



## Configuration de votre Polar M600

La montre de sport Polar M600 est compatible avec les smartphones sous Android™ 4.3+ ou iOS™ 9.0+. Visitez [g.co/WearCheck](http://g.co/WearCheck) sur votre téléphone pour voir s'il est compatible avec Android Wear™. Suivez ces **trois étapes de configuration** pour commencer à utiliser votre nouvelle montre de sport optimisée. Maintenez votre M600 et le téléphone proches l'un de l'autre lors de la configuration. Veuillez noter que, la première fois, la configuration peut prendre quelques minutes.

### 1 Préparation

1. **Mettez en charge** votre M600 et laissez-le se charger pendant la configuration.
2. **Allumez** votre M600 en maintenant le bouton d'alimentation latéral enfoncé jusqu'à ce que le logo Polar apparaisse. Le démarrage initial du système d'exploitation prend ensuite quelques minutes.
3. Appuyez pour commencer, puis choisissez votre **langue**. Si la langue choisie est erronée, balayez l'écran vers la droite pour revenir au menu des langues.
4. Assurez-vous que votre smartphone est connecté à **Internet** et activez le **Bluetooth**.

### 2 Appariement de votre téléphone avec votre M600



Vous devez installer l'**application Android Wear** sur votre téléphone pour connecter votre smartwatch et votre téléphone.

1. Installez l'application Android Wear sur votre smartphone depuis Google Play™ ou l'App Store.
2. Ouvrez l'application Android Wear sur votre téléphone.
3. Balayez vers le haut l'écran de votre M600 jusqu'à voir affiché le **code de montre**, puis saisissez ce code dans votre téléphone.
4. **Utilisateurs de téléphones Android :** Une demande d'association Bluetooth apparaît sur votre téléphone. Assurez-vous que le code d'association sur votre M600 correspond au code d'association affiché sur votre téléphone. Appuyez sur **Associer** ou **OK**.  
**Utilisateurs d'iPhones :** Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone en appuyant sur **Associer** ou **OK**. Vous devrez confirmer la connexion de vos dispositifs : Assurez-vous que le code sur votre M600 correspond au code affiché sur votre téléphone, puis appuyez sur **CONFIRMER**.
5. Une fois l'association terminée, un court message de confirmation s'affiche sur la M600 et votre téléphone. La synchronisation et la mise à jour initiales peuvent être longues.
6. Suivez les instructions à l'écran sur votre téléphone pour copier votre **compte Google** depuis votre téléphone vers votre M600 et activer les **notifications de montre**.

### 3 Activation de l'application Polar sur votre M600



Pour que les fonctions de suivi d'activité et d'entraînement de Polar fonctionnent sur votre M600, vous devez activer l'**application Polar** sur votre smartwatch en installant l'**application Polar Flow** sur votre téléphone.

1. Installez l'application Polar Flow sur votre smartphone depuis Google Play ou l'App Store. Si l'application Polar Flow est déjà installée sur votre téléphone, assurez-vous qu'il s'agit de la dernière version.
2. Ouvrez l'application Polar Flow sur votre téléphone.  
**Utilisateurs d'iPhones :** Pour procéder, vous devez ouvrir l'application Polar sur votre M600 en appuyant sur le bouton avant. Appuyez ensuite sur **Démarrer** sur votre téléphone.
3. Choisissez de porter le M600 sur votre **poignet gauche ou droit**, puis appuyez sur **Continuer**. Utilisateurs d'iPhones : appuyez sur **Enregistrer et synchroniser**.
4. **Connectez-vous** à votre compte Polar ou créez-en un nouveau.
5. Une fois l'application Polar correctement activée sur votre M600, le texte Configuration terminée apparaît.



**Utilisateurs d'iPhones :** vous devez connecter manuellement votre M600 à un réseau Wi-Fi.

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et balayez l'écran du haut vers le bas.
2. Appuyez sur l'icône de paramètres > **Connectivité** > **Wi-Fi** > **+Ajouter réseau**.
3. Localisez le réseau auquel vous souhaitez vous connecter et appuyez dessus. Si le réseau nécessite un mot de passe, appuyez sur **Entrer sur le téléphone**. Sur votre téléphone, entrez le mot de passe et appuyez sur **Connexion**.

Vous êtes fin prêt, amusez-vous bien !

## Entraînement avec votre M600

- Pour obtenir des relevés de fréquence cardiaque précis lors de l'entraînement, vous devez attacher le bracelet fermement en haut de votre poignet, **juste derrière l'os**. Le capteur doit être en contact avec la peau, mais le bracelet ne doit pas être trop serré.
- Pour démarrer l'entraînement, ouvrez l'application Polar en appuyant sur le bouton avant, choisissez **Entraînement**, puis balayez l'écran pour accéder au sport souhaité. Attendez que la M600 détecte la fréquence cardiaque (et le GPS), puis appuyez sur le bouton avant pour lancer l'enregistrement de la séance d'entraînement.



## Après l'entraînement

- Appuyez longuement sur le bouton avant pour arrêter l'enregistrement de la séance d'entraînement.
- Le M600 synchronise automatiquement vos données d'entraînement vers l'**application Polar Flow**, où vous pouvez consulter d'un coup d'œil les données relatives à votre activité, votre entraînement et votre sommeil. Pour une analyse plus détaillée de l'entraînement, accédez à [flow.polar.com](http://flow.polar.com).
- Une fois l'entraînement terminé, desserrez le bracelet et portez-le comme une montre normale.
- Entretenez votre M600 en détachant le bracelet du dispositif et en rinçant les deux sous l'eau courante après chaque séance d'entraînement.
- Ne rechargez pas le M600 s'il est humide ou maculé de sueur.

## En savoir plus sur votre M600

- Plus d'informations sur votre Polar M600 sur [support.polar.com/en/M600](http://support.polar.com/en/M600).
- Consultez aussi la documentation d'aide Android Wear à l'URL [support.google.com/androidwear](http://support.google.com/androidwear).

## Caractéristiques techniques

### M600

TYPE DE BATTERIE  
CARDIOFRÉQUENCEMÈTRE  
TEMPÉRATURE DE FONCTIONNEMENT  
ÉTANCHÉITÉ  
MATÉRIAUX DU BRACELET

BATTERIE 500 MAH LI-POL  
OPTIQUE INTERNE  
-10 °C À +50 °C  
ADAPTÉ POUR LA NATATION (IPX8 10M)  
SILICONE  
POLYCARBONATE  
ACIER INOXYDABLE  
VERRE CORNING® GORILLA® GLASS 3  
POLYCARBONATE/ACRYLONITRILE BUTADIÈNE STYRÈNE+30 % DE  
FIBRE DE VERRE  
ACIER INOXYDABLE  
POLYMÉTHACRYLATE DE MÉTHYLE  
POLYAMIDE

MATÉRIAUX DU DISPOSITIF

## Restez en contact avec Polar

 /polarglobal

ANDROID WEAR, GOOGLE PLAY ET LES AUTRES MARQUES SONT DES MARQUES DE COMMERCE DE GOOGLE INC.

APP STORE EST UNE MARQUE DE SERVICE DE APPLE INC.

CORNING ET GORILLA SONT DES MARQUES DÉPOSÉES DE CORNING INCORPORATED.

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.

### FABRIQUÉ PAR

POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
FI-90440 KEMPELE  
TÉL +358 8 5202 100  
FAX +358 8 5202 300

17960221.02 FRA 2/2017

[WWW.POLAR.COM](http://WWW.POLAR.COM)

POWERED BY



COMPATIBLE AVEC



**POLAR**®

**M600**

POWERED BY ANDROID WEAR™

Guide de démarrage

Français