de ski ou sur le guidon de votre vélo, votre fréquence cardiaque ne peut pas être mesurée à moins que vous ne portiez un cardio-fréquencemètre ou une ceinture permettant d'enregistrer les mêmes informations. La fréquence cardiaque n'est pas mesurée en **Natation**.

Depuis l'horloge, appuyez à gauche pour accéder à l'écran Suivi d'activité. Appuyez en bas pour trouver l'écran Points de forme. Vous découvrirez le total journalier des points de forme obtenus ainsi que le niveau de condition physique atteint et le nombre d'étoiles remportées au cours des 7 derniers jours.

Conseil : définissez le niveau de condition physique comme objectif dans le menu de Suivi afin d'afficher vos points de forme en premier sur l'écran Suivi d'activité.

Par exemple, la montre ci-dessous indique que l'ensemble des activités pratiquées pendant la journée vous a rapporté plus de 500 points, et que vous avez donc amélioré votre condition physique. Les 3 étoiles indiquent que vous avez gagné plus de 500 points 3 fois au cours des 7 derniers jours.



Vous pouvez également voir le total de vos points de forme pendant l'activité physique, et savoir si vous avez atteint votre objectif ou si vous devez faire plus. Vous recevrez des alertes lorsque vous atteindrez l'objectif **Actif, en progrès** ou **Dépassement de soi**.

Conseil : après l'affichage de l'alerte Dépassement de soi, il deviendra de plus en plus difficile de gagner d'autres points de forme pendant la journée. Cela est dû au fait que votre corps a besoin de temps pour récupérer avant de faire plus d'exercice.



Pour en savoir plus sur votre âge physiologique et vos points de forme, consultez le [manuel d'utilisation de la fonctionnalité Âge physiologique TomTom](#).

Programmes

À propos des programmes

Pour vous entraîner plus efficacement, vous pouvez dès à présent sélectionner l'un des 50 programmes personnalisés qui sont automatiquement téléchargés sur la montre après l'avoir connectée sur le site Internet ou l'appli TomTom Sports.

Remarque : vous pouvez utiliser les programmes avec n'importe quelle activité de course, de vélo ou freestyle.

Il y a 5 catégories de programmes disponibles :

- **Forme** : ces programmes améliorent tous les aspects de votre condition physique pour que votre âge ne soit plus qu'un simple chiffre.
- **Fitness** : ces programmes vous poussent à fournir exactement les efforts nécessaires pour perdre les quelques grammes que vous avez en trop, et vous aident ensuite à conserver un poids stable.
- **Cardio** : ces programmes augmentent vos capacités, pour que vous puissiez vous entraîner plus longtemps, avec une intensité plus élevée.
- **Vitesse** : ces programmes vous poussent aux limites de ce que vous pensiez possible, tout en vous aidant à améliorer votre vitesse et à vous préparer pour votre prochaine course.
- **Puissance** : ces programmes mettront à l'épreuve vos capacités physiques et mentales, grâce à un entraînement poussé au sprint qui vous permettra d'optimiser votre puissance explosive.

Chaque catégorie comprend 5 programmes afin de pouvoir choisir parmi divers degrés de difficulté, soit 25 programmes disponibles pour la course et le vélo.

Chaque programme est adapté à votre taux Vo2 max et composé de plusieurs étapes, dont l'échauffement, le travail, le repos, et la récupération.

Astuce : le VO₂max est calculé lorsque vous pratiquez une activité qui implique la mesure de la fréquence cardiaque. Le VO₂ max est le volume maximal d'oxygène par seconde et par unité de poids corporel, que votre corps peut utiliser pendant l'exercice. Il s'agit de la méthode standard utilisée pour déterminer le niveau de condition physique et fournir une indication de votre condition aérobie générale. Des études montrent que les personnes avec un haut VO₂max ont tendance à vivre plus longtemps et sont bien moins exposées au risque de maladies cardiovasculaires.

Démarrage rapide de vos programmes

Pour suivre un programme dans une activité, procédez comme suit :

1. Appuyez à droite et sélectionnez, par exemple **Course**.
2. Appuyez à droite, et lorsque vous voyez **Veillez patienter** ou **Commencer** appuyez en bas.

- Appuyez sur Programmes.



- Appuyez à droite pour choisir l'un des types de programmes suivants :

- **Aucun**
- **Forme**
- **Fitness**
- **Cardio**
- **Vitesse**
- **Puissance**

- Appuyez à droite pour choisir un programme dans une catégorie. Par exemple, choisissez 25 min facile dans la catégorie Forme.



6. Votre montre revient ensuite au message Commencer. Appuyez à droite pour commencer une activité.
7. Votre montre vous explique la procédure à suivre pour votre programme qui peut inclure plusieurs étapes comme l'échauffement, travail, repos, et la récupération. Lors de votre activité, appuyez en haut et en bas pour faire défiler des données sur les activités.
8. Appuyez à droite pour vérifier votre progression dans ce programme. Si vous avancez comme prévu dans votre programme, la bande s'affiche au centre de l'écran. Si vous êtes en dehors d'une zone de programme, la bande se déplace pour indiquer que vous devez intensifier vos efforts ou les diminuer.



Astuce : pendant l'exécution d'un programme, essayez de rester dans les limites de la plage d'entraînement optimale pour chaque étape concernée. Les zones de fréquence cardiaque proposent des valeurs maximales et minimales spécifiques, tandis que les zones Vitesse, Allure, Cadence, etc. proposent une seule valeur cible spécifique que vous devez tenter de respecter. Lorsque vous êtes à l'étape de récupération ou de repos, essayez de réduire votre fréquence cardiaque à une zone d'entraînement inférieure en obtenant une valeur inférieure à la valeur de fréquence cardiaque maximale de cette zone.

9. Lorsque vous arriverez à la fin de votre programme, vous pourrez voir les statistiques de votre activité.

Suivre votre activité

À propos du suivi d'activité

Vous pouvez utiliser votre montre TomTom GPS pour suivre vos activités. Voici quelques actions que vous pouvez effectuer :

- suivre les pas, la durée de votre activité physique, les calories brûlées et la distance parcourue ;
- définir un objectif quotidien sur votre montre pour une de ces données ;
- utiliser un objectif hebdomadaire qui est généré automatiquement en multipliant votre objectif quotidien par 7 ;
- visualiser vos progrès quotidiens et hebdomadaires par rapport à vos objectifs ;
- télécharger vos données de suivi d'activité vers le site Internet [TomTom Sports](#) et vers l'appli mobile [TomTom Sports](#).

Précision du suivi d'activité

Le suivi d'activité vise à fournir des informations vous encourageant à adopter un style de vie actif et sain. Votre montre utilise des capteurs qui suivent vos mouvements. Les données et informations fournies correspondent à une estimation la plus précise possible de vos activités, mais elles peuvent ne pas être totalement exactes, notamment en termes de pas, de sommeil, de distance et de calories brûlées.

Définir un objectif d'activité quotidien

Le suivi d'activité est activé par défaut et l'objectif prédéfini est de 10 000 pas. Pour modifier ou définir un objectif de suivi d'activité pour la journée, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **SUIVI**.
3. Sélectionnez **OBJECTIFS**.
4. Sélectionnez l'objectif à définir : **PAS, TEMPS, CALORIES** ou **DISTANCE**.
5. Appuyez à droite.
6. Définissez votre objectif, par exemple le nombre de pas que vous souhaitez effectuer.
7. Appuyez à droite pour revenir à l'écran **SUIVI**.
8. Appuyez deux fois à gauche pour revenir à l'horloge.

Conseil : par exemple, 30 minutes d'activité ou 10 000 pas par jour sont des objectifs classiques.

Remarque : lorsque vous atteignez un objectif, un badge apparaît sur la montre et une alerte sonore est émise, sauf si une alarme est activée.

Désactiver le suivi d'activité

Pour désactiver le suivi d'activité, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder au menu **RÉGLAGES**.
2. Sélectionnez **SUIVI**.
3. Sélectionnez **OBJECTIFS**.
4. Sur l'écran **OBJECTIFS**, sélectionnez **NON**.

Suivre vos activités

Pour voir à quel point vous avez été actif, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez à gauche pour visualiser vos progrès au regard de votre objectif.
2. Appuyez en haut ou en bas pour afficher la distance parcourue, la durée d'activité ou les calories brûlées, en fonction des objectifs que vous avez définis.
3. Pour voir le nombre de pas par semaine, appuyez de nouveau à gauche.
4. Appuyez deux fois à droite pour revenir à l'horloge.

Partager vos activités

Vous pouvez partager vos activités Sports à l'aide de la fonctionnalité Partage sur les réseaux sociaux de votre compte Sports.

Pour démarrer le partage, procédez comme suit :

1. Connectez-vous à Sports.
2. Sélectionnez une activité dans votre tableau de bord Sports.
3. Cliquez sur le bouton **Partager** dans l'angle supérieur droit.
4. Choisissez par exemple **Facebook** ou **Twitter** et ajoutez un commentaire pour personnaliser votre publication.

Découverte de nouveaux parcours

À propos de l'affichage des parcours

Remarque : disponible pour toutes les activités utilisant la fonction GPS : Course/Vélo/Freestyle (Runner 3 et Spark 3) et Trail/Rando/Ski/Snowboard (TomTom Adventurer)

Pour afficher un parcours pendant une activité, procédez comme suit :

1. Démarrez une activité qui utilise un parcours, par exemple, un trail.
2. Pour afficher votre parcours, appuyez à droite, puis en haut à partir de l'écran Zone de fréquence cardiaque.

Conseil : si un parcours a été présélectionné, il s'affiche automatiquement.

Le parcours complet est représenté par une ligne fine. Le début de l'activité est indiqué par une icône en forme de maison, le début du parcours par un drapeau et la fin du parcours par une icône de ligne d'arrivée.



Votre position est définie par la flèche. La flèche vous indique la direction dans laquelle vous regardez lorsque vous êtes arrêté et la direction dans laquelle vous allez lorsque vous vous déplacez. Une ligne plus épaisse représente le parcours que vous avez emprunté, pour montrer par où vous êtes passé.

3. Appuyez à droite pour effectuer un zoom avant sur votre parcours et à gauche pour effectuer un zoom arrière.



Astuce : une barre d'échelle s'affiche en bas de l'écran.

Remarque : l'orientation du parcours est contrôlée par un paramètre. Démarrez une activité, appuyez en bas de l'écran « Veuillez patienter/Commencer », puis sélectionnez **ROTATION**. Choisissez **ACTIVÉ** pour orienter le parcours dans la direction souhaitée et **DÉSACTIVÉ** pour orienter le parcours vers le Nord.

Suivre un nouveau parcours

Remarque : disponible pour toutes les activités utilisant la fonction GPS : Course/Vélo/Freestyle (Runner 3 et Spark 3) et Trail/Rando/Ski/Snowboard (TomTom Adventurer)

Vous pouvez utiliser votre montre TomTom Adventurer pour suivre un nouveau parcours qui a été téléchargé sur votre montre à partir de [Sports](#). Pendant un trail, vous voyez les mêmes informations que pendant une course, avec en plus des informations sur l'altitude.

Pour démarrer une nouvelle activité de trail, procédez comme suit :

1. Appuyez à droite depuis l'horloge, puis appuyez en haut ou en bas pour sélectionner **TRAIL**.
2. Appuyez en bas pour accéder à l'écran **PARAMÈTRES** et sélectionnez **PARCOURS**.

Conseil : dans RÉGLAGES, vous pouvez également choisir un [programme d'entraînement](#), définir des [données](#), choisir une [playlist](#) ou activer/désactiver l'[entraînement fractionné](#).

3. Sélectionnez un parcours dans la liste.

Pour en savoir plus sur ce que vous voyez à l'écran, reportez-vous à la section [À propos de l'affichage des parcours](#).

Remarque : il est important de [calibrer la boussole](#) régulièrement, afin de garantir la précision du système.

Gérer des parcours avec Sports

Remarque : disponible pour toutes les activités utilisant la fonction GPS : Course/Vélo/Freestyle (Runner 3 et Spark 3) et Trail/Rando/Ski/Snowboard (TomTom Adventurer)

Vous pouvez utiliser l'appli ou le site Internet Sports pour précharger un parcours sur votre montre TomTom GPS pour l'utiliser pendant une activité, et pour gérer les parcours.

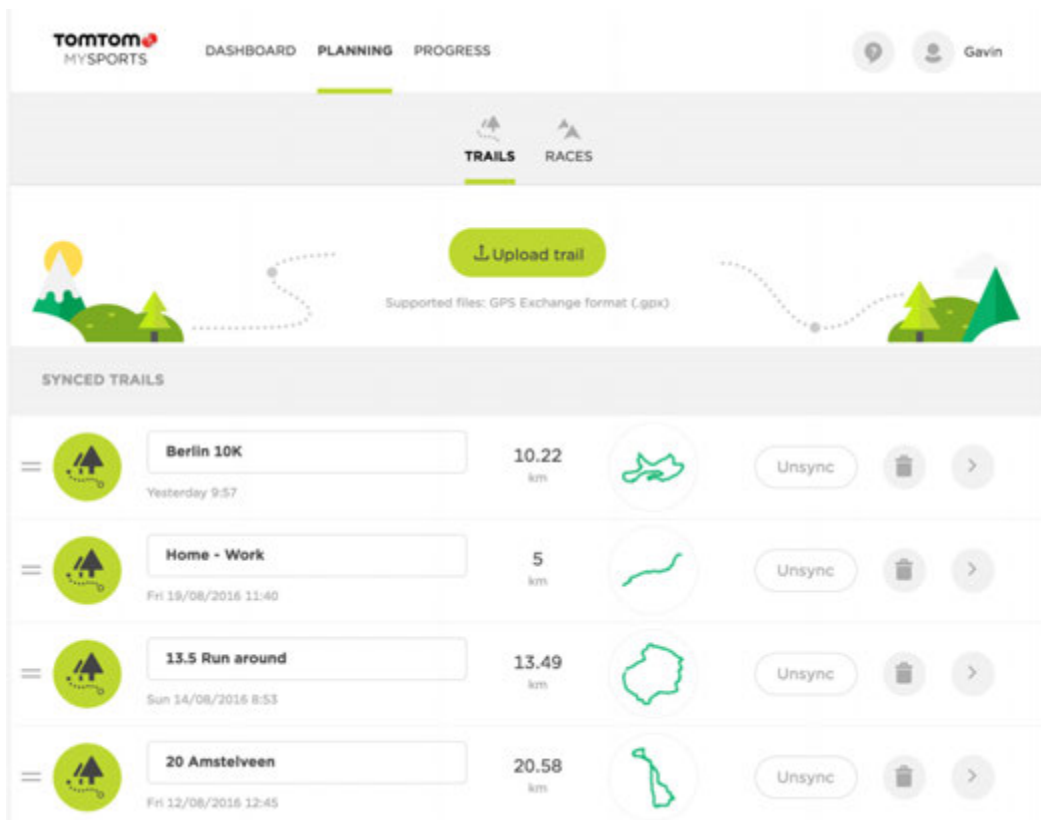
Télécharger des parcours sur votre montre à partir de Sports

Vous pouvez enregistrer 15 parcours sur votre montre. Toutes les modifications sont automatiquement synchronisées avec l'appli mobile Sports ou le site Internet Sports.

Télécharger un parcours à partir d'un fichier GPX

Pour télécharger un parcours sur votre montre à partir d'un fichier .GPX, procédez comme suit :

1. Téléchargez un fichier GPX à partir d'un site Internet tiers (Strava.com, RidewithGPS.com, Mapmyrun.com, etc).
2. Connectez-vous au site Internet Sports.
3. Cliquez sur l'onglet **Planification**.
4. Cliquez sur **Télécharger un parcours**.

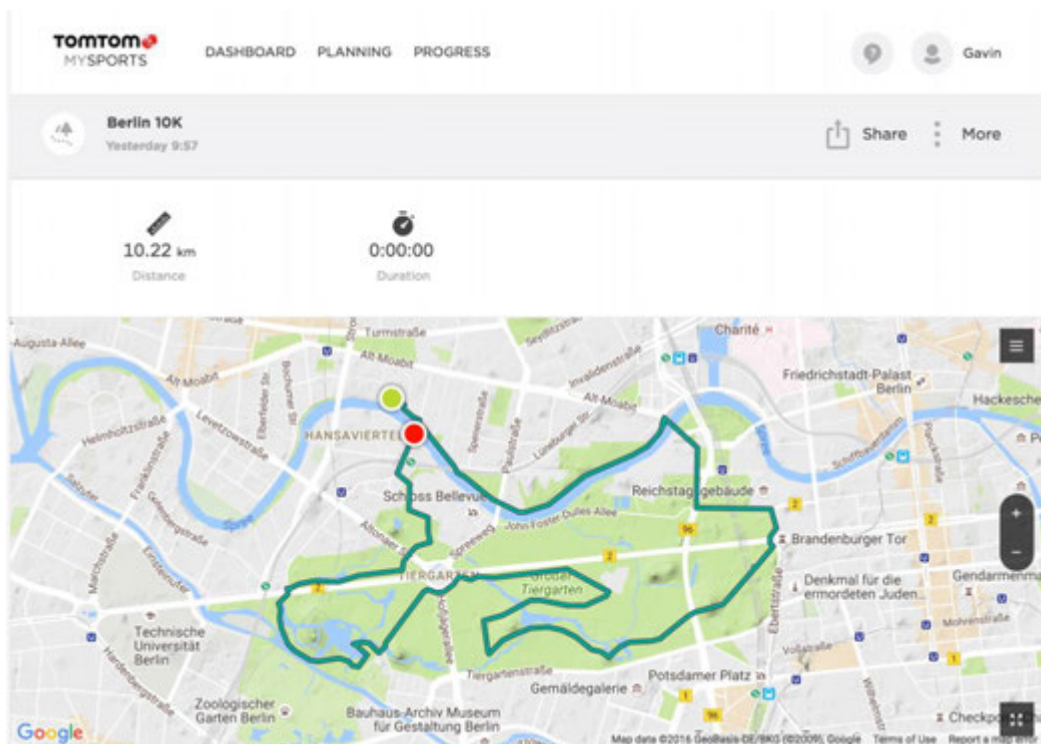


5. Double-cliquez sur un fichier GPX sur votre ordinateur. Sports télécharge le parcours.
6. Cliquez sur le nom si vous souhaitez le modifier.
7. Connectez votre montre à votre ordinateur. Votre parcours est automatiquement téléchargé sur votre montre lors de la prochaine synchronisation.

Convertir une activité en parcours

Pour convertir une activité GPS passée en parcours sur votre montre, procédez comme suit :

1. Connectez-vous au site Internet Sports.
2. Ouvrez l'une de vos précédentes activités GPS.
3. Cliquez sur **Plus** dans l'angle supérieur droit de l'écran.



4. Cliquez sur **COPIER DANS LES PARCOURS**.
Le parcours s'affiche alors dans la liste des parcours de la section PLANIFICATION.
5. Connectez votre montre à votre ordinateur. Votre parcours est automatiquement téléchargé sur votre montre lors de la prochaine synchronisation.

Utiliser les parcours empruntés

Remarque : disponible pour toutes les activités utilisant la fonction GPS : Course/Vélo/Freestyle (Runner 3 et Spark 3) et Trail/Rando/Ski/Snowboard (TomTom Adventurer)

Votre montre TomTom GPS peut créer des parcours empruntés pour toutes les activités qui utilisent la fonction GPS. Les parcours empruntés vous permettent d'afficher un aperçu de votre parcours et de découvrir comment revenir à votre point de départ.

Les parcours empruntés fournissent les informations suivantes :

- Votre position GPS actuelle est représentée par un chevron au centre de l'écran.
- Votre point de départ est représenté par une icône en forme de maison.
- La flèche vous indique la direction dans laquelle vous regardez lorsque vous êtes arrêté et la direction dans laquelle vous allez lorsque vous vous déplacez.
- Le parcours emprunté s'affiche avec le nord en haut.

- Vous pouvez passer de l'affichage détaillé à l'aperçu en fonction de la longueur totale du parcours emprunté.

Important : si vous utilisez votre montre pour la première fois, vous devez [calibrer la boussole](#).

Pour utiliser un parcours emprunté, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez à droite et choisissez une activité qui utilise la fonction GPS, par exemple, la course à pied.
2. Une fois que vous avez démarré votre activité, appuyez à droite pour vérifier votre fréquence cardiaque si vous avez une montre Cardio, et vous verrez automatiquement le parcours emprunté.



Pour en savoir plus sur ce que vous voyez à l'écran, reportez-vous à la section [À propos de l'affichage des parcours](#).

Utiliser la boussole

Remarque : disponible pour toutes les activités utilisant la fonction GPS : Course/Vélo/Freestyle (Runner 3 et Spark 3) et Trail/Rando/Ski/Snowboard (TomTom Adventurer)

Votre montre TomTom GPS est équipée d'une boussole, afin de vous permettre de vérifier instantanément la direction dans laquelle vous allez. Ceci est particulièrement utile lorsque vous êtes immobile, dans la mesure où la rotation de la montre indique votre direction.

1. Depuis l'horloge, appuyez à droite et choisissez une activité qui utilise la fonction GPS, par exemple, la course à pied.
2. Une fois que vous avez démarré votre activité, appuyez à droite à partir de l'écran des activités, puis appuyez en haut.

Conseil : si vous suivez un parcours, appuyez simplement en haut.

La boussole indique votre direction actuelle, dans cet exemple nord-est.



La boussole fonctionne mieux si la montre est maintenue droite. Si la boussole n'affiche pas la bonne direction, vous devez la [calibrer](#).

Remarque : la boussole risque de ne pas fonctionner correctement si la montre se trouve à proximité d'un objet magnétique, par exemple si elle est installée sur le guidon en acier d'un vélo.

Calibrer la boussole

Il est important de calibrer votre boussole régulièrement, afin de maintenir la précision du système.

Pour calibrer votre boussole, procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder aux **PARAMÈTRES**.
2. Sélectionnez **CAPTEURS**, puis appuyez à droite.
3. Sélectionnez **BOUSSOLE**, puis appuyez à droite.
4. Retirez la montre de votre poignet et faites-la pivoter comme suit :

a. Un tour complet sur le côté.



b. Un tour complet vers l'avant.



C. Un tour complet avec l'écran face à vous.



Répétez les étapes a-c jusqu'à ce que la boussole soit calibrée. Une fois la boussole calibrée, la montre émet une alerte et affiche une coche.

Pour visionner une vidéo expliquant comment calibrer votre montre, rendez-vous sur <https://youtu.be/6pnQResxJRU>

Types d'activités Adventurer

Cette section du manuel présente les fonctions qui sont spécifiques à la montre TomTom Adventurer.

Trail

Vous pouvez utiliser votre montre TomTom Adventurer pour le trail. Pendant un trail, vous voyez les mêmes informations que pendant une course, avec en plus des informations sur l'altitude :

- Aperçu de la distance en 3D
- Pente
- Altitude
- Dénivelé
- Dénivelé positif total

Pour démarrer une activité de trail, procédez comme suit :

1. Attendez que votre montre capte un signal GPS, puis appuyez à droite depuis l'horloge et en haut ou en bas pour sélectionner **TRAIL**.
1. Appuyez à droite pour commencer votre trail.
2. Pendant votre course, faites défiler l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher une série de données.
3. Pour afficher votre parcours, appuyez à droite, puis en haut à partir de l'écran Zone de fréquence cardiaque.

Conseil : si un parcours a été présélectionné, il s'affiche automatiquement.

Pour en savoir plus sur ce que vous voyez à l'écran, reportez-vous à la section [À propos de l'affichage des parcours](#).

Remarque : il est important de [calibrer la boussole](#) régulièrement, afin de garantir la précision du système.

Remarque : si votre montre est sale ou humide, nettoyez les trous autour du baromètre afin qu'il mesure la pression avec précision.

Randonnée

Vous pouvez utiliser votre montre TomTom Adventurer lors d'une randonnée. Pendant votre randonnée, la montre affiche des informations, notamment :

- Aperçu de la distance en 3D
- Pente
- Altitude
- Dénivelé
- Dénivelé positif total
- Allure moyenne

Conseil : en mode Randonnée, l'autonomie de la batterie de votre montre peut aller jusqu'à 24 heures, à condition que vous ayez mis à jour [QuickGPSFix](#). Si vous n'utilisez pas la fonction Musique ou le suivi de la fréquence cardiaque 24h/24, 7j/7, vous devriez être en mesure d'effectuer plusieurs marches de plus de 6 heures sur un week-end prolongé sans recharger votre montre.

Pour démarrer une activité de randonnée, procédez comme suit :

1. Appuyez à droite depuis l'horloge, puis appuyez en haut ou en bas pour sélectionner **RANDONNÉE**.
1. Appuyez à droite pour commencer votre randonnée.
2. Pendant votre randonnée, faites défiler l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher une série de données.
3. Pour afficher votre parcours, appuyez à droite, puis en haut à partir de l'écran Zone de fréquence cardiaque.

Conseil : si un parcours a été présélectionné, il s'affiche automatiquement.

Pour en savoir plus sur ce que vous voyez à l'écran, reportez-vous à la section [À propos de l'affichage des parcours](#).

Remarque : il est important de [calibrer la boussole](#) régulièrement, afin de garantir la précision du système.

Remarque : si votre montre est sale ou humide, nettoyez les trous autour du baromètre afin qu'il mesure la pression avec précision.

Ski et snowboard

Remarque : disponible uniquement sur les montres TomTom Adventurer.

Vous pouvez utiliser votre montre TomTom Adventurer pour le ski et le snowboard. Vous pouvez obtenir un aperçu de l'ensemble de votre journée en montagne lorsque vous utilisez ces activités. Les modes Ski et Snowboard enregistrent les mêmes informations, mais si vous faites les deux sports dans la même journée, vous pouvez conserver vos données séparément en choisissant chaque fois l'activité adéquate.

Lorsque vous faites du ski ou du snowboard, votre montre peut détecter si vous êtes sur une piste ou sur les remontées mécaniques.

Pour faire du ski ou du snowboard, procédez comme suit :

1. Appuyez à droite depuis l'horloge, puis appuyez en haut ou en bas pour sélectionner **SKI** ou **SNOWBOARD**.
1. Lorsque vous êtes sur une piste, appuyez en haut ou en bas pour visualiser différentes données, notamment :
 - Durée totale
 - Distance totale
 - Fréquence cardiaque
 - Vitesse
 - Altitude
 - Changement d'altitude (dénivelé)
 - Dénivelé négatif (total cumulé)

- Nombre de descentes
2. Lorsque vous vous trouvez sur les remontées mécaniques, votre montre affiche un résumé de votre dernière piste, y compris les données suivantes :
 - Numéro de piste
 - Vitesse maximum
 - Dénivelé négatif (cumulé pour cette piste)
 - Pente maximale de votre parcoursAppuyez sur n'importe quel bouton pour fermer le résumé.

Remarque : il est important de [calibrer la boussole](#) régulièrement, afin de garantir la précision du système.

Pour modifier les données affichées pendant les activités de ski ou de snowboard, procédez comme suit :

1. Appuyez à droite depuis l'horloge, puis appuyez en haut ou en bas pour sélectionner **SKI** ou **SNOWBOARD**.
2. Appuyez en bas pour accéder à l'écran **PARAMÈTRES** et sélectionnez **DONNÉES**.

Conseil : dans RÉGLAGES, vous pouvez également choisir une [playlist](#) ou activer/désactiver l'[entraînement fractionné](#).

1. Pour en savoir plus, reportez-vous à la section [Choisir les données à afficher](#).

Suivi du sommeil

À propos du suivi du sommeil

Vous pouvez vérifier la durée de votre sommeil à l'aide de votre montre TomTom GPS. Voici quelques actions que vous pouvez effectuer :

- suivre votre temps de sommeil par jour, par semaine, par mois ou par an ;
- télécharger vos données de suivi de sommeil sur le site Internet [TomTom Sports](#) et sur [l'appli mobile TomTom Sports](#).

Votre montre évalue votre temps de sommeil en fonction de vos mouvements. Elle suppose que lorsque vous ne bougez plus après une certaine heure dans l'après-midi, cela signifie que vous dormez.

La journée « se réinitialise » à 16h00 et votre montre commence à compter une nouvelle « nuit » à partir de ce moment.

Précision du suivi d'activité

Le suivi d'activité vise à fournir des informations vous encourageant à adopter un style de vie actif et sain. Votre montre utilise des capteurs qui suivent vos mouvements. Les données et informations fournies correspondent à une estimation la plus précise possible de vos activités, mais elles peuvent ne pas être totalement exactes, notamment en termes de pas, de sommeil, de distance et de calories brûlées.

Suivre votre sommeil

Pour suivre votre sommeil, vous devez porter votre montre TomTom GPS lorsque vous dormez.

Le suivi du sommeil est activé par défaut, mais vous pouvez modifier ce paramètre dans [SUIVI](#), dans le menu **PARAMÈTRES**.

Pour voir combien de temps vous avez dormi la nuit passée, appuyez à gauche depuis l'horloge, puis appuyez en haut.

Appuyez à gauche pour afficher le cumul de sommeil pour la semaine.

Suivre votre sommeil à l'aide de l'appli mobile

Vous pouvez télécharger vos données de suivi de sommeil sur le site Internet [TomTom Sports](#) et sur [l'appli mobile TomTom Sports](#).

Afficher le suivi de votre sommeil sur l'appli mobile

Consultez le manuel d'utilisation de l'appli TomTom Sports sur le site Internet de TomTom.

Musique

À propos de la musique

Vous pouvez stocker de la musique sur votre montre TomTom GPS et l'écouter pendant vos activités. Une fois que vous avez couplé votre casque et démarré une activité, vous voyez apparaître l'écran Musique.

- coupler un casque d'écoute à la montre ;
- porter votre casque d'écoute ;
- [Stocker de la musique sur votre montre](#)
- Écouter de la musique

Remarque : la musique n'est pas disponible sur tous les modèles de montre.

Recharger le casque fourni

Certaines montres TomTom GPS sont fournies avec leur propre casque pour écouter de la musique.

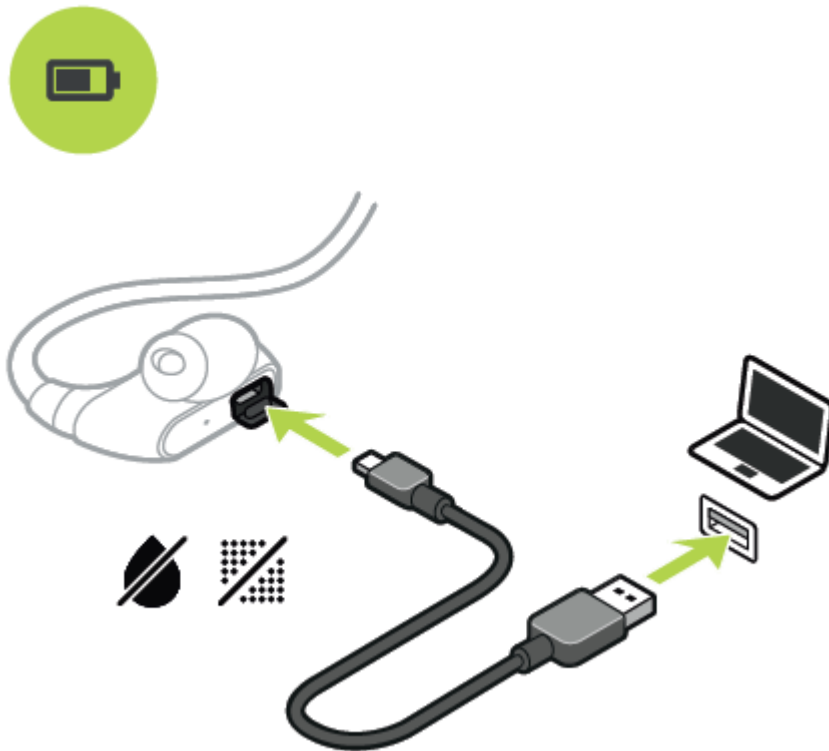
Conseil : lors de l'achat, la batterie du casque est chargée à environ 50 %.

Remarque : le casque peut également être rechargé à l'aide du port USB d'un ordinateur, mais vous ne pouvez pas l'utiliser directement sur votre ordinateur.

Pour recharger le casque fourni avec votre montre, procédez comme suit :

1. Soulevez le cache du port USB.
2. Connectez le câble USB.
3. Branchez l'autre extrémité du câble USB sur votre ordinateur ou sur une prise murale, puis activez la prise.

Votre casque se recharge. Lorsque le casque est complètement déchargé, cette opération peut prendre 2,5 h.



Remarque : lorsque le cache du port USB est ouvert, faites attention à ne pas faire pénétrer de poussière, de sable, d'eau, etc. dans la prise.

Coupler un casque d'écoute à la montre

Certaines montres TomTom GPS sont fournies avec leur propre casque pour écouter de la musique. Mais vous pouvez également utiliser la plupart des casques d'écoute ou haut-parleurs Bluetooth pour écouter la musique lue par votre montre.

Conseil : si vous souhaitez utiliser ou acheter un autre casque, vérifiez la compatibilité du casque sur tomtom.com/support, où une liste des casques d'écoute compatibles est disponible.

Pour coupler les écouteurs Bluetooth fournis à votre montre, procédez comme suit :

1. **Désactivez** les écouteurs.
2. Pour passer en mode de couplage, maintenez enfoncé le bouton central sur la commande des écouteurs pendant **10 secondes**.

Conseil : les voyants bleu et rouge s'allument en alternance pour indiquer que les écouteurs sont en mode de couplage.

Vous pouvez également placer un écouteur dans votre oreille pour entendre les messages audio pendant le couplage.



3. Depuis l'horloge, appuyez en haut.
Votre montre recherche les écouteurs.



4. Si elle ne trouve qu'une paire d'écouteurs, le couplage démarre.

Remarque : si votre montre détecte plusieurs paires d'écouteurs, éloignez-vous à au moins 10 mètres des autres paires d'écouteurs.

5. Lorsque le couplage entre votre montre et les écouteurs est terminé, une coche apparaît avec le nom des écouteurs.

Vous pouvez maintenant écouter la musique lue par votre montre !

Lorsque vous démarrez une activité, l'écran Musique s'affiche et indique votre playlist actuelle.

Important : en cas d'échec du couplage, désactivez vos écouteurs et réessayez.

Changer d'écouteurs

Certaines montres TomTom GPS sont fournies avec leur propre casque pour écouter de la musique.

Le casque fourni est équipé d'écouteurs de moyenne ou grande taille, mais d'autres tailles sont incluses dans le coffret.

Si la taille des écouteurs ne vous convient pas, vous pouvez changer les écouteurs sur le casque fourni en les retirant de l'embout et en les remplaçant comme indiqué ci-dessous.



Porter votre casque d'écoute

Nous voulons être sûrs que votre casque d'écoute est adapté et qu'il n'interfère pas avec la pratique de vos activités.

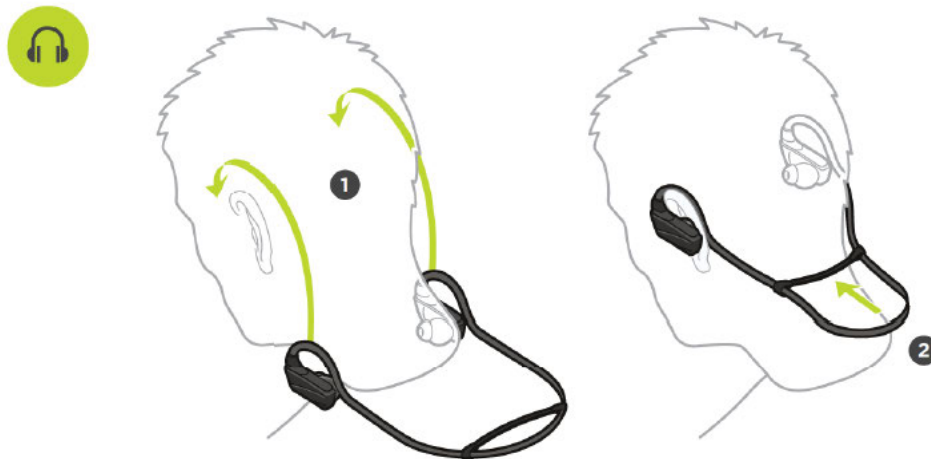
Pour installer le casque d'écoute fourni, procédez comme suit :

1. Tenez les écouteurs de façon à ce que celui sur lequel figure la lettre **L** soit à gauche et celui sur lequel figure la lettre **R** soit à droite.

Conseil : lorsque les lettres **L** et **R** sont dans le bon sens, les écouteurs sont prêts à être insérés.

2. Placez le casque d'écoute au-dessus de votre tête par DERRIÈRE de façon à ce que le fil se trouve derrière votre tête et votre cou. Les câbles doivent arriver derrière vos oreilles, comme indiqué ci-dessous.

3. Placez les écouteurs, puis resserrez le câble pour vous assurer qu'il reste en place.



Stocker de la musique sur votre montre

Vous pouvez stocker de la musique sur votre montre TomTom GPS et l'écouter pendant vos activités. Votre montre prend en charge les types de fichiers musicaux suivants :

MP3

- Fréquence : 16 KHz à 48 KHz
- Débit binaire : 8 kbps à 320 kbps
- Canaux mono/stéréo et stéréo combiné.
- Le nom de l'artiste, le titre de la piste et sa durée s'affichent dans les langues suivantes : anglais, tchèque, danois, allemand, espagnol, français, italien, néerlandais, norvégien, polonais, portugais, finnois et suédois. D'autres langues s'affichent correctement dans la mesure où elles utilisent des caractères disponibles dans une langue prise en charge.

AAC

- Les formats MPEG2, MPEG4 AAC-LC et HE-AACv2 sont pris en charge.
- Fréquence : jusqu'à 48 KHz
- Débit binaire : jusqu'à 320 kbps
- Les modes mono/stéréo/double mono sont pris en charge.
- Le nom de l'artiste, le titre de la piste et sa durée ne s'affichent pas pour les fichiers AAC.
- La montre ne prend pas en charge les fichiers avec un système DRM quel que soit son type.

Télécharger et synchroniser de la musique

Vous pouvez transférer des playlists complètes à partir d'iTunes et de Windows Media Player de votre ordinateur vers votre montre.

Remarque : vous ne pouvez pas synchroniser vos playlists via l'appli mobile Sports.

Pour synchroniser des playlists avec votre montre, procédez comme suit :

1. Connectez votre montre musique à votre ordinateur.
Sports Connect s'ouvre et recherche les mises à jour.
2. Dans Sports Connect, sélectionnez l'onglet **MUSIQUE**.

Sports Connect recherche des playlists sur votre ordinateur et les affiche sur la gauche. Si toutes les playlists de votre ordinateur n'apparaissent pas, cliquez sur **SCAN**.

3. Cliquez sur le signe + en regard d'une playlist pour la copier sur votre montre.
Vous pouvez ensuite lire les playlists sur votre montre.

Quelle quantité de musique la montre peut-elle stocker ?

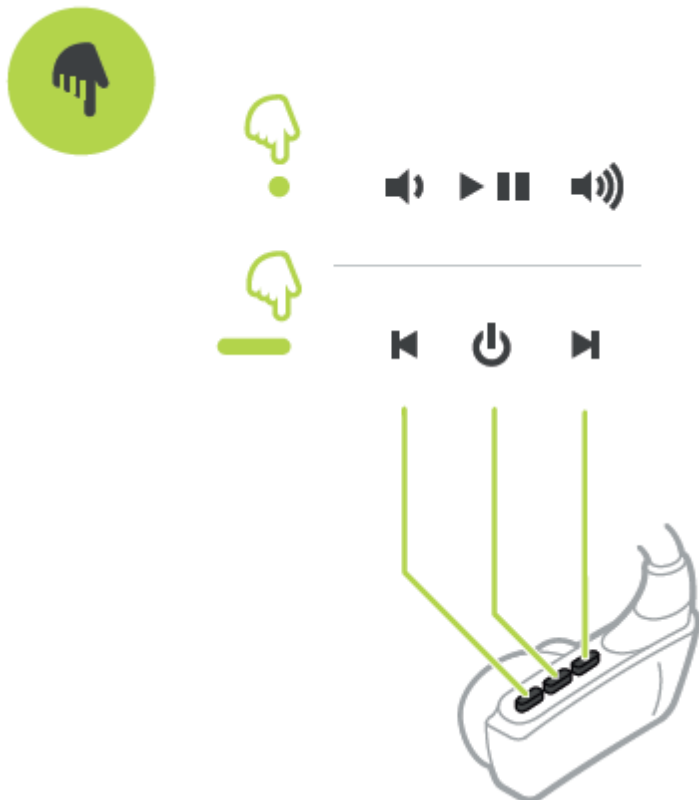
Vous disposez d'environ 3 Go dédiés à la musique sur votre montre. En fonction de la taille des pistes, cela peut représenter jusqu'à 500 titres.

Écouter de la musique

Vous pouvez stocker de la musique sur votre montre TomTom GPS et l'écouter pendant vos activités.

Activer et désactiver le casque d'écoute

1. Appuyez sur le bouton du milieu pendant 2 secondes pour activer le casque d'écoute. Le voyant bleu clignote deux fois.
2. Appuyez sur le bouton du milieu pendant 3 secondes pour désactiver le casque d'écoute. Le voyant rouge clignote deux fois.



Utiliser les commandes du casque d'écoute

Pour écouter de la musique à l'aide des commandes situées sur le casque fourni, procédez comme suit :

JOUER

Appuyez sur le bouton du milieu pour écouter de la musique.

PAUSE	Appuyez sur le bouton du milieu pour mettre la musique en pause.
	Conseil : vous pouvez également appuyer en HAUT sur votre montre pour mettre la musique en pause.
AUGMENTER VOLUME	Appuyez sur le bouton de droite comme indiqué sur l'image ci-dessus pour augmenter le volume.
DIMINUER VOLUME	Appuyez sur le bouton de gauche comme indiqué sur l'image ci-dessus pour diminuer le volume.
PISTE SUIVANTE	Maintenez le bouton de droite enfoncé pendant 2 secondes pour passer à la piste suivante.
PISTE PRÉCÉDENTE	Maintenez le bouton de gauche enfoncé pendant 2 secondes pour revenir à la piste précédente.

Utiliser la montre

Pour écouter de la musique à l'aide de votre montre, procédez comme suit :

1. Activez le casque d'écoute en suivant les instructions fournies avec celui-ci.
2. Depuis l'horloge, appuyez en haut.
Une piste audio démarre.
3. Appuyez en haut pour mettre la musique en pause.

Remarque : vous ne pouvez pas écouter de la musique lorsque vous nagez ou que vous utilisez le chronomètre.

4. Pour sélectionner le titre suivant, appuyez à droite.
5. Pour passer à une autre piste musicale par incréments de 10 secondes, appuyez longuement sur la gauche ou la droite de votre montre.
6. Si le titre est en cours de lecture depuis plus de 3 secondes, appuyez à gauche pour le reprendre au début. Si vous appuyez de nouveau à gauche, vous reviendrez au titre précédent.

Conseil : lorsque vous effectuez une activité, l'écran du lecteur audio se trouve tout en haut de la liste des métriques. Les commandes du lecteur restent inchangées.

Conseil : pour sélectionner une playlist, appuyez en bas lorsque le message **PARTEZ** apparaît au début d'une activité. Vous pouvez également sélectionner une playlist dans les paramètres lorsque vous n'êtes pas en train de faire une activité, ou en appuyant vers le bas pendant une pause.

Remarque : lorsque vous déconnectez votre casque, votre montre se souvient où vous avez arrêté la lecture du livre ou de la piste audio afin que vous puissiez reprendre la lecture à partir de ce point la prochaine fois.

Sauvegarder la musique de votre montre

Pour sauvegarder la musique qui se trouve sur votre montre, procédez comme suit.

Windows

1. Connectez votre montre à votre ordinateur.
2. Appuyez sur la **touche de logo Windows** + **E**.
3. Double-cliquez sur votre montre dans la liste des périphériques utilisant des supports de stockage amovibles. Votre montre devrait apparaître sous le nom **MUSIC**.

Remarque : votre montre ne porte peut-être ni intitulé ni nom, mais uniquement une lettre de lecteur.

4. Double-cliquez sur le dossier SportsConnect.
5. Cliquez avec le bouton droit de la souris sur le dossier Musique et sélectionnez **Copier**.
6. Choisissez un emplacement sur votre ordinateur pour enregistrer votre sauvegarde. Cliquez avec le bouton droit de la souris à cet emplacement et sélectionnez **Coller**.

Pour restaurer la musique sur votre montre, procédez comme suit :

1. Cliquez sur l'icône Sports Connect dans la zone de notification, puis sur **Quitter**.
2. Connectez votre montre à votre ordinateur.
3. Appuyez sur la touche de logo Windows.
4. Copiez le dossier Music sauvegardé dans le dossier Sports Connect sur votre montre.
5. Redémarrez Sports Connect à partir de **Tous les programmes** > **TomTom**.

Mac

1. Connectez votre montre à votre ordinateur.
2. Ouvrez le Finder.
3. Sélectionnez la montre dans la barre latérale du Finder. Elle devrait apparaître sous le nom **MUSIC**.
4. Double-cliquez sur le dossier SportsConnect.
5. Faites un contrôle-clic (clic droit) sur le dossier Music et choisissez **Copier « Musique »**.
6. Choisissez un emplacement sur votre Mac pour enregistrer votre sauvegarde. Faites un contrôle-clic (clic droit) à cet emplacement et sélectionnez **Coller l'élément**.

Pour restaurer la musique sur votre montre, procédez comme suit :

1. Connectez votre montre à votre ordinateur.
2. Ouvrez le Finder.
3. Cliquez sur l'icône Sports Connect dans la barre d'état, puis sur **Quitter**.
4. Copiez le dossier Music sauvegardé dans le dossier Sports Connect sur votre montre.
5. Redémarrez Sports Connect à partir du Launchpad ou du dossier Applications.

À propos du coach vocal

Lorsque vous écoutez de la musique, un coach vocal vous guide tout au long de votre entraînement.

Le coach vocal est activé par défaut. Vous l'entendez chaque fois que la montre émet un signal sonore ou vibre pour vous signaler un message. Lorsque vous écoutez de la musique, vous n'entendez pas l'avertisseur de la montre. C'est pourquoi elle interrompt la musique avec un message court.

Messages généraux :

- Montre prête, Mode Démo, Bluetooth® ne fonctionne pas sous l'eau.

Messages du partenaire d'entraînement :

- Zone : dans la zone, au-dessus de la zone, en-dessous de la zone.
- Objectif : à 50 %, 90 %, 100 % et 110 % de l'objectif.
- Course : devant, derrière, perdu, gagné.

Remarque : vous pouvez désactiver le coach vocal en appuyant en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**, puis en sélectionnant **PROFIL** et en appuyant à droite pour ouvrir le menu **PROFIL**. Appuyez sur **VOIX** et sélectionnez **AUCUN**.

Vous pouvez également modifier la langue du coach vocal grâce à l'option **VOIX**, sous **PROFIL**.

Dépannage du casque d'écoute

Certaines montres TomTom GPS sont fournies avec leur propre casque pour écouter de la musique.

Si votre musique est entrecoupée de trous ou de clics, cela peut être dû au fait que votre corps bloque le signal Bluetooth entre votre montre et les commandes du casque d'écoute.

Essayez de porter la montre à l'autre poignet pour améliorer la qualité de la réception et du son. Pour une qualité optimale, portez la montre au poignet droit.

Ajouter des capteurs

À propos des capteurs

Les capteurs sont des appareils externes que vous pouvez lier à votre montre pour obtenir des informations sur votre activité. Deux types de capteurs peuvent être utilisés avec votre montre :

- **Cardio-fréquencemètre externe** : il mesure votre fréquence cardiaque pendant votre entraînement. Le cardio-fréquencemètre externe de TomTom est inclus avec certains produits, et est disponible en tant qu'accessoire pour d'autres.
- **Capteur de cadence et de vitesse** : il mesure votre cadence et votre vitesse lors de vos activités Vélo. Le capteur de cadence et de vitesse TomTom est inclus avec certains produits, et est disponible en tant qu'accessoire pour d'autres.

Cadence

La cadence correspond à la fréquence à laquelle vous pédalez. Elle est exprimée en tours par minute (tr/min). Avec un petit braquet, votre cadence pourra être très élevée mais votre vitesse relativement faible. Avec un grand braquet, votre cadence pourra être faible mais votre vitesse plus élevée. Les cyclistes s'entraînent afin de trouver l'équilibre entre cadence et vitesse, ce qui leur permet d'être le plus efficace possible.

Cardio-fréquencemètre externe

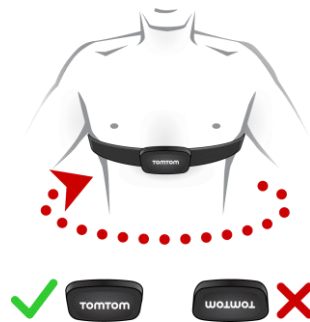
Pour utiliser le cardio-fréquencemètre externe de TomTom avec votre montre, procédez comme suit :

1. Fixez le cardio-fréquencemètre à la ceinture.



2. Placez la ceinture autour de votre poitrine, de façon à ce que le cardio-fréquencemètre se trouve juste au-dessus de la base du sternum.

Assurez-vous que le cardio-fréquencemètre est dans le bon sens en vérifiant que le mot **TomTom** apparaît à l'endroit pour quelqu'un se trouvant en face de vous.



Conseil : humidifiez les capteurs à l'intérieur de la lanière avant de la placer sur votre poitrine. Le cardio-fréquencemètre trouve ainsi plus facilement les battements de votre cœur.

3. Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas.
4. Sélectionnez **CAPTEURS**, puis appuyez à droite.
5. Sélectionnez **CARDIO**, puis appuyez à droite pour l'activer.
6. Lorsque vous commencez une activité, votre montre se connecte au cardio-fréquencemètre et une icône en forme de cœur s'affiche en bas de l'écran.



Lorsque votre montre tente de se connecter au cardio-fréquencemètre, le cœur clignote.

Lors de la première tentative de connexion de votre montre au capteur, si elle trouve plusieurs capteurs, votre montre ne sait pas auquel se connecter. Déplacez-vous vers un lieu où aucun autre capteur ne se trouve à portée de votre montre.

Lorsque le capteur a été connecté une fois, votre montre s'y reconnecte toujours.

Pendant votre entraînement, vous pouvez choisir d'afficher votre fréquence cardiaque.

Vous pouvez également utiliser un [programme d'entraînement](#) pour viser une [zone de fréquence cardiaque](#) cible.

Vous pouvez également utiliser le cardio-fréquencemètre externe avec d'autres appareils et applications dotés de la fonctionnalité Bluetooth® Smart. Pour en savoir plus, consultez la documentation livrée avec votre produit ou votre application.

Pour changer la pile CR2032 du capteur, utilisez une pièce pour ouvrir l'arrière du capteur. La pile doit être recyclée ou mise au rebut conformément aux lois et réglementations locales.

Capteur de cadence et de vitesse

Le capteur de cadence et de vitesse TomTom est composé des éléments suivants :



1. Aimant pour rayon de vélo
2. Aimant pour manivelle
3. Capteur pour fourche de pédalier
4. Attaches de câble

Pour utiliser le capteur de cadence et de vitesse TomTom avec votre montre, procédez comme suit :

1. Fixez le capteur pour fourche de pédalier sur la fourche du pédalier de votre vélo à l'aide de trois attaches de câble. Utilisez deux attaches pour la partie principale du capteur et une pour la partie plus petite. Vous devrez peut-être ajuster la position des capteurs ; ne serrez pas complètement les attaches pour le moment.

Important : la plus petite partie du capteur doit être face à la manivelle et ne doit pas être fixée en haut de la fourche de pédalier. En fonction de votre vélo, vous devrez peut-être incliner la partie principale du capteur vers la roue. Faites ce réglage après avoir installé l'aimant pour rayon de vélo.



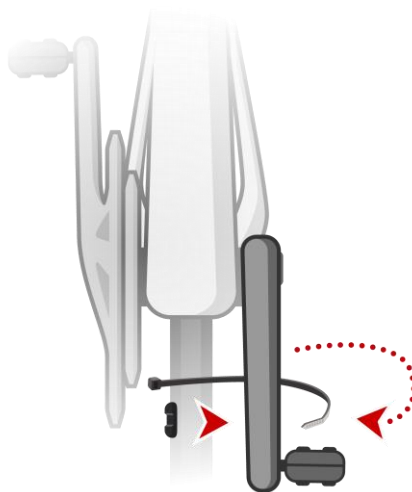
- Fixez l'aimant pour rayon de vélo sur l'un des rayons du vélo. L'aimant doit se trouver face à la fourche de pédalier à laquelle vous avez fixé le capteur pour fourche de pédalier.



- Ajustez la position de l'aimant pour rayon de vélo et du capteur de fourche de pédalier de façon à ce que lorsque la roue tourne, l'aimant passe devant le haut de la partie principale du capteur.

Important : la distance entre le capteur de fourche de pédalier et l'aimant pour rayon de vélo ne doit pas dépasser 2 mm lorsqu'ils sont face à face. Sur certains vélos, vous devrez peut-être incliner la partie principale du capteur vers la roue.

- Fixez l'aimant pour manivelle sur l'une des manivelles du vélo. L'aimant doit se trouver face à la fourche de pédalier à laquelle vous avez fixé le capteur pour fourche de pédalier.



Conseil : assurez-vous que les différentes parties du capteur de cadence et de vitesse sont correctement alignées sur votre vélo. L'aimant pour rayon de vélo doit passer devant la partie principale du capteur pour fourche de pédalier et l'aimant pour manivelle doit passer devant le haut du capteur.



Une fois la position des capteurs réglée, serrez les attaches de câble de façon à ce que les capteurs restent en place.

5. Sur votre montre, [définissez la taille de la roue](#) afin d'améliorer la précision des mesures fournies par le capteur. La taille de la roue correspond à la circonférence du pneu en millimètres (mm).
6. Déplacez votre vélo ou sa manivelle de façon à ce qu'au moins un des aimants passe devant le capteur. Vous activez ainsi le capteur.
7. Depuis l'horloge, appuyez en bas.
8. Sélectionnez **CAPTEURS**, puis appuyez à droite.
9. Sélectionnez **VÉLO**, puis appuyez à droite pour l'activer.
10. Lorsque vous commencez un entraînement, votre montre se connecte au capteur et une icône représentant une chaîne de vélo s'affiche en bas de l'écran.



Lorsque votre montre tente de se connecter au capteur de cadence et de vitesse, la chaîne de vélo clignote.

Lors de la première tentative de connexion de votre montre au capteur, si elle trouve plusieurs capteurs, votre montre ne sait pas auquel se connecter. Déplacez-vous vers un lieu où aucun autre capteur ne se trouve à portée de votre montre.

Lorsque le capteur a été connecté une fois, votre montre s'y reconnecte toujours.

Une fois que l'icône représentant une chaîne de vélo arrête de clignoter, cela signifie que votre montre est prête à mesurer votre vitesse et votre cadence. Vous pouvez commencer à pédaler sans avoir acquis de signal GPS, mais pour un suivi GPS correct, attendez que l'icône GPS ne clignote plus avant de débiter votre activité de cyclisme.

Conseil : lorsque vous utilisez le capteur de cadence et de vitesse pour une activité de cyclisme, vous êtes averti lorsque le capteur ne reçoit aucune donnée de vitesse.

Pendant votre entraînement, vous pouvez choisir d'afficher votre cadence actuelle ou de modifier l'affichage pour afficher votre cadence.

Vous pouvez également utiliser un [programme d'entraînement pour viser une zone de cadence](#)cible.

Vous pouvez également utiliser le capteur de cadence et de vitesse avec d'autres appareils et applis dotés de la fonctionnalité Bluetooth® Smart. Pour en savoir plus, consultez la documentation livrée avec votre produit ou votre application.

Pour changer la pile CR2032 du capteur, utilisez une pièce pour ouvrir l'arrière du capteur. La pile doit être recyclée ou mise au rebut conformément aux lois et réglementations locales.

Paramètres

À propos des paramètres

Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**. Ces paramètres déterminent le comportement général de votre montre. Chaque activité dispose également de ses propres paramètres.

Les paramètres suivants sont disponibles pour votre montre :

- [HORLOGE](#)
- [SUIVI](#)
- [PLAYLISTS](#)
- [TÉLÉPHONE](#)
- [CAPTEURS](#)
- [Mode AVION](#) (modèles de montre plus anciens uniquement)
- [OPTIONS](#)
- [PROFIL](#)
- [STANDARDS](#)

Ces paramètres sont disponibles pour les activités :

- [Paramètres des activités de course à pied](#)
- [Paramètres des activités de cyclisme en extérieur](#)
- [Paramètres des activités de natation](#)
- [Paramètres des activités sur tapis de course](#)
- [Paramètres des activités Gym](#)
- [Paramètres des activités de vélo en intérieur](#)

Horloge

Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder au menu **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **HORLOGE** et appuyez à droite pour ouvrir le menu **HORLOGE**.

ALARME

Sélectionnez **ALARME** pour activer ou désactiver l'alarme et en définir l'heure.

Lorsque l'alarme se met en route, vous pouvez choisir de l'arrêter ou demander un rappel. Si vous demandez à ce que l'alarme effectue un rappel, elle se remet en route 9 minutes plus tard.

HEURE

Sélectionnez **HEURE** pour définir l'heure sur votre montre. L'heure est définie par une horloge de 12 ou de 24 heures, en fonction du paramètre **24H**

Conseil : la montre utilise un horodatage UTC (temps universel coordonné) pour le suivi d'activité 24h/24, 7j/7. Ce paramètre est défini automatiquement en usine, par l'appli mobile Sports, par Sports Connect ou par le système GPS. La montre obtient la date en fonction de l'horodatage UTC. Vous pouvez uniquement modifier la date en modifiant l'heure.

24H

Sélectionnez **24H** pour choisir d'utiliser le mode 12 heures ou le mode 24 heures pour l'affichage et le réglage de l'heure. Appuyez à droite pour **ACTIVER** ou **DÉSACTIVER** ce paramètre.

Suivi

Désactiver le suivi d'activité

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas pour accéder à l'écran **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **SUIVI**. Par défaut, le suivi d'activité est **ACTIVÉ**, donc vous devez sélectionner **NON** pour le désactiver.

OBJECTIFS

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas pour accéder à l'écran **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **SUIVI**. Appuyez à droite pour sélectionner **OBJECTIFS**.

Pour en savoir plus, reportez-vous à la section [Définir un objectif d'activité quotidien](#).

SOMMEIL

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas pour accéder à l'écran **PARAMÈTRES**, puis sélectionnez **SUIVI**. Appuyez à droite pour sélectionner **SOMMEIL**, puis appuyez de nouveau à droite pour activer ou désactiver le suivi du sommeil.

Remarque : vous ne pouvez pas définir d'objectif de sommeil.

Playlists

Choisir une playlist lorsque vous démarrez une activité

1. Depuis l'horloge, appuyez à droite.
2. Sélectionnez l'une des activités, puis appuyez à droite.
3. Lorsque vous apercevez le message « Veuillez patienter » ou « Commencer », appuyez en bas.
4. Sélectionnez **PLAYLISTS**.
5. Choisissez une playlist.

Choisir une playlist lorsque vous n'êtes pas dans une activité

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas pour accéder à l'écran **PARAMÈTRES**, puis sélectionnez **PLAYLISTS**. Choisissez une playlist.

Capteurs

Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**, puis sélectionnez **CAPTEURS** et appuyez à droite pour ouvrir le menu **CAPTEURS**.

Vous pouvez activer et désactiver deux types de capteurs :

- **CARDIO** : un cardio-fréquencemètre intégré ou externe.
- **VÉLO** : le capteur de cadence et de vitesse.

Vous pouvez également calibrer la boussole :

- **BOUSSOLE** : il s'agit d'une boussole intégrée qui doit être [calibrée](#) avant la première utilisation, puis régulièrement, pour garantir la précision du système.

Conseil : pour augmenter l'autonomie de la batterie de votre montre de 20 % au maximum, désactivez les capteurs lorsque vous ne les utilisez pas. Votre montre continue à rechercher les capteurs même si vous n'en utilisez pas.

Il est par ailleurs possible de vérifier si un cardio-fréquencemètre fonctionne, sans démarrer d'activité. Reportez-vous à [Tester un capteur de fréquence cardiaque](#)

Tester un capteur de fréquence cardiaque

Il est par ailleurs possible de vérifier si un cardio-fréquencemètre fonctionne, sans démarrer d'activité. Procédez comme suit :

1. Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**.
2. Sélectionnez **CAPTEURS** et appuyez à droite pour ouvrir le menu **CAPTEURS**.
3. Sélectionnez **CARDIO** et appuyez à droite.

Les options disponibles sont **OUI**, **NON** ou **EXTERNE**. Si le réglage est défini sur **OUI** ou sur **EXTERNE**, **bpm** s'affiche, ce qui signifie que votre fréquence cardiaque est mesurée en battements par minute.

Ensuite, soit votre fréquence cardiaque s'affiche directement, soit des tirets clignotent pour indiquer que votre montre recherche le capteur de fréquence cardiaque.

Conseil : une fois la fréquence cardiaque détectée, le cardio-fréquencemètre reste activé pendant 30 secondes au cas où vous démarriez immédiatement une activité.

Téléphone

Pour en savoir plus sur les avantages du couplage de votre montre avec votre téléphone ou votre appareil mobile, consultez la page [Appli TomTom Sports](#).

Pour coupler votre montre avec un téléphone ou votre appareil mobile, rendez-vous à la section [Coupler votre appareil mobile](#).

Contrôler les alertes depuis votre appareil mobile

Important : l'option Alertes est disponible uniquement lorsque la SYNCHRONISATION est ACTIVÉE.

Vous pouvez contrôler les notifications de votre téléphone qui s'affichent sur votre montre. Vous pouvez choisir d'être informé des appels et messages texte entrants, ou de désactiver les notifications.

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas pour accéder à l'écran **PARAMÈTRES**, puis sélectionnez **TÉLÉPHONE** et appuyez à droite. Sélectionnez **GÉRER**, puis **ALERTES**.

Sélectionnez **ACTIVÉ** pour recevoir les alertes de votre appareil mobile sur votre montre ou **DÉSACTIVÉ** pour ne pas les recevoir. Lorsque les alertes sont désactivées, votre montre affiche une icône « Ne pas déranger » (téléphone avec ZZZ) sur l'écran Horloge.

Programmer la synchronisation de vos activités

Ce paramètre vous permet de modifier le moment et la façon dont vos activités sont téléchargées sur votre compte TomTom Sports.

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas pour accéder à l'écran **PARAMÈTRES**, puis sélectionnez **TÉLÉPHONE** et appuyez à droite. Sélectionnez **GÉRER**, puis **SYNCHRONISATION**. Choisissez parmi les options suivantes :

- **ACTIVÉ** : vos activités sont automatiquement synchronisées sur votre compte Sports lorsque vous ouvrez l'appli Sports, à condition que votre montre soit couplée avec votre appareil mobile. La synchronisation se produit également en arrière-plan lorsque l'appli est fermée.
- **DÉSACTIVÉE (« mode avion » jusqu'à présent)** : ce paramètre économise votre batterie sans que vous ayez à découpler votre montre. Dans ce cas, la synchronisation, automatique ou manuelle, ne peut pas se produire et vous ne recevez aucune alerte.
- **MANUEL** : lorsque vous sélectionnez MANUEL, vous devez appuyer sur un bouton de votre montre pour activer votre montre. La synchronisation se produit alors dès l'ouverture de l'appli. Cette option vous permet également de contrôler la batterie. Vous ne recevez aucune alerte.

Mode Avion

Remarque : uniquement disponible sur les anciens modèles de montre. Ce paramètre a été supprimé sur les nouveaux modèles. En effet, les montres GPS TomTom ne produisent pas, et n'ont jamais produit, de radiations pouvant perturber les instruments de bord d'un avion.

Depuis l'horloge de votre montre, appuyez en bas pour accéder à l'écran **PARAMÈTRES**, puis sélectionnez **mode AVION** et appuyez à droite.



Appuyez en haut ou en bas pour activer le mode Avion.

Lorsque le mode Avion est activé, une icône représentant un avion apparaît sur l'écran Horloge et toutes les connectivités Bluetooth sont désactivées.

Pour désactiver le mode Avion, appuyez de nouveau en haut ou en bas.

Options

Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder au menu **PARAMÈTRES**, puis sélectionnez **OPTIONS** et appuyez à droite pour ouvrir le menu **OPTIONS**.

UNITÉS

Sélectionnez **UNITÉS** pour définir les unités de mesure de la distance et du poids utilisées sur votre montre. Vous pouvez sélectionner les miles ou les kilomètres, et les livres ou les kilogrammes.

CLIC

Sélectionnez **CLIC** pour définir ce que votre montre doit faire lorsque vous naviguez dans les menus. Votre montre peut émettre un son correspondant à un clic, que vous pouvez activer ou désactiver.

DÉMO

Sélectionnez **DÉMO** pour activer ou désactiver le mode Démo. En mode Démo, votre montre se comporte comme si elle disposait d'un point GPS et que vous vous entraîniez, même si ce n'est pas le cas. Les activités effectuées en mode Démo ne sont pas ajoutées à l'historique de vos activités.

NUIT

Sélectionnez **NUIT** pour activer ou désactiver le mode Nuit. Quand le mode Nuit est activé, le [rétro-éclairage](#) se met en route et reste allumé pendant les activités. Lorsque vous mettez fin à l'activité, la lumière s'éteint.

Remarque : l'autonomie de la batterie est moins importante que la normale lorsque vous utilisez le mode Nuit pendant un entraînement.

Verrou

Sélectionnez **Verrou** pour activer ou désactiver le verrouillage d'activité. La fonction de verrouillage permet d'éviter que l'activité soit [mise en pause ou arrêtée](#) si vous appuyez accidentellement à gauche.

Profil

Depuis l'horloge, appuyez en bas pour accéder au menu **RÉGLAGES**, puis sélectionnez **PROFIL** et appuyez à droite pour ouvrir le menu **PROFIL**.

Sélectionnez les options suivantes pour indiquer les informations correspondant à chacune d'entre elles :

- **LANGUE**
- **VOIX**
- **POIDS**
- **TAILLE**
- **ÂGE**
- **SEXE**

Les informations de votre profil sont utilisées pour les éléments suivants :

- calculer le nombre de calories brûlées pendant une activité ;
- définir vos fréquences cardiaques cibles dans les [zones d'entraînement de fréquence cardiaque](#) Les zones sont calculées par votre compte TomTom Sports.
- calculer la longueur de vos foulées en cas [d'entraînement sur un tapis de course](#).

LANGUE

Sélectionnez **LANGUE** pour définir la langue des menus et des messages qui s'affichent sur votre montre.

VOIX

Sélectionnez **VOIX** pour modifier la langue du [coach vocal](#) ou pour le désactiver.

Standards

Pour afficher les informations de certification sur votre montre, appuyez en bas depuis l'horloge pour ouvrir le menu **PARAMÈTRES**.

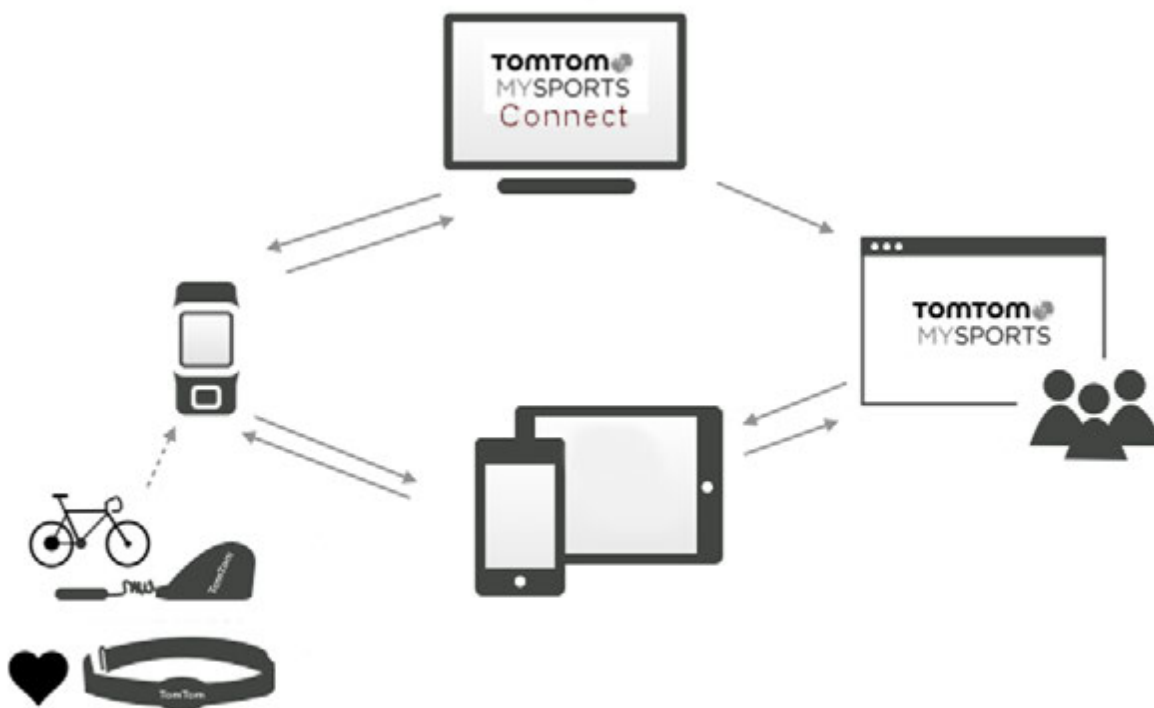
Sélectionnez **STANDARDS**, puis appuyez à droite pour faire défiler les informations de certification.

Compte TomTom Sports

Votre compte TomTom Sports constitue un emplacement de stockage central pour toutes vos informations d'entraînement.

Pour créer un compte, cliquez sur le bouton dans TomTom Sports Connect, ou rendez-vous directement sur le site Web : mysports.tomtom.com.

Comme vous pouvez le voir sur le schéma ci-dessous, vous pouvez transférer vos activités vers votre compte Sports à l'aide de TomTom Sports Connect ou de l'appli TomTom Sports.



Si vous transférez vos activités vers votre compte TomTom Sports, vous pouvez stocker, analyser et afficher vos activités précédentes. Vous pouvez visualiser les parcours que vous avez suivis et toutes les données associées à vos activités.

Sur votre ordinateur, à l'aide de TomTom Sports Connect, vous pouvez également choisir de transférer vos activités vers votre compte sur d'autres sites Internet sportifs.

Remarque : si vous utilisez un format d'exportation de fichier tel que CSV, FIT ou TCX, n'utilisez pas l'appli mobile TomTom Sports pour transférer les activités sur d'autres sites Internet sportifs. Cependant, tous les téléchargements automatiques utilisant par exemple RunKeeper fonctionneront.

TomTom Sports Connect

TomTom Sports Connect permet de :

- configurer votre montre ;
- mettre à jour le logiciel de votre montre lorsqu'une nouvelle version est disponible ;
- transférer les informations sur vos activités vers votre compte TomTom Sports ou vers un autre site Internet sportif de votre choix. Il est actuellement possible de transférer des informations sur les activités vers Endomondo, Strava, MapMyFitness, RunKeeper, Jawbone et Nike+.

TomTom Sports Connect permet également de transférer les informations sur vos activités vers votre ordinateur dans divers formats de fichier.

Voir : [Exporter vos activités vers d'autres sites Internet et sous d'autres formats de fichier](#)

- transférer les paramètres définis sur TomTom Sports vers votre montre ;
- mettre à jour les informations QuickGPSfix sur votre montre.

Installer TomTom Sports Connect

Vous pouvez télécharger gratuitement TomTom Sports Connect à l'adresse suivante : tomtom.com/123/.

Une fois le logiciel installé, connectez votre montre à votre ordinateur grâce à la station d'accueil.

Appli mobile TomTom Sports

Important : consulter le manuel d'utilisation de l'appli TomTom Sports sur le site Internet de TomTom.

L'appli mobile TomTom Sports permet de :

- transférer automatiquement les informations sur vos activités vers votre compte TomTom Sports lorsque la montre est à portée de votre téléphone. Voir : [Exporter vos activités vers d'autres sites Internet et sous d'autres formats de fichier](#)
- transférer les paramètres définis sur TomTom Sports vers votre montre ;
- mettre à jour vos programmes personnalisés, les parcours et les informations QuickGPSFix sur votre montre ;
- offrir une alternative à TomTom Sports Connect pour le transfert d'informations sur les activités vers votre compte Sports et pour la mise à jour de QuickGPSFix.

Téléphones et appareils mobiles pris en charge

iOS

L'appli TomTom Sports est prise en charge sur tous les appareils Apple iPhones, iPod Touch et iPad exécutant iOS 8 ou une version ultérieure.

Android

L'appli TomTom Sports nécessite Bluetooth Smart (ou Bluetooth LE) et Android 4.4 ou une version supérieure pour communiquer avec votre montre. Différents appareils Android compatibles Bluetooth Smart ont été testés afin de confirmer leur compatibilité avec l'appli Sports. Vérifiez la compatibilité de votre téléphone avec l'appli Sports sur la [boutique Google Play](#).

Remarque : vous pouvez coupler votre montre avec plusieurs appareils équipés d'Android Lollipop ou version ultérieure pour télécharger vos activités. Pour en savoir plus sur la compatibilité, rendez-vous dans la [boutique Google Play](#).

Important : vous devez mettre à jour votre appli mobile Sports vers la version 1.3.0 ou ultérieure pour Android et 1.0.9 ou ultérieure pour iOS. Une fois cette mise à jour effectuée, vous devez de nouveau coupler votre montre avec votre smartphone.

Avant d'utiliser l'appli TomTom Sports

Vous pouvez télécharger gratuitement l'appli TomTom Sports depuis vos boutiques d'applications habituelles ou en vous rendant sur tomtom.com/app.

Avenant

AVERTISSEMENTS ET RECOMMANDATIONS D'UTILISATION

Important ! À lire avant utilisation !

Le non-respect ou le manquement partiel au respect de ces avertissements et instructions peuvent entraîner la mort ou des blessures graves. La mauvaise configuration, la mauvaise utilisation et l'entretien inadéquat de cet appareil peuvent augmenter le risque de blessures graves ou de mort, ou endommager l'appareil. Ces avertissements et instructions s'appliquent à tous les produits TomTom, sauf indication contraire.

Recommandations d'utilisation et précision du système

Mesure le rythme cardiaque, suit la composition corporelle (certains modèles uniquement), compte les pas, les calories brûlées, la distance parcourue en marchant, la durée d'activité et le temps de sommeil. Ces informations vous aideront à rester actif. Les informations fournies représentent une estimation précise de votre activité. Plusieurs facteurs sont susceptibles d'affecter la précision de l'analyse des données : sources externes interférant avec le signal, montre mal ajustée au poignet, etc. Effectuez les mesures tous les jours à la même heure et dans les mêmes conditions et suivez les instructions fournies dans le coffret et dans les FAQ en ligne.

Le GPS (Global Positioning System)

Le GPS (Global Positioning System) est un système de positionnement global par satellite qui fournit des informations de localisation et de synchronisation dans le monde entier. Le système GPS est utilisé et contrôlé par le Gouvernement des États-Unis d'Amérique, à qui incombe la disponibilité et la précision du système. Tout changement dans la disponibilité et la précision du GPS ou dans les conditions de l'environnement risque d'affecter le fonctionnement de cet appareil. TomTom décline toute responsabilité quant à la disponibilité et la précision du GPS.

Avertissement : ce produit n'est pas un appareil médical

Ce produit n'est pas un appareil médical. Les informations fournies ne sauraient constituer des conseils médicaux et ne sont pas destinées à guérir, traiter ou prévenir quelque maladie que ce soit. Consultez systématiquement votre médecin avant d'entamer un programme d'entraînement.

Avertissement concernant les volumes sonores élevés : casque sans fil TomTom

N'utilisez pas le casque avec un volume sonore élevé pendant une période prolongée. En effet, une exposition prolongée à des sons forts peut entraîner une perte auditive.

Avertissement : appareils avec fonction Composition corporelle

N'utilisez pas cet appareil si vous êtes enceinte ou si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre implant médical. En effet, cet appareil contient des électrodes pouvant interférer avec le signal de votre appareil médical.

Avertissement - Cardio-fréquencemètre

Si vous portez un stimulateur cardiaque ou tout autre implant électronique, consultez un médecin ou le fabricant de l'appareil avant d'utiliser ce produit. Cet appareil possède des capteurs/aimants pouvant interférer avec leur signal.

Risque d'étouffement

Ce produit n'est pas un jouet. L'appareil et ses accessoires contiennent de petites pièces, qui peuvent entraîner un risque d'étouffement. Tenez-le hors de portée des enfants. Demandez immédiatement un avis médical en cas d'ingestion.

Résistance aux éclaboussures : bracelets d'activité

Imperméable et résistant aux éclaboussures (IPX7), dans des conditions normales d'utilisation. N'immergez pas cet appareil dans l'eau, par exemple pour nager, faire du surf ou prendre un bain.

Étanchéité des montres GPS

La limite d'étanchéité de 40 m (5 ATM) dépend de la pression de l'eau, de sa salinité, de sa profondeur, de sa contamination, de sa température et d'autres facteurs environnementaux. Des mouvements rapides à 40 m (5 ATM) peuvent endommager votre appareil.

Avertissement : navigation hors route

Votre appareil peut vous suggérer des itinéraires hors route. Ces itinéraires sont proposés à titre indicatif. Faites appel à votre jugement et tenez compte de votre environnement et des conditions météorologiques. Assurez-vous de disposer du matériel et de l'entraînement nécessaires avant de vous engager sur un itinéraire nouveau ou difficile. Ne suivez jamais un itinéraire qui risque de vous mettre en danger ou de mettre en danger d'autres personnes, ou de vous amener à enfreindre la loi.

Entretien de votre appareil de sport

Nous vous recommandons de nettoyer votre appareil une fois par semaine. Essuyez l'appareil avec un chiffon humide. En cas de tâches grasses ou de présence de saletés, utilisez du savon doux. N'exposez pas votre appareil à des produits chimiques forts, tels que de l'essence, des solvants, de l'acétone, de l'alcool, des crèmes solaires ou des insecticides. Ils risqueraient d'endommager l'appareil et ses finitions, et de lui faire perdre son étanchéité. Si votre appareil est équipé d'un cardio-fréquencemètre, ne grattez pas le capteur de fréquence cardiaque et protégez-le de tout dommage. Après immersion dans l'eau (appareils étanches uniquement), retirez le module du bracelet, rincez-les tous deux à l'eau claire et essuyez-les avec un chiffon doux. Assurez-vous que le port et le câble de charge sont propres et secs avant de les connecter.

Âge physiologique (certains modèles uniquement)

: cette fonctionnalité produit utilise le système d'analyse avancée de la fréquence cardiaque fourni par Firstbeat.

SÉCURITÉ DE L'APPAREIL ET DE LA BATTERIE

Votre appareil

Veillez ne pas désassembler, écraser, tordre, déformer, percer ou déchiqueter le produit. Évitez de placer, de conserver ou de laisser cet appareil dans un environnement humide et/ou corrosif, à haute température, dans ou à proximité d'une source de chaleur, en plein soleil, dans un four micro-ondes ou dans un récipient pressurisé. Évitez de laisser tomber l'appareil. Si l'appareil tombe et que vous pensez qu'il est endommagé, veuillez contacter le support client. Utilisez cet appareil uniquement avec le câble fourni. Pour les remplacements approuvés par TomTom, rendez-vous sur tomtom.com.

Batterie de l'appareil (non remplaçable)

Ce produit contient une batterie au lithium polymère non remplaçable. N'essayez pas de percer, d'ouvrir ou de démonter la batterie, ni d'y insérer des corps étrangers. N'exposez pas l'appareil à de l'eau, des liquides, des flammes, une explosion ou à d'autres dangers. Veuillez ne pas court-circuiter une batterie ou relier les bornes de la batterie par des objets conducteurs. À moins que la batterie soit remplaçable par l'utilisateur, n'essayez pas de la remplacer ou de la retirer vous-même, adressez-vous à un professionnel qualifié.

Attention : risque d'explosion si la batterie est remplacée par un type de batterie incorrect. En cas de problème de batterie, veuillez contacter le support client.

L'autonomie de la batterie indiquée correspond à l'autonomie maximale possible basée sur un profil d'utilisation moyen. Elle ne peut être atteinte que dans des conditions atmosphériques spécifiques. Consultez les FAQ en ligne pour en savoir plus.

Si vous ne respectez pas ces consignes, la batterie risque de produire des fuites d'acide, de chauffer, d'exploser ou de s'enflammer et d'entraîner des blessures ou d'endommager le produit. En cas de fuite et de contact avec le liquide s'échappant de la batterie, nettoyez soigneusement à l'eau et consultez immédiatement un médecin. La recharge est impossible à des températures inférieures à 32 °F/0 °C ou supérieures à 113 °F/45 °C.

Mise au rebut de la batterie

Ce produit contient une batterie qui doit être recyclée ou mise au rebut conformément aux lois et réglementations locales. Ne le jetez jamais avec les ordures ménagères, pour protéger l'environnement.



Mise au rebut des déchets électroniques DEEE

Au sein de l'UE/EEE, le symbole de la poubelle sur roues barrée figure sur le produit et/ou sur son emballage, conformément à la directive européenne 2012/19/EU (DEEE). Ce produit ne doit pas être traité comme un déchet ménager ni mis au rebut sous forme de déchet municipal non trié. Vous pouvez retourner ce produit à son point de vente ou au point de ramassage local de votre municipalité, à des fins de recyclage.

En dehors de l'UE/EEE, le symbole de la poubelle sur roues barrée n'a peut-être pas la même signification. Pour plus d'informations sur les possibilités de recyclage dans votre pays, adressez-vous à l'autorité locale concernée. Il est de la responsabilité de l'utilisateur final de respecter la législation locale lors de la mise au rebut de ce produit.



Températures de fonctionnement

Températures de fonctionnement : -20 °C (-4 °F) à 60 °C (140 °F). N'exposez pas l'appareil à des températures inférieures ou supérieures à celles-ci.

Conformité CE et avec la directive relative aux équipements radioélectriques



Cet appareil peut être utilisé dans tous les pays membres de l'UE. La bande de fréquences Bluetooth dans laquelle cet appareil fonctionne est 2 402 MHz - 2 480 MHz et la puissance maximale d'émission de fréquences radio est de 5,5 dBm. TomTom déclare par la présente que le type d'équipement Appareil TomTom Sports est conforme à la directive européenne 2014/53/EU. L'intégralité de la déclaration de conformité européenne est disponible à l'adresse suivante : http://www.tomtom.com/en_gb/legal/declaration-of-conformity/



Déclaration sur les interférences de la Federal Communication Commission

Cet appareil est conforme à la section 15 des règles FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas créer d'interférences nuisibles et (2) cet appareil doit tolérer les interférences reçues, ce qui inclut les interférences qui risquent de provoquer une utilisation indésirable.

Cet équipement a été testé et entre dans la catégorie des appareils numériques de Classe B, selon la section 15 des règles FCC. Ces limites ont été conçues pour protéger les installations domestiques contre les interférences néfastes. Cet équipement génère, utilise et émet de l'énergie sous forme de fréquences radio et, en cas de non-respect des instructions d'installation et d'utilisation, risque de provoquer des interférences radio. Il n'existe aucune garantie contre ces interférences. En cas d'interférences radio ou télévisuelles, pouvant être vérifiées en allumant, puis en éteignant l'équipement, l'utilisateur est invité à essayer de résoudre le problème de l'une des façons suivantes :

- réorienter ou déplacer l'antenne de réception ;
- éloigner l'équipement du poste de réception ;
- brancher l'équipement sur une prise appartenant à un circuit différent de celui du récepteur ;
- demander de l'aide auprès du revendeur ou d'un technicien radio/TV expérimenté.

Bracelets d'activité ID FCC : S4L1AT00

Montres GPS ID FCC : S4L4REM, S4L4RFM

Casque de sport Bluetooth ID FCC : S4L4R01

Bracelets d'activité ID IC : 5767A-1AT00

Montres GPS ID IC : 5767A-4REM, 5767A-4RFM

Casque de sport Bluetooth ID IC : 5767A-4R01

Avertissement FCC

Les changements ou les modifications qui ne sont pas expressément approuvés par la partie responsable de la conformité sont susceptibles de révoquer les droits d'utilisation de cet équipement.

Cet émetteur ne doit pas être placé à proximité d'un autre émetteur ou d'une autre antenne, ou manipulé simultanément avec ces derniers.

Déclaration d'exposition aux rayonnements

Ce produit est conforme aux limites d'exposition aux fréquences radio portables définies par la FCC pour un environnement non contrôlé et son utilisation telle que prévue dans le présent manuel est sûre. Il est possible de réduire davantage l'exposition aux fréquences radio en conservant le produit le plus loin possible du corps de l'utilisateur ou en limitant la puissance de sortie de l'appareil si cette fonction est disponible.

Partie responsable en Amérique du Nord

TomTom, Inc., 2400 District Avenue, Burlington, MA 01803 Tél : 866 486-6866 option 1
(1-866-4-TomTom)

Informations relatives aux émissions au Canada

Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- Cet appareil ne doit pas créer d'interférences nuisibles.
- Cet appareil doit tolérer les interférences reçues, notamment celles susceptibles de provoquer un fonctionnement indésirable.

Son utilisation est autorisée dans la mesure où l'appareil ne provoque pas d'interférences nuisibles. Cet appareil numérique de classe B est conforme à la norme canadienne ICES-003 CAN ICES-3(B)/NMB-3(B). La fonction de sélection du code de pays est désactivée pour les produits distribués aux États-Unis ou au Canada. L'équipement est certifié conforme aux exigences de la norme RSS-247 pour le 2,4 GHz.

Déclaration d'Industrie Canada :

This device complies with ISED's licence-exempt RSSs. Operation is subject to the following two conditions: (1) This device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

Radiation Exposure Statement:

The product comply with the Canada portable RF exposure limit set forth for an uncontrolled environment and are safe for intended operation as described in this manual. The further RF exposure reduction can be achieved if the product can be kept as far as possible from the user body or set the device to lower output power if such function is available.

Certification pour l'Australie



Ce produit porte le symbole Regulatory Compliance Mark (RCM), qui atteste de sa conformité avec les réglementations australiennes en vigueur.

Certification pour la Nouvelle-Zélande

Ce produit porte le symbole R-NZ, qui atteste de sa conformité avec les réglementations néo-zélandaises en vigueur.

Coordonnées du support client pour l'Australie et la Nouvelle-Zélande

Australie : 1300 135 604 Nouvelle-Zélande : 0800 450 973

Numéros de modèles

Montre GPS TomTom : 4REM

Montre GPS TomTom Cardio : 4RFM

Câble pour montre GPS TomTom : 4R00

Bracelets d'activité TomTom : 1AT00

Casque d'écoute de sport Bluetooth TomTom : 4R01

Appli TomTom Sports

L'accès à l'appli TomTom Sports est obligatoire pour pouvoir utiliser certaines fonctionnalités de ce produit.

Accessoires fournis avec ces appareils

Câble de charge USB, casque fourni avec certains modèles, guide d'utilisation

Conditions générales : garantie et CLUF

Nos conditions générales, y compris notre garantie limitée et notre contrat de licence utilisateur final, s'appliquent à ce produit. Rendez-vous sur [tomtom.com/legal](https://www.tomtom.com/legal).

Utilisation de vos informations par TomTom

Vous pouvez consulter les informations relatives à l'utilisation des données personnelles à la page [tomtom.com/privacy](https://www.tomtom.com/privacy).

Informations de certification destinées à l'utilisateur

Pour afficher les informations de certification sur votre montre, appuyez en bas depuis l'horloge pour ouvrir le menu Réglages. Sélectionnez **Standards**, puis appuyez à droite pour faire défiler les informations de certification.

Pour le casque, consultez l'étiquette apposée sur le câble de connexion des écouteurs.

Pour votre bracelet, consultez ce manuel.

Remarque : les informations de certification mentionnées dans cet addenda ne s'appliquent peut-être pas à votre produit. Lorsqu'une section donnée est spécifique à certains produits, ceux-ci sont mentionnés explicitement.

Pays d'origine

Cet appareil a été fabriqué en Chine.

Année de fabrication

Année de fabrication : 2017

Logo Triman



Équipement de type BF



Coordonnées du fabricant

TomTom International B.V., De Ruyterkade 154, 1011 AC Amsterdam, Pays-Bas, Tél. :
+31 (0)20 757 5000

Certification pour la Chine

Bracelets d'activité TomTom ID CMIIT (1AT00) : 2016DJ4417

Montre GPS TomTom ID CMIIT (4REM) : 2015DJ4909

Montre GPS TomTom Cardio ID CMIIT (4RFM) : 2015DJ4910

Casque de sport Bluetooth TomTom ID CMIIT (4R01) : 2016DJ498

Directive RoHS pour la Chine



Bracelets d'activité TomTom : 1AT00 / Casque de sport Bluetooth TomTom : 4R01 /
Câble pour montre GPS TomTom : 4R00



Montre GPS TomTom : 4REM / Montre GPS TomTom : 4RFM

依据中国《电器电子产品有害物质限制使用管理办法》，简称《管理办法》或《China RoHS》之规定，列出产品中可能含有的有害物质的名称及含量于以下表格中						
手環						
部件名称	有害物质					
	铅 (Pb) 及其化合物	汞 (Hg) 及其化合物	镉 (Cd) 及其化合物	六价铬 (Cr(VI)) 及其化合物	多溴联苯 (PBB) 及其化合物	多溴二苯醚 (PBDE) 及其化合物
手環主體	X	O	O	O	O	O
電池	O	O	O	O	O	O
腕帶	O	O	O	O	O	O
充电线	O	O	O	O	O	O

本表格依据 SJ/T 11364 的编制

* 手環主體组件包括印刷电路板及其构成的零部件，如电阻、电容、集成电路、连接器等

○：表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下

x：表示该有害物质至少存在于该部件的某一均质材料中，是因为目前业界还没有成熟的可替代技术，以致含量虽然超出 GB/T 26572 规定的限量要求；但仍然符合欧盟 RoHS 指令所容许的豁免条款

Importateur pour Taiwan

建達國際股份有限公司

新北市新店區中正路 531 號 5 樓

Tél. : (02) 2219-1600

Certification pour Taiwan

Bracelets d'activité TomTom ID NCC : CCAI17LP0430T1

Montre GPS TomTom ID NCC : CCAI15LP1840T6

Casque de sport Bluetooth TomTom ID NCC : CCAJ16LP6280T1



本產品符合低功率電波輻射性電機管理辦法第十二條、第十四條等條文規定：

第十二條

經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Certification pour Singapour



Certification pour l'Inde

ID de Certification (1AT00) : NR-ETA/4696 Bracelet d'activité

ID de Certification (4REM) : NR-ETA/3393 Montre GPS TomTom

ID de Certification (4RFM) : NR-ETA/3405 Montre GPS TomTom Cardio

ID de Certification (4R01) : ETA-3123/16-RL0 Casque de sport Bluetooth TomTom

Certification pour l'Afrique du Sud

Ces produits comportent le logo ICASA indiquant qu'ils sont conformes à toutes les certifications sud-africaines pertinentes en matière d'équipements radioélectriques.

Bracelets d'activité TomTom :



Montres GPS TomTom :



Casque de sport Bluetooth TomTom :



Certification pour le Brésil

La déclaration ANATEL 506 suivante s'applique à tous les appareils couverts par cet avenant et certifiés avant le 27 août 2017.

« Este equipamento opera em caráter secundário, isto é, não tem direito à proteção contra interferência prejudicial, mesmo de estações do mesmo tipo e não pode causar interferência a sistemas operando em caráter primário. »

La déclaration ANATEL 680 suivante s'applique à tous les appareils couverts par cet avenant et certifiés après le 27 août 2017.

« Este equipamento não tem direito à proteção contra interferência prejudicial e não pode causar interferência em sistemas devidamente autorizados ». Cette déclaration se traduit officieusement de la manière suivante : « Cet appareil ne doit pas être protégé contre les interférences nuisibles et il ne peut pas créer d'interférences avec des systèmes autorisés »

Bracelets d'activité TomTom :



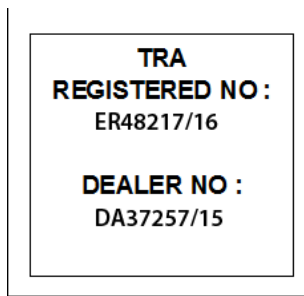
Montres GPS TomTom :



Casque de sport Bluetooth TomTom :



Certification pour les Émirats arabes unis



Certification pour le Japon

Bracelets d'activité TomTom : R-201-160580

Montres de sport GPS TomTom : R-201-152769

Casque de sport Bluetooth TomTom : R-204-620243



Certification pour la Corée du Sud

Bracelets d'activité TomTom : MSIP-CRM-NSW-1AT00

Montres de sport GPS TomTom : MSIP-CMM-NSW-4RFM



해당 무선설비는 운용 중 전파혼신 가능성이 있음

해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없음

B 급 기기

(가정용 방송통신기자재)

이 기기는 가정용(B 급) 전자파적합기기로서 주로 가정에서 사용하는 것을 목적으로 하며, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다.

Informations de copyright

© 1992 - 2017 TomTom. Tous droits réservés. TomTom et le logo TomTom (« deux mains ») sont des marques déposées de TomTom N.V. ou l'une de ses filiales.

Open Source

Le logiciel inclus dans ce produit contient un logiciel protégé par des droits d'auteur régi par la licence GPL. Un exemplaire de cette licence peut être consulté dans la section Licence. Nous pouvons vous communiquer l'intégralité du code source correspondant durant une période de trois ans suivant le dernier envoi du produit. Pour en savoir plus, consultez la page tomtom.com/gpl ou contactez votre équipe locale de support client TomTom à l'adresse tomtom.com/support. Sur demande de votre part, nous vous enverrons un CD comportant le code source correspondant.

Polices

Linotype, Frutiger et Univers sont des marques commerciales de Linotype GmbH déposées au Bureau américain des brevets et des marques de commerce et dans certaines autres juridictions. MHei est une marque commerciale de The Monotype Corporation et peut être déposée dans certaines juridictions.

Android, Google Earth et le badge « Obtenir sur Google Play »

Android, Google Earth, Google Play et le logo Google Play sont des marques commerciales de Google Inc.

TWITTER

TWITTER, TWEET, RETWEET et le logo Twitter sont des marques commerciales de Twitter, Inc. ou de ses filiales.

Apple, iPhone, iTunes, iPad, iPad mini, iPod touch, Mac et le logo « Télécharger dans l'App Store »

Apple, iPhone, iTunes, iPad, iPad mini, iPod touch, Mac et le logo Apple sont des marques commerciales d'Apple Inc., enregistrées aux États-Unis et dans d'autres pays. App Store est une marque de service d'Apple Inc.

Bluetooth®



Le nom et les logos **Bluetooth®** sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés par TomTom sous licence. Les autres marques et noms de marque sont la propriété de leur détenteur respectif. Le nom et les logos **Bluetooth®** sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et sont utilisés par TomTom sous licence. Les autres marques et noms de marque sont la propriété de leur détenteur respectif.

Code AES

Le logiciel inclus dans ce produit comporte un code AES sous copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Royaume-Uni. Tous droits réservés.

Termes du contrat de licence :

La redistribution et l'utilisation de ce logiciel (avec ou sans modifications) sont autorisées sans paiement de frais ou de droits d'auteur, dans la mesure où les conditions suivantes sont respectées :

Les distributions du code source incluent la mention du copyright ci-dessus, cette liste de conditions et la clause de non-responsabilité suivante.

La documentation des distributions binaires inclut la mention du copyright ci-dessus, cette liste de conditions et la clause de non-responsabilité suivante.

Le nom du détenteur du copyright n'est pas utilisé pour recommander des produits créés à l'aide de ce logiciel, sauf autorisation écrite spécifique.

Calcul des calories

Le calcul des calories dans ce produit est basé sur les valeurs MET figurant dans le document suivant :

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.