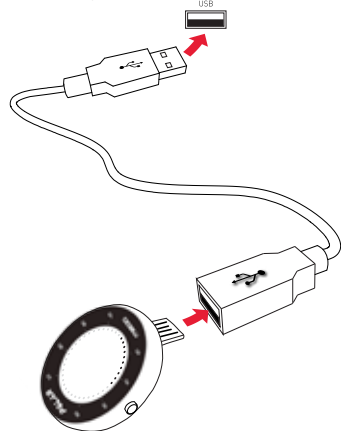


## Configuration de votre Polar M200

Votre nouvelle Polar M200 est en mode stockage et s'active en mode configuration. **Détachez d'abord le bracelet** comme décrit au chapitre Bracelet. Branchez ensuite votre M200 sur une source d'alimentation USB afin de la **charger** pendant la configuration. Plusieurs minutes peuvent s'écouler avant que votre M200 ne s'active.



**i** Vous pouvez aussi brancher le connecteur USB de la M200 directement sur une source d'alimentation USB. Assurez-vous simplement que les quatre broches du connecteur USB soient faces aux quatre broches du port ou de l'adaptateur USB.

## CONFIGURATION AVEC UN DISPOSITIF MOBILE ET L'APPLICATION POLAR FLOW

**i** Veuillez noter que vous devez procéder à l'association dans l'application Flow et NON dans les réglages Bluetooth de votre dispositif mobile.

1. Vérifiez que votre **dispositif mobile** est connecté à **Internet** et activez la technologie **Bluetooth®**.
2. Téléchargez l'**application Polar Flow** depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile.
3. Ouvrez l'application Flow sur votre dispositif mobile.
4. L'application Flow détecte votre M200 à proximité et vous invite à commencer son association. Acceptez la demande d'association et **entrez dans l'application Flow le code d'association Bluetooth affiché sur le cadran de la M200**.
5. **Connectez-vous** avec votre **compte Polar** ou créez-en un. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration au sein de l'application.

**i** Pour obtenir les données d'activité et d'entraînement personnelles les plus exactes, il est important d'être précis lors des réglages.

6. Une fois les réglages terminés, appuyez sur **Enregistrer et sync**. Vos réglages sont synchronisés vers votre M200.

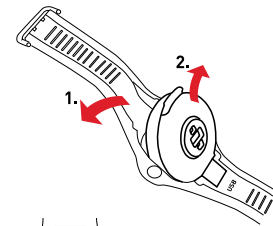
**i** Vous pouvez aussi procéder à la configuration avec un ordinateur: Accédez au site **flow.polar.com/start** et installez le logiciel **FlowSync** sur votre ordinateur. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration au sein du service Web.

## Bracelet

Faciles à changer, les bracelets s'adaptent à votre style. Vous pouvez en acheter d'autres séparément sur le site **shoppolar.com**.

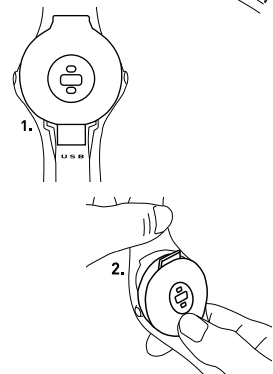
Pour détacher le bracelet

1. Courbez le côté du bracelet doté du fermoir afin de le détacher du dispositif.
2. Retirez le dispositif du bracelet.



Pour fixer le bracelet

1. Mettez le connecteur USB en place par le côté inférieur du bracelet.
2. Ensuite, tirez légèrement sur le fermoir du bracelet pour étirer ce dernier et insérer le connecteur dans l'autre extrémité du bracelet.
3. Veillez à ce que le bracelet affleure avec le dispositif des deux côtés.



## Fonctionnement de votre Polar M200



Objectif d'activité/menu/zone de fréquence cardiaque

**Appuyez sur le bouton GAUCHE pour :** revenir au niveau précédent dans le menu, interrompre l'entraînement.

**Appuyez longuement sur le bouton GAUCHE pour :** revenir à la vue horaire, arrêter l'entraînement, démarrer association et synchronisation dans la vue horaire.

**Appuyez sur le bouton DROIT pour :** parcourir le menu, les sélections et les vues d'entraînement.

**Appuyez longuement sur le bouton DROIT pour :** accéder au menu, confirmer les sélections, démarrer l'entraînement, effectuer un tour pendant l'entraînement.

**i** Pendant l'entraînement, le cadran s'allume lorsque vous tournez le poignet pour le consulter.

## Fonctions principales

### GPS INTÉGRÉ

Le GPS intégré assure le suivi de votre allure, votre distance et votre altitude pendant l'entraînement. Vous pouvez visualiser votre itinéraire sur une carte dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Flow, après votre séance.

### ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Votre M200 est dotée d'un émetteur de fréquence cardiaque intégré qui mesure la fréquence cardiaque au poignet. L'entraînement basé sur la fréquence cardiaque est ainsi plus pratique que jamais.

### SUIVI D'ACTIVITÉ 24 H/24, 7 J/7

Votre M200 contrôle le nombre de pas que vous effectuez, votre activité, votre sommeil et vos calories 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, afin de vous aider à atteindre votre objectif d'activité quotidienne. Les points autour du cadran en mode montre indiquent votre progression vers votre objectif quotidien.

### OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT RAPIDES DANS L'APPLICATION FLOW

Dans l'application Flow, créez un objectif d'entraînement, par exemple un objectif fractionné, puis synchronisez-le vers votre M200. Démarrez la séance d'entraînement et suivez les instructions de votre M200 tout au long de la séance.

### NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

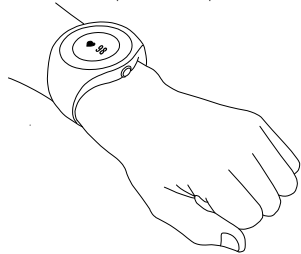
Recevez sur votre Polar M200 les notifications émanant de votre téléphone. Associez votre M200 à l'application Flow. Activez les notifications téléphone sur votre M200 ou dans l'application Flow.

## Entraînement basé sur la fréquence cardiaque avec la montre Polar M200

En mesurant votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement, vous êtes sûr de vous entraîner au niveau d'intensité approprié pour votre objectif. En outre, vous obtenez exactement les bénéfices recherchés.

La mesure de la fréquence cardiaque au poignet est pratique et facile. Il vous suffit de serrer le bracelet pour l'entraînement et de démarrer une séance sur votre M200.

Pour obtenir des valeurs de fréquence cardiaque exactes pendant l'entraînement, ajustez correctement le bracelet sur votre poignet (juste après l'os). Ne placez PAS la montre de course à pied sur l'os du poignet. Le capteur situé au dos de la montre doit toucher votre peau, mais le bracelet ne doit pas être trop serré.



Votre M200 est également compatible avec l'émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth® Smart équipé d'une sangle pectorale. Vous pouvez acheter un émetteur de fréquence cardiaque séparément.

## Démarrage de l'entraînement

1. Mettez votre M200 en place et serrez le bracelet.
2. En vue horaire, appuyez longuement sur le bouton DROIT de votre M200.
3. Choisissez un sport à l'aide du bouton DROIT.
4. Sortez et éloignez-vous des immeubles hauts et des arbres. Pour capter les signaux de satellite GPS, tenez la M200 immobile, son cadran face au ciel. Une fois le signal détecté, votre M200 vibre et l'icône GPS cesse de clignoter. La M200 affiche votre fréquence cardiaque après l'avoir détecté.
5. Appuyez longuement sur le bouton DROIT pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

## Pendant l'entraînement

Vous pouvez parcourir les vues d'entraînement avec le bouton DROIT. Choisissez les informations que vous souhaitez voir pendant vos séances dans les profils sportifs du service Web Polar Flow.

Pour réaliser un tour, appuyez longuement sur le bouton DROIT.

## Pause et arrêt de l'entraînement

Pour mettre une séance en pause, appuyez sur le bouton GAUCHE. Le message **Enreg. en pause** apparaît. Pour continuer, appuyez sur le bouton DROIT.

Pour arrêter une séance, appuyez longuement sur le bouton GAUCHE en mode pause. Le message **Enreg. terminé** apparaît.

## Après l'entraînement

Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre séance sur votre M200. Une analyse plus détaillée est disponible dans l'application ou sur le service Web Flow.

### CONSULTATION RAPIDE DE VOS DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION MOBILE

La montre de course à pied Polar M200 est compatible avec les smartphones sous Android Android 4.3+ ou iOS 8.0+. Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play. Synchronisez votre M200 avec l'application Flow après l'entraînement, vous obtiendrez un aperçu instantané, ainsi que des indications sur le résultat de votre entraînement et votre performance. L'application Flow vous renseigne sur votre sommeil et votre degré d'activité au cours de la journée.

### SERVICE WEB POLAR FLOW POUR UNE ANALYSE PLUS DÉTAILLÉE

Synchronisez vos données d'entraînement vers le service Web Flow avec votre ordinateur ou l'application Flow. Sur le service Web, vous pouvez suivre vos accomplissements, obtenir des conseils et consulter une analyse détaillée de vos résultats d'entraînement, de votre activité et de votre sommeil.

### ENTRETIEN DE VOTRE M200

Pour nettoyer votre M200, séparez le dispositif du bracelet et rincez-les à l'eau courante après chaque séance d'entraînement.

Avant le chargement, assurez-vous le connecteur UBS de la M200 ne comporte aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière, ni aucun poil. Essuyez soigneusement les traces d'humidité ou de saleté.

## Caractéristiques techniques

TYPE DE BATTERIE	BATTERIE LI-POL 180 MAH
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE	OPTIQUE INTERNE
DURÉE DE FONCTIONNEMENT	JUSQU'À 6 JOURS DE SUIVI DE L'ACTIVITÉ 24 H/24, 7 J/7 ET 1 H D'ENTRAÎNEMENT/JOUR, AVEC GPS ET MESURE OPTIQUE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE, FONCTION NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE DÉSACTIVÉE
ÉTANCHÉITÉ	COMPATIBLE AVEC LA NATATION
COMPOSANTS	POLYURÉTHANE THERMOPLASTIQUE, ACIER INOXYDABLE, ACRYLONITRILE-BUTADIÈNE-STYRÈNE, FIBRE DE VERRE, POLYCARBONATE, POLYMÉTHACRYLATE DE MÉTHYLE, COLLE ÉPOXY

## Informations supplémentaires sur votre Polar M200

Pour plus d'informations sur la montre Polar M200, consultez la version complète du manuel d'utilisation, les didacticiels vidéo et FAQ sur le site [support.polar.com/en/M200](http://support.polar.com/en/M200).

## Restez connecté avec Polar



FABRIQUÉE PAR  
POLAR ELECTRO OY  
PROFFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TÉL. : +358 8 5202 100  
FAX : +358 8 5202 300

**WWW.POLAR.COM**

17962868.01 FRA 10/2016

COMPATIBLE AVEC



APP STORE EST UNE MARQUE DE SERVICE  
D'APPLE INC.

ANDROID ET GOOGLE PLAY SONT DES MARQUES  
DE COMMERCE DE GOOGLE INC.

IOS EST UNE MARQUE DE COMMERCE OU UNE  
MARQUE DÉPOSÉE DE CISCO AUX ÉTATS-UNIS  
ET DANS D'AUTRES PAYS ET EST UTILISÉE SOUS  
LICENCE.



# POLAR M200

**MONTRE GPS DE COURSE À PIED  
AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE  
AU POIGNET**

## Guide de démarrage

Français