

iGPSPORT

VeRun Manuel d'Utilisation



CONTENU

INTRODUCTION	1
Appairage	1
Aperçu	1
Chargement	4
Port de la Montre	5
APPLICATIONS	5
Historique	9
Réalisations	10
Activité du Jour	12
Pas	13
Calories	14
Fréquence cardiaque	15
Oxygène Sanguin	16
Stress	17
Sommeil	19
HRV	22
Capacité de Course	23
Capacité Cycliste	26
Navigation	28
État d'entraînement	34
Entraînements	41
Plan d'entraînement	42
Météo	44
Minutes d'intensité	45

Heures actives	46
Boussole	48
Altimètre	49
Baromètre	51
Notifications intelligentes	51
Paramètres système	54
PARAMÈTRES SYSTÈME	55
Personnalisation	57
Capteurs	60
Paramètres d'affichage	64
Paramètres sonores	69
Paramètres de vibration	70
GPS	72
Mode Ne pas déranger	73
Surveillance de la santé	79
Accessibilité	86
Profil	91
Général	98
BOÎTE À OUTILS	105
Alarme	108
Chronomètre	110
Mode Ne pas déranger	112
Verrouillage de la montre	112
Mode veille	113
Luminosité	113

Minuterie	114
Lampe torche	116
Diffusion de la fréquence cardiaque	117
Affichage permanent	118
Geste	119
Métronome	120
Économiseur de batterie	124
Contrôle de la musique	126
Find My Phone	127
Respiration	128
iGPLink	132
Capteurs	133
Verrouillage tactile	133
Paramètres système	134
ACTIVITÉS	134
Activités en extérieur	138
Activité en salle	142
Natation	146
APPAREIL	149
Affichage des informations sur l'appareil	149
Entretien de l'appareil	150
Nettoyage de l'appareil	151
Remplacement du bracelet	151
Autonomie de la batterie	152
Spécifications	152

ANNEXE	153
Effet d'entraînement	153
Charge d'entraînement	156
Changements de la charge d'entraînement	157
Endurance	158
Consommation d'énergie	159
VO ₂ Max	160

INTRODUCTION

Appairage

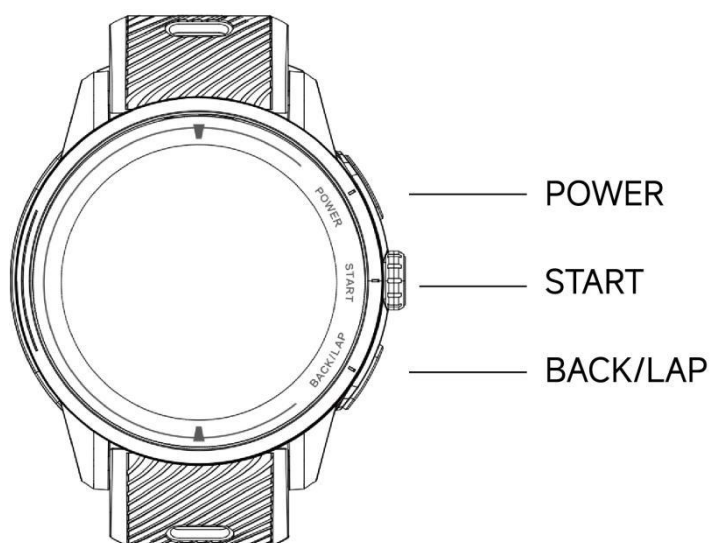
Pour utiliser pleinement votre montre VeRun, veuillez suivre ces étapes :

- Maintenez le bouton POWER enfoncé ou connectez la montre à un chargeur pour l'allumer.
- Scannez le QR code ou recherchez l'application iGPSPORT sur l'App Store ou Google Play pour la télécharger. Inscrivez-vous et connectez-vous.



- Sur la page "Appareils", appuyez sur "Ajouter un appareil", scannez le QR code affiché sur la montre et suivez les instructions pour le jumelage.

Aperçu



Écran tactile

- Touchez un menu pour accéder au sous-menu.
- Glissez vers le haut/bas pour faire défiler l'écran.
- Glissez de gauche à droite pour revenir à l'écran précédent
- Glissez de droite à gauche pour **sauvegarder** (uniquement sur la page de réglage numérique).

Bouton POWER

- Pression courte :
 - Éteindre l'écran / Fonction personnalisée.
 - Exécuter des fonctions spécifiques.
- Pression longue :
 - Éteinte : 2 secondes pour l'allumer
 - Allumée : 2 secondes pour accéder aux paramètres système ou aux fonctions personnalisées
 - 12 secondes pour un redémarrage forcé

Bouton Démarrer

- Pression courte :
 - Accéder à la liste d'activités (depuis le cadran uniquement)
 - Confirmer une sélection
- Pression longue : Reprendre la dernière activité (depuis le cadran uniquement)
- Rotation : Faire défiler l'écran

Bouton Retour

- Pression courte :
 - Annuler et revenir à l'écran précédent
 - Tour (pendant une activité)
- Pression longue : 2 secondes pour ouvrir la Boîte à outils

Statut GPS et icônes

3 barres vertes : Signal fort

2 barres jaunes : Signal moyen

1 barre rouge : Signal faible

Barre grise clignotante : Aucun signal



Bouton Functions

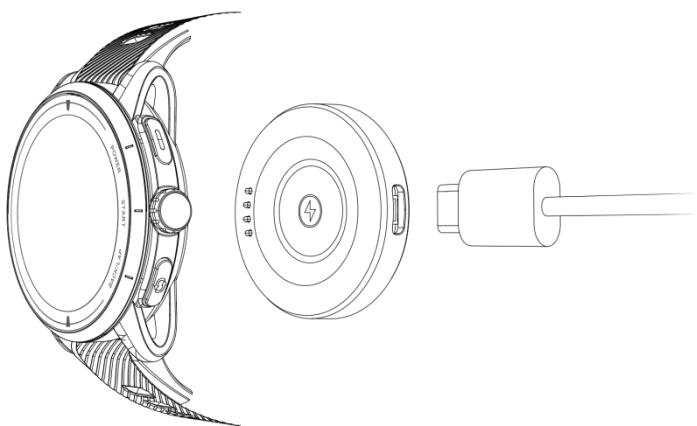
Depuis le cadran:

- Tournez le bouton Démarrer pour parcourir les cartes d'applications.
- Pression courte sur Démarrer : liste d'activités → sélectionnez/démarrez une activité.
- Pression longue sur POWER : paramètres système.
- Pression longue sur Retour : Boîte à outils.



Chargement

Avant de charger ou connecter à un ordinateur, assurez-vous que le dos de la montre et ses alentours sont propres et secs.



1. Branchez l'extrémité Type-C du câble au port de charge.
2. Fixez magnétiquement le socle de charge au dos de la montre.
3. Branchez l'autre extrémité du câble à un port USB standard.
4. La montre indiquera la charge et le niveau de batterie. Charge complète : ~2 heures.
5. Débranchez la montre à 100%.



Port de la Montre

Portez la montre au-dessus de l'os du poignet, dos en contact avec la peau. Durant l'exercice, serrez le bracelet pour éviter les mouvements → mesures précises (fréquence cardiaque/données). En cas d'irritation, retirez la montre immédiatement. Nettoyez régulièrement le dos et le bracelet avec un chiffon doux humide. Maintenez au sec.

APPLICATIONS

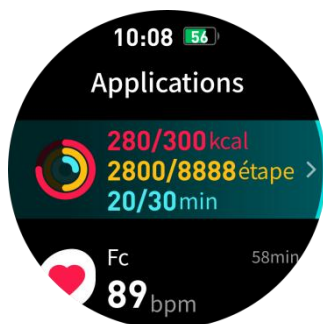
La montre est préchargée avec des applications pour un aperçu rapide des informations, vous permettant de visualiser facilement les données de santé, d'entraînement, etc.

Certaines applications nécessitent une connexion Bluetooth à l'application iGPSPORT pour obtenir des données. Par exemple, après l'appairage avec l'application, vous pouvez consulter les notifications intelligentes, la météo, etc.

Les applications prises en charge sont partiellement affichées par défaut. Vous pouvez les ajouter ou les supprimer manuellement via l'application.

Consultation des applications

1. Tournez le bouton Démarrer depuis le cadran pour parcourir la liste des applications avec les données récapitulatives.



2. Sélectionnez une option.
3. Appuyez brièvement sur le bouton Démarrer pour afficher plus de détails.

Historique	Affiche l'historique de vos activités
Activité du jour	Enregistre le nombre de pas, les calories brûlées, les minutes d'intensité et les heures d'activité pour la journée.
Pas	Enregistre votre nombre de pas quotidien, votre objectif de pas et les données des 7 derniers jours.
Calories	Enregistre votre dépense calorique quotidienne, vos objectifs caloriques et les données des 7 derniers jours.
Fréquence cardiaque	Affiche la fréquence cardiaque actuelle, qui correspond au nombre de battements par minute (bpm). La montre doit être portée correctement pendant la mesure. Elle affiche la courbe de variation de la fréquence cardiaque pour la journée, en indiquant les fréquences cardiaques les plus élevées, les plus basses et au repos. En balayant l'écran pour changer de page,

	vous pouvez consulter la fréquence cardiaque au repos (FCR) et la fréquence cardiaque moyenne au repos des 7 derniers jours.
Oxygène dans le sang	Vous pouvez mesurer manuellement ou automatiquement le niveau d'oxygène dans le sang. La montre doit être portée correctement pendant la mesure. Restez immobile. Si vous êtes trop actif, la montre pourrait ne pas être en mesure de mesurer votre niveau d'oxygène dans le sang.
Stress	Affiche le niveau de stress actuel et sa tendance. La montre doit être portée correctement pendant la mesure. Restez immobile. Si vous êtes trop actif, la montre pourrait ne pas être en mesure de mesurer votre stress.
Sommeil	Affiche la durée totale du sommeil, le score de sommeil, la qualité du sommeil et l'analyse des phases de sommeil de la nuit précédente, ainsi que les enregistrements de sommeil des 7 derniers jours. Affiche les enregistrements de sieste pour la journée en cours.
HRV	Affiche la HRV (variabilité de la fréquence cardiaque) moyenne pendant le sommeil, la plage de HRV pendant le sommeil et la valeur de référence. En balayant l'écran pour changer de page, vous pouvez consulter la HRV des 7 derniers jours et la valeur moyenne de la HRV sur 7 jours.

Performances de course à pied	Évalue vos capacités après plus de 20 minutes de course à pied d'intensité modérée/élevée.
Performances cyclistes	Évalue vos capacités après plus de 20 minutes de cyclisme d'intensité modérée/élevée (nécessite une connexion à un capteur de puissance).
État d'entraînement	Affiche votre état d'entraînement actuel, votre charge d'entraînement, votre ratio de charge, votre charge sur 7 jours et votre endurance, ce qui vous montre comment votre entraînement affecte votre condition physique et vos performances.
Plan d'entraînement	Affiche votre plan d'entraînement prévu.
Navigation	Utilise le GPS pour la navigation routière.
Séances d'entraînement	Affiche les séances d'entraînement enregistrées sur la montre.
Météo	Affiche les conditions actuelles, les prévisions et les données relatives au lever et au coucher du soleil.
Minutes d'intensité	Suit le temps (en minutes) consacré quotidiennement à des activités d'intensité modérée à élevée, la progression par rapport à l'objectif et les données des 7 derniers jours.
Heures d'activité	Suit le nombre de fois où vous vous levez et bougez chaque jour (maximum une fois par heure), ainsi que votre progression par rapport à l'objectif et l'historique sur 7 jours.

Boussole	Affiche la boussole électronique pour identifier votre direction actuelle.
Altimètre	Affiche l'altitude actuelle.
Baromètre	Affiche la pression atmosphérique actuelle. Displays current atmospheric pressure.
Notifications intelligentes	Lorsque les notifications sont activées dans l'application iGPSPORT, la montre peut recevoir des alertes d'appels, de SMS et d'applications.
Paramètres système	Accédez au menu des paramètres système de la montre pour régler diverses configurations détaillées.

Historique

L'appareil enregistre vos activités passées. Vous pouvez y accéder rapidement via la carte historique intégrée. Chaque enregistrement peut inclure : durée, distance, calories, fréquence cardiaque, allure moyenne, vitesse moyenne ou données par tour.

Remarque : Lorsque le stockage est saturé, les données les plus anciennes sont écrasées.

Consultation de l'Historique

1. Depuis le cadran, tournez le bouton Démarrer pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez Historique.
3. Choisissez un enregistrement d'activité.



4. Appuyez sur le bouton Démarrer pour afficher les détails de l'activité sélectionnée.

Suppression de l'historique

1. Depuis le cadran, tournez le bouton Démarrer pour ouvrir la liste des applications.

2. Sélectionnez Historique.

3. Sélectionnez **Supprimer l'enregistrement** :

- Choisissez **Tout supprimer** pour effacer tous les enregistrements.
- Sélectionnez un enregistrement et appuyez sur le bouton **Démarrer** pour le supprimer.



Réalisations

Consultation des réalisations

lisations incluent : durée maximale d'activité, meilleur 5 km, meilleur 10 km, meilleur semi-marathon, meilleur marathon, plus longue distance cycliste/course, vitesse

moyenne maximale, meilleure allure, dénivelé positif maximal, meilleure puissance cycliste (capteur requis), plus longue distance de natation, record de saut à la corde, etc.

Pour consulter vos réalisations :

1. Depuis le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez Réalisations.
3. Choisissez une réalisation.



4. Appuyez sur **Démarrer** puis sur Afficher pour les détails.
5. Appuyez sur **Démarrer** puis sur Afficher pour les détails.



Réinitialisation des réalisations

1. Depuis le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Réalisations**.
3. Choisissez une réalisation.

4. Appuyez sur **Démarrer** pour voir le résumé.
5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** et sélectionnez **Réinitialiser** pour réinitialiser le record correspondant.

Remarque : après avoir réinitialisé un objectif, le menu correspondant sera supprimé de la page Objectifs et réapparaîtra une fois l'objectif atteint à nouveau. Lorsque les records actuels sont réinitialisés, les données existantes ne sont pas prises en compte dans les classements et les données d'activité d'origine ne sont pas supprimées.



Activité du Jour

La fonction Activité du jour fournit un aperçu de votre activité quotidienne et de vos objectifs. Elle affiche les résultats obtenus pour trois indicateurs quotidiens clés (nombre de pas, calories brûlées et minutes d'activité intense) dans un graphique à trois anneaux, et suit les données sur 24 heures pour le nombre de pas, les calories brûlées, les minutes d'activité intense et les heures d'activité dans un graphique.

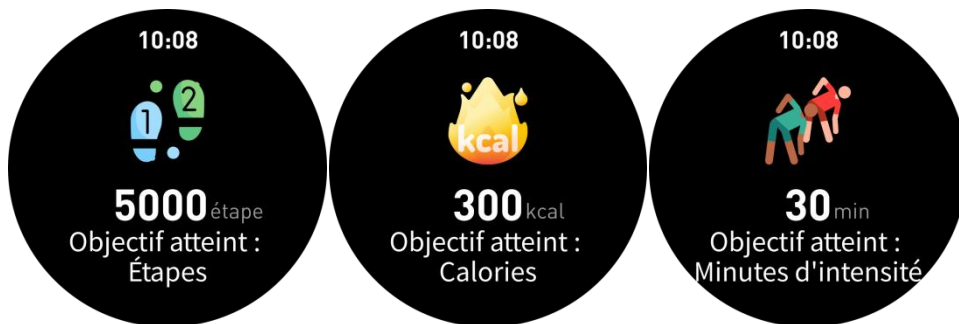
- Lorsque les notifications des trois objectifs métriques principaux (pas, calories, minutes d'activité) sont activées dans l'application :
 - Si 1 ou 2 des métriques principales atteignent leurs objectifs, la montre affiche une notification contextuelle indiquant les 1 ou 2 objectifs qui ont été atteints.
 - Lorsque 2 objectifs ont déjà été atteints, la réalisation du 3e objectif déclenche

une notification contextuelle indiquant que l'objectif d'activité du jour a été atteint.



- Lorsque seules 1 ou 2 notifications d'objectifs sont activées dans l'application :

La montre n'enverra que les notifications correspondant aux objectifs individuels et ne déclenchera pas la notification « Objectif d'activité du jour ».



Pas

Suivi des pas quotidiens, de la progression vers l'objectif de pas et des données de pas des 7 derniers jours.

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton Démarrer pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez Pas.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher le nombre de pas effectués aujourd'hui, l'objectif de pas et le graphique des pas sur 24 heures.



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher le nombre total de pas, la moyenne quotidienne et la réalisation de l'objectif quotidien pour les 7 derniers jours.



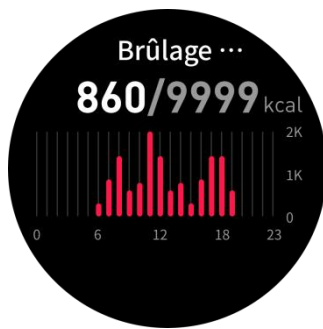
Calories

Suivi quotidien de la consommation de calories (kcal), de la progression vers l'objectif calorique et des données relatives aux calories pour les 7 derniers jours.

1. From the watch face, rotate the **Démarrer** button to open the application list.

Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton Démarrer pour ouvrir la liste des applications.

2. Select **Calories**. Sélectionnez Calories.
3. Appuyez sur le bouton Démarrer pour afficher la consommation calorique du jour, l'objectif calorique et le graphique des calories sur 24 heures.



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher le total des calories, la moyenne quotidienne et la réalisation de l'objectif quotidien des 7 derniers jours.



Fréquence cardiaque

L'application Fréquence cardiaque affiche votre fréquence cardiaque actuelle en battements par minute (bpm). Pour obtenir des mesures précises, il est nécessaire de porter correctement la montre. La montre affiche une courbe de fréquence cardiaque sur 24 heures pour la journée, indiquant la fréquence cardiaque la plus élevée, la fréquence cardiaque la plus basse et la fréquence cardiaque au repos (RHR). Balayez pour changer de page et afficher la fréquence cardiaque au repos et la fréquence cardiaque moyenne au repos des 7 derniers jours.

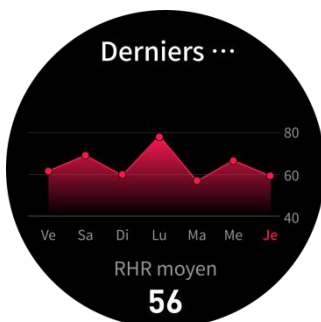
1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des

applications.

2. Sélectionnez **Fréquence cardiaque**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher la fréquence cardiaque actuelle (bpm), la fréquence cardiaque la plus élevée/la plus basse de la journée, la fréquence cardiaque au repos et la courbe de fréquence cardiaque sur 24 heures.



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher la fréquence cardiaque au repos et la fréquence cardiaque moyenne au repos des 7 derniers jours.



Oxygène Sanguin

L'application Oxygène sanguin affiche votre saturation en oxygène sanguin (SpO₂) actuelle, indiquant le niveau d'oxygène dans votre sang. La montre affiche un graphique SpO₂ sur 24 heures pour la journée, mettant en évidence les valeurs SpO₂ les plus élevées, les plus basses et moyennes. Balayez pour changer de page et afficher la SpO₂ moyenne des 7 derniers jours.

Pour obtenir des mesures SpO₂ précises, portez la montre correctement, restez immobile et gardez votre bras à l'horizontale. Si vous êtes trop actif, l'appareil pourrait ne pas être en mesure de mesurer la SpO₂. À mesure que l'altitude augmente, le niveau d'oxygène dans votre sang peut diminuer.

1. From the watch face, rotate the **Démarrer** button to open the application list. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Select **SpO₂**.
3. Appuyez sur le bouton Démarrer pour afficher la SpO₂ actuelle, la SpO₂ la plus élevée/la plus basse de la journée, la SpO₂ moyenne et le graphique SpO₂ sur 24 heures.



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher la SpO₂ moyenne des 7 derniers jours.



Stress

L'application Stress calcule votre score de stress en fonction de la VRC (variabilité de la

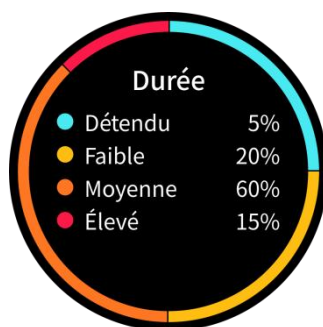
fréquence cardiaque). Les scores les plus bas indiquent des niveaux de stress plus faibles.

La montre affiche le score de stress actuel et le niveau de stress, ainsi qu'un graphique du stress sur 24 heures pour la journée, mettant en évidence le stress le plus élevé, le plus faible et moyen. Balayez pour changer de page et afficher le graphique de répartition du stress pour la journée et le stress moyen sur les 7 derniers jours.

Pour une mesure précise du stress, portez la montre correctement, restez immobile et gardez votre bras à l'horizontale. Si vous êtes trop actif, l'appareil pourrait ne pas être en mesure de mesurer votre stress.

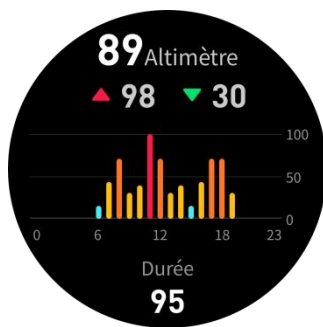
Description du stress :

- 0-20 : Détendu (affiché en bleu)
- 21-40 : Faible (affiché en jaune)
- 41-70 : Moyen (affiché en orange)
- 71-100 : Élevé (affiché en rouge)

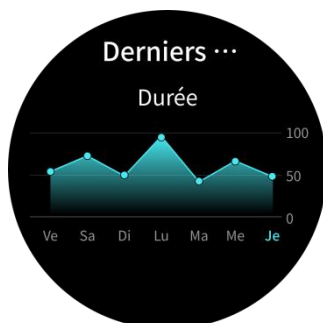


1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Stress**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher le stress actuel, le stress le plus

élevé/le plus faible de la journée, le stress moyen et le graphique du stress sur 24 heures.



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher le graphique de répartition du stress pour la journée et le stress moyen sur les 7 derniers jours.



Sommeil

Portez correctement la montre avant d'aller vous coucher. La montre détectera automatiquement votre sommeil et surveillera votre activité pendant votre sommeil.

Sleep is categorized into long sleep and naps.

Long sleep usually refers to nighttime sleep, generally lasting more than 3 hours.

Recorded data includes total sleep time, sleep stage analysis, sleep type, sleep score, and sleep quality.

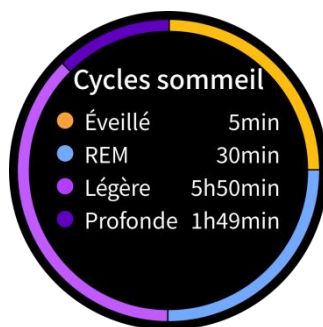
Sleep stages include deep sleep, light sleep, REM, and awake.

Sleep scores correspond to the following sleep quality ratings:

Le sommeil est classé en deux catégories : le sommeil long et les siestes.

Le sommeil long fait généralement référence au sommeil nocturne, qui dure généralement plus de 3 heures. Les données enregistrées comprennent la durée totale du sommeil, l'analyse des phases de sommeil, le type de sommeil, le score de sommeil et la qualité du sommeil.

Les phases de sommeil comprennent le sommeil profond, le sommeil léger, le sommeil paradoxal et l'éveil.



Les scores de sommeil correspondent aux notes de qualité de sommeil suivantes :

- 90-100 : Excellent
- 80-89 : Bon
- 70-79 : Amélioré
- 60-69 : Passable
- 0-59 : Médiocre

Les siestes désignent généralement le sommeil diurne, qui dure généralement entre 20 minutes et 3 heures. Les enregistrements de sieste comprennent uniquement l'heure de début du sommeil, l'heure de réveil et la durée de la sieste.

Vous pouvez consulter les statistiques de sommeil dans l'application iGPSPORT.

Remarque : le sommeil profond et le sommeil paradoxal ne sont pas suivis pendant les siestes. En raison de leur courte durée, il est difficile d'atteindre le sommeil profond et le

sommeil paradoxal, de sorte que la plupart des siestes consistent principalement en un sommeil léger.

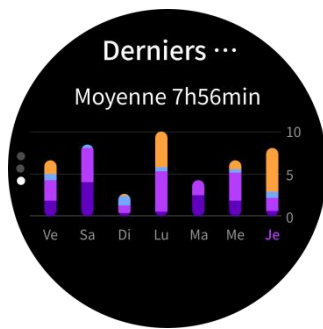


Surveillance automatique du sommeil

1. Portez correctement la montre avant de vous endormir.
2. À partir du cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
3. Sélectionnez **Sommeil**.
4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher les données relatives au sommeil de la nuit dernière.



5. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher l'analyse des phases de sommeil, les enregistrements des siestes du jour et les enregistrements des 7 derniers jours.
6. Après la synchronisation avec l'application iGPSPORT, les statistiques de sommeil peuvent également être consultées dans l'application.



HRV

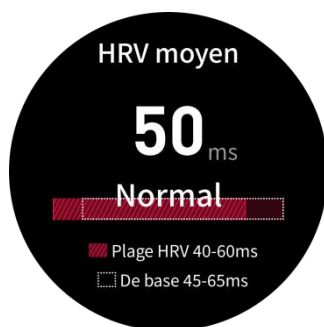
La montre calcule votre variabilité de fréquence cardiaque (HRV) personnelle en analysant votre fréquence cardiaque pendant votre sommeil.

L'entraînement, le sommeil, l'alimentation et les habitudes de santé peuvent tous avoir une incidence sur votre variabilité de fréquence cardiaque. Les valeurs HRV varient considérablement en fonction du sexe, de l'âge et de l'état de santé. Une HRV équilibrée peut indiquer des signes de bonne santé, tels qu'un bon équilibre entre entraînement et récupération, une meilleure santé cardiovasculaire et une meilleure capacité d'adaptation au stress. Une HRV déséquilibrée ou faible peut indiquer de la fatigue, un besoin de récupération plus longue ou un stress accru.

Après la première utilisation ou une réinitialisation d'usine, portez la montre pour enregistrer un sommeil long. Au moins 7 jours consécutifs de données de sommeil long sont nécessaires pour afficher votre statut HRV. Vous pouvez synchroniser la montre avec l'application iGPSPORT pour afficher votre statut HRV.

1. Portez la montre correctement pendant votre sommeil pendant 7 jours de sommeil long.

2. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
3. Sélectionnez HRV.
4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher la VRC moyenne, la plage de VRC et la plage de référence.



5. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher le graphique détaillé de la tendance de la VRC pendant le sommeil de la nuit dernière.
6. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher les données moyennes de la VRC des 7 derniers jours.



Capacité de Course

L'application de course affiche votre capacité de course en surveillant et en analysant diverses données physiologiques à l'aide d'algorithmes d'entraînement avancés.

1. Portez la montre et commencez une activité de course. Effectuez une course

d'intensité modérée à élevée d'au moins 20 minutes pour obtenir une évaluation de vos performances de course.

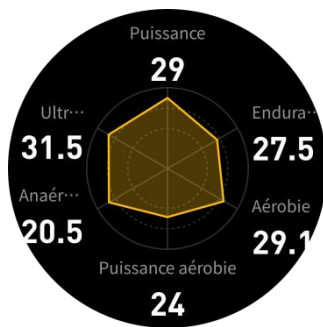
2. Après l'activité, la montre analysera les données et affichera votre score de condition physique et votre évaluation sur la carte de capacité de course.

- Coureur d'élite : 65,0-80,0
- Coureur avancé : 40,0-64,9
- Coureur récréatif : 30,0-39,9
- Débutant : 20,0-29,9
- Novice : 10,0-19,9



3. Appuyez sur le bouton Démarrer pour afficher une analyse détaillée de votre niveau de forme physique. Les données sont présentées dans un graphique radar à six dimensions, chaque dimension étant notée sur une échelle de 10 à 80.

- Puissance
- Ultra-endurance
- Capacité aérobie
- Puissance aérobie
- Endurance
- Capacité anaérobie



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher le graphique circulaire VO₂ Max, qui indique la valeur et le niveau VO₂ Max mesurés le plus récemment. Le graphique circulaire indique la position de votre VO₂ Max actuel sur l'échelle. Il est divisé en 6 segments en fonction du sexe et de l'âge, les valeurs augmentant dans le sens des aiguilles d'une montre. Reportez-vous au tableau des niveaux standard de VO₂ Max en annexe. La tendance VO₂ Max est représentée par un graphique linéaire affichant les données des 4 dernières semaines (28 jours).



5. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher les performances de course prévues pour quatre types d'épreuves : 5 km, 10 km, semi-marathon et marathon.



6. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher le graphique de la couronne de rythme

seuil lactique, le rythme seuil lactique, le niveau, la fréquence cardiaque seuil lactique et la fréquence cardiaque maximale.



Capacité Cycliste

L'application Cyclisme affiche votre capacité cycliste en surveillant et en analysant diverses données physiologiques à l'aide d'algorithmes d'entraînement avancés.

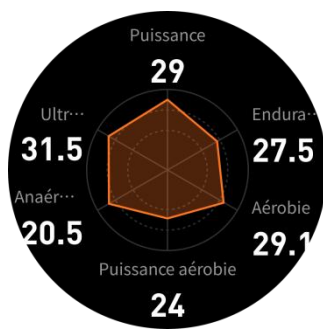
1. Portez la montre, démarrez une activité cycliste et connectez un capteur de puissance. Effectuez une sortie en extérieur d'intensité modérée à élevée d'au moins 20 minutes pour obtenir une évaluation de vos performances cyclistes.
2. Après l'activité, la montre analysera les données et affichera votre score de condition physique cycliste et votre évaluation sur la carte des performances cyclistes.

- Cycliste d'élite : 65,0-80,0
- Cycliste avancé : 40,0-64,9
- Cycliste amateur : 30,0-39,9
- Débutant : 20,0-29,9
- Novice : 10,0-19,9



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher une analyse détaillée de votre niveau de forme physique. Les données sont présentées dans un graphique radar à six dimensions, chaque dimension étant notée sur une échelle de 10 à 80.

- Puissance
- Ultra-endurance
- Capacité aérobie
- Puissance aérobie
- Endurance
- Capacité anaérobie



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher le graphique circulaire VO₂ Max, qui indique la valeur et le niveau VO₂ Max mesurés le plus récemment. Le graphique circulaire indique la position de votre VO₂ Max actuel sur l'échelle. Il est divisé en 6 segments en fonction du sexe et de l'âge, les valeurs augmentant dans le sens des aiguilles d'une montre. Reportez-vous au tableau des niveaux standard de VO₂ Max en annexe. La tendance VO₂ Max est représentée par un graphique linéaire affichant les données des 4 dernières semaines (28 jours).



5. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher le graphique du rapport puissance/poids FTP. Le graphique affiche le dernier rapport puissance/poids calculé, le niveau FTP, la puissance seuil fonctionnelle (FTP) et la puissance aérobie maximale (MAP).



Navigation

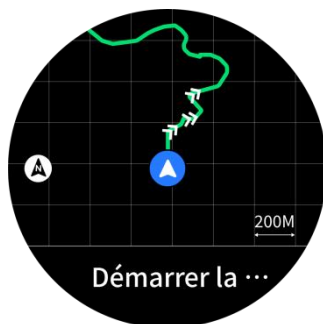
La montre prend en charge la navigation par itinéraire pour les activités GPS en extérieur, notamment la course à pied, le trail, la marche, le cyclisme, les trajets quotidiens, les longues distances à vélo, l'alpinisme et la randonnée.

Vous pouvez utiliser la fonction de navigation GPS de la montre pour afficher les itinéraires sur la carte et suivre le parcours jusqu'à votre destination. Les itinéraires envoyés depuis l'application et les historiques d'activité enregistrés sur la montre sont pris en charge.



La montre affiche le point de départ et la section initiale de l'itinéraire à l'écran. L'échelle par défaut est de 1:200 m.

- Lorsque vous arrivez au point de départ, la montre affiche le message « Démarrer la navigation ».



- Pendant la navigation, la montre vous avertit avant chaque virage.



- Lorsque vous atteignez votre destination, la montre affiche le message « Fin de la navigation ».



Enregistrements d'activité Navigation

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Navigation** → **Enregistrements d'activité**.



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour choisir un enregistrement, puis appuyez sur le bouton Démarrer.



4. Sélectionnez **Démarrer** / **Inverser** la navigation.
5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour commencer. Les informations de navigation s'affichent.



Navigation d'itinéraire

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Navigation → Itinéraires**.



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour choisir un itinéraire, puis appuyez sur le bouton Démarrer.
4. Sélectionnez **Démarrer / Inverser** la navigation.
5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour commencer. Les informations de navigation s'affichent.



Paramètres de Navigation

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton Démarrer pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Navigation → Paramètres de Navigation**.
3. Options disponibles :
 - **Orientation de la Carte** : définissez la direction d'affichage de la carte.
 - **Cap vers le Haut** : le haut de l'écran affiche votre cap actuel.
 - **Nord vers le Haut** : le haut de l'écran est fixé vers le nord.
 - **Alertes de Changement de Direction** : alerte avant les changements de direction à venir.
 - **Avertissements de Déviation** : vous avertit si votre position s'écarte de l'itinéraire.
 - **Afficher le graphique d'altitude** : affiche les informations d'altitude (non disponible si l'itinéraire importé ne contient pas de données d'altitude).
 - **Zoom automatique**.



Arrêter la Navigation

1. Pendant la navigation, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
2. Sélectionnez **Arrêter la Navigation** pour mettre fin à la navigation. L'activité se poursuit.

Remarque : lorsque la navigation se termine ou est arrêtée, les pages associées (carte, altitude et données de navigation) se ferment automatiquement.

Changer d'itinéraire

Vous pouvez changer d'itinéraire pendant la navigation.

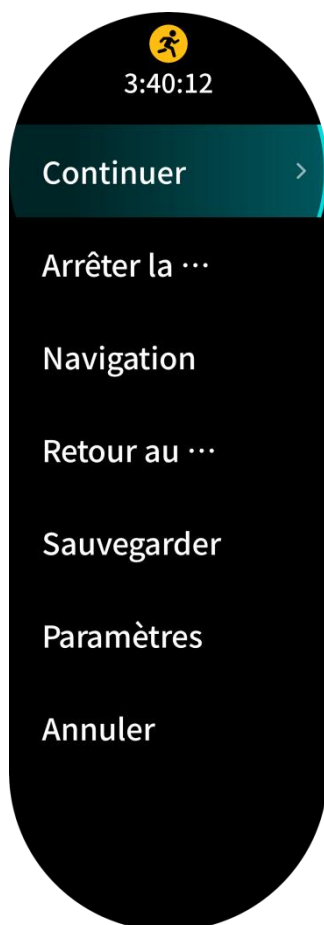
1. Pendant la navigation, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
2. Sélectionnez **Navigation** pour accéder à la page de navigation pendant l'entraînement et choisissez un nouvel itinéraire.

Retour au Départ

Vous pouvez également choisir de revenir au point de départ pendant la navigation.

1. Pendant la navigation, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
2. Sélectionnez **Retour au départ**, et la montre vous demandera de confirmer.
3. Sélectionnez **Oui** pour entrer en mode Retour.

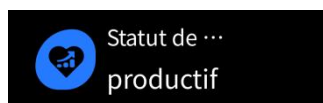
En mode Retour, la montre utilise votre position actuelle comme point de départ et le point de départ de votre entraînement comme destination pour la navigation en temps réel.



État d'entraînement

Surveille votre état d'entraînement, les tendances de charge, la charge d'entraînement

sur 7 jours et les données relatives à la récupération. Il indique votre état de préparation à l'entraînement et fournit une brève évaluation.



1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **État d'entraînement** et appuyez sur le bouton **Démarrer**.
3. Tournez le bouton **Démarrer** pour faire défiler la page et afficher l'état d'entraînement, les tendances de charge, la charge d'entraînement des 7 derniers jours et les données de récupération.



Évaluation et Description de l'état d'entraînement

Récupération rapide	Charge d'entraînement ↓ Niveau de forme physique ↑ ↑	Une récente réduction de votre entraînement a permis à votre corps de récupérer rapidement. Vous êtes actuellement dans un état propice à la compétition !
---------------------	---	---

Productif	Charge d'entraînemen t ↑ Niveau de forme physique ↑	Votre charge d'entraînement améliore progressivement votre niveau de forme physique. Continuez comme ça !
Reprise de l'entraînemen ent	Charge d'entraînemen t ↓ Niveau de forme physique→	Après une récupération adéquate, il est recommandé d'augmenter la charge d'entraînement pour éviter une baisse de forme physique.
Maintien	Charge d'entraînemen t → Niveau de forme physique→	Votre charge d'entraînement est bonne et votre forme physique est normale. Envisagez d'augmenter modérément votre charge d'entraînement pour progresser.
Improductif	Charge d'entraînemen t ↑ ↑ Niveau de	Votre charge d'entraînement est bonne, mais votre forme physique a diminué. Revoyez votre programme d'entraînement et votre état de santé pour faciliter votre récupération.

	forme physique ↓	
Désentraîne- ment	Charge d'entraînemen- t ↓ Niveau de forme physique ↓	Il semble que vous ayez arrêté l'entraînement et que votre forme physique ait diminué. Envisagez d'augmenter la charge d'entraînement de manière appropriée pour reprendre votre progression.
Surcharge	Charge d'entraînemen- t ↑ ↑ Niveau de forme physique ↓	Votre charge d'entraînement a considérablement augmenté, mais votre condition physique a diminué. Réduisez votre charge d'entraînement et accordez-vous plus de temps de récupération.
Aucun statut	Charge d'entraînemen- t- Niveau de forme physique-	Il est recommandé de porter la montre tous les jours et d'effectuer au moins 20 minutes d'entraînement d'intensité modérée à élevée pour obtenir un nouveau statut d'entraînement.

Tendance de Charge



Affiche le graphique circulaire du ratio de charge, les recommandations de charge d'entraînement et le graphique de tendance de charge.

Graphique circulaire du ratio de charge : l'algorithme calcule le ratio de charge et affiche la position actuelle sur l'échelle sous forme de graphique circulaire.

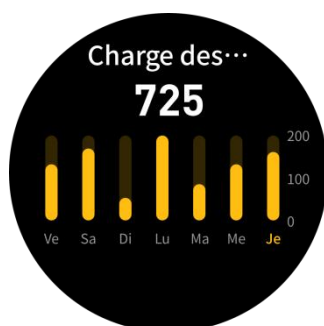
Recommandations de charge d'entraînement : en fonction de la charge d'entraînement actuelle, les conseils correspondants sont affichés selon le tableau ci-dessous.

État de charge	Ratio de charge	Recommandation
Élevé	> 1.5	La charge d'entraînement récente est excessive. Il est recommandé de réduire l'intensité de l'entraînement.
Équilibré	0.8-1.5	La charge d'entraînement récente est appropriée. Il est recommandé de maintenir l'intensité actuelle.
Faible	< 0.8	La charge d'entraînement récente est faible. Il est recommandé d'augmenter l'intensité de l'entraînement.

Graphique de tendance de la charge : affiche le ratio de charge d'entraînement des 4 dernières semaines sous forme de graphique linéaire.

Charge d'entraînement

Affiche la charge d'entraînement sur 7 jours et le graphique de la charge d'entraînement.



Charge d'entraînement sur 7 jours : la montre calcule la charge d'entraînement totale des 7 derniers jours, y compris aujourd'hui.

Graphique de la charge d'entraînement : affiche la charge d'entraînement quotidienne des 7 derniers jours sous forme de graphique à barres.

État de Récupération

La page affiche le graphique de récupération, qui indique la valeur de récupération en temps réel et le temps de récupération.



Endurance en temps réel : affiche le pourcentage d'endurance actuel dans un graphique

circulaire, avec des couleurs indiquant l'état de récupération actuel.

Endurance de récupération : la valeur par défaut est 100 %. Après l'entraînement, elle indique l'endurance restante depuis la dernière session.

À l'état inactif, l'endurance actuelle est calculée en fonction de l'endurance restante depuis le dernier entraînement et du temps de récupération. Le temps de récupération est déterminé par l'algorithme après le dernier entraînement.

État de récupération : consultez le tableau ci-dessous pour afficher l'état de récupération d'endurance correspondant en fonction de la plage d'endurance actuelle.

État de récupération	Pourcentage d'endurance (%)	Recommandation
Complet	86-100	Vous êtes complètement ou presque complètement récupéré et pouvez effectuer un entraînement de haute intensité.
Bon	61-85	Votre état de récupération est bon et vous êtes prêt pour la prochaine séance d'entraînement.
Modéré	41-60	Vous récupérez comme prévu. Il est recommandé de réduire l'intensité de l'entraînement et de vous reposer.
Faible	16-40	Vous êtes très fatigué. Il est recommandé de vous reposer

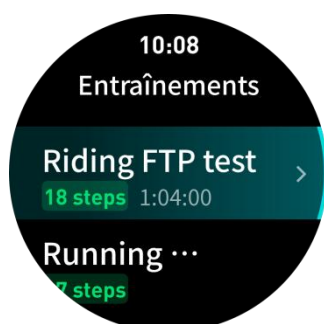
		immédiatement pour récupérer votre énergie.
Épuisé	0.0-15	Vous êtes extrêmement fatigué. Il est recommandé de vous reposer immédiatement pour récupérer votre énergie.

Entraînements

La montre dispose de trois entraînements intégrés : Test de fréquence cardiaque maximale / Test de fréquence cardiaque seuil lactique pour la course à pied / Test FTP pour le cyclisme

Démarrer les entraînements

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Entraînements**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher les étapes de l'entraînement.



4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour sélectionner le type d'activité (seules les activités prises en charge par les entraînements seront affichées).
5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour démarrer.
6. Une fois l'entraînement commencé, l'écran de la montre affichera chaque étape de l'entraînement et vous guidera tout au long de celui-ci.

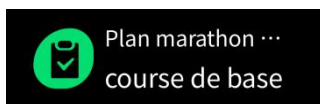
Plan d'entraînement

Vous pouvez personnaliser vos plans d'entraînement en définissant des objectifs, la distance, la durée et les calories cibles pour chaque étape. Pendant l'entraînement, vous pouvez consulter la page des données d'entraînement, qui comprend les étapes d'entraînement, la distance, la cadence, etc.

De plus, vous pouvez créer ou trouver d'autres entraînements via l'application iGPSPORT, ou sélectionner un plan d'entraînement et le synchroniser avec la montre.

Démarrer les plans d'entraînement

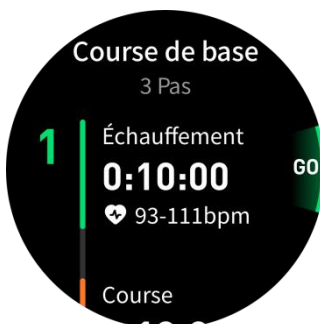
1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Plans d'entraînement**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher l'entraînement du jour.



4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour démarrer l'entraînement du jour.



5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour sélectionner l'activité (seules les activités prises en charge par Workouts s'affichent).



6. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour démarrer.

Une fois l'entraînement commencé, l'écran de la montre affiche chaque étape et vous guide tout au long de la séance.

Météo

La montre propose des prévisions météorologiques pour vous aider à planifier vos activités en plein air et à garantir votre sécurité.

Afficher la météo

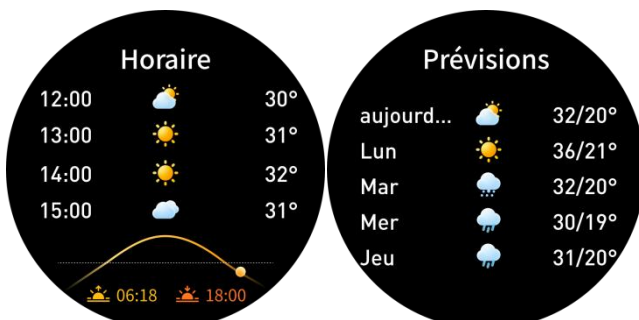
1. Depuis la page du cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Météo**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher les informations météorologiques de la ville actuelle, notamment la température, l'humidité, la vitesse du vent et la qualité de l'air.



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher les prévisions horaires pour la journée en cours et les prévisions quotidiennes pour les jours à venir.



Minutes d'intensité

Selon les recommandations de l'Organisation mondiale de la santé (OMS), les adultes devraient pratiquer au moins 150 minutes d'activité physique d'intensité modérée (comme la marche rapide) par semaine, ou 75 minutes d'activité physique d'intensité vigoureuse, comme la course à pied ou le vélo. Un entraînement de musculation modéré est également recommandé pour améliorer l'endurance cardiovasculaire et la force musculaire, et ainsi améliorer la condition physique générale.

La montre suit l'intensité de votre activité et enregistre le temps que vous passez à faire des activités d'intensité modérée à vigoureuse, en utilisant les données de fréquence cardiaque comme référence principale. Les minutes d'intensité modérée et vigoureuse sont cumulées pour calculer votre total de minutes d'intensité.

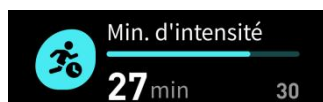
~~The watch calculates intensity minutes by comparing your real-time heart rate with your resting heart rate. If heart rate data is unavailable, the device estimates moderate-intensity minutes based on step count.~~

- ~~● — Démarrer an activity to improve the accuracy of Intensity Minutes calculation.~~
- ~~● — Wear the watch continuously throughout the day to obtain accurate resting heart rate data.~~

Suivez vos minutes d'intensité quotidiennes, votre durée cible et vos données des 7 derniers jours.

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton Démarrer pour ouvrir la liste des applications.

2. Sélectionnez Minutes d'intensité.



3. Appuyez sur le bouton Démarrer pour afficher les minutes d'intensité du jour, la durée cible et le graphique des minutes d'intensité sur 24 heures.



4. Tournez le bouton Démarrer pour afficher le total des minutes d'intensité des 7 derniers jours, la moyenne quotidienne et la réalisation de l'objectif quotidien.



Heures actives

La fonction Heures actives permet de vérifier si vous avez effectué suffisamment d'activité debout chaque heure (également appelée « Rappel de position debout »). La fonction Heures actives enregistre le nombre quotidien d'activités debout (au maximum une fois par heure), la progression par rapport à l'objectif et les données des 7 derniers jours.

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des

applications.

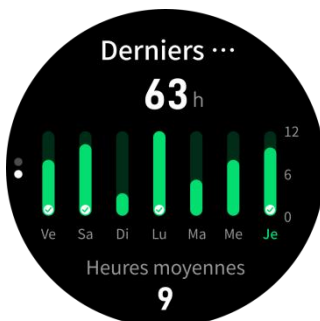
2. Sélectionnez **Heures actives**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher les heures actives du jour, l'objectif et le graphique d'activité sur 24 heures.



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour afficher le total des heures actives des 7 derniers jours, la moyenne quotidienne des heures actives et la réalisation de l'objectif quotidien.



Si la montre détecte une activité debout insuffisante pendant l'heure en cours, elle vous rappellera de bouger à la 50e minute de cette heure.



Boussole

La montre dispose d'une boussole intégrée qui indique votre direction actuelle.

1. Depuis la page du cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Boussole**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder à la boussole. La montre affiche la direction et l'angle actuels.
4. Lorsque vous tournez, la montre met à jour la direction en temps réel.



Calibrage de la boussole

Un calibrage manuel est nécessaire avant la première utilisation.

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Compass (Boussole)**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder à la boussole. La montre vous indiquera qu'un calibrage est nécessaire.



4. Suivez les instructions à l'écran pour déplacer la montre en formant un huit.
5. Si le message « **Boussole calibrée** » s'affiche, la montre affiche la direction et l'angle actuels.



6. Si le message « **Échec du calibrage de la boussole** » s'affiche, réessayez.



Altimètre

La montre est équipée d'un altimètre et d'un baromètre intégrés qui collectent en continu des données sur l'altitude et la pression atmosphérique. L'altimètre estime l'ascension en fonction des variations de la pression atmosphérique.

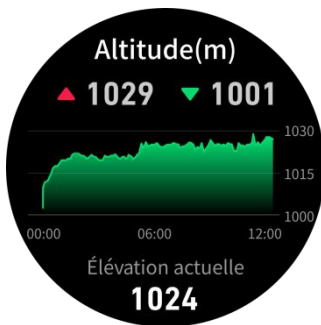
Il prend en charge le suivi de l'altitude et le calcul de la pente pendant les entraînements et peut également enregistrer les informations quotidiennes sur l'altitude.

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.

2. Sélectionnez **Altitude**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher un graphique linéaire de 12 heures des données d'altitude, mis à jour toutes les 10 minutes.



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour calibrer les données d'altitude. Il existe deux méthodes de calibration : le calibration manuel et le calibration GPS.



5. Pour le calibration manuel, entrez les données étape par étape et appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer.

6. Pour le calibration GPS, rendez-vous à l'extérieur dans un espace ouvert. Une fois le positionnement GPS effectué, une fenêtre contextuelle affiche l'altitude actuelle calibrée.

Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour terminer le calibrage.

Baromètre

La montre dispose d'un baromètre intégré qui collecte en continu les données de pression atmosphérique. Le baromètre affiche la pression environnementale en fonction de l'altitude enregistrée lors du dernier calibrage de l'altimètre (voir **Réglages de l'altimètre**, page 38).

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Baromètre**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher un graphique linéaire sur 12 heures des données de pression atmosphérique (hPa), mis à jour toutes les 10 minutes.



Notifications intelligentes

Les notifications intelligentes constituent un module unifié pour les alertes de messages, vous permettant de recevoir des notifications depuis votre téléphone. Elles prennent en charge trois types de notifications : appels, messages et autres notifications

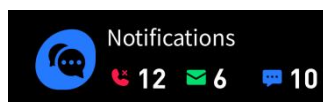
d'applications. La carte Notifications intelligentes affiche le nombre de messages pour chaque type.

Remarque : cette fonctionnalité nécessite que la montre soit connectée à l'application iGPSPORT et que le commutateur de notification de messages soit activé dans l'application.

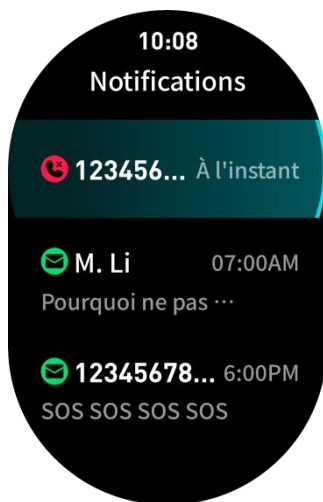
Afficher les notifications

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.

2. Sélectionnez **Smart Notifications**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher la liste des notifications de messages.



4. Sélectionnez une notification.

5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher plus de détails.

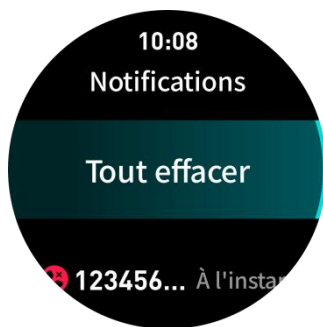
6. Appuyez sur le bouton **Retour** pour revenir à la page précédente.

Remarque : après avoir consulté les détails d'une notification, la montre supprimera

automatiquement cette notification lorsque vous quitterez la page de détails.

Effacer tous les messages

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Notifications intelligentes**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher la liste des notifications de messages .
4. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner Effacer tout.
5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour effacer tous les messages.



Alertes d'appels entrants

Lorsqu'un appel est reçu sur un téléphone connecté, la montre affiche le nom ou le numéro de téléphone de l'appelant.

Appuyez brièvement sur le bouton **Retour** pour fermer la fenêtre contextuelle sur la montre.



Paramètres système

System Settings provides access to the watch's settings menu and allows you to configure the following options:

Les paramètres système permettent d'accéder au menu des paramètres de la montre et de configurer les options suivantes :

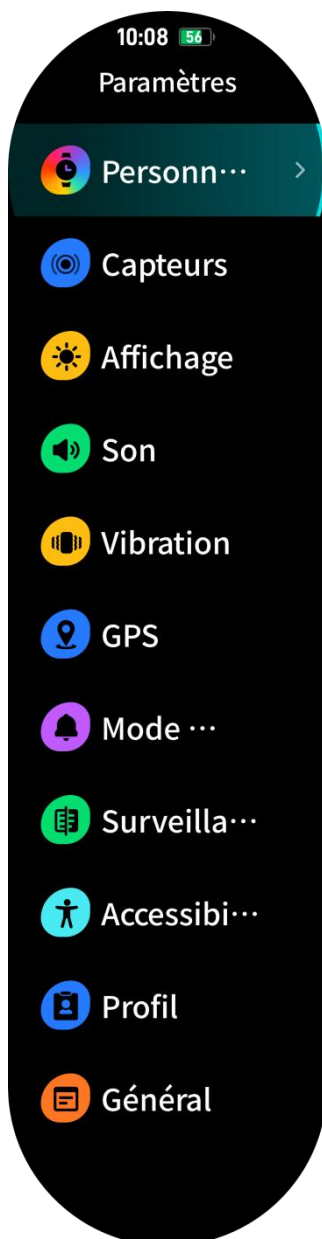
- Personnalisation
- Capteurs
- Affichage
- Son
- Vibration
- GPS
- Mode Focus
- Surveillance de la santé
- Accessibilit
- Profil
- Général

PARAMÈTRES SYSTÈME

Les paramètres système vous permettent d'accéder au menu des paramètres de la montre et de configurer les options suivantes :

- Personnalisation : définissez les cadrans de montre et les couleurs du thème.
- Capteurs : ajoutez ou supprimez des capteurs.
- Affichage : réglez les paramètres de l'écran.
- Son : configurez les sons de la montre, tels que les alertes et les boutons.
- Vibration : configurez les vibrations de la montre, y compris les vibrations d'alerte et des boutons.
- GPS : changer de mode GPS.
- Mode Focus : activer/désactiver le mode Ne pas déranger, définir un mode Ne pas déranger programmé ; activer/désactiver le mode Veille, définir des programmes de veille et une durée de veille, activer/désactiver les alarmes de réveil et les alertes de coucher.
- Surveillance de la santé :
 - Activer ou désactiver les alertes de fréquence cardiaque élevée/faible et définir les seuils correspondants ; définir la fréquence de mesure de la fréquence cardiaque.
 - Changer de mode de surveillance de **l'oxygène dans le sang**.
 - Changer de mode de surveillance du stress, activer/désactiver les alertes de stress et définir les seuils d'alerte de stress.
- Accessibility: Configure shortcut keys, enable/disable automatic screen lock, and select left- or right-hand wear.

- Profil : activer/désactiver la détection automatique de la fréquence cardiaque maximale pendant la course, de la fréquence cardiaque seuil de lactate pendant la course et du FTP pendant le cyclisme, ou saisir manuellement les valeurs ; définir les informations personnelles de l'utilisateur.
- Général : régler la date et l'heure, désappairer, redémarrer, éteindre, réinitialiser ou afficher les informations de la montre.



Personnalisation

Seuls les cadrans modifiables peuvent être personnalisés. Accédez à cette page pour modifier les couleurs ou les composants du cadran. Les cadrans modifiables sont signalés par une icône d'édition à l'emplacement du bouton POWER, comme illustré.

Cadran modifiable	Cadran non modifiable
	

Modification du cadran

1. À partir du cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système** → **Personnalisation** → **Cadran de montre**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder à la liste des cadrans de montre. Choisissez un cadran modifiable à modifier.
4. Appuyez sur le bouton **POWER** pour modifier la couleur du cadran actuel.



5. Tournez le bouton **Démarrer** pour changer de couleur.
6. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer la couleur sélectionnée.
7. Appuyez sur le bouton **POWER** pour modifier le composant actuel et accéder à la liste des composants.



8. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour passer à un autre composant.
9. La montre revient automatiquement à l'écran de modification des composants. La sélection se déplace automatiquement vers le composant suivant, mais vous pouvez également tourner le bouton Démarrer pour sélectionner le composant que vous souhaitez modifier.
10. Appuyez sur le bouton **POWER** pour modifier le composant suivant et répétez l'étape 9.
11. Une fois la modification terminée, appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer les paramètres.

Si le type de cadran est un cadran de couleur thématique, il n'y a pas de fonction de modification des composants. Les étapes 7 à 10 seront ignorées.

Couleur thématique

Le réglage d'une couleur thématique vous permet de modifier la couleur de mise au point et la couleur des lignes de la grille sur les pages d'activité.

1. À partir de la page du cadran, tournez le bouton Démarrer pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système** → **Personnalisation** → **Couleur thématique**.



3. Tournez le bouton Démarrer pour changer de couleur.



4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer la couleur sélectionnée.

Une fois la couleur du thème définie, la couleur de mise au point et les lignes de la grille sur les pages de données d'activité passeront à la couleur sélectionnée.

Capteurs

La montre est équipée de plusieurs capteurs intégrés et prend également en charge le couplage avec des capteurs sans fil externes.

Capteurs sans fil

L'appareil peut être couplé avec des capteurs sans fil ANT+ ou Bluetooth. Une fois le couplage effectué, vous pouvez personnaliser les champs de données affichés pendant les activités.

Types de capteurs	Description
HR externe	Vous pouvez utiliser un capteur externe, le moniteur de fréquence cardiaque HR50, pour afficher les données de fréquence cardiaque pendant vos activités.
Dynamiques de course	Les pods de dynamiques de course et certains capteurs de fréquence cardiaque peuvent fournir des données de dynamiques de course, telles que la cadence, la longueur de foulée, le temps de contact au sol, l'équilibre de puissance, l'oscillation verticale et le ratio vertical.
Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse à votre vélo et

	consulter les données pendant votre parcours.
Vitesse	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse à votre vélo et consulter les données pendant votre parcours.
Vitesse/Cadence	Vous pouvez fixer des capteurs de vitesse ou de cadence à votre vélo et consulter les données pendant votre parcours.
Puissance	Vous pouvez utiliser le capteur de puissance pour consulter vos données de puissance. Vous pouvez ajuster vos zones de puissance en fonction de vos objectifs et de vos capacités , ou utiliser les alertes de plage pour être averti lorsque vous atteignez une zone de puissance spécifiée
Radar	Connectez un feu arrière radar intelligent (par exemple, SR mini).
Home trainer intelligent	Associez la montre à un home trainer intelligent d'intérieur pour simuler la résistance et les pentes pendant votre sortie ou votre entraînement.

Priorité des données des capteurs

- Fréquence cardiaque : externe > intégrée
- Cadence (course à pied) : dynamique de course = ceinture cardiaque > intégrée
- Longueur de foulée : dynamique de course = ceinture cardiaque > intégrée
- Cadence (cyclisme) : PWR > CAD = S&C > FE-C
- Vitesse : FE-C > PWR > SPD = S&C > GPS

- Puissance : PWR > FE-C

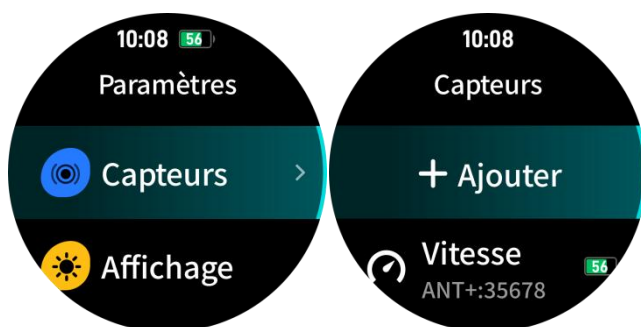
Appairage des capteurs sans fil

Avant d'appairer des capteurs sans fil, assurez-vous que vous portez le capteur de fréquence cardiaque ou que les autres types de capteurs sont correctement fixés et allumés. Lorsque vous connectez un capteur sans fil via ANT+ ou Bluetooth pour la première fois, l'appareil doit être appairé avec le capteur. Si le capteur prend en charge à la fois ANT+ et Bluetooth, il est recommandé de l'appairer avec ANT+. Une fois appairé, l'appareil se connectera automatiquement au capteur la prochaine fois que vous commencerez une activité, à condition que le capteur soit allumé et à portée.

La distance entre l'appareil et le capteur doit être inférieure à 3 mètres.

Remarque : pendant le couplage, restez à au moins 10 mètres des autres capteurs.

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Capteurs -> Ajouter un capteur**.



3. Sélectionnez un type de capteur :

- **Capteur ANT+**
- **Capteur Bluetooth**



4. Dans la liste des capteurs détectés, cochez le capteur que vous souhaitez connecter et sélectionnez **Connecter**.



5. Une fois le capteur appairé avec la montre, son statut passe à Connecté. Les données du capteur s'affichent alors sur les pages de données.



Supprimer/Activer le capteur

1. Depuis le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système** -> **Capteurs** pour ouvrir la liste des capteurs, puis choisissez le capteur que vous souhaitez modifier.

3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder à la page du capteur sélectionné.
4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour basculer le commutateur : activez-le pour activer le capteur ou désactivez-le pour désactiver le capteur sans le supprimer.



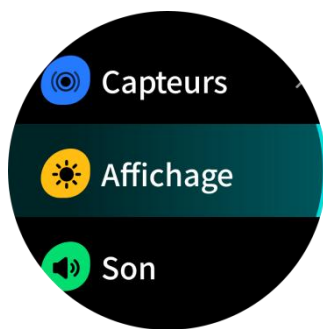
5. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Supprimer**.
6. Appuyez sur le bouton **Démarrer**. La montre vous demandera de confirmer la suppression.



7. Appuyez à nouveau sur le bouton **Démarrer** pour terminer la suppression, ou appuyez sur le bouton **Retour** pour annuler.

Paramètres d'affichage

Accédez à ce menu pour modifier les paramètres d'affichage de la montre.



Paramètres de luminosité

1. Depuis la page du cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Affichage > Luminosité**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer/désactiver le commutateur Luminosité automatique.



4. Lorsque la luminosité automatique est désactivée, une option de réglage de la luminosité apparaît en dessous.



5. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Réglage de la luminosité** , puis appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder à la page des paramètres de luminosité.
6. Tournez le bouton **Démarrer** pour régler la luminosité de l'écran.
7. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour revenir en arrière et enregistrer le réglage de la luminosité.

Paramètres de mise en veille de l'écran

Vous pouvez régler le délai d'inactivité avant l'extinction automatique de l'écran.

1. Sur le cadran, faites pivoter le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Affichage > Délai d'inactivité de l'écran.**
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour afficher les options de délai d'inactivité disponibles.
4. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner l'option souhaitée.
5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage.



Activer/Désactiver le réveil par le lever du poignet

Lorsque le réveil par le lever du poignet est activé, l'écran s'allume lorsque vous levez le poignet ou lorsque la montre est face à vous.

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Affichage > Réveil** par le lever du poignet.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver cette option.



Activer/Désactiver l'affichage permanent

Lorsque l'affichage permanent est activé, l'écran passe en mode AOD après s'être éteint, affichant ainsi quelques informations.

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Affichage > Affichage permanent.**

3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver cette option.

Remarque : L'activation de l'affichage permanent augmente considérablement la consommation d'énergie et réduit l'autonomie de la batterie.



Activer/Désactiver l'affichage permanent pendant l'activité

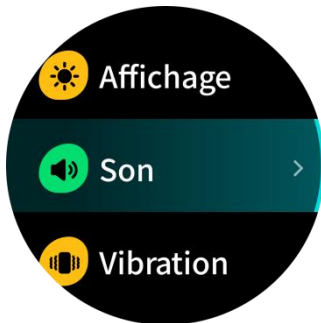
Lorsque l'affichage permanent est activé, l'écran de la montre continue d'afficher les données une fois l'activité lancée, même après la mise en veille automatique ou le passage en mode veille (poignet baissé). La luminosité s'ajuste automatiquement pour une visibilité optimale. Ce paramètre peut affecter l'autonomie de la batterie et la durée de vie de l'écran.

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Affichage > Affichage permanent pendant l'activité**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver cette option.



Paramètres sonores

Configurer les sonneries d'alerte.



1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Son -> Sons d'alerte**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu des options.
4. Tournez le bouton **Démarrer** pour choisir l'une des sonneries d'alerte :
 - Activé
 - Activé uniquement pendant l'activité
 - Désactivé



5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir en arrière.

Configurer les sons des boutons.

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Son -> Sons des boutons.**
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver les **sons des boutons.**



Paramètres de vibration

Configurer les vibrations d'alerte.



1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Vibrations -> Vibrations d'alerte**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu des options.
4. Tournez le bouton **Démarrer** pour choisir la sonnerie d'alerte :
 - Activée
 - Activée uniquement pendant l'activité
 - Désactivée
5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran précédent.

Configurer les vibrations des boutons de la montre.

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.

2. Sélectionnez **Paramètres système -> Vibrations -> Vibrations des boutons.**
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver les **vibrations des boutons.**



GPS



Vous pouvez modifier les paramètres des satellites GPS et personnaliser le système satellite utilisé pour chaque activité.

- Haute précision : Multi-bande et multi-GNSS
- Automatique : Basculement automatique selon l'environnement
- Équilibré : Mono-bande et multi-GNSS
- Économie d'énergie : GPS mono-bande

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.

2. Sélectionnez **Paramètres système** -> **GPS**.
3. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu des options.
4. Tournez le bouton Démarrer pour sélectionner le mode GPS :
 - Haute précision : Multi-bande + GNSS
 - Automatique : Basculement automatique selon l'environnement
 - Équilibré : Mono-bande + GNSS
 - Économie d'énergie : GPS mono-bande



5. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer les paramètres et revenir à l'écran précédent.

Mode Ne pas déranger

Le mode de concentration propose deux options : le mode Ne pas déranger et le mode Veille.



Mode Ne pas déranger

Lorsque le mode Ne pas déranger est activé, la montre désactive les alertes sonores et vibratoires des notifications intelligentes et autres rappels contextuels. Toutefois, les notifications sont toujours reçues et enregistrées dans le dossier Notifications intelligentes.



Activer/Désactiver le mode Ne pas déranger

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système** → **Mode Concentration** → **Ne pas déranger** → **Activer/Désactiver le mode Ne pas déranger**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer le mode **Ne pas déranger**.



4. Appuyez de nouveau sur le bouton **Démarrer** pour désactiver le mode **Ne pas déranger**.

Remarque : Les alarmes et les minuteurs continuent de fonctionner normalement et ne sont pas affectés par le mode Ne pas déranger.

Configurer le mode Ne pas déranger programmé

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système → Mode Concentration → Ne pas déranger → Mode Ne pas déranger programmé**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer le mode Ne pas déranger programmé.
4. Définissez l'heure de début du mode Ne pas déranger programmé.



5. Définissez l'heure de fin du mode Ne pas déranger programmé.



6. Une fois la configuration terminée, le mode Ne pas déranger s'activera automatiquement pendant la période spécifiée.

Mode Veille

Lorsque le mode Veille est activé, la montre désactive automatiquement la fonction « Réveil par le lever du poignet », réduit la luminosité de l'écran et coupe les alertes sonores et vibratoires des notifications intelligentes et autres rappels contextuels. Cependant, les notifications continuent d'être reçues et enregistrées dans le dossier Notifications intelligentes.

Remarque : Les alarmes et les minuteurs continuent de fonctionner normalement et ne sont pas affectés par le mode Ne pas déranger.



Activer/Désactiver le mode Sommeil

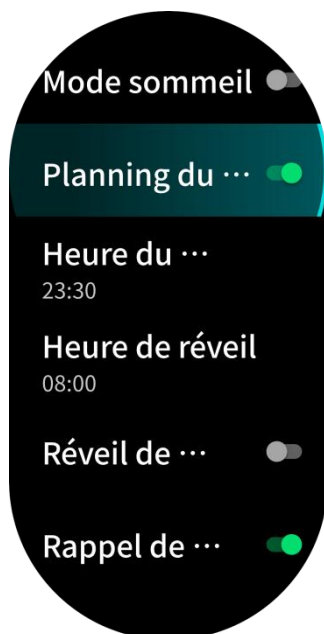
1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système** → **Mode Concentration** → **Mode Sommeil** → **Activer/Désactiver le mode Sommeil**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer **le mode Sommeil**.



4. Appuyez de nouveau sur le bouton **Démarrer** pour désactiver **le mode Sommeil**.

Programmer un horaire de sommeil

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système** → **Mode Concentration** → **Mode Sommeil** → **Horaire du sommeil**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer l'option **Horaire du sommeil**.



4. Définissez l'heure du coucher.



5. Définissez l'heure du réveil.



6. Une fois ces réglages effectués, le Mode Sommeil s'activera automatiquement pendant la période spécifiée.

Programmer un rappel pour l'heure du coucher et une alarme de réveil

Après avoir activé l'option Horaire du sommeil, la montre vous permet de programmer rapidement des rappels avant le coucher et après le réveil.

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système → Mode Concentration → Mode Sommeil → Horaire du sommeil**.
3. Sélectionnez **Rappel pour l'heure du coucher**, puis appuyez sur le bouton **Démarrer** pour l'activer. La montre vous rappellera d'aller au lit 10 minutes avant l'heure programmée.
4. Sélectionnez « **Réveil** », puis appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer l'alarme. L'heure de l'alarme est réglée par défaut sur l'heure du réveil et sonnera à l'heure prévue.

Surveillance de la santé

Dans le menu « Surveillance de la santé », vous pouvez modifier les modes de surveillance, les options de rappel et les seuils de rappel pour la fréquence cardiaque, la saturation en oxygène du sang et le stress, afin d'adapter au mieux la montre à vos besoins.

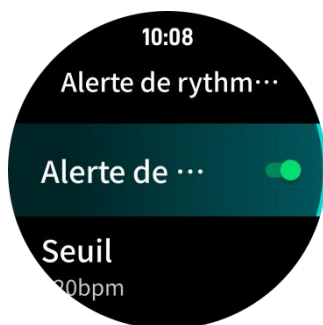
Paramètres de fréquence cardiaque

Modifiez les options de surveillance de la fréquence cardiaque : activation/désactivation des alertes, réglage des seuils d'alerte et définition de la fréquence de mesure.



Configurer l'alerte de fréquence cardiaque élevée

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système → Suivi de la santé → Paramètres de fréquence cardiaque → Alerte de fréquence cardiaque élevée.**
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver l'alerte de fréquence cardiaque élevée.



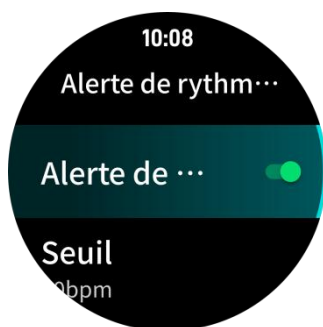
4. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner le seuil.
5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu de sélection du seuil.



6. Tournez le bouton **Démarrer** pour ajuster le seuil d'alerte de fréquence cardiaque élevée.
7. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer les paramètres et revenir à l'écran d'accueil.

Configurer l'alerte de fréquence cardiaque basse

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système → Suivi de la santé → Paramètres de fréquence cardiaque → Alerte de fréquence cardiaque basse**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver l'alerte de fréquence cardiaque basse.



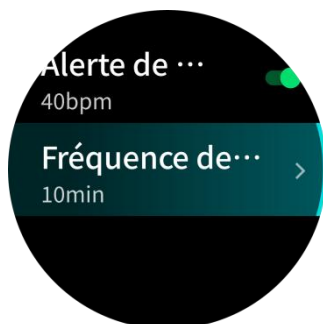
4. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner le seuil.
5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu de sélection du seuil.



6. Tournez le bouton **Démarrer** pour ajuster le seuil d'alerte de fréquence cardiaque basse.
7. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer les paramètres et revenir à l'écran d'accueil.

Réglage de la fréquence de surveillance de la fréquence cardiaque

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Surveillance de la santé -> Paramètres de fréquence cardiaque -> Fréquence de mesure.**



3. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu de sélection de la fréquence.



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour ajuster **la fréquence de mesure.**
5. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer les paramètres et revenir à l'écran d'accueil.

Paramètres SpO₂

Modification du mode de surveillance de la saturation en oxygène du sang.

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Surveillance de la santé -> Paramètres SpO₂.**



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner le mode de surveillance SpO₂ :
 - Mesure manuelle
 - Mesure du sommeil
 - Mesure continue



4. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer et revenir.

Paramètres de stress

Modifiez le mode de surveillance du stress, activez/désactivez **l'alerte de stress** et ajustez le seuil d'alerte.

Mode de surveillance du stress

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système → Surveillance de la santé → Paramètres de stress**.



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner le mode de surveillance du stress :
 - Mesure manuelle
 - Mesure continue



4. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer et revenir.

Alerte de stress

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système → Surveillance de la santé → Paramètres de stress → Alerte de stress.**



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver l'alerte de stress.



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **le seuil d'alerte de stress.**



5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu de sélection du seuil.



6. Tournez le bouton **Démarrer** pour ajuster le seuil d'alerte de stress.
7. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer et revenir en arrière.

Accessibilité

Configurez les fonctions d'accessibilité de la montre, telles que les boutons de raccourci, le verrouillage automatique et la préférence de poignet.

Raccourcis – Appui court sur le bouton POWER

Un appui court sur le bouton **MARCHE/ARRÊT** active par défaut la fonction d'extinction de l'écran.

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Accessibilité > Raccourcis**.



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner Appui court sur le **bouton POWER**.
4. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu de sélection :
 - Écran éteint
 - Paramètres
 - Aucun
 - Historique d'activité
 - Lampe torche
 - Contrôle de la musique
 - Diffusion de la fréquence cardiaque
 - Notifications intelligentes
 - Alarme
 - Chronomètre
 - Minuteur
5. Appuyez brièvement sur **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran d'accueil.

Raccourcis – Appui long sur le bouton POWER

Un appui long sur le bouton POWER permet d'accéder par défaut à la page des paramètres système.

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système → Accessibilité → Verrouillage automatique.**
3. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Appui long sur le bouton POWER.**



4. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu de sélection :
- Paramètres
 - Écran éteint
 - Aucun
 - Historique d'activité
 - Lampe torche
 - Contrôle de la musique
 - Diffusion de la fréquence cardiaque
 - Smart NotificationsNotifications intelligentes
 - AlarmAlarme

- Chronomètre
- Minuteur
- Verrouillage de la montre

5. Appuyez brièvement sur **Démarrer** pour enregistrer les paramètres et revenir au menu.

Verrouillage automatique

Lorsque l'appareil est inactif et qu'aucune opération n'est effectuée, l'écran tactile et les boutons se verrouillent automatiquement. Maintenez le bouton MARCHE/ARRÊT enfoncé pour déverrouiller avant d'effectuer d'autres opérations.

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.

2. Sélectionnez **Paramètres système -> Accessibilité -> Verrouillage automatique.**



3. Sélectionnez une option.

4. Sélectionnez **Mode quotidien**, puis appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver le verrouillage automatique en mode quotidien.



5. Sélectionnez le **mode Sport**, puis appuyez sur le bouton Démarrer pour activer ou désactiver le verrouillage automatique.

Main au poignet

Sélectionnez la main sur laquelle vous portez la montre, gauche ou droite.

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Accessibilité -> Main au poignet**.



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour choisir entre les options :
 - Gauche
 - Droite



4. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran précédent.

Profil

Vous pouvez configurer votre profil personnel, notamment votre sexe, votre date de naissance, votre taille, votre poids, votre fréquence cardiaque maximale en course et votre seuil lactique en course. La montre utilisera ces informations pour calculer des données d'entraînement plus précises.



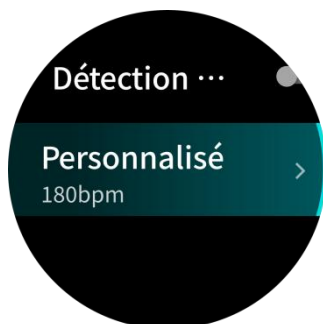
Fréquence cardiaque maximale en course

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Profil > Fréquence cardiaque maximale en course**.

3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver la détection automatique.



4. Si la **détection automatique** est désactivée, tournez le bouton Démarrer pour sélectionner l'option **Personnalisé**.



5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu de sélection de la fréquence cardiaque.



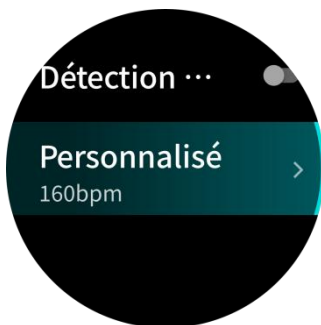
6. Tournez le bouton **Démarrer** pour régler la fréquence cardiaque souhaitée.
7. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran précédent.

Fréquence cardiaque au seuil anaérobie (course à pied)

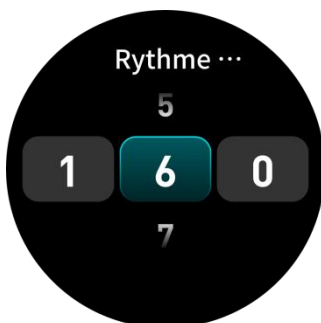
1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Profil > Fréquence cardiaque au seuil anaérobie (course à pied)**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver la **détection automatique**.



4. Si la **détection automatique** est désactivée, tournez le bouton Démarrer pour sélectionner l'option Personnalisé



5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu de sélection de la fréquence cardiaque.



6. Tournez le bouton **Démarrer** pour ajuster la fréquence cardiaque souhaitée.
7. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran d'accueil.

FTP cycliste

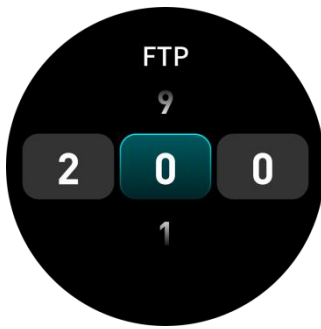
1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Profil > FTP cycliste**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer ou désactiver la **détection automatique**.



4. Si la **détection automatique** est désactivée, tournez le bouton Démarrer pour sélectionner l'option **Personnalisé**.



5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder au menu de sélection de la valeur FTP.



6. Tournez le bouton **Démarrer** pour ajuster la valeur FTP souhaitée.
7. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran d'accueil.

Informations utilisateur

Définissez le sexe, la date de naissance, la taille et le poids de l'utilisateur.



1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Profil -> Informations utilisateur -> Sexe.**



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour choisir le sexe :

- Homme
- Femme

4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran d'accueil.

Date de naissance

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.

2. Sélectionnez **Paramètres système -> Profil -> Informations utilisateur ->**

Date de naissance



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour modifier la date de naissance.

4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran d'accueil.

Taille

1. Sur le cadran, faites pivoter le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Profil -> Informations utilisateur ->**

Taille.

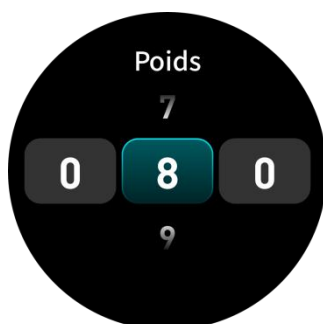


3. Tournez le bouton Démarrer pour modifier la taille.
4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran d'accueil.

Poids

1. Sur le cadran, faites pivoter le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Profil -> Informations utilisateur ->**

Poids.



3. Faites pivoter le bouton **Démarrer** pour modifier le poids.
4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran d'accueil.

Général

Vous pouvez régler la langue, le format de la date et de l'heure, effectuer des opérations telles que le redémarrage, l'arrêt, le déjumelage ou la réinitialisation, et consulter les informations de l'appareil.



LanguageLangue

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.

2. Sélectionnez **Paramètres système -> Général -> Langue**.



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour choisir la langue.
4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran d'accueil.

Format de l'heure

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Général > Date et heure > Format de l'heure**.



3. Faites pivoter le bouton **Démarrer** pour modifier le format de l'heure.
- 12 heures
 - 24 heures
 - Suivi du téléphone



4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran d'accueil.

Format de la date

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Général > Date et heure > Format de la date.**



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour modifier le format de la date.
- AAAA/MM/JJ
 - MM/JJ/AAAA
 - JJ/MM/AAAA



4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage et revenir à l'écran d'accueil.

Redémarrage

1. Sur le cadran, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Général > Redémarrage**.



3. Appuyez brièvement sur le bouton **DÉMARRER** ; la montre vous demandera de confirmer le redémarrage.



- Appuyez brièvement sur le bouton **RETOUR** pour annuler et revenir à la page précédente, ou appuyez brièvement sur le bouton **DÉMARRER** pour redémarrer.

Extinction

- Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **DÉMARRER** pour ouvrir la liste des applications.
- Sélectionnez **Paramètres système > Général > Éteindre**.



- Appuyez brièvement sur le bouton **DÉMARRER** ; la montre vous demandera de confirmer l'extinction.



- Appuyez brièvement sur le bouton **RETOUR** pour annuler et revenir à la page précédente, ou appuyez brièvement sur le bouton **DÉMARRER** pour éteindre la montre.

Dissocier

- Sur le cadran de la montre, faites pivoter le bouton **DÉMARRER** pour ouvrir la liste des applications.

2. Sélectionnez **Paramètres système > Général > Dissocier**.



3. Appuyez brièvement sur le bouton **DÉMARRER** ; la montre vous demandera de confirmer la dissociation.



4. Appuyez brièvement sur le bouton **RETOUR** pour annuler et revenir à la page précédente, ou appuyez brièvement sur le bouton **DÉMARRER** pour dissocier l'appareil.

Restore Settings

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **DÉMARRER** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Général -> Restaurer les paramètres**.



3. Appuyez brièvement sur le bouton **DÉMARRER** ; la montre vous demandera de confirmer la restauration des paramètres.



4. Appuyez brièvement sur le bouton **RETOUR** pour annuler et revenir à la page précédente, ou appuyez brièvement sur le bouton **DÉMARRER** pour restaurer les paramètres.

Remarque : Cette opération rétablira tous les paramètres à leurs valeurs par défaut, mais ne supprimera aucune donnée ni aucun fichier.

Réinitialisation d'usine

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **DÉMARRER** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Général -> Réinitialiser ->**

Réinitialisation d'usine.



3. Appuyez brièvement sur le bouton **DÉMARRER** ; la montre vous demandera de confirmer la réinitialisation d'usine.



4. Appuyez brièvement sur le bouton **RETOUR** pour annuler et revenir à la page précédente, ou appuyez brièvement sur le bouton **DÉMARRER** pour réinitialiser la montre aux paramètres d'usine.

Remarque : Cette opération réinitialisera l'appareil et effacera toutes les données et tous les fichiers.

À propos

Afficher les informations de l'appareil.

1. Sur le cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système > Général > À propos**.
3. Appuyez brièvement sur Démarrer pour afficher le nom de l'appareil, la version du logiciel, la version du matériel, l'adresse MAC, le numéro de série et d'autres informations de certification.

BOÎTE À OUTILS

En appuyant longuement sur le bouton **RETOUR**, vous accédez à la boîte à outils. Vous pouvez y accéder rapidement aux widgets, ainsi qu'en ajouter, les réorganiser ou les

supprimer.

Icône	Nom	Description
	Alarme	Vous pouvez régler des alarmes sur la montre. L'alarme vous avertira précisément à l'heure réglée.
	Chronomètre	Convient à divers scénarios de chronométrage à court terme, tels que l'enregistrement du temps de réalisation de sprints, de natation et d'autres activités.
	Mode Ne pas déranger	Activez ou désactivez le mode Ne pas déranger. Cela désactivera les alertes sonores et vibratoires pour les notifications intelligentes.
	Verrouillage de la montre	Lorsque le verrouillage de la montre est activé, les boutons et l'écran tactile sont verrouillés.
	Mode veille	Activez ou désactivez le mode veille. Cela réduit la luminosité de l'écran et désactive les alertes sonores et vibratoires pour les notifications intelligentes.
	Luminosité	Vous pouvez rapidement activer la fonction de luminosité automatique ou régler manuellement la luminosité de l'écran.
	Minuterie	Vous pouvez rapidement régler un compte à rebours qui vous avertira lorsque le temps sera écoulé.
	Lampe torche	Vous pouvez utiliser l'écran de la montre comme source de lumière avec trois modes disponibles.
	Diffusion de la	Partage les données de fréquence cardiaque avec

	fréquence cardiaque	d'autres appareils compatibles.
	Affichage permanent	Quickly enable or disable Always-On Display. When enabled, the watch screen switches to AOD mode after timeout, still showing key information.
	Geste	Activez rapidement la fonction Geste. Lorsqu'elle est activée, l'écran de la montre s'allume lorsque vous levez le poignet ou que vous tournez la montre vers votre corps.
	Métronome	Émet des sons ou vibre à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à une cadence plus rapide, plus lente ou plus régulière.
	Économiseur de batterie	Activez rapidement l'économiseur de batterie standard ou ultra pour réduire la consommation d'énergie et prolonger la durée de vie de la batterie.
	Contrôle de la musique	Fournit des commandes pour le lecteur de musique de votre téléphone.
	Find My Phone	Fait sonner le téléphone pour vous aider à le localiser lorsque la montre et le téléphone sont à portée Bluetooth.
	Entraînement respiratoire	Aidez-vous à réguler votre respiration et à réduire votre stress.

	Capteur	Permet d'accéder rapidement aux capteurs.
	Verrouillage tactile	Activez ou désactivez rapidement l'écran tactile de la montre.
	Paramètres	Permet d'accéder rapidement aux paramètres système.

Alarme

Vous pouvez régler des alarmes sur la montre et celle-ci vous avertira précisément à l'heure réglée.



Réglage d'une alarme

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer**, sélectionnez **Alarme** -> **Ajouter une alarme**.



3. Entrez l'heure de l'alarme et sélectionnez la fréquence de répétition.



Modification d'une alarme

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton Retour pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton Démarrer, sélectionnez Alarme ;
3. Sélectionnez une alarme.



4. Sélectionnez une option :
 - Activer ou désactiver l'alarme
 - Modifier l'heure de l'alarme
 - Régler l'alarme pour qu'elle se répète en sélectionnant **Répéter** et en configurant le cycle

- Supprimer l'alarme



Chronomètre

Le chronomètre est destiné à divers scénarios de chronométrage à court terme, tels que l'enregistrement du temps de réalisation de sprints, de nage et d'autres activités.



1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Chronomètre**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour démarrer le chronométrage.



4. Appuyez sur le bouton **Retour** pour enregistrer un tour.



5. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour mettre le chronomètre en pause.



6. Appuyez sur le bouton **Retour** pour réinitialiser les enregistrements du chronomètre.

Mode Ne pas déranger

Activez ou désactivez rapidement le mode Ne pas déranger. Lorsque le mode Ne pas déranger est activé, la montre continue de recevoir des notifications, mais les alertes sonores et vibratoires pour les notifications intelligentes et les fenêtres contextuelles sont désactivées.

Conseil : les alarmes et les minuteries continueront de vous avertir comme d'habitude et ne sont pas affectées par le mode Ne pas déranger.

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Ne pas déranger**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer le mode Ne pas déranger.

Verrouillage de la montre

Lorsque le verrouillage de la montre est activé, les boutons et l'écran tactile sont verrouillés afin d'éviter toute opération accidentelle dans des situations particulières.

Pour quitter le verrouillage de la montre, maintenez le bouton **POWER** enfoncé pendant 2 secondes. La montre affiche également un rappel de déverrouillage.

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Verrouillage de la montre**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer le **verrouillage de la montre**.

Mode veille

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner le **mode veille**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer le **mode veille**.

Luminosité

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Luminosité**.



3. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour accéder à la page des paramètres de luminosité (équivalent à Paramètres -> Affichage -> Régler la luminosité de l'écran).

Minuterie

Démarrer une minuterie

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** et sélectionnez **Minuterie**.



3. Tournez le bouton **Démarrer** et sélectionnez une option :
 - Personnalisé.
 - 30 secondes.

- 1 min
- 3 min
- 5 min
- 10 min
- 30 min
- 1 heure

4. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour démarrer le compte à rebours.



Paramètres du minuteur

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** et sélectionnez **Minuteur -> Paramètres du minuteur**.



3. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour activer/désactiver la fonction **Réinitialiser le minuteur**.

4. Réglez l'alerte de fin du minuteur en sélectionnant l'une des options suivantes :

- Son et vibration
- Vibration
- Aucune



5. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer les paramètres et revenir en arrière.

Lampe torche

Activez la fonction lampe torche pour éclairer l'écran de la montre à haute luminosité, ce qui permet de l'utiliser comme dispositif d'éclairage.

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** et sélectionnez Lampe torche.
3. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour accéder à la **lampe torche**.
4. Tournez le bouton **Démarrer** pour basculer entre les trois modes de lampe torche :

- Lumière blanche fixe
- Flash blanc
- Lumière rouge fixe

Diffusion de la fréquence cardiaque

Transférez les données de fréquence cardiaque de la montre vers un appareil connecté pour afficher votre fréquence cardiaque. L'activation de la diffusion de la fréquence cardiaque réduit l'autonomie de la batterie.



1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner Diffusion de la **fréquence cardiaque**.
3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour accéder à Diffusion de la **fréquence cardiaque**.



- Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer la diffusion.



- Appuyez à nouveau sur le bouton **Démarrer** pour désactiver la diffusion.

Affichage permanent

L'activation de l'affichage permanent permet de garder les données du cadran de la montre visibles à tout moment et de régler la luminosité. Ce paramètre peut affecter l'autonomie de la batterie et la durée de vie de l'écran.

- Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
- Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Affichage permanent**.



- Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer **l'affichage permanent**.
- La montre vous invite à confirmer l'activation et affiche un message de confirmation.



- Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer l'**affichage permanent**.



- Appuyez à nouveau sur le bouton **Démarrer** pour désactiver l'**affichage permanent**.

Geste

L'activation du **geste** allume l'écran lorsque vous levez le poignet ou lorsque la montre est tournée vers votre corps.

- Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
- Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Geste**.
- Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour activer **Geste**.



- Appuyez à nouveau sur le bouton **Démarrer** pour désactiver **Geste**.

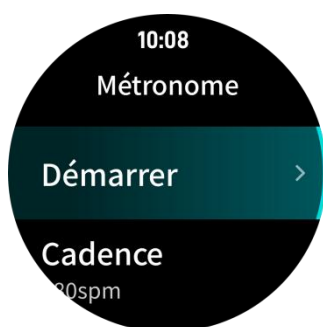
Métronome

Le métronome peut émettre des sons ou vibrer à un rythme régulier pour vous aider à améliorer vos performances en vous entraînant à un rythme plus rapide, plus lent ou plus régulier.

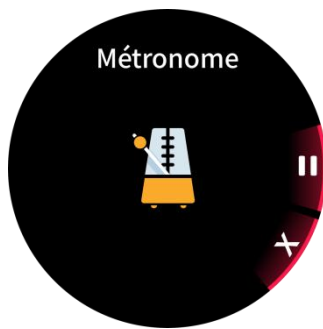


Utilisation du métronome

- Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
- Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Métronome -> Démarrer**.



- Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour mettre le métronome en pause.



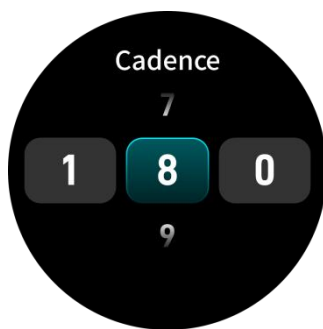
4. Appuyez à nouveau brièvement sur le bouton **Démarrer** pour reprendre le métronome.
5. Appuyez brièvement sur le bouton **Retour** pour éteindre le métronome et revenir à la page précédente.

Réglages de la cadence du métronome

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Métronome -> Cadence**.



3. Tournez le bouton **Démarrer** pour régler la cadence à l'aide du sélecteur de défilement.



4. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer les paramètres.

Paramètres de fréquence d'alerte

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Métronome -> Fréquence d'alerte**.



3. Sélectionnez une option.

- 1 pas 1 battement
- 2 pas 1 battement



4. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer les paramètres.

Paramètres du type d'alerte

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.

2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Métronome -> Type d'alerte**.



3. Sélectionnez une option.

- Vibration et son
- Vibration
- Son



4. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer les paramètres.

Économiseur de batterie

Vous pouvez activer l'économiseur de batterie normal ou l'économiseur de batterie ultra pour réduire la consommation d'énergie et prolonger la durée de vie de la batterie de la montre.



Activer l'économiseur de batterie normal :

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Économiseur de batterie ->**

Économiseur de batterie normal.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** et la montre vous demandera de confirmer si vous souhaitez l'activer, en affichant un message de confirmation.



4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour confirmer l'activation.
5. Appuyez à nouveau sur le bouton **Démarrer** pour désactiver le mode **Économiseur de batterie normal**.

Activer le mode **Économiseur de batterie ultra** :

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Économiseur d'énergie -> Économiseur d'énergie ultra**.



3. Appuyez sur le bouton **Démarrer** et la montre vous demandera de confirmer l'activation en affichant un message de confirmation.



4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour confirmer l'activation.
5. Appuyez à nouveau sur le bouton **POWER** pour désactiver l'économiseur d'énergie ultra.



Contrôle de la musique

Gardez la montre connectée à l'application iGPSPORT pour contrôler la lecture de musique sur votre smartphone.

Cette fonction nécessite que la lecture de musique soit activée sur votre smartphone.



1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **Retour** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner Contrôle de la musique.



3. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour mettre en pause/lire.



4. Appuyez brièvement sur le bouton **POWER** pour passer à la piste suivante.
5. Appuyez longuement sur le bouton **POWER** pour revenir à la piste précédente.
6. Tournez le bouton **Démarrer** : tournez vers le haut pour augmenter le volume, tournez vers le bas pour diminuer le volume.

Find My Phone

L'outil Find My Phone nécessite un appairage avec l'application iGPSPORT. Maintenez la montre et le téléphone à portée Bluetooth, puis activez Find My Phone. Le téléphone émettra un son pour vous alerter, vous aidant ainsi à le localiser.

Remarque : pendant le processus « **Find My Phone** », le téléphone émettra un son, qu'il soit en mode sonnerie, vibration ou silencieux.



1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **RETOUR** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner « **Find My Phone** ».



3. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour lancer la recherche du téléphone.



4. Appuyez à nouveau brièvement sur le bouton **Démarrer** pour arrêter la recherche.

Respiration

L'entraînement à la respiration vous aide à réguler votre respiration et à réduire votre stress.

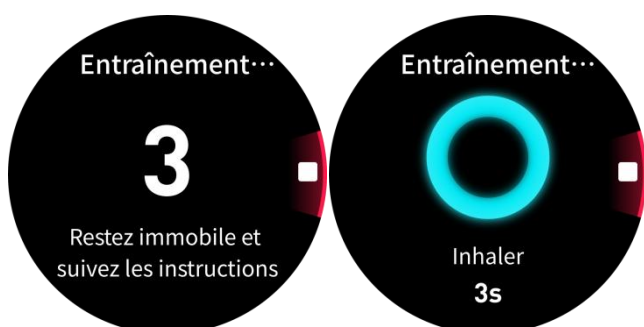


Activer l'entraînement à la respiration

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **RETOUR** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **DÉMARRER** pour sélectionner Entraînement à la respiration.



3. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour commencer l'entraînement respiratoire.

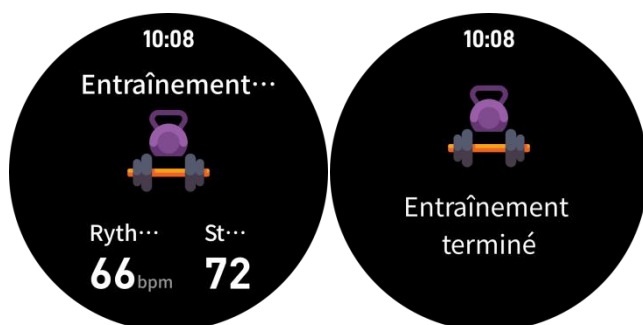


4. Appuyez à nouveau brièvement sur le bouton **Démarrer** pour terminer l'entraînement. Les données relatives à votre fréquence cardiaque et à votre niveau de stress après l'entraînement s'affichent.

Pendant l'entraînement respiratoire, il est recommandé de porter correctement la montre, de suivre les instructions de la montre pour inspirer et expirer, et de rester dans un état calme, par exemple en restant assis sans bouger, les bras posés à l'horizontale sur une table.

Remarque : l'entraînement respiratoire doit durer au moins 30 secondes pour être enregistré, afin de garantir son efficacité dans la réduction du stress.

Si la montre n'est pas portée correctement pendant l'entraînement, elle n'affichera pas votre fréquence cardiaque et vos données de stress après l'entraînement lorsque celui-ci sera terminé.



Modifier les paramètres de l'entraînement respiratoire

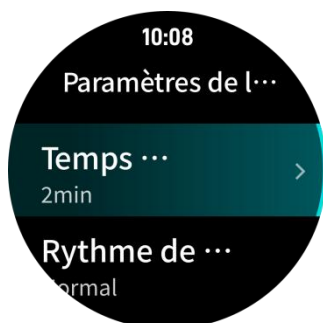
1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton Retour pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton Démarrer pour sélectionner Entraînement respiratoire.



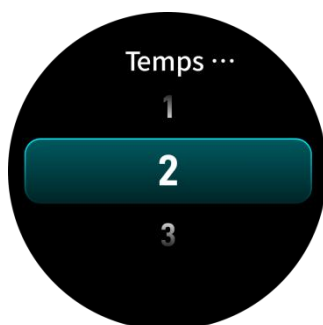
3. Appuyez brièvement sur le bouton POWER pour accéder à l'entraînement respiratoire.

4. Sélectionnez une option :

- Durée de l'entraînement
- Rythme respiratoire



5. Pour régler la durée de l'entraînement, tournez le bouton **Démarrer** pour passer d'une option à l'autre, puis appuyez brièvement sur Démarrer pour enregistrer le réglage.



6. Pour régler le rythme respiratoire, tournez le bouton **Démarrer** pour passer d'une option à l'autre (lent, normal, rapide), puis appuyez brièvement sur Démarrer pour enregistrer le réglage.



iGPLink



Vous pouvez utiliser la fonction iGPLink de l'une des manières suivantes :

Liaison de compte : liez votre compteur de vélo compatible avec iGPLink à la montre VeRun sur le même compte de l'application iGPSport. Le système ajoutera automatiquement la montre en tant que capteur au compteur de vélo.

Appairage manuel : activez le commutateur iGPLink sur la montre, puis recherchez et appairez la montre avec le compteur de vélo.

Une fois connecté, le compteur de vélo commencera automatiquement à recevoir les données de fréquence cardiaque de la montre lorsque vous démarrerez une activité. Il maintiendra une connexion en temps réel, synchronisant votre fréquence cardiaque pendant que vous roulez. En cas de fréquence cardiaque anormale ou de notifications étape par étape, la montre vibrera pour vous alerter, vous aidant ainsi à rester informé des données pour plus de sécurité et de commodité.

Remarques concernant l'utilisation de cette fonction :

Une fois l'activité terminée, le compteur de vélo informera la montre d'arrêter la surveillance de la fréquence cardiaque, et toutes les autres connexions (comme le logiciel de cyclisme) seront déconnectées en même temps. Les rappels du compteur de vélo ne se synchroniseront avec la montre que lorsque celle-ci ne suit pas déjà sa propre

activité. Si la montre est en mode activité, elle suivra ses propres paramètres de rappel.

Capteurs

Même entrée que dans Paramètres (Paramètres -> Capteurs)



Verrouillage tactile

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton **RETOUR** pour accéder à la boîte à outils.
2. Tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner **Verrouillage tactile** ;



3. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour activer le **verrouillage tactile**.

La montre passe en mode de verrouillage de l'écran tactile, désactivant ainsi la saisie tactile.

Pour quitter le mode de verrouillage, appuyez à nouveau brièvement sur le bouton

Démarrer pour désactiver le **verrouillage tactile** et activer la saisie tactile.

Paramètres système

Même entrée que dans les applications (Applications-> Paramètres)



ACTIVITÉS

La montre peut être utilisée pour des activités en intérieur et en extérieur, ainsi que pour des activités de remise en forme. Lorsque vous démarrez une activité, l'appareil affiche et enregistre les données des capteurs.

Avant de commencer, assurez-vous que l'appareil dispose d'une autonomie suffisante (voir « Chargement de la montre »).

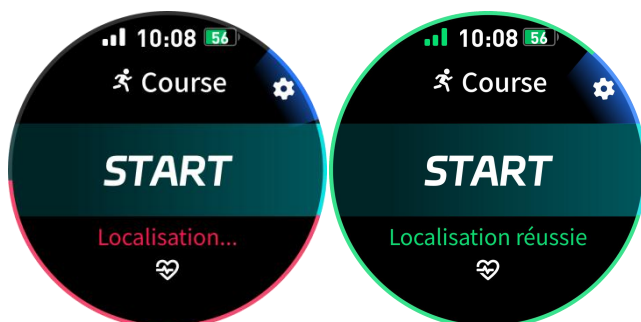
Une fois l'activité terminée, les données seront enregistrées sur la montre et automatiquement synchronisées lorsqu'elle sera connectée à l'application iGPSport.



Démarrer une activité

Lorsque vous démarrez une activité, le GPS s'active automatiquement (selon le type d'activité).

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
2. Sélectionnez une activité dans la liste des activités.
3. Si l'activité nécessite le GPS, attendez dans un espace ouvert à l'extérieur jusqu'à ce que l'appareil ait terminé le positionnement par satellite.



4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour commencer. La montre n'enregistrera les données d'activité qu'après le début de l'activité.

Terminer une activité

1. Appuyez sur le bouton Démarrer.

2. Sélectionnez une option :

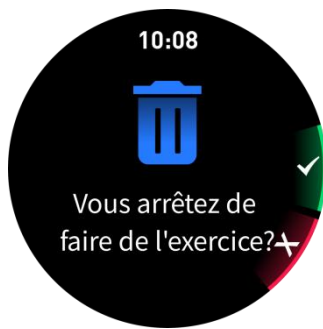
- **Reprendre** : poursuivez l'activité après l'avoir mise en pause.



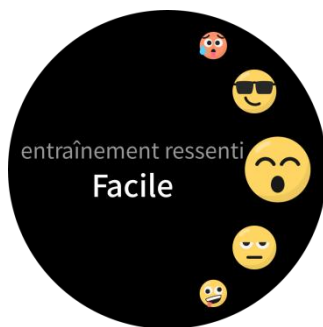
- **Enregistrer** : enregistrez l'activité et affichez les détails. Sélectionnez Enregistrer, appuyez sur le bouton **Démarrer** pour confirmer, puis sélectionnez vos commentaires d'entraînement et appuyez sur le bouton **Démarrer** pour confirmer.



- **Paramètres de l'activité** : modifiez les paramètres de l'activité (voir).
- **Ignorer** : ignorez l'activité ; l'enregistrement de l'activité en cours ne sera pas enregistré.



Remarque : après avoir enregistré une activité, vous pouvez saisir une auto-évaluation de vos commentaires d'entraînement.



Modify Activity Settings

Les paramètres disponibles peuvent varier en fonction du type d'activité. Pour des sports spécifiques, reportez-vous aux instructions dédiées à l'activité.

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
2. Dans la liste des activités, sélectionnez une activité.
3. Sur la page de préparation de l'activité, appuyez sur le bouton **POWER**, puis sélectionnez une option :

- Alerte d'activité
 - ☐ Fréquence cardiaque
 - ☐ Temps
 - ☐ Distance
 - ☐ Allure

- Vitesse
- Cadence
- Pas
- Cadence(RPM)
- Puissance
- Calories brûlées
- Ravitaillement
- Tour
 - Tour automatique
 - Distance
 - Temps
- Plus
 - Départ du compte à rebours
 - Pause automatique
 - Défilement automatique

4. Après avoir modifié le réglage, appuyez sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer.

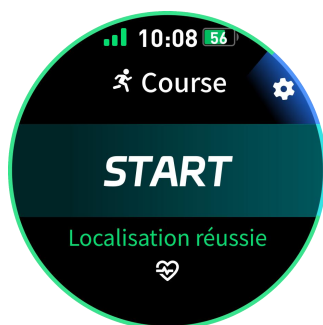
Activités en extérieur

Commencer à courir

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
2. Dans la liste des activités, sélectionnez **Course à pied**.



3. Dans un espace ouvert en extérieur, attendez que l'appareil termine le positionnement par satellite GPS. Une fois terminé, l'anneau indicateur GPS devient **vert**.



4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour démarrer le chronomètre de l'activité de course à pied.
5. Commencez à courir.
6. Une fois l'activité terminée, appuyez sur le bouton **Démarrer** et sélectionnez **Enregistrer** (voir Terminer une activité).

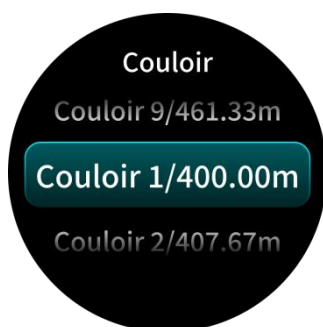
Course sur piste

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
2. Sélectionnez **Course sur piste** dans la liste des activités.



3. La première fois que vous entrez en mode Course sur piste, vous devez sélectionner une voie :

- Voie 1
- Voie 2
- Voie 3
- Voie 4
- Lane 5
- Voie 6
- Voie 7
- Voie 8
- Voie 9



4. Appuyez brièvement sur le bouton Démarrer pour enregistrer la sélection de la voie (la montre mémorisera cette voie la prochaine fois que vous entrerez dans cette activité).
5. Dans un espace extérieur dégagé, attendez que l'appareil termine le positionnement

par satellite GPS ; une fois celui-ci effectué, l'anneau de positionnement GPS devient vert.



6. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour démarrer le chronomètre de course sur piste.
7. Commencez à courir.
8. Une fois l'activité terminée, appuyez sur le bouton **Démarrer** et sélectionnez **Enregistrer** (voir Terminer une activité).

Modifier la piste de course

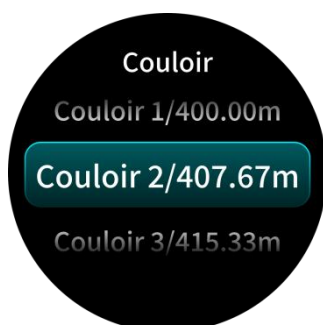
1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton **Démarrer** ;
2. Sélectionnez **Course sur piste** dans la liste des activités ;



3. Appuyez brièvement sur le bouton **POWER** et sélectionnez **Paramètres de la piste** ;



4. Tournez le bouton **Démarrer** pour choisir la piste souhaitée ;



5. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer les paramètres de la piste.



Activité en salle

La montre peut être utilisée pour des activités en salle, telles que la course sur tapis roulant ou le vélo d'appartement.

Pendant les activités en salle, le GPS est désactivé. Lorsque le GPS est désactivé, l'appareil utilise l'accéléromètre pour calculer la vitesse et la distance parcourues lors d'une course ou d'une marche en salle.

Remarque : le fait de tenir les barres d'appui du tapis de course pendant la course peut réduire la précision des données.

Lorsque vous faites du vélo en salle, le GPS est désactivé et les données de vitesse et de distance ne sont pas disponibles. Connectez à la montre des capteurs qui fournissent des données de vitesse et de distance, tels qu'un capteur de vitesse ou un home trainer intelligent (voir Capteurs).

Course en salle

Courez au moins 1,5 km sur un tapis roulant pour calibrer la distance et obtenir des mesures plus précises.

Si vous courez sur différents tapis de course, vous pouvez calibrer manuellement la distance pour chaque tapis ou après chaque course.

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton **Démarrer** ;
2. Sélectionnez **Course en salle** dans la liste des activités.
3. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour démarrer le chronomètre de course en salle.
4. Commencez à courir.
5. Après la première course, tournez le bouton **Démarrer** pour sélectionner la distance de course que vous souhaitez calibrer.
6. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer.

Entraîneur en salle

Avant d'utiliser un entraîneur intelligent pour le cyclisme en salle, associez la montre à

l'entraîneur via ANT+ (voir Association des capteurs). La montre peut simuler une résistance pendant une sortie libre ou un entraînement avec un entraîneur intelligent en salle, tout en désactivant automatiquement le GPS.

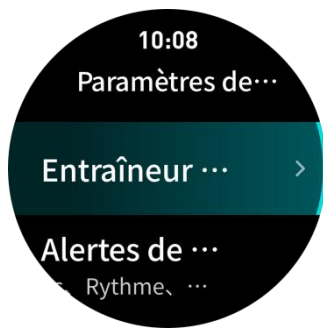
1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton Démarrer ;
2. Dans la liste des activités, sélectionnez Cyclisme en salle.



3. Appuyez brièvement sur le bouton POWER, allez dans Paramètres d'activité -> Home trainer intelligent et connectez-vous au home trainer. Appuyez ensuite brièvement sur le bouton Retour pour revenir à la page de préparation (voir Capteurs).

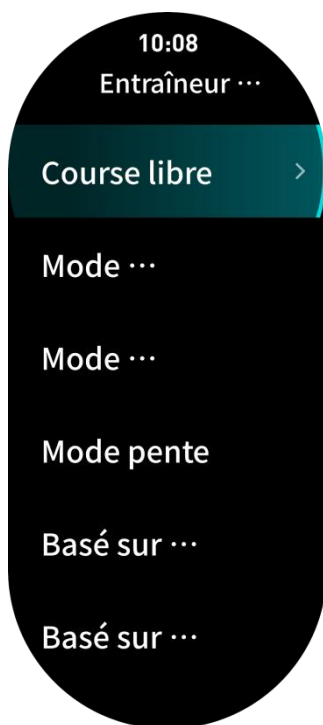


4. Pour changer de mode home trainer, appuyez brièvement sur le bouton POWER, allez dans Paramètres d'activité -> Home trainer intelligent.



5. Sélectionnez une option :

- Free Ride : roulez selon vos préférences personnelles.
- Mode Résistance : réglez la résistance appliquée par le home trainer.
- Mode Puissance : réglez la puissance cible.
- Mode Pente : réglez la pente simulée.
- Suivre un entraînement : suivez l'entraînement sélectionné.
- Suivre une activité précédente : suivez un itinéraire issu d'un enregistrement d'activité précédent.



6. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer le réglage du mode.

7. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour démarrer le chronomètre de cyclisme en salle. Le home trainer ajustera la résistance en fonction des données d'entraînement ou d'élévation de l'activité.
8. Commencez à pédaler.
9. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** et sélectionnez **Enregistrer**.

Natation

La montre est destinée à la natation uniquement et ne convient pas à la plongée. Son utilisation pour la plongée peut endommager la montre et annuler la garantie. Le capteur optique de fréquence cardiaque de la montre est adapté aux activités de natation.

Remarque : lorsque vous commencez une activité de natation, la montre verrouille automatiquement l'écran tactile. L'écran tactile est désactivé et peut être déverrouillé automatiquement après avoir appuyé sur le bouton pour mettre fin à l'activité.

Natation en eau libre

Vous pouvez enregistrer des données de natation telles que la distance, l'allure, le score SWOLF, les mouvements et la cadence. Vous pouvez également ajouter des écrans de données à l'activité de natation en eau libre par défaut.

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
2. Dans la liste des activités, sélectionnez **Eau libre**.



3. Dans un espace extérieur dégagé, attendez que l'appareil ait terminé le positionnement par satellite GPS. Une fois le positionnement effectué, l'anneau indicateur GPS devient vert.



4. Appuyez sur le bouton **Démarrer** pour commencer à enregistrer votre nage en eau libre.
5. Nagez.
6. Une fois terminé, appuyez sur le bouton **Démarrer** et sélectionnez **Enregistrer** (voir Terminer une activité).

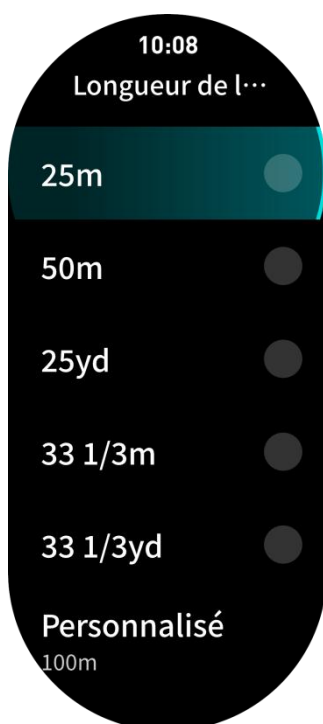
Natation en piscine

1. Depuis le cadran de la montre, appuyez sur le bouton **Démarrer**.
2. Dans la liste des activités, sélectionnez Natation en piscine.



3. Sélectionnez la longueur de la piscine ou saisissez manuellement une valeur personnalisée :

- 25 m
- 50 m
- 33 1/3 m
- 25 yd
- 33 1/3 yd
- Personnalisé



4. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour enregistrer la longueur de la

piscine (l'appareil mémorisera cette option pour la prochaine séance de natation).

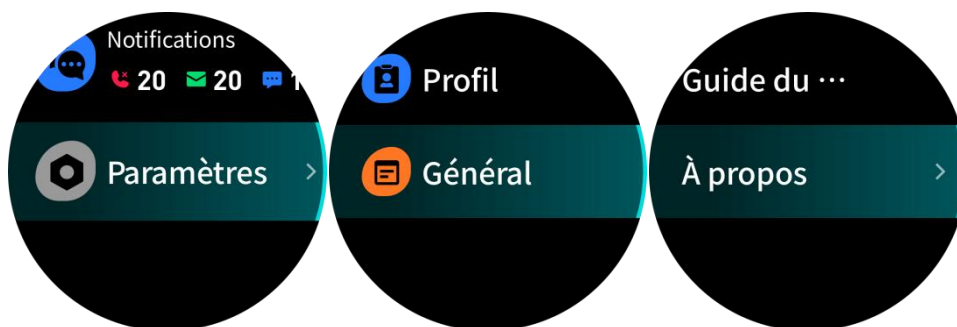
5. Appuyez brièvement sur le bouton **Démarrer** pour commencer la natation en piscine.
6. Nagez.
7. Une fois terminé, appuyez brièvement sur le bouton Démarrer et sélectionnez Enregistrer (voir Terminer l'activité).

APPAREIL

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher des informations sur l'appareil telles que son identifiant, la version du logiciel, la déclaration de copyright et les certifications.

1. Depuis la page du cadran de la montre, tournez le bouton **Démarrer** pour ouvrir la liste des applications.
2. Sélectionnez **Paramètres système -> Général -> À propos**.



3. Appuyez sur **Démarrer** pour afficher le nom de l'appareil, la version du logiciel, la version du matériel, l'adresse MAC, le code SN et d'autres informations de certification de la montre.



Entretien de l'appareil

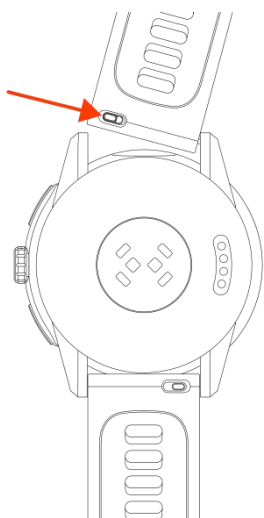
- Lorsque vous utilisez l'écran tactile, évitez d'utiliser des objets durs ou pointus afin de ne pas l'endommager.
- N'utilisez pas de nettoyants chimiques ou de solvants organiques pour nettoyer la montre, afin de protéger ses composants et sa finition.

- Les chocs violents ou les chutes peuvent raccourcir la durée de vie de l'appareil ou l'endommager.
- Évitez d'appuyer sur les boutons sous l'eau, par exemple lorsque vous nagez.
- Après une exposition au chlore, à l'eau salée, à la crème solaire, aux cosmétiques, à l'alcool ou à d'autres produits chimiques, rincez soigneusement la montre à l'eau claire, car un contact prolongé peut l'endommager.
- Ne stockez pas la montre à des températures extrêmes pendant de longues périodes, car cela pourrait causer des dommages.

Nettoyage de l'appareil

1. Rincez la montre à l'eau claire, puis essuyez-la avec un chiffon doux et propre.
2. Veillez à ce que la montre reste sèche après le nettoyage.

Remplacement du bracelet



Le bracelet de cette montre mesure 22 mm de large et est compatible avec d'autres bracelets de 22 mm.

1. Faites glisser le levier à dégagement rapide de la barrette à ressort pour retirer le bracelet.
2. Insérez un côté de la barrette à ressort du nouveau bracelet.
3. Faites glisser le levier à dégagement rapide pour fixer l'autre extrémité de la barrette à ressort à la montre ;
4. Répétez les étapes 1 à 3 pour remplacer le bracelet de l'autre côté.

Autonomie de la batterie

L'autonomie réelle de la batterie dépend des fonctions activées sur la montre, telles que l'affichage permanent, le mode de surveillance et la fréquence des données de santé (fréquence cardiaque/oxygène dans le sang/stress), les entraînements, les notifications intelligentes, le GPS et les capteurs connectés.

Mode	Autonomie de la batterie
Par défaut : Mode quotidien	Jusqu'à 14 jours.
Mode GPS haute précision (double bande, GNSS)	Jusqu'à 20 heures.

Spécifications

L'autonomie estimée de la batterie est basée sur des tests effectués dans des conditions standard dans le laboratoire iGPSPORT. La durée d'utilisation réelle peut varier en fonction des fonctionnalités activées et de l'environnement d'utilisation, tels que le suivi des activités, les modes et la fréquence de surveillance de la santé, les notifications

intelligentes, la puissance du signal GPS et les capteurs connectés.

Modèle	VeRun
Poids	32g (boîtier de la montre)
Dimensions	46 x 46 x 11,9 mm (sans cornes)
Batterie	Batterie rechargeable Li-ion 380 mAh
Indice d'étanchéité	5 ATM
Storage	8Go
Température de fonctionnement	-20 °C à 50 °C
Connectivité	ANT+、Bluetooth

ANNEXE

L'effet d'entraînement est utilisé pour mesurer l'impact d'une seule séance d'entraînement sur le niveau de forme physique. En fonction de l'intensité de l'entraînement, il est généralement divisé en effets d'entraînement aérobie et anaérobie. Les deux sont quantifiés sur une échelle de 0 à 6, avec une décimale.

Effet d'entraînement

Effet d'entraînement aérobie

Niveau	Description
5.1-6.0 Maximal/Presque maximall	1. L'effet de l'entraînement aérobique atteint son maximum ; il est recommandé de surveiller les niveaux de fatigue et de prendre un repos approprié. 2. Il est important de noter qu'un entraînement à long terme à cette intensité peut entraîner un surentraînement.
4.1-5.0 Amélioration importante	1.Consomme une grande quantité d'énergie aérobique, ce qui se traduit par une grande efficacité de l'entraînement aérobique et une amélioration des performances aérobiques. 2.Il est recommandé de veiller à prendre suffisamment de repos.
3.1-4.0 Amélioration	1.Consomme plus de 50 % de l'énergie aérobique, ce qui se traduit par une bonne efficacité de l'entraînement aérobique. 2.Maximise efficacement les bénéfices de l'entraînement aérobique. 3.Il est recommandé d'augmenter modérément l'intensité de l'entraînement pour obtenir de meilleurs résultats.
2.1-3.0 Mineur	1.Consomme environ la moitié de l'énergie aérobique, avec un effet d'entraînement modéré. 2.Augmentez la durée de l'entraînement pour obtenir de meilleurs résultats.
1.1-2.0 Très mineur	1. Utilisation limitée de l'énergie aérobique, ce qui se traduit par une faible efficacité de l'entraînement aérobique. 2. Convient à une récupération dynamique.

0.1-1.0	1. L'utilisation de l'énergie aérobie est minimale et l'effet de l'entraînement aérobie est très faible.
Minimal	2. Il est recommandé d'augmenter progressivement la durée et l'intensité de l'entraînement pour obtenir de meilleurs résultats.

Effet d'entraînement anaérobie

Niveau	Description
5.1-6.0 Maximal/Presque maximall	1. L'effet de l'entraînement aérobie atteint son maximum ; 2. Il est recommandé de surveiller les niveaux de fatigue et de prendre un repos approprié, en particulier pendant les entraînements de haute intensité. 3. Il est important de noter qu'un entraînement à long terme à cette intensité peut entraîner un surentraînement.
4.1-5.0 Amélioration importante	1. Consomme une grande quantité d'énergie anaérobie, ce qui se traduit par une grande efficacité de l'entraînement anaérobie. 2. Cette intensité est adaptée à l'amélioration de la condition physique et des performances anaérobies, mais il convient de veiller à prendre suffisamment de repos.
3.1-4.0 Amélioration	1. Consomme plus de 50 % de l'énergie anaérobie, ce qui permet de maintenir efficacement l'efficacité de l'entraînement anaérobie. 2. Il est recommandé d'augmenter l'intensité de l'entraînement pour obtenir de meilleurs résultats.

2.1-3.0 Mineur	1. Consomme près de la moitié de l'énergie anaérobie, ce qui se traduit par une faible efficacité de l'entraînement anaérobie. 2. Il est recommandé d'intégrer un entraînement par intervalles d'intensité modérée à élevée afin d'améliorer le système énergétique anaérobie et d'obtenir de meilleurs résultats.
1.1-2.0 Très mineur	1. Consomme près de la moitié de l'énergie anaérobie, ce qui se traduit par une faible efficacité de l'entraînement anaérobie. 2. Il est recommandé d'intégrer un entraînement par intervalles d'intensité modérée à élevée afin d'améliorer le système énergétique anaérobie et d'obtenir de meilleurs résultats.
0.1-1.0 Minimal	1. Utilisation limitée de l'énergie anaérobie, ce qui se traduit par une très faible efficacité de l'entraînement anaérobie. 2. Il est recommandé d'augmenter progressivement l'intensité et le volume de l'entraînement pour obtenir de meilleurs résultats.

Charge d'entraînement

- En analysant l'entraînement précédent de l'utilisateur et en appliquant une pondération fixe, une valeur représentant la charge d'entraînement de l'utilisateur est calculée. Une valeur plus élevée indique un stress plus important, reflétant l'impact de l'entraînement sur le corps. En comparant les changements de charge à court et à long terme, vous pouvez évaluer votre volume d'entraînement sur une période donnée. Les données relatives à la fréquence cardiaque et à la vitesse sont requises.
- Charge d'entraînement à court terme : somme pondérée des charges

d'entraînement des 7 derniers jours.

- Charge d'entraînement à long terme : moyenne pondérée des charges

d'entraînement au cours des 4 dernières semaines.

Changements de la charge d'entraînement

Charge totale sur le corps résultant des réponses physiologiques ou perceptives à l'entraînement. Tendence de la charge / Ratio de charge : rapport entre la charge d'entraînement à court terme et à long terme.

Niveau	Description
Ratio de charge d'entraînement > 1,5, élevé	La charge d'entraînement récente est excessive. Il est recommandé de réduire la charge d'entraînement pour éviter les blessures.
Ratio de charge d'entraînement 0,8-1,5, optimal	Votre charge d'entraînement récente est optimale et favorise l'adaptation à l'entraînement.
Ratio de charge d'entraînement < 0,8, faible	La charge d'entraînement récente est insuffisante pour générer une adaptation positive à l'entraînement. Il est recommandé d'augmenter la charge d'entraînement pour obtenir une adaptation positive à l'entraînement.

Endurance

During workout, physiological data and pace will be analyzed to estimate the remaining stamina in real time, helping you adjust your training accordingly. Pendant l'entraînement, les données physiologiques et le rythme sont analysés afin d'estimer l'endurance restante en temps réel, ce qui vous aide à ajuster votre entraînement en conséquence.

Endurance	Expérience d'entraînement	Description
86.0-100.0 Excellent	1,0-1,5 Très facile	1. L'utilisateur est en excellente condition physique et peut commencer l'entraînement ou participer à une course. 2. Il est recommandé de pratiquer des exercices de haute intensité ou de longue durée.
61.0-85.9 Bon	1.6-4.0 Facile Modéré	1. L'utilisateur est en bonne condition physique et peut maintenir la même intensité pour la prochaine séance d'entraînement. 2. Il est recommandé de commencer la prochaine séance d'entraînement.
41.0-60.9 Passable	4.1-6.0 Assez difficile Difficile	1. L'utilisateur est dans une condition physique moyenne et ne pourra pas maintenir la même intensité pour la prochaine séance d'entraînement. 2. Il est recommandé de réduire l'intensité ou de se

		reposer jusqu'à récupération complète.
16.0-40.9 Très fatigué	6.1-9.0 Très difficile	1. L'utilisateur est en mauvaise condition physique et a atteint un état de fatigue extrême. 2. Il est recommandé de se reposer immédiatement jusqu'à récupération complète.
0.0-15.9 Épuisé	9.1-10.0 Maximal	1. L'utilisateur est en mauvaise condition physique et a atteint un état de fatigue extrême. 2. Il est recommandé de se reposer immédiatement jusqu'à récupération complète.

Consommation d'énergie

L'algorithme de consommation d'énergie estime votre dépense énergétique en fonction de votre fréquence cardiaque et de vos données personnelles, notamment votre fréquence cardiaque au repos, votre fréquence cardiaque maximale et votre VO₂ max.

Condition d'étalonnage : faites 20 minutes d'exercice en maintenant votre fréquence cardiaque au-dessus de la zone 3 ou à 70 % de votre fréquence cardiaque de réserve.

Sources d'énergie

L'analyse des sources d'énergie indique la proportion de calories brûlées provenant des glucides et des lipides . Une valeur est générée pour chaque activité.

Conditions d'étalonnage : faites 20 minutes d'exercice en maintenant votre fréquence cardiaque au-dessus de la zone 3 ou à 70 % de votre fréquence cardiaque de réserve.

VO₂ Max

La VO₂ Max est la quantité maximale d'oxygène que le corps peut absorber et utiliser pendant une activité intense, mesurée en millilitres par kilogramme par minute (ml/kg/min). Cette mesure physiologique est souvent utilisée pour indiquer votre capacité cardiovasculaire et aérobie individuelle. Elle est classée en deux catégories : VO₂ Max en course à pied et VO₂ Max en cyclisme.

Hommes	Pourcentage	Tranche d'âge					
		20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
Élite	95%	≥66.3	≥59.8	≥55.6	≥50.7	≥43	≥39.7
Excellent	75%-94%	≥55.2	≥49.2	≥45	≥39.7	≥34.5	≥30.4
Bon	50%-74%	≥48	≥42.4	≥37.8	≥32.6	≥28.2	≥24.4
Passable	25%-49%	≥40.1	≥35.9	≥31.9	≥27.1	≥23.7	≥20.4
Médiocre	10%-24%	≥32.1	≥30.2	≥26.8	≥22.8	≥19.8	≥17.1
Très médiocre	< 10%	< 32.1	< 30.2	< 26.8	< 22.8	< 19.8	< 17.1

Femmes	Pourcentage	Tranche d'âge					
		20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79

Élite	95%	≥56	≥45.8	≥41.7	≥35.9	≥29.4	≥24.1
Excellent	75%-94%	≥44.7	≥36.1	≥32.4	≥27.6	≥23.8	≥20.8
Bon	50%-74%	≥37.6	≥30.2	≥26.7	≥23.4	≥20	≥18.3
Passable	25%-49%	≥30.5	≥25.3	≥22.1	≥19.9	≥17.2	≥15.6
Médiocre	10%-24%	≥23.9	≥20.9	≥18.8	≥17.3	≥14.6	≥13.6
Très médiocre	< 10%	< 23.9	< 20.9	< 18.8	< 17.3	< 14.6	< 13.6

IGPSPORT

www.igpsport.com

Wuhan Qiwu Technology Co., Ltd.

3rd Floor, Building 04, Creative World Zone D, No.16 West Yezhihu Road, Hongshan District, Wuhan City, Hubei Province, China

027-87835568

service@igpsport.com