

GARMIN.

Manuel d'utilisation

# EDGE® 800

ORDINATEUR DE VELO EQUIPE D'UN GPS A ECRAN TACTILE



© 2010 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Sauf stipulation contraire dans le présent document, aucun élément de ce manuel ne peut être reproduit, copié, transmis, diffusé, téléchargé ou stocké sur un support quelconque, dans quelque but que ce soit, sans l'accord préalable écrit de Garmin. Garmin autorise le téléchargement d'un seul exemplaire du présent manuel sur un disque dur ou tout autre support de stockage électronique pour la consultation à l'écran, ainsi que l'impression d'un exemplaire du présent manuel et de ses révisions éventuelles, à condition que cet exemplaire électronique ou imprimé du manuel contienne l'intégralité du texte de la présente mention relative aux droits d'auteur, toute distribution commerciale non autorisée de ce manuel ou de ses révisions étant strictement interdite.

Les informations contenues dans le présent document sont susceptibles d'être modifiées sans préavis. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au présent contenu, sans obligation d'en avertir quelque personne ou quelque entité que ce soit. Visitez le site Web de Garmin ([www.garmin.com](http://www.garmin.com)) pour obtenir les dernières mises à jour ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation et le fonctionnement de ce produit ou d'autres produits Garmin.

Garmin®, Garmin Training Center®, Auto Pause®, Auto Lap®, Virtual Partner® et Edge® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux Etats-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, GSC™, ANT™ et ANT+™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Elles ne peuvent être utilisées sans l'autorisation préalable écrite de Garmin.

Windows® est une marque déposée de Microsoft Corporation aux Etats-Unis et/ou dans d'autres pays. Mac® est une marque déposée d'Apple Computer, Inc. Firstbeat et Analyzed by Firstbeat sont des marques déposées ou non de Firstbeat Technologies Ltd. Les autres marques et appellations commerciales sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

# Table des matières

<b>Introduction</b> .....	<b>1</b>
Configuration de l'appareil.....	1
Enregistrement de l'appareil.....	1
A propos de la batterie.....	1
Présentation de l'appareil.....	2
<b>Entraînement</b> .....	<b>4</b>
Prêt... Partez !.....	4
Enregistrement des données de parcours.....	4
Alarmes.....	4
Entraînements.....	5
Utilisation de Virtual Partner.....	8
Parcours.....	9
<b>Capteurs ANT+</b> .....	<b>12</b>
Couplage des capteurs ANT+.....	12
Installation du moniteur de fréquence cardiaque.....	13
Couplage du moniteur de fréquence cardiaque.....	13
Installation du GSC 10.....	15
Couplage du GSC 10.....	15
Capteurs ANT+ tiers.....	16
Dépannage du capteur ANT+.....	18
Zones de fréquence cardiaque.....	19
<b>Historique</b> .....	<b>20</b>
Affichage d'un parcours.....	20
Enregistrement de données.....	22
Gestion de données.....	23
<b>Navigation</b> .....	<b>25</b>
Positions.....	25
Paramètres d'itinéraire.....	27
Achat de cartes supplémentaires.....	28
Paramètres de la carte.....	30
<b>Paramètres</b> .....	<b>31</b>
Personnalisation des champs de données.....	31
Mise à jour de votre profil de vélo.....	36
Paramètres d'entraînement.....	36
Paramètres système.....	39
Paramètres de profil utilisateur.....	42

---

<b>Annexes.....</b>	<b>43</b>
Enregistrement de l'appareil.....	43
A propos de l'Edge .....	43
Mise à jour du logiciel.....	43
Contacter l'assistance produit de Garmin.....	43
Achat d'accessoires en option.....	44
Entretien de votre appareil .....	44
Caractéristiques techniques .....	44
A propos de la batterie.....	46
Chargement de l'Edge.....	47
Piles du moniteur de fréquence cardiaque et du GSC 10 .....	48
Dimensions et circonférence des roues.....	50
Dépannage.....	52
<b>Index .....</b>	<b>54</b>

## Introduction

### AVERTISSEMENT

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique. Consultez le guide *Informations importantes relatives au produit et à la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.

### Configuration de l'appareil

Lors de l'utilisation initiale de votre Edge®, suivez les instructions de configuration du *Manuel de démarrage rapide de l'Edge 800*.

### Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne.

- Rendez-vous sur le site Web <http://my.garmin.com>.
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

## A propos de la batterie

### AVERTISSEMENT

Ce produit contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes relatives au produit et à la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.


L'appareil est alimenté par une batterie lithium-ion intégrée que vous pouvez charger avec le chargeur secteur ou le câble USB fourni avec le produit (page 47).

**REMARQUE** : l'appareil se charge uniquement lorsque la température est comprise entre 0°C et 45°C (32°F et 113°F).









## Présentation de l'appareil

### Touches



	<p>Maintenez le bouton enfoncé pour mettre l'appareil sous et hors tension.</p> <p>Appuyez pour afficher la page d'état et régler le rétroéclairage.</p>
<p><b>LAP/ RESET</b></p>	<p>Appuyez sur ce bouton pour créer un circuit.</p> <p>Maintenez le bouton enfoncé pour enregistrer votre parcours et remettre le chronomètre à zéro.</p>
<p><b>START/ STOP</b></p>	<p>Appuyez sur ce bouton pour mettre en marche et arrêter le chronomètre.</p>


### Boutons de l'écran tactile

	<p>Sélectionnez pour afficher les satellites et ouvrir le menu des paramètres GPS.</p>
	<p>Sélectionnez pour ouvrir le menu des paramètres.</p> <p>Lors de la visualisation d'un parcours, sélectionnez pour afficher d'autres caractéristiques.</p>
	<p>Sélectionnez pour supprimer un parcours, un entraînement ou une activité.</p>
	<p>Sélectionnez pour fermer la page sans enregistrer.</p>
	<p>Sélectionnez pour enregistrer vos modifications et fermer la page.</p>
	<p>Sélectionnez pour revenir à la page précédente.</p>
	<p>Sélectionnez pour changer de page ou faire défiler. Vous pouvez également faire glisser votre doigt sur l'écran tactile.</p>
	<p>Sélectionnez pour affiner votre recherche en entrant une partie du nom.</p>



## Astuces et raccourcis

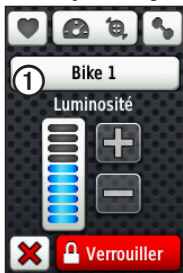
### Verrouillage de l'écran tactile

Pour éviter toute utilisation involontaire, vous pouvez verrouiller l'écran tactile.


1. Appuyez sur .  
La page d'état s'affiche.
2. Sélectionnez **Verrouiller**.

### Changement de vélo

1. Appuyez sur .  
La page d'état s'affiche.
2. Sélectionnez  pour changer de vélo.



### Utilisation du rétroéclairage

- A tout moment, touchez l'écran tactile pour activer le rétroéclairage.
- Appuyez sur  pour activer le rétroéclairage et régler la luminosité.

**REMARQUE** : les alarmes et les messages activent également le rétroéclairage.

- Modifiez la temporisation du rétroéclairage ([page 47](#)).

### Modification des paramètres des accessoires ANT+

1. Appuyez sur .  
La page d'état s'affiche.
2. Sélectionnez , ,  ou .

### Modification des champs de données

Sur n'importe quelle page de données, maintenez le doigt sur un champ de données pour le mettre en surbrillance.

Lorsque vous levez le doigt, vous êtes invité à sélectionner un nouveau champ de données ([page 31](#)).

## Entraînement

### Prêt... Partez !

Pour pouvoir enregistrer l'historique, vous devez rechercher les signaux satellites ou coupler l'Edge à un capteur ANT+™ (page 12).



1. Depuis la page du chronomètre, appuyez sur **START** pour lancer le chronomètre. L'historique est enregistré uniquement si le chronomètre est en marche.
2. Une fois votre parcours terminé, appuyez sur le bouton **STOP**.

## Enregistrement des données de parcours

Maintenez le bouton **RESET** enfoncé pour enregistrer vos données de parcours et remettre le chronomètre à zéro.

## Alarmes

Vous pouvez utiliser les alarmes de l'Edge pour vous entraîner en visant certains objectifs : temps, distance, calories, fréquence cardiaque, cadence et puissance.

### Utilisation des alarmes de temps, de distance et de calories

1. Sélectionnez **MENU > Entraînement > Alertes**.
2. Sélectionnez **Alarme temps, Alarme de distance** ou **Alarme calories**.
3. Activez l'alarme.
4. Saisissez un temps, une distance ou un nombre de calories.
5. Commencez un parcours.

Lorsque vous atteignez l'objectif de l'alarme, l'Edge émet un signal sonore et affiche un message.

**REMARQUE** : pour activer les tonalités pour les messages, reportez-vous à la [page 41](#).



## Utilisation des alarmes avancées

Si vous possédez un moniteur de fréquence cardiaque en option, un GSC™ 10 ou un capteur de puissance ANT+ tiers, vous pouvez configurer des alarmes avancées.

1. Sélectionnez **MENU > Entraînement > Alertes**.
2. Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Alarme fréquence cardiaque** pour définir les fréquences cardiaques minimum et maximum en battements par minute (bpm).  
**REMARQUE** : pour plus d'informations sur les zones de fréquence cardiaque et les paramètres, reportez-vous à la [page 13](#).
  - Sélectionnez **Alarme de cadence** pour définir les cadences minimum et maximum en tours de manivelle par minute (tr/min).
  - Sélectionnez **Alarme puissance** pour définir les puissances minimum et maximum en watts.

3. Commencez un parcours.

Chaque fois que vous dépassez ou descendez en dessous des valeurs de fréquence cardiaque, de cadence ou de puissance indiquées, l'Edge émet un signal sonore et affiche un message.

**REMARQUE** : pour activer les tonalités pour les messages, reportez-vous à la [page 41](#).

## Entraînements



Votre Edge vous permet de créer des entraînements qui incluent des cibles pour chaque étape d'entraînement et des distances, temps et circuits de repos variés. Une fois que vous avez créé un entraînement, vous pouvez utiliser Garmin Connect™ ou Garmin Training Center® pour programmer l'entraînement un jour donné. Vous pouvez programmer des entraînements à l'avance et les enregistrer dans l'Edge.

### Création d'entraînements

Vous pouvez créer des entraînements à l'aide de Garmin Training Center ([page 20](#)) et les transférer sur l'Edge. Toutefois, vous pouvez également créer et enregistrer directement un entraînement sur votre Edge.


1. Sélectionnez **MENU > Entraînement > Entraînements > Nouvel entraînement**.
2. Saisissez un nom d'entraînement.
3. Sélectionnez **<Ajouter nouvelle étape>**.
4. Sélectionnez **Durée** pour indiquer la méthode de calcul de l'étape.  
Par exemple, sélectionnez **Distance** pour mettre fin à l'étape après une distance donnée.  
Si vous sélectionnez **Ouvrir**, vous pouvez mettre fin à l'étape durant votre entraînement en appuyant sur le bouton **LAP**.
5. Si nécessaire, entrez une valeur dans le champ sous **Durée**.
6. Sélectionnez **Objectif** pour sélectionner l'objectif durant l'étape.

Par exemple, sélectionnez **Fréquence cardiaque** pour conserver une fréquence cardiaque constante pendant l'étape.

7. Si nécessaire, sélectionnez une zone cible ou saisissez une plage personnalisée.  
Par exemple, vous pouvez sélectionner une zone de fréquence cardiaque. Chaque fois que vous dépassez ou descendez en dessous de la fréquence cardiaque indiquée, l'Edge émet un signal sonore et affiche un message.
8. Si nécessaire, sélectionnez **Oui** dans le champ **Circuit repos**.  
Pendant un circuit de repos, le chronomètre continue de tourner et les données sont enregistrées.
9. Sélectionnez  pour enregistrer l'étape.
10. Sélectionnez  pour enregistrer l'entraînement.

### Répétition d'étapes d'entraînement

Avant de pouvoir répéter une étape d'entraînement, vous devez créer un entraînement contenant au moins une étape.

1. Sélectionnez **Ajouter nouvelle étape**.
2. Dans le champ **Durée**, sélectionnez une option.
  - Sélectionnez **Répéter** pour répéter une étape une ou plusieurs fois.  
Par exemple, vous pouvez répéter dix fois une étape de 5 km.
  - Sélectionnez **Répéter jusqu'à** pour répéter une étape pendant une durée donnée.  
Par exemple, vous pouvez répéter une étape de 5 km pendant 60 minutes ou jusqu'à ce que votre fréquence cardiaque atteigne 160 bpm.
3. Dans le champ **Retour à l'étape**, sélectionnez l'étape à répéter.
4. Sélectionnez  pour enregistrer l'étape.

### Début d'un entraînement

1. Sélectionnez **MENU > Entraînement > Entraînements**.
2. Sélectionnez un entraînement.
3. Sélectionnez **Effectuer entraînement**.
4. Appuyez sur le bouton **START**.

Une fois que vous commencez un entraînement, l'Edge affiche chaque étape de l'entraînement, l'objectif (le cas échéant) et les données en cours. Une alarme retentit juste avant la fin d'une étape d'entraînement. Un message s'affiche, avec le compte à rebours du temps ou de la distance jusqu'au début d'une nouvelle étape.

### Fin d'une étape

Appuyez sur le bouton **LAP** pour terminer une étape avant la fin.

### Arrêt d'un entraînement



Sélectionnez **MENU > Entraînement > Entraînements > Arrêter entraînement**.

### A propos de la modification des entraînements


Vous pouvez modifier des entraînements dans Garmin Connect, Garmin Training Center ou directement dans l'Edge. Toutefois, si vous modifiez les entraînements dans l'Edge, vos modifications peuvent être temporaires. Garmin Connect et Garmin Training Center servent de liste principale d'entraînements. Si vous modifiez un entraînement dans l'Edge, les modifications seront écrasées lors du prochain transfert d'entraînements depuis Garmin Connect ou Garmin Training Center. Pour apporter une modification permanente à un entraînement, modifiez l'entraînement dans Garmin Connect ou Garmin Training Center, puis transférez-le dans votre Edge.

### Modification d'un entraînement à l'aide de l'Edge

1. Sélectionnez **MENU > Entraînement > Entraînements**.
2. Sélectionnez un entraînement.
3. Sélectionnez **Modifier**.


4. Sélectionnez une étape.
5. Apportez les modifications nécessaires, puis sélectionnez  pour enregistrer l'étape.
6. Sélectionnez  pour enregistrer l'entraînement.

### Suppression d'un entraînement

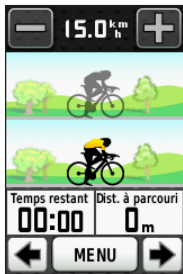
1. Sélectionnez **MENU > Entraînement > Entraînements**.
2. Sélectionnez un entraînement.
3. Sélectionnez  > **Oui**.

### Utilisation de Virtual Partner

Votre Virtual Partner® est un outil d'entraînement conçu pour vous aider à atteindre vos objectifs.

1. Sélectionnez **MENU > Entraînement > Virtual Partner**.
2. Sélectionnez **Virtual Partner > Activé**.
3. Sélectionnez **Vitesse du Virtual Partner**.
4. Entrez une vitesse et sélectionnez .
5. Commencez un parcours.

6. Faites défiler jusqu'à la page Virtual Partner pour voir qui est en tête. En haut de la page, vous pouvez utiliser + et - pour ajuster la vitesse du Virtual Partner pendant votre parcours.



### Vitesse du Virtual Partner

Si vous modifiez la vitesse du Virtual Partner avant de déclencher le chronomètre, ces modifications sont enregistrées. Les modifications apportées à la vitesse du Virtual Partner après le déclenchement du chronomètre sont appliquées uniquement à la session en cours, mais ne sont pas enregistrées lorsque le chronomètre est remis à zéro.

Si vous apportez des modifications au Virtual Partner pendant une activité, ce dernier utilise la nouvelle vitesse depuis la position où vous vous trouvez.

### Parcours

Les parcours vous permettent de suivre une activité enregistrée précédemment. Vous pouvez suivre un parcours enregistré simplement parce qu'il s'agit d'un bon itinéraire. Par exemple, vous pouvez enregistrer un trajet adapté aux vélos pour aller à votre travail. Vous pouvez également suivre un parcours enregistré en essayant d'atteindre ou de dépasser des objectifs de performances précédemment définis. Par exemple, si le parcours d'origine a été terminé en 30 minutes, vous ferez la course contre un Virtual Partner pour tenter de descendre sous les 30 minutes.


Garmin vous recommande d'utiliser Garmin Connect ou Garmin Training Center ([page 20](#)) pour créer et transférer des parcours.

### Points de parcours

Vous devez utiliser Garmin Training Center pour ajouter des points à un parcours. Il s'agit d'endroits à mémoriser sur le parcours, comme des arrêts ravitaillement ou des objectifs de distance.


### Création de parcours avec l'Edge

Avant de pouvoir créer un parcours, vous devez enregistrer un historique comportant des données de tracé GPS sur l'Edge.

1. Sélectionnez **MENU > Parcours > Créer un nouveau parcours**.
2. Sélectionnez un parcours précédent sur lequel baser votre parcours.
3. Saisissez un nom pour le parcours, puis sélectionnez .

### Début d'un parcours

Vous pouvez enregistrer une activité d'échauffement séparément sur l'Edge. Avant de commencer le parcours, vous devez réinitialiser le chronomètre.

1. Sélectionnez **MENU > Parcours**.
2. Sélectionnez un parcours.
3. Consultez les pages de données du parcours (facultatif).  
Vous pouvez également sélectionner  pour modifier les caractéristiques du parcours. Par exemple, vous pouvez changer la couleur de la ligne d'itinéraire sur la carte.
4. Sélectionnez **Aller**.  
L'historique est enregistré même si vous n'êtes pas sur le parcours. Un message s'affiche une fois le parcours terminé.

### Suivi d'un parcours à partir du Web

Vous devez posséder un compte Garmin Connect ([page 20](#)).

1. Connectez l'Edge à votre ordinateur.
2. Rendez-vous sur [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com) et recherchez une activité.
3. Cliquez sur **Envoyer à l'appareil**.
4. Déconnectez l'Edge et mettez-le sous tension.

5. Sélectionnez **MENU > Parcours**.
6. Sélectionnez le parcours > **Aller**.

### Options hors parcours

Vous pouvez insérer un échauffement avant de commencer le parcours. Appuyez sur le bouton **START** pour commencer le parcours, puis procédez à votre échauffement habituel. Veillez à ne pas suivre le parcours pendant votre échauffement. Lorsque vous êtes prêt, dirigez-vous vers votre parcours. Lorsque vous atteignez une quelconque partie de votre parcours, un message apparaît.

**REMARQUE** : dès que vous appuyez sur le bouton **START**, votre Virtual Partner commence le parcours et n'attend pas la fin de votre échauffement.

Si vous vous éloignez du parcours, l'Edge affiche un message. Utilisez la carte du parcours ou les points de parcours pour retrouver votre chemin jusqu'au parcours.

### Modification de la vitesse du parcours

1. Sélectionnez **MENU > Parcours**.
2. Sélectionnez un parcours > **Aller**.


3. Faites défiler jusqu'à la page Virtual Partner.
4. En haut de la page, utilisez + et - pour ajuster le pourcentage de temps pour terminer le parcours.

Par exemple, pour améliorer votre temps de parcours de 20 %, saisissez une vitesse de parcours de 120 %. Vous ferez la course contre le Virtual Partner pour finir un parcours de 30 minutes en 24 minutes.

### Arrêt d'un parcours

Sélectionnez **MENU > Parcours > Arrêter parcours**.

### Suppression d'un parcours

1. Sélectionnez **MENU > Parcours**.
2. Sélectionnez un parcours.
3. Sélectionnez  > **Oui**.

### Capteurs ANT+

L'Edge est compatible avec les accessoires ANT+ suivants :

- Moniteur de fréquence cardiaque (page 13)
- Capteur de vitesse et de cadence GSC 10 (page 15)
- Capteurs ANT+ tiers (page 16)

Pour plus d'informations sur l'achat d'accessoires supplémentaires, rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com>.

### Couplage des capteurs ANT+

Pour pouvoir effectuer un couplage, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque ou le capteur. Reportez-vous aux instructions du *Manuel de démarrage rapide de l'Edge 800* ou à l'emballage des accessoires.

- Assurez-vous que votre capteur ANT+ est compatible avec votre appareil Garmin.
- Approchez l'Edge à portée (3 m) de l'accessoire.  
Tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.
- Après le premier couplage, votre appareil Garmin reconnaît automatiquement le capteur ANT+ à chaque fois qu'il est activé. Ce processus est automatique lorsque vous allumez l'appareil Garmin et prend seulement quelques secondes lorsque les capteurs sont activés et fonctionnent correctement.
- Une fois couplé, votre appareil Garmin ne reçoit plus que les données de votre capteur, même si vous l'approchez d'autres capteurs.






## Installation du moniteur de fréquence cardiaque

Reportez-vous aux instructions du *Manuel de démarrage rapide de l'Edge 800* ou du pack d'accessoires.

## Couplage du moniteur de fréquence cardiaque

Si vous avez acheté un moniteur de fréquence cardiaque séparément, vous devez le coupler à l'Edge pour afficher vos données de fréquence cardiaque. Pour pouvoir effectuer le couplage, vous devez installer le moniteur de fréquence cardiaque.

1. Mettez l'Edge sous tension.
2. Approchez l'Edge à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque.
3. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Fréquence cardiaque** > **Fréquence cardiaque ANT+**.
4. Sélectionnez **Moniteur de fréquence cardiaque** > **Oui**.
5. Appuyez sur .

Lorsque le moniteur de fréquence cardiaque est couplé, un message s'affiche et l'icône  reste fixe sur la page d'état.


6. Si nécessaire, sélectionnez **Nouveau scan**.
7. Si nécessaire, personnalisez des champs de données de fréquence cardiaque ([page 31](#)).

Une fois installé, le moniteur de fréquence cardiaque est en veille et prêt à envoyer des données.

**ASTUCE** : si les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas ou sont incohérentes, resserrez la sangle sur votre poitrine ou échauffez-vous pendant 5 à 10 minutes ([page 18](#)).

## Définition de zones de fréquence cardiaque

L'Edge utilise les informations de votre profil utilisateur saisies lors du réglage initial pour déterminer vos zones de fréquence cardiaque. Pour obtenir les données les plus précises sur les calories pendant votre parcours, définissez votre fréquence cardiaque maximale, votre fréquence cardiaque au repos et vos zones de fréquence cardiaque.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Fréquence cardiaque** > **Zones de fréquence cardiaque**.
2. Saisissez vos fréquence cardiaque maximale et fréquence cardiaque au repos.  
Les valeurs de zone sont mises à jour automatiquement ; cependant, vous pouvez toujours modifier chaque valeur manuellement.
3. Sélectionnez **A partir de** et choisissez une option :
  - Sélectionnez **BPM** pour afficher et modifier les zones en battements par minute.
  - Sélectionnez **% max.** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale.
  - Sélectionnez **% RFC** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre fréquence cardiaque au repos.

### A propos des zones de fréquence cardiaque

De nombreux athlètes utilisent les zones de fréquence cardiaque pour mesurer et augmenter leur résistance cardiovasculaire et améliorer leur forme physique. Une zone de fréquence cardiaque est un intervalle défini de battements par minute.

Les cinq zones de fréquence cardiaque couramment acceptées sont numérotées de 1 à 5, selon une intensité croissante. Généralement, les zones de fréquence cardiaque sont calculées en fonction de pourcentages de votre fréquence cardiaque maximum.

### Objectifs physiques

La connaissance de vos zones de fréquence cardiaque peut vous aider à mesurer et à améliorer votre forme en comprenant et en appliquant les principes suivants :

- Votre fréquence cardiaque permet de mesurer l'intensité de l'effort avec fiabilité.
- En vous entraînant dans certaines zones de fréquence cardiaque, vous pourrez améliorer vos capacités et résistance cardiovasculaires.

- En connaissant vos zones de fréquence cardiaque, vous pouvez éviter le surentraînement et diminuer le risque de blessure.

Si vous connaissez votre fréquence cardiaque maximum, vous pouvez l'entrer et permettre à l'Edge de calculer vos zones de fréquence cardiaque en fonction des pourcentages indiqués dans le tableau (page 19).




Si vous ne connaissez pas votre fréquence cardiaque maximum, utilisez l'un des calculateurs disponibles sur Internet. Certaines salles de gym et centres de remise en forme peuvent proposer un test mesurant la fréquence cardiaque maximum.

## Installation du GSC 10

Reportez-vous aux instructions du *Manuel de démarrage rapide de l'Edge 800* ou à l'emballage des accessoires.

## Couplage du GSC 10

Si vous avez acheté un GSC 10 séparément, vous devez le coupler à l'Edge pour afficher vos données de vitesse et de cadence. Pour pouvoir effectuer le couplage, vous devez installer le GSC 10.

1. Mettez l'Edge sous tension.
2. Approchez l'Edge à portée (3 m) du GSC 10.
3. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Profils de vélo**.
4. Sélectionnez un vélo.
5. Sélectionnez **Vitesse/cadence ANT+** > **Capteurs de vélo** > **Oui**.
6. Appuyez sur .  
Lorsque le GSC 10 est couplé, un message s'affiche et l'icône  reste fixe sur la page d'état.
7. Personnalisez les champs de données en option (page 31).

### A propos du GSC 10


Les données de cadence du GSC 10 sont toujours enregistrées. Si aucun GSC 10 n'est couplé, les données GPS sont utilisées pour calculer la vitesse et la distance.

La cadence est votre cadence de pédalage ou rotation mesurée en fonction du nombre de tours de manivelle par minute (tr/min). Il existe deux capteurs sur le GSC 10 : un pour la cadence et un pour la vitesse.

Pour plus d'informations sur les alarmes de cadence, reportez-vous à la [page 5](#).

### Moyenne sans les zéros pour les données de cadence

Le paramètre de moyenne sans les zéros est disponible si vous vous entraînez avec un capteur de cadence en option. Les valeurs nulles qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas sont exclues par défaut.


Pour activer ou désactiver la moyenne sans les zéros, sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Enregistrement de données** > **Moyenne de données** > **Cadence**.

### Capteurs ANT+ tiers

Pour obtenir une liste de capteurs ANT+ tiers compatibles avec l'Edge, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).

### Couplage du capteur de puissance


Reportez-vous aux instructions du fabricant.

Lorsque le capteur de puissance est couplé, un message s'affiche et l'icône  reste fixe sur la page d'état.

### Étalonnage du capteur de puissance


Pour obtenir des instructions d'étalonnage spécifiques à votre capteur de puissance, reportez-vous aux instructions du fabricant.

Avant de pouvoir être étalonné, le capteur de puissance doit être correctement installé et doit enregistrer des données de manière active.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Profils de vélo**.
2. Sélectionnez un vélo.
3. Sélectionnez **Puissance ANT+** > **Etalonner**.
4. Pédalez pour maintenir votre capteur de puissance actif jusqu'à ce qu'un message apparaisse.

### Définition des zones de puissance


Vous pouvez définir sept zones de puissance personnalisées à l'aide de Garmin Connect ou de Garmin Training Center. Si vous connaissez votre seuil fonctionnel de puissance (valeur FTP), vous pouvez l'entrer et permettre ainsi à l'Edge de calculer automatiquement vos zones de puissance.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Profils de vélo**.
2. Sélectionnez un vélo.
3. Sélectionnez **Zones de puissance**.
4. Saisissez votre valeur FTP.
5. Sélectionnez **A partir de** et choisissez une option :

- Sélectionnez **Watts** pour afficher et modifier les zones en watts.
- Sélectionnez **% FTP** pour afficher et modifier les zones sous forme de pourcentage de votre seuil fonctionnel de puissance.

### Moyenne sans les zéros pour les données de puissance

Le paramètre de moyenne sans les zéros est disponible si vous vous entraînez avec un capteur de puissance en option. Les valeurs nulles qui surviennent lorsque vous ne pédalez pas sont exclues par défaut.

Pour activer ou désactiver la moyenne sans les zéros, sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Enregistrement de données** > **Moyenne de données** > **Puissance**.

## Dépannage du capteur ANT+

Problème	Solution
Je n'arrive pas à coupler le capteur ANT+ avec mon appareil.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tenez-vous à au moins 10 m d'autres capteurs ANT+ pendant le couplage.</li> <li>• Approchez l'appareil à portée (3 m) du moniteur de fréquence cardiaque pendant le couplage.</li> <li>• Si le problème persiste, remplacez la pile.</li> </ul>
Je possède un capteur ANT+ tiers.	Assurez-vous qu'il est compatible avec l'Edge ( <a href="http://www.garmin.com/intosports">www.garmin.com/intosports</a> ).
Les données de fréquence cardiaque sont inexactes ou incohérentes.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Assurez-vous que le moniteur de fréquence cardiaque est bien plaqué contre votre corps.</li> <li>• Humidifiez à nouveau les électrodes. Utilisez de l'eau, de la salive ou du gel d'électrode.</li> <li>• Nettoyez les électrodes. Les traces de saleté et de sueur sur les électrodes sont susceptibles de provoquer des interférences avec les signaux de fréquence cardiaque.</li> <li>• Placez les électrodes sur votre dos plutôt que sur votre poitrine.</li> <li>• Portez un haut en coton ou mouillez votre haut si possible. Les tissus synthétiques qui frottent ou battent contre le moniteur de fréquence cardiaque peuvent créer de l'électricité statique qui interfère avec les signaux de fréquence cardiaque.</li> <li>• Eloignez-vous des champs électromagnétiques puissants et de certains capteurs sans fil de 2,4 GHz qui peuvent causer des interférences avec votre moniteur de fréquence cardiaque. Parmi les sources fréquentes d'interférences, on trouve les lignes électriques haute tension, les moteurs électriques, les fours à micro-ondes, les téléphones sans fil 2,4 GHz et les points d'accès Wi-Fi.</li> </ul>

## Zones de fréquence cardiaque

	<b>Pourcentage de fréquence cardiaque maximale ou de fréquence cardiaque au repos</b>	<b>Effort perçu</b>	<b>Avantages</b>
1	50 à 60 %	Allure tranquille et détendue ; respiration rythmée	Entraînement cardiovasculaire de niveau débutant ; réduit le stress
2	60 à 70 %	Allure confortable ; respiration légèrement plus profonde, conversation possible	Entraînement cardio-vasculaire de base ; récupération rapide
3	70 à 80 %	Allure modérée ; plus difficile de tenir une conversation	Capacité cardiovasculaire améliorée ; entraînement cardio-vasculaire optimal
4	80 à 90 %	Allure rapide et légèrement inconfortable ; respiration profonde	Capacité et seuil anaérobiques améliorés ; vitesse augmentée
5	90 à 100 %	Sprint, effort ne pouvant être soutenu pendant longtemps ; respiration difficile	Endurance anaérobie et musculaire ; puissance augmentée

## Historique

Votre Edge enregistre automatiquement un historique une fois le chronomètre lancé. Lorsque la mémoire de l'Edge est saturée, un message s'affiche. L'Edge ne supprime ou n'écrase pas automatiquement votre historique. Reportez-vous à la [page 21](#) pour savoir comment supprimer l'historique.

Téléchargez régulièrement votre historique ([page 20](#)) sur Garmin Connect ou Garmin Training Center pour assurer le suivi de toutes vos données de parcours.

L'historique inclut le temps, la distance, les calories, la vitesse moyenne, la vitesse maximale, l'altitude et des informations de circuit détaillées. L'historique de l'Edge peut également inclure la fréquence cardiaque, la cadence et la puissance.

**REMARQUE** : l'historique n'est pas enregistré lorsque le chronomètre est arrêté ou en pause.

## Affichage d'un parcours

Sélectionnez **MENU > Historique > Activités**.

### Affichage de la distance et du temps total

Sélectionnez **MENU > Historique > Totaux** pour afficher la distance et le temps de parcours cumulés.

### Utilisation des logiciels gratuits

Garmin propose deux options logicielles pour stocker et analyser vos données de parcours :

- Le logiciel Web Garmin Connect.
  - Le logiciel informatique Garmin Training Center ; l'accès à Internet n'est pas nécessaire après son installation.
1. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/intosports](http://www.garmin.com/intosports).
  2. Sélectionnez votre produit.



3. Cliquez sur **Software**.
4. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

## Transfert de l'historique vers l'ordinateur

### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essayez soigneusement le port mini-USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

1. Connectez le câble USB à un port USB libre de votre ordinateur.
2. Retirez le capuchon étanche ① du port mini-USB ②.



3. Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port mini-USB.
4. Ouvrez Garmin Connect ([www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com)) ou Garmin Training Center.
5. Suivez les instructions fournies avec le logiciel.

## Suppression de l'historique

Après avoir transféré votre historique sur votre ordinateur, vous voudrez peut-être le supprimer de l'Edge.

1. Sélectionnez **MENU > Historique > Supprimer**.
2. Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Toutes activités** pour supprimer toutes les données de parcours de l'historique.
  - Sélectionnez **Anciennes activités** pour supprimer les activités enregistrées il y a plus d'un mois.
  - Sélectionnez **Tous totaux** pour réinitialiser les totaux de distance et de temps du parcours.

**REMARQUE** : cette opération n'efface pas l'historique.

3. Sélectionnez **Oui**.


## Enregistrement de données

L'Edge utilise l'enregistrement intelligent. Il prélève les points clés où vous changez de direction, de vitesse ou de fréquence cardiaque.

Lorsque vous coupez un capteur de puissance tiers (page 16), l'Edge enregistre des points toutes les secondes. Cette méthode d'enregistrement utilise davantage de mémoire sur l'Edge.

Pour plus d'informations sur la moyenne sans les zéros pour les données de cadence et de puissance, consultez les pages 16 et 17.

## Modification de l'emplacement de stockage des données

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **Enregistrement de données** > **Enregistrer vers**.
2. Sélectionnez **Mémoire interne** (mémoire de l'appareil) ou **Carte mémoire** (carte mémoire en option requise).

## Installation d'une carte microSD

Vous pouvez acheter des cartes microSD auprès d'un fournisseur d'articles électroniques ou des cartes de données cartographiques détaillées préchargées auprès de votre revendeur Garmin.

1. Retirez le capuchon étanche ① du lecteur de carte microSD ②.



2. Pour insérer la carte, appuyez dessus jusqu'à ce qu'elle s'enclenche.

## Gestion de données

Vous pouvez utiliser l'Edge comme périphérique de stockage USB grande capacité.

**REMARQUE** : l'appareil n'est pas compatible avec Windows® 95, 98, Me ou NT. Il ne l'est pas non plus avec Mac® OS 10.3 et versions antérieures.

## Connexion du câble USB

### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essayez soigneusement le port mini-USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

1. Connectez le câble USB à un port USB de votre ordinateur.
2. Retirez le capuchon étanche du port mini-USB.

3. Branchez la petite extrémité du câble USB sur le port mini-USB.

Vos appareil et carte mémoire (en option) apparaissent en tant que lecteurs amovibles dans le Poste de travail sous Windows et en tant que volumes installés sur les ordinateurs Mac.

## Chargement de fichiers

Après avoir connecté votre appareil à l'ordinateur, vous pouvez charger manuellement les fichiers suivants sur votre appareil : .tcx, .fit, .gpx et .crs.

1. Recherchez le fichier dans votre ordinateur.
2. Sélectionnez **Modifier > Copier**.
3. Ouvrez le lecteur ou volume « Garmin ».
4. Ouvrez le dossier ou volume **Garmin\NewFiles**.
5. Sélectionnez **Edition > Coller**.

## Suppression de fichiers

### AVERTISSEMENT



La mémoire de l'appareil contient des fichiers système importants que vous ne devez pas supprimer.

Après avoir connecté votre appareil à l'ordinateur, vous pouvez supprimer manuellement des fichiers.

1. Ouvrez le lecteur de carte mémoire ou le volume Garmin.
2. Sélectionnez le fichier.
3. Appuyez sur la touche **Suppr** de votre clavier.

## Déconnexion du câble USB

Lorsque vous avez terminé de gérer vos fichiers, vous pouvez déconnecter le câble USB.

1. Effectuez l'une des actions suivantes :
  - Ordinateurs Windows : cliquez sur l'icône Retirer le périphérique en toute sécurité  dans la barre d'état système.
  - Ordinateurs Mac : faites glisser l'icône du volume dans la Corbeille .
2. Débranchez l'appareil de votre ordinateur.

## Navigation

Cette section décrit les paramètres et fonctions suivants :


- Positions et Où aller ? (page 25)
- Paramètres d'itinéraire (page 27)
- Cartes en option (page 28)
- Paramètres de la carte (page 30)

### Positions

Vous pouvez enregistrer et garder en mémoire des positions dans l'appareil.


#### Enregistrement de votre position

Vous pouvez sauvegarder votre position actuelle, comme votre domicile ou place de stationnement. Avant de pouvoir sauvegarder votre position, vous devez rechercher les signaux satellites.

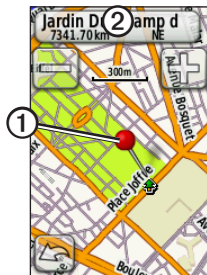
1. Sur la carte, sélectionnez l'icône de position . L'icône de position représente votre position sur la carte.


2. Sélectionnez **Enregistrer** ou **Enregistrer et modifier**.

#### Enregistrement de positions à partir de la carte

1. Sur la carte, sélectionnez .
2. Recherchez la position sur la carte.

Une épingle ① marque la position, et des informations apparaissent en haut de la carte.



3. Sélectionnez le titre ② pour afficher des informations de position supplémentaires.
4. Sélectionnez  > **OK** pour enregistrer la position.

5. Sélectionnez  pour modifier les détails de position.

### Recherche d'une position enregistrée


1. Sélectionnez **MENU > Où aller ? > Positions.**
2. Sélectionnez une position > **Aller.**

### Recherche de destinations récentes

Votre appareil stocke les 50 dernières destinations.

1. Sélectionnez **MENU > Où aller ? > Destinations récentes.**
2. Sélectionnez une position > **Aller.**

### Recherche de coordonnées connues

1. Sélectionnez **MENU > Où aller ? > Coordonnées.**
2. Saisissez les coordonnées, puis sélectionnez .
3. Sélectionnez **Aller.**

### Retour au départ

A tout moment de votre parcours, vous pouvez retourner à votre point de départ. Vous devez démarrer le chronomètre pour utiliser cette fonction.

1. Pendant votre parcours, appuyez sur **STOP**, mais ne remettez pas le chronomètre à zéro.
2. Sélectionnez **MENU > Où aller ? > Retour au départ > Aller.**


L'Edge vous ramène au point de départ de votre itinéraire.

### Arrêt de la navigation


Lors de la navigation vers une position, sélectionnez **MENU > Où aller ? > Arrêter la navigation.**

## Projection d'une position

Vous pouvez créer une position en projetant la distance et le relèvement d'une position marquée vers une nouvelle position.


1. Sélectionnez **MENU > Où aller ? > Positions.**
2. Sélectionnez un emplacement.
3. Sélectionnez le titre.
4. Sélectionnez .
5. Sélectionnez **Projeter position.**
6. Entrez le relèvement et la distance jusqu'à la position projetée.
7. Sélectionnez **Enregistrer** ou **Enregistrer et modifier.**

## Modification de positions

1. Sélectionnez **MENU > Où aller ? > Positions.**
2. Sélectionnez un emplacement.
3. Sélectionnez le titre.
4. Sélectionnez .

5. Sélectionnez un attribut.  
Par exemple, sélectionnez **Modifier l'altitude** pour saisir une altitude connue pour la position.
6. Entrez les nouvelles informations.

## Suppression de positions

1. Sélectionnez **MENU > Où aller ? > Positions.**
2. Sélectionnez un emplacement.
3. Sélectionnez le titre.
4. Sélectionnez  **> Supprimer la position.**

## Paramètres d'itinéraire

Sélectionnez **MENU >  > Système > Définition d'itinéraires.**


- **Méthode de guidage** : permet de sélectionner une méthode de guidage pour le calcul de votre itinéraire.
  - **Vol d'oiseau** : calcule les itinéraires point à point.

- **Sur route - Temps** (nécessite des cartes de routes praticables) : calcule les itinéraires sur route nécessitant un temps de conduite minimal.
- **Sur route - Distance** (nécessite des cartes de routes praticables) : calcule les itinéraires sur route les plus courts en termes de distance.
- **Calculer itinéraires pour** : permet de sélectionner un moyen de transport afin d'optimiser votre itinéraire.
- **Verrouillage sur route** (nécessite des cartes de routes praticables) : permet de verrouiller le marqueur de position actuelle sur la route la plus proche, en compensant les variations dans la précision du positionnement.
- **Transitions à vol d'oiseau**
  - **Auto** : vous amène automatiquement au point suivant.
  - **Manuel** : vous permet de sélectionner le point suivant sur l'itinéraire en utilisant le point sur la page d'itinéraire actif.

- **Distance** : vous amène au point suivant sur l'itinéraire lorsque vous vous trouvez à moins d'une distance spécifiée de votre point actuel.
- **Réglage contournement** (nécessite des cartes de routes praticables) : permet de sélectionner le type de route à éviter.

## Achat de cartes supplémentaires




Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin.

Pour déterminer les versions des cartes chargées sur votre Edge, sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **Carte** > **Informations cartographiques**.


## Recherche d'une adresse

Vous pouvez utiliser des cartes City Navigator® pour rechercher des adresses, des villes ou d'autres lieux. Les cartes détaillées et navigables contiennent des millions de points d'intérêt tels que restaurants, hôtels et centres auto.




1. Sélectionnez **MENU > Où aller ? > Adresse.**
2. Modifiez l'état, le pays ou la province, le cas échéant.
3. Sélectionnez **Saisir la ville.**  
**ASTUCE :** si vous n'êtes pas sûr de la ville, sélectionnez **Tout rechercher.**
4. Entrez la ville, puis sélectionnez .
5. Sélectionnez la ville, si besoin est.
6. Sélectionnez **Saisir n° de rue**, entrez le numéro, puis sélectionnez .
7. Sélectionnez **Entrez le nom de rue**, entrez le nom, puis sélectionnez .
8. Sélectionnez la rue, le cas échéant.
9. Sélectionnez l'adresse, le cas échéant.
10. Sélectionnez **Aller.**


### Recherche d'un point d'intérêt

1. Sélectionnez **MENU > Où aller ?**
2. Sélectionnez une catégorie.  
**ASTUCE :** si vous connaissez le nom du commerce, sélectionnez **Tous les points d'intérêt** >  pour saisir le nom.
3. Sélectionnez une sous-catégorie, si besoin est.
4. Sélectionnez une position > **Aller.**

### Recherche de positions proches

1. Sélectionnez **MENU > Où aller ?**
2. Sélectionnez .
3. Sélectionnez une option.
4. Sélectionnez une catégorie et une sous-catégorie, si nécessaire.
5. Sélectionnez une position > **Aller.**

### Modification de l'orientation de la carte

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **Carte** > **Orientation**.
2. Sélectionnez une orientation :
  - Sélectionnez **Nord en haut** pour afficher le nord en haut de la page.
  - Sélectionnez **Tracé en haut** pour afficher votre direction actuelle en haut de la page.
  - Sélectionnez **Mode Automobile** pour afficher une vue en perspective.

### Paramètres de la carte

Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **Carte**.

- **Orientation** : permet de sélectionner le mode d'affichage de la carte ([page 30](#)).
- **Zoom auto** : permet de sélectionner automatiquement le niveau de zoom approprié pour une utilisation optimale sur votre carte. Lorsque l'option **Désactivé** est sélectionnée, vous devez effectuer un zoom avant ou arrière manuellement.

- **Visualisation de la carte** : permet de définir des éléments cartographiques avancés. **Auto** et **Contraste élevé** possèdent des valeurs prédéfinies. Vous pouvez choisir **Personnalisé** pour définir chaque valeur.
  - **Niveaux de zoom** : les éléments de la carte apparaissent au niveau ou sous le niveau de zoom sélectionné.
  - **Taille du texte** : permet de sélectionner la taille du texte des éléments de la carte.
  - **Détail** : permet de sélectionner la quantité de données cartographiques à afficher.  
**REMARQUE** : les paramètres de détails élevés peuvent ralentir l'affichage de la carte.
  - **Relief ombré** : affiche le relief du détail sur la carte (le cas échéant) ou désactive l'ombrage.
- **Informations cartographiques** : permet d'activer ou de désactiver les cartes actuellement chargées dans l'appareil.


## Paramètres

Vous pouvez personnaliser les paramètres et fonctions suivants de l'Edge :

- Champs de données (page 31)
- Profils de vélo (page 36)
- Paramètres d'entraînement (page 36)
- Paramètres système (page 39)
- Paramètres de profil utilisateur (page 42)

### Personnalisation des champs de données

Vous pouvez configurer des champs de données personnalisés pour trois pages de chronomètre, la page de parcours, la page d'entraînement, la page de profil d'altitude, ainsi que la carte.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Champs de données**.
2. Sélectionnez une page.
3. Sélectionnez le nombre de champs de données à afficher sur la page.

Pour désactiver une page en option, définissez le nombre de champs de données sur **Désactivé**.

4. Sélectionnez un champ de données pour le modifier.

### Champs de données

Les champs de données comportant le symbole \* affichent des unités en miles ou en mètres. Les champs de données comportant le symbole \*\* nécessitent un capteur ANT+.

Champ de données	Description
Altitude *	Distance au-dessus ou au-dessous du niveau de la mer.
Ascension totale *	Gain total d'altitude pour le parcours en cours.
Cadence – Circuit **	Cadence moyenne pour le circuit en cours.
Cadence – Moyenne **	Cadence moyenne pour la durée du parcours en cours.
Cadence **	Tours de manivelle par minute.
Calories	Nombre de calories totales brûlées.

## Paramètres

Champ de données	Description
Calories lipidiques	Nombre de calories grasses brûlées.
Calories requises	Lors d'un entraînement, calories restantes lorsque vous avez un objectif calorique.
Cap	Direction vers laquelle vous vous dirigez.
Circuits	Nombre de circuits effectués.
Coucher de soleil	Heure du coucher de soleil en fonction de votre position GPS.
Descente totale *	Perte totale d'altitude pour le parcours en cours.
Distance – Circuit *	Distance parcourue sur le circuit en cours.
Distance – Dernier circuit *	Distance du dernier circuit parcouru.

Champ de données	Description
Distance à destination	Distance jusqu'à votre destination finale.
Distance à parcourir	Lors d'un entraînement, distance restante lorsque vous avez un objectif de distance.
Distance au suivant	Distance restant jusqu'au prochain point de votre itinéraire ou parcours.
Distance *	Distance parcourue sur le parcours en cours.
ETA à destination	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez votre destination finale.
ETA au suivant	Estimation de l'heure à laquelle vous atteindrez le prochain point de votre itinéraire ou parcours.
FC – % maximum **	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.

Champ de données	Description
FC – % moyen RFC **	Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le parcours.
FC – % RFC **	Pourcentage de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos).
FC – Circuit % maximum **	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le circuit.
FC – Circuit **	Fréquence cardiaque moyenne sur le circuit en cours.
FC – Moyenne % maximum **	Pourcentage moyen de la fréquence cardiaque maximale pour le parcours.
FC – Moyenne **	Fréquence cardiaque moyenne pour le parcours.

Champ de données	Description
FC – RFC % circuit	Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque (différence entre la fréquence cardiaque maximale et la fréquence cardiaque au repos) pour le circuit.
FC requise **	Lors d'un entraînement, valeur supérieure ou inférieure à votre objectif de fréquence cardiaque.
Fréquence cardiaque **	Fréquence cardiaque en battements par minute (bpm).
Graphique FC **	Graphique linéaire représentant votre zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5).
Heure	Heure en fonction de vos paramètres d'heure (format, fuseau horaire et heure d'été).
Intensité signal GPS	Intensité du signal satellite GPS.
Lever de soleil	Heure du lever de soleil en fonction de votre position GPS.

## Paramètres

Champ de données	Description
Niveau de charge de la batterie	Energie restante.
Odomètre	Compte de la distance parcourue sur l'ensemble des voyages.
Pente	Calcul de la montée sur la distance. Par exemple, si vous gravissez 3 mètres (altitude) à chaque fois que vous parcourez 60 mètres (distance), votre pente est de 5%.
Position à destination	Dernier point de l'itinéraire ou du parcours.
Position au suivant	Point suivant de l'itinéraire ou du parcours.
Précision GPS *	Marge d'erreur pour votre position exacte. Par exemple, votre position GPS est précise à +/- 12 pieds.
Puissance – % FTP **	Puissance de sortie actuelle en % FTP (seuil fonctionnel de puissance).
Puissance – Circuit **	Puissance moyenne sur le circuit en cours.

Champ de données	Description
Puissance – kJ **	Puissance totale (cumul) exprimée en kilojoules.
Puissance – Maximum **	Puissance maximale atteinte pendant le parcours en cours.
Puissance – Maximum dernier circuit **	Puissance maximale atteinte lors du dernier circuit.
Puissance – Moyenne **	Puissance moyenne pour la durée du parcours en cours.
Puissance – Moyenne dernier circuit **	Puissance moyenne lors du dernier circuit complet.
Puissance – Moyenne 30s **	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la puissance.
Puissance – Moyenne 3s **	Moyenne de déplacement de trois secondes de la puissance.
Puissance – Watts/kg **	Puissance en watts par kilogramme.
Puissance **	Puissance actuelle en watts.

Champ de données	Description
Température *	Température actuelle en degrés Fahrenheit ou Celsius. <b>REMARQUE</b> : l'Edge peut afficher des données de température supérieures à la température réelle de l'air lorsqu'il est exposé à la lumière directe du soleil, que vous le tenez en main ou qu'il est en charge sur un bloc-batterie externe. En outre, l'Edge met un certain temps à effectuer les réglages nécessaires en cas de changements importants de température.
Temps	Temps du chronomètre.
Temps – Circuit	Temps du circuit en cours.
Temps – Circuit moyenne	Temps moyen sur le circuit jusqu'à présent.
Temps – Dernier circuit	Temps restant pour boucler le dernier circuit complet.
Temps – Ecoulé	Temps total enregistré entre la pression du bouton <b>START</b> et celle du bouton <b>RESET</b> .
Temps à destination	Estimation du temps nécessaire pour atteindre votre destination finale.


Champ de données	Description
Temps au suivant	Estimation du temps nécessaire pour atteindre le prochain point de l'itinéraire ou du parcours.
Temps requis	Lors d'un entraînement, temps restant lorsque vous visez un temps.
Vitesse – Circuit *	Vitesse moyenne sur le circuit en cours.
Vitesse – Dernier circuit **	Vitesse moyenne pendant le dernier circuit.
Vitesse – Maximum *	Vitesse maximale atteinte pendant le parcours en cours.
Vitesse *	Vitesse actuelle.
Vitesse moyenne *	Vitesse moyenne du parcours.
Vitesse verticale – Moyenne 30s. *	Moyenne de déplacement de 30 secondes de la vitesse verticale.
Vitesse verticale *	Vitesse de montée ou de descente en pieds/mètres par heure.

## Paramètres

Champ de données	Description
Zone de puissance **	Zone de puissance actuelle (1 à 7) basée sur votre seuil fonctionnel de puissance (FTP) ou sur vos paramètres personnalisés.
Zone FC **	Zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5). Les zones par défaut sont basées sur votre profil utilisateur, votre fréquence cardiaque maximum et votre fréquence cardiaque au repos.

## Mise à jour de votre profil de vélo

Vous pouvez personnaliser trois profils de vélo. L'Edge utilise le poids du vélo, la valeur de l'odomètre et la dimension des roues pour calculer des données de parcours précises.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Profils de vélo**.
2. Sélectionnez un vélo.
3. Sélectionnez **Détails du vélo**.
4. Entrez un nom pour le profil de vélo, le poids du vélo et la valeur de l'odomètre.

5. Si vous utilisez un capteur de vitesse et de cadence ou de puissance, sélectionnez

### Dimensions des roues.


- Sélectionnez **Automatique** pour calculer la dimension des roues à l'aide de la distance GPS.
- Sélectionnez **Personnalisé** pour saisir la dimension des roues. Pour consulter un tableau des dimensions et circonférences des roues, reportez-vous à la [page 50](#).

## Paramètres d'entraînement

### Marquage de circuits par position

Vous pouvez utiliser Auto Lap® pour marquer automatiquement le circuit à une position spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (lors d'ascensions longues ou de sprints d'entraînement par exemple). Pendant un parcours, utilisez l'option Par position pour déclencher des circuits à toutes les positions de circuit enregistrées dans le parcours.




1. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Auto Lap** > **Déclencheur Auto Lap**.
2. Sélectionnez **Par position**.
3. Sélectionnez **Circuit à**.
4. Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **App. sur circuit seul** pour déclencher le compteur de circuit chaque fois que vous appuyez sur le bouton **LAP** et chaque fois que vous franchissez les positions ainsi définies.
  - Sélectionnez **Départ et circuit** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez la position GPS où vous avez appuyé sur le bouton **START** et lorsque vous franchissez n'importe quelle position du parcours où vous avez appuyé sur le bouton **LAP**.
  - Sélectionnez **Marque et circuit** pour déclencher le compteur de circuit lorsque vous franchissez une position GPS spécifique que vous avez marquée avant le parcours et chaque fois que vous appuyez sur le bouton **LAP** pendant le parcours.

5. Si nécessaire, personnalisez des champs de données de circuit ([page 31](#)).

### Marquage de circuits par distance


Vous pouvez utiliser Auto Lap pour marquer automatiquement le circuit à une distance spécifique. Cette fonction est utile pour comparer vos performances sur différentes parties d'un parcours (tous les 10 miles ou 40 kilomètres par exemple).

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Auto Lap** > **Déclencheur Auto Lap**.
2. Sélectionnez **Par distance**.
3. Sélectionnez **Circuit à**.
4. Saisissez une valeur.
5. Si nécessaire, personnalisez des champs de données de circuit ([page 31](#)).

### Utilisation d'Auto Pause

Vous pouvez utiliser Auto Pause® pour mettre le chronomètre automatiquement en pause lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur ou lorsque vous vous arrêtez. Cette fonction est utile si votre parcours inclut des feux de signalisation ou d'autres lieux où vous devez ralentir ou vous arrêter.


**REMARQUE** : le temps de pause n'est pas enregistré dans votre historique.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Auto Pause** > **Mode Auto Pause**.
2. Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Si arrêté** pour mettre le chronomètre automatiquement en pause si vous vous arrêtez.
  - Sélectionnez **Vitesse personnalisée** pour mettre le chronomètre automatiquement en pause lorsque votre vitesse descend en dessous d'une certaine valeur.

3. Si nécessaire, personnalisez des champs de données de temps en option (page 31).  
Pour afficher le temps total (de la pression du bouton **START** à celle du bouton **RESET**), sélectionnez le champ de données **Temps – Ecoulé**.


### Utilisation du défilement automatique

Vous pouvez utiliser la fonction de défilement automatique pour parcourir automatiquement toutes les pages de données d'entraînement tant que le chronomètre fonctionne.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Défilement automatique** > **Vitesse de défilement automatique**.
2. Sélectionnez une vitesse d'affichage : **Lente**, **Moyenne** ou **Rapide**.

## Modification de l'avertissement de départ

Cette fonction détecte automatiquement si l'appareil a acquis des signaux satellites et s'il se déplace. Elle vise à vous rappeler de lancer le chronomètre afin que vous puissiez enregistrer vos données de parcours.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Paramètres de vélo** > **Avertissement de départ** > **Mode d'avertissement de départ**.
2. Sélectionnez une option :
  - Sélectionnez **Unique**.
  - Sélectionnez **Répéter** > **Délai de répétition** pour modifier le délai de répétition du rappel.

## Paramètres système

- Paramètres GPS ([page 39](#))
- Paramètres d'affichage ([page 40](#))
- Paramètres de la carte (voir Navigation, [page 30](#))
- Paramètres d'itinéraire (voir Navigation, [page 27](#))

- Paramètres d'enregistrement de données (voir Historique, [page 22](#))
- Paramètres de l'appareil ([page 41](#))
- Configuration du système ([page 41](#))
- Paramètres de configuration ([page 41](#))
- Paramètres de la balance ([page 42](#))

## Paramètres GPS

### Entraînement en salle

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **GPS** > **Mode GPS**.
2. Sélectionnez **Désactivé**.


Lorsque le GPS est désactivé, les données de vitesse et de distance ne sont pas disponibles, sauf si vous possédez un capteur en option qui envoie ces données à l'Edge (comme le GSC 10). A la mise sous tension suivante, l'Edge recherche une nouvelle fois les signaux satellites.

## Paramètres


---

### Définition de votre altitude

Si vous disposez de données d'altitude précises pour votre position actuelle, vous pouvez étalonner manuellement l'altimètre de votre appareil.


1. Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **GPS** > **Définir l'altitude**.
2. Entrez l'altitude, puis sélectionnez .

### Marquage de votre position

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **GPS** > **Marquer position**.
2. Sélectionnez **Enregistrer** pour sauvegarder votre position actuelle, ou **Enregistrer et modifier**.

### Page Satellite

La page Satellite affiche des informations sur les satellites GPS.

Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **GPS** > **Afficher la page Satellites**.

La précision GPS s'affiche en bas de la page Satellite. Les barres vertes représentent la puissance de chaque signal satellite reçu (le numéro du satellite s'affiche en dessous de chaque barre).

Pour plus d'informations sur la fonction GPS, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/aboutGPS](http://www.garmin.com/aboutGPS).


### Paramètres d'affichage

Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **Affichage**.

- **Temporisation rétroéclairage** : voir [page 47](#).
- **Arrière-plan** : définit l'image d'arrière-plan (papier peint).
- **Capture d'écran** : permet d'effectuer des captures d'écran de l'appareil.
- **Étalonnage de l'écran** : voir [page 52](#).

## Personnalisation des paramètres de l'appareil

Vous pouvez personnaliser les unités de mesure de distance et de vitesse, d'altitude, de température, de poids et de position.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **Unités**.
2. Sélectionnez un paramètre.
3. Sélectionnez l'unité de mesure de ce paramètre.

## Configuration du système

Sélectionnez **MENU** >  > **Système** >

### Configuration du système.


- **Langue** : définit la langue de l'appareil.
- **Tonalités** : définit les tonalités.
- **Format d'heure** : définit le format 12 ou 24 heures.
- **Mise hors tension automatique** : voir [page 47](#).

## Fuseau horaire

A chaque mise sous tension de l'appareil et acquisition des signaux satellites, l'appareil détecte automatiquement votre fuseau horaire et l'heure actuelle.

## Modification des paramètres de configuration

Vous pouvez modifier tous les paramètres que vous avez configurés pendant le réglage initial.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **Réglage initial** > **Oui**.
2. Mettez l'appareil hors tension.
3. Mettez l'appareil sous tension.
4. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

### Utilisation de la balance

Si vous disposez d'une balance compatible ANT+, l'Edge peut lire les données de la balance.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **Balance**.

Un message s'affiche lorsque la balance est détectée.

2. Montez sur la balance lorsque cela vous est demandé.

**REMARQUE** : si vous utilisez une balance impédancemètre, enlevez vos chaussures et vos chaussettes pour que tous les paramètres de composition du corps soient lus et enregistrés.

3. Descendez de la balance lorsque cela vous est demandé.

**ASTUCE** : si une erreur survient, descendez de la balance. Remontez lorsque cela vous est demandé.

### Paramètres de profil utilisateur

Vous pouvez mettre à jour vos paramètres de sexe, d'âge, de poids, de taille et de niveau d'activité physique. L'appareil utilise ces informations pour calculer des données de parcours précises.

Sélectionnez **MENU** >  > **Profil utilisateur**.

### A propos des calories

La technologie d'analyse de la dépense calorique et de la fréquence cardiaque est assurée par Firstbeat Technologies Ltd. Pour plus d'informations, rendez-vous sur le site [www.firstbeattechnologies.com](http://www.firstbeattechnologies.com).


## Annexes

### Enregistrement de l'appareil

Aidez-nous à mieux vous servir en remplissant dès aujourd'hui notre formulaire d'enregistrement en ligne.

- Rendez-vous sur le site <http://my.garmin.com>.
- Conservez en lieu sûr l'original de la facture ou une photocopie.

### A propos de l'Edge

Pour afficher des informations importantes sur le logiciel et l'ID de l'appareil, sélectionnez **MENU >  > A propos de Edge.**

### Mise à jour du logiciel

1. Sélectionnez une option :
  - Utilisez WebUpdater. Rendez-vous sur le site [www.garmin.com/products/webupdater](http://www.garmin.com/products/webupdater).
  - Utilisez Garmin Connect. Rendez-vous sur le site [www.garminconnect.com](http://www.garminconnect.com).
2. Suivez les instructions qui s'affichent à l'écran.

### Contacteur l'assistance produit de Garmin

Contactez l'assistance produit de Garmin pour toute question concernant ce produit.

- Aux Etats-Unis, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) ou contactez Garmin USA par téléphone au (913) 397.8200 ou (800) 800.1020.
- Au Royaume-Uni, contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au 0808 2380000.
- En Europe, rendez-vous sur le site [www.garmin.com/support](http://www.garmin.com/support) et cliquez sur **Contact Support** pour obtenir l'assistance

requis dans votre pays ou contactez Garmin (Europe) Ltd. par téléphone au +44 (0) 870.8501241.

### Achat d'accessoires en option

Rendez-vous sur le site <http://buy.garmin.com> ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

### Entretien de votre appareil

#### AVIS

Ne conservez pas l'appareil à un endroit où il pourrait être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, ce qui pourrait provoquer des dommages permanents.

---

N'utilisez jamais d'objet dur ou pointu pour toucher l'écran, au risque de l'endommager.

---

Évitez d'utiliser des nettoyeurs chimiques ou des solvants susceptibles d'endommager ses parties en plastique.

---

### Nettoyage de l'appareil

1. Utilisez un chiffon humidifié d'un détergent non abrasif.
2. Essayez l'appareil.

### Nettoyage de l'écran

1. Utilisez un chiffon doux, propre et non pelucheux.
2. Si nécessaire, utilisez de l'eau, de l'alcool isopropylique ou un nettoyant pour lunettes.
3. Appliquez le liquide sur un chiffon, puis essuyez délicatement l'écran.

### Caractéristiques techniques

#### AVIS

L'Edge est étanche, conformément à la norme IEC 60529 IPX7. Il peut résister à une immersion dans l'eau à 1 mètre pendant 30 minutes. Une immersion prolongée risquerait d'endommager l'appareil. Après immersion, essuyez l'appareil et laissez-le sécher à l'air libre avant de l'utiliser ou de le recharger.

---



Caractéristiques de l'Edge	
Type de batterie	Batterie lithium-ion intégrée rechargeable de 1100 mAh
Autonomie de la batterie	15 heures, utilisation normale
Batterie externe en option (accessoire)	20 heures, utilisation normale
Plage de températures de fonctionnement	De -20 °C à 60 °C (de -4 °F à 140 °F)
Plage de températures de chargement	De 0 °C à 45 °C (de 32 °F à 113 °F)

Caractéristiques de l'Edge	
Courroies (joints toriques) du support Edge	<p>Deux tailles :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3,3 × 3,8 × 2,3 cm AS568-125</li> <li>• 4,3 × 4,8 × 2,3 cm AS568-131</li> </ul> <p><b>REMARQUE</b> : n'utilisez que des courroies en EPDM (Ethylène Propylène Diène Monomère).</p> <p>Rendez-vous sur le site <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> ou contactez votre revendeur Garmin.</p>

Caractéristiques du moniteur de fréquence cardiaque	
Résistance à l'eau	30 m (98,4 pi) Ce produit ne transmet pas les données de fréquence cardiaque à votre GPS lorsque vous nagez.
Pile	CR2032 remplaçable par l'utilisateur, 3 volts (page 48)
Autonomie de la pile	4,5 ans environ (à raison d'une heure par jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -5 °C à 50 °C (de 23 °F à 122 °F) <b>REMARQUE</b> : par temps froid, portez des vêtements qui vous permettent de conserver le moniteur de fréquence cardiaque à votre température corporelle.
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

Caractéristiques du GSC 10	
Résistance à l'eau	IPX7
Pile	CR2032 remplaçable par l'utilisateur, 3 volts (page 48)
Autonomie de la pile	Environ 1,4 an (à raison d'une heure par jour)
Plage de températures de fonctionnement	De -15 °C à 70 °C (de 5 °F à 158 °F)
Fréquences radio/protocole	Protocole de communications sans fil ANT+ à 2,4 GHz

## A propos de la batterie

### AVERTISSEMENT

Ce produit contient une batterie lithium-ion. Consultez le guide *Informations importantes relatives au produit et à la sécurité* inclus dans l'emballage du produit, pour prendre connaissance des avertissements et autres informations sur le produit.


## Optimisation de l'autonomie de la batterie

L'utilisation prolongée du rétroéclairage de l'écran réduit considérablement la durée de vie de la batterie.

### Diminution du rétroéclairage


1. Appuyez sur  pour ouvrir la page d'état.
2. Ajustez la luminosité.

### Réglage de la temporisation du rétroéclairage

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **Affichage** > **Temporisation rétroéclairage**.
2. Sélectionnez une temporisation de rétroéclairage courte.

### Activation de la fonction de mise hors tension automatique

Cette fonction met automatiquement l'Edge hors tension après 15 minutes d'inactivité.

1. Sélectionnez **MENU** >  > **Système** > **Configuration du système** > **Mise hors tension automatique**.
2. Sélectionnez **Activé**.

## Chargement de l'Edge

### AVIS

Pour éviter tout risque de corrosion, essuyez soigneusement le port mini-USB, le capuchon étanche et la surface environnante avant de charger l'appareil ou de le connecter à un ordinateur.

1. Branchez le chargeur secteur sur une prise murale standard.
2. Retirez le capuchon étanche ① du port mini-USB ②.



3. Branchez la petite extrémité du chargeur secteur sur le port mini-USB.  
Pour connecter l'appareil à votre ordinateur à l'aide du câble USB, reportez-vous à la [page 21](#).
4. Chargez complètement l'appareil.  
Une batterie complètement chargée offre une autonomie de 15 heures maximum.

### Piles du moniteur de fréquence cardiaque et du GSC 10

#### **AVERTISSEMENT**

N'utilisez pas d'objet pointu pour retirer les piles remplaçables par l'utilisateur.

#### **ATTENTION**

Contactez votre déchetterie locale pour le recyclage des piles. Présence de perchlorate – Une manipulation spéciale peut être nécessaire. Consultez la page [www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate](http://www.dtsc.ca.gov/hazardouswaste/perchlorate).

### Remplacement de la pile du moniteur de fréquence cardiaque

1. Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'arrière du module.
2. Retirez le cache et la pile.



3. Patientez 30 secondes.
4. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.  
**REMARQUE** : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique.
5. Remettez en place le cache et les quatre vis.

Après avoir remplacé la pile du moniteur de fréquence cardiaque, vous devez de nouveau le coupler à l'appareil.

## Remplacement de la pile du GSC 10

1. Repérez le cache circulaire du compartiment à pile ① sur le côté du GSC 10.



2. Utilisez une pièce de monnaie pour tourner le cache dans le sens inverse des aiguilles d'une montre jusqu'à ce qu'il soit suffisamment desserré pour pouvoir être retiré (de façon à ce que la flèche pointe sur la position déverrouillée).
3. Retirez le cache et la pile ②.
4. Patientez 30 secondes.
5. Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif vers le haut.

**REMARQUE** : veillez à ne pas endommager ni perdre le joint torique qui se trouve sur le cache.

6. Utilisez une pièce de monnaie pour remettre le cache en place en tournant dans le sens des aiguilles d'une montre (flèche pointée sur la position verrouillée).  
Après avoir remplacé la pile du GSC 10, vous devez de nouveau le coupler à l'appareil.

## Dimensions et circonférence des roues

Les dimensions des roues sont indiquées sur les deux côtés du pneu. Pour modifier votre profil de vélo, reportez-vous à la [page 36](#).



Dimensions des roues	L (mm)
12 × 1,75	935
14 × 1,5	1 020
14 × 1,75	1 055
16 × 1,5	1 185
16 × 1,75	1 195
18 × 1,5	1 340
18 × 1,75	1 350
20 × 1,75	1 515
20 × 1-3/8	1 615
22 × 1-3/8	1 770
22 × 1-1/2	1 785
24 × 1	1 753
24 × 3/4 tubulaire	1 785

Dimensions des roues	L (mm)
24 × 1-1/8	1 795
24 × 1-1/4	1 905
24 × 1,75	1 890
24 × 2,00	1 925
24 × 2,125	1 965
26 × 7/8	1 920
26 × 1(59)	1 913
26 × 1(65)	1 952
26 × 1,25	1 953
26 × 1-1/8	1 970
26 × 1-3/8	2 068
26 × 1-1/2	2 100
26 × 1,40	2 005
26 × 1,50	2 010
26 × 1,75	2 023
26 × 1,95	2 050
26 × 2	2 055
26 × 2,10	2 068

Dimensions des roues	L (mm)
26 × 2,125	2 070
26 × 2,35	2 083
26 × 3	2 170
27 × 1	2 145
27 × 1-1/8	2 155
27 × 1-1/4	2 161
27 × 1-3/8	2 169
650 × 35A	2 090
650 × 38A	2 125
650 × 38B	2 105
700 × 18C	2 070
700 × 19C	2 080
700 × 20C	2 086
700 × 23C	2 096
700 × 25C	2 105
700 × 28C	2 136
700 × 30C	2 170
700 × 32C	2 155

Dimensions des roues	L (mm)
700C tubulaire	2 130
700 × 35C	2 168
700 × 38C	2 180
700 × 40C	2 200

## Dépannage

Problème	Solution
Je dois étalonner l'écran tactile.	Sélectionnez <b>MENU</b> >  > <b>Système</b> > <b>Affichage</b> > <b>Étalonnage de l'écran</b> .
Les touches ne répondent pas. Comment réinitialiser l'Edge ?	Maintenez  enfoncé pendant 10 secondes. <b>REMARQUE</b> : ceci n'efface ni vos données ni vos paramètres.
Je souhaite effacer toutes les données utilisateur de mon Edge.	<b>REMARQUE</b> : cette opération efface les informations saisies par l'utilisateur mais n'efface pas votre historique. <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Mettez l'appareil hors tension.</li> <li>2. Touchez l'écran tactile en haut, à gauche.</li> <li>3. Tout en maintenant votre doigt appuyé sur l'écran tactile, mettez l'appareil sous tension.</li> <li>4. Sélectionnez <b>Oui</b>.</li> </ol>
Mon appareil ne reçoit pas de signaux satellites.	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eloignez l'appareil des garages couverts, des grands bâtiments et des arbres.</li> <li>2. Mettez l'appareil sous tension.</li> <li>3. Restez immobile pendant quelques minutes.</li> </ol>
L'autonomie de la batterie est courte.	Réduisez la luminosité et la temporisation du rétroéclairage ( <a href="#">page 47</a> ).
Comment savoir si mon Edge est en mode de stockage USB grande capacité ?	Vous devriez voir apparaître un nouveau lecteur amovible dans le Poste de travail sous Windows et un nouveau volume installé sous Mac.



Problème	Solution
Mon Edge est connecté à l'ordinateur, mais je n'arrive pas à le mettre en mode de stockage USB grande capacité.	<p>Vous avez peut-être chargé un fichier corrompu.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Déconnectez l'Edge de votre ordinateur.</li> <li>2. Mettez l'Edge hors tension.</li> <li>3. Maintenez le bouton <b>RESET</b> enfoncé tout en connectant l'Edge à l'ordinateur. Continuez d'appuyer sur <b>RESET</b> pendant 10 secondes ou jusqu'à ce que l'Edge bascule en mode de stockage USB grande capacité.</li> </ol>
Les nouveaux lecteurs amovibles n'apparaissent pas dans ma liste de lecteurs.	Si plusieurs lecteurs réseau sont mappés sur votre ordinateur, Windows peut rencontrer des problèmes lors de l'attribution d'une lettre aux lecteurs correspondant à votre appareil Garmin. Consultez le fichier d'aide de votre système d'exploitation pour savoir comment attribuer des lettres aux lecteurs.
Mon fichier de tracé, parcours ou itinéraire a été renommé.	Vous pouvez charger des fichiers .tcx, .gpx et .crs sur l'Edge. Si pour une raison quelconque vous sélectionnez un parcours, le fichier est converti au format de parcours .fit.
Je ne trouve pas le waypoint que j'ai transféré sur l'appareil.	Les waypoints sont convertis et ajoutés à votre fichier locations.fit. Sélectionnez <b>MENU &gt; Où aller ? &gt; Positions</b> .
Certaines de mes données n'apparaissent pas dans l'historique de mon Edge.	Lorsque la mémoire de l'Edge est saturée, l'appareil n'enregistre plus de nouvelles données. Transférez régulièrement vos données sur votre ordinateur pour éviter de les perdre.
Je dois remplacer les courroies du support.	Rendez-vous sur le site <a href="http://buy.garmin.com">http://buy.garmin.com</a> ou contactez votre revendeur Garmin. N'achetez que des courroies en EPDM.

## Index

- A**  
accessoires 12, 44  
acquisition des signaux  
satellites 40, 52  
adresses 28  
alarmes 4  
altitude  
champs de données 31  
position 27  
assistance produit 43  
assistance produit de Garmin 43  
Auto Lap 36, 37  
Auto Pause 38
- B**  
balance 42  
batterie lithium-ion 1, 45  
batterie/pile  
chargement 1  
Edge 46–47  
moniteur de fréquence  
cardiaque 48–49
- C**  
cadence  
alarmes 5  
champs de données 31  
entraînement 16  
calorie  
alarmes 4  
champs de données 31  
dépense 42  
capteur de vitesse et de  
cadence 46  
capteurs ANT+ 12–19  
caractéristiques  
techniques 46  
couplage 13  
dépannage 18  
capuchon étanche 23  
caractéristiques techniques 44  
carte mémoire 22  
cartes 28  
champ de données de  
température 35
- champs de données 3, 31–34  
champs de données  
personnalisés 31–34  
chargement de fichiers 23  
chargement de l'Edge 1, 47  
chronomètre 20  
consignes de sécurité 1  
coordonnées 26  
couplage de capteurs ANT+ 12  
courroies 45, 53
- D**  
défilement automatique 38  
dépannage 52  
destinations récentes 26  
dimensions des roues 36, 50  
distance  
alarmes 4  
champs de données 32

**E**

- écran tactile 2–3
  - étalonnage 52
  - nettoyage 44
- enregistrement de données 22
- enregistrement de l'appareil 1, 43
- enregistrement de l'historique 4
- enregistrement de vos données 4
- enregistrement du produit 43
- enregistrement intelligent 22
- entraînement
  - en salle 39
- entraînement avec l'Edge 4
- entraînements 5–8
  - chargement 23
  - création 6
  - modification 8
  - suppression 8
- étalonnage du capteur de puissance 16

**F**

- fichiers
  - chargement 23
  - suppression 24
- fonctions de navigation 25–27
- fréquence cardiaque
  - alarmes 5
  - champs de données 33–34
  - zones 13–15

**G**

- Garmin Connect 5, 8, 9, 20
- Garmin Training Center 5, 6, 8, 9, 20
- GPS
  - page Satellite 40
  - précision 34
- GSC 10 16, 46

**H**

- historique 20, 53
  - affichage 20
  - suppression 21

**I**

- ID de l'appareil 43

**J**

- joints toriques (courroies) 45

**L**

- langue 41
- lecteur de carte microSD 22
- logiciels
  - mises à jour 43
  - téléchargements 20

**M**

- marquage de votre position 25
- message d'avertissement de départ 39
- mise à jour du logiciel 43
- mise hors tension automatique 47

## Index

---

### modification

- caractéristiques du parcours 10
- entraînements 8

moniteur de fréquence cardiaque 13

### N

navigation à vol d'oiseau 27  
nettoyage de l'appareil 44

### O

odomètre 34

### P

paramètres 31  
paramètres de carte 30–31  
paramètres de configuration 41  
paramètres d'itinéraire 27  
paramètres du mode vol d'oiseau 27  
parcours 9–11

- chargement 23
- modification 10
- suppression 11
- vitesse 11

penne 34

pièces de rechange 44  
points d'intérêt 29

### positions

- destinations récentes 26
- enregistrement 25
- marquage 25
- modification 27
- projection 27
- recherche 28
- suppression 27

### profils

- utilisateur 42
- vélo 36

profils de vélo 36

- changement 3

profil utilisateur 42

### puissance

- alarmes 5
- champs de données 34–35
- enregistrement de données 22
- mètres 16
- zones 17

### R

rangement de l'appareil 44  
réglage initial 41  
retour au départ 26  
rétroéclairage 3, 40, 47

### S

signaux satellites 40, 52  
suppression

- entraînements 8
- fichiers 24
- historique 21
- parcours 11
- positions 27

suppression des données utilisateur 52

### T

téléchargement de données 23  
téléchargement de logiciel 20  
temps

- alarmes 4
- champs de données 35
- fuseaux horaires et formats d'heure 41

total écoulé 38  
temps de pause 38  
tonalités 41  
touches 2  
transfert de données 23

**U**

unités de mesure 41  
USB 23, 52

**V**

verrouillage de l'écran tactile 3  
Virtual Partner 8, 9, 11  
vitesse verticale 35

**Z**

zones  
fréquence cardiaque 13–15  
puissance 17  
temps 41





Pour obtenir gratuitement les dernières mises à jour logicielles (à l'exclusion des données cartographiques) tout au long de la vie de vos produits Garmin, visitez le site Web de Garmin à l'adresse suivante : [www.garmin.com](http://www.garmin.com).

**GARMIN**®



© 2010 Garmin Ltd. ou ses filiales

Garmin International, Inc.  
1200 East 151<sup>st</sup> Street, Olathe, Kansas 66062, USA

Garmin (Europe) Ltd.  
Liberty House, Hounsdown Business Park, Southampton, Hampshire, SO40 9LR UK

Garmin Corporation  
No. 68, Jangshu 2<sup>nd</sup> Road, Sijhih, Taipei County, Taiwan

Septembre 2010

Numéro de référence 190-01267-30 Rév. A

Imprimé à Taïwan