# POLAR M600

MANUEL D'UTILISATION

# SOMMAIRE


Sommaire ..... 2
Prise en main ..... 9
Présentation de la Polar M600 ..... 9
Chargement de la M600 ..... 9
Durée de fonctionnement de la batterie ..... 11
Notification de batterie faible ..... 11
Mise en marche et arrêt de la M600 ..... 11
Mise en marche de la M600 ..... 11
Arrêt de la M600 ..... 11
Configuration de la Polar M600 ..... 12
Préparation de la configuration ..... 12
Association de votre smartphone à la Polar M600 ..... 12
Activation de l'application Polar sur la M600 ..... 13
Pour connecter la M600 à un réseau Wi-Fi ..... 14
Pour mettre à jour les logiciels ..... 14
Connexion de la M600 au Wi-Fi ..... 14
Pour activer la synchronisation avec le cloud Wear OS by Google ..... 15
Pour connecter la M600 à un réseau Wi-Fi ..... 15
Pour activer et désactiver le Wi-Fi ..... 15
Utilisation de la M600 ..... 17
Structure du menu ..... 17
Écran d'accueil ..... 17
Menu Paramètres rapides ..... 17
Menu des applications ..... 18
Pour ouvrir le menu des applications ..... 19
Pour ouvrir et utiliser les applications ..... 19
Notifications ..... 19
Pour afficher les notifications ..... 20
Pour effectuer des actions sur les notifications ..... 20
Pour rejeter une notification ..... 20
Icônes d'état ..... 20
Menu des applications ..... 21
Pour obtenir d'autres applications ..... 22
Agenda ..... 22
Pour consulter votre planning ..... 22
Alarme ..... 22
Pour régler une alarme ..... 23
Pour désactiver une alarme lorsqu'elle se déclenche ..... 23
Pour répéter une alarme ..... 23
Contacts ..... 23
Trouver téléph. ..... 24
Pour faire sonner votre téléphone ..... 24
Fit ..... 24
Pour consulter votre progression quant à l'activité du jour ..... 24
Fit Workout ..... 25
Pour démarrer une séance d'exercice ..... 25
Play Store ..... 25
Pour activer et désactiver le mode de mise à jour automatique de Play Store ..... 25
Application Polar ..... 26

Entraînement avec l'application Polar sur votre M600 ..... 26
Profils sportifs ..... 26
Fonctions Polar ..... 27
Rappels ..... 27
Pour se connecter à l'application Agenda ..... 27
Pour définir un rappel ..... 28
Pour marquer un rappel comme terminé à l'aide de l'application ..... 28
Chronomètre ..... 28
Pour arrêter le chronomètre ..... 28
Pour interrompre le chronomètre ..... 28
Pour redémarrer le chronomètre ..... 28
Pour réinitialiser le chronomètre ..... 28
Minuteur ..... 28
Pour régler un minuteur ..... 29
Pour interrompre le minuteur ..... 29
Pour relancer le minuteur ..... 29
Pour réinitialiser le minuteur ..... 29
Pour fermer le minuteur ..... 29
Traduction ..... 29
Navigation au sein de la M600 ..... 30
Fonctions des boutons de la M600 ..... 31
Bouton avant ..... 31
Bouton d'alimentation latéral ..... 31
Utilisation de l'écran tactile ..... 32
Gestes du poignet ..... 32
Pour activer les gestes du poignet ..... 32
Désactivation et activation de l'écran ..... 33
Pour désactiver l'écran ..... 33
Pour activer l'écran ..... 33
Fonctions de la M600 disponibles pour Android et iOS ..... 33
Communication ..... 35
SMS ..... 35
Lecture de SMS sur votre M600 ..... 35
Pour lire un SMS ..... 35
Réponse aux SMS depuis votre M600 ..... 35
Pour répondre à un SMS ..... 35
Envoi de SMS depuis votre M600 ..... 36
Pour envoyer un SMS ..... 36
Appels téléphoniques ..... 36
Gestion des appels entrants sur votre M600 ..... 36
Pour rejeter un appel entrant ..... 36
Émission d'appels téléphoniques sur votre M600 ..... 36
Pour passer un appel téléphonique ..... 37
E-mails ..... 37
Lecture d'e-mails sur votre M600 ..... 37
Lire les e-mails ..... 37
Réponse aux e-mails depuis votre M600 ..... 37

Répondre aux e-mails 37
Envoi d'e-mails depuis votre M600 38
E-mails sur une M600 associée à un iPhone 38
Activer les cartes Gmail enrichies 38
Musique sur la M600 38
Contrôler la musique lue sur votre téléphone 38
Commandes musicales sur votre smartwatch 38
Google Assistant 38
Pour activer la reconnaissance vocale « Ok Google » 39
Pour ouvrir Google Assistant 39
Que pouvez-vous demander à Google Assistant 39
Utilisation autonome de la M600 39
**Entraînement avec Polar 41**
Application Polar et Polar Flow 41
Application Polar 41
Installation de l'application 41
Application Polar Flow 41
Données d'entraînement 41
Données d'activité 42
Modification des réglages et planification de votre entraînement 42
Service Web Polar Flow 42
Flux, Explorer et Agenda 42
Progrès 42
Communauté 43
Programmes 43
Planification de votre entraînement 43
Créer un objectif d'entraînement dans le service Web Polar Flow 43
Objectif rapide 43
Objectif par phases 44
Favoris 44
Synchronisez les objectifs vers votre montre 45
Menu de l'application Polar 45
Entraîn. 45
Ma journée 45
Ma FC 46
Synchroniser 46
Navigation au sein de l'application Polar 46
Pour ouvrir l'application Polar 46
Utilisation de l'écran tactile et des gestes du poignet pour naviguer au sein de l'application Polar 47
Pour parcourir les menus, listes et résumés 47
Pour choisir des éléments 47
Pour revenir une étape précédente 47
Pour quitter l'application Polar 47
Utilisation du bouton avant pour naviguer au sein de l'application Polar 47
Utilisation de la voix pour naviguer au sein de l'application Polar 48
Pour activer la reconnaissance vocale « Ok Google » 48
Démarrage d'une séance d'entraînement 48
Pause d'une séance d'entraînement 48
S'entraîner avec l'application Polar 48
Port de la M600 48
Démarrage d'une séance d'entraînement 49
Démarrage d'une séance d'entraînement 49

Pour activer/désactiver les autorisations 50
Démarrage d'une séance d'entraînement avec un objectif 51
Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif planifié pour le jour-même 51
Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif planifié pour un autre jour 51
Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif favori 51
Pendant l'entraînement 51
Vues d'entraînement 51
Parcourir les vues d'entraînement 51
Vue Tour auto. 52
Afficher la vue Tour auto. 52
Afficher les tours précédents 52
Fonctions pendant l'entraînement 53
Pour marquer un tour 53
Pour laisser l'écran allumé 53
Pour verrouiller l'écran tactile 53
Pour déverrouiller l'écran tactile 54
Pour contrôler la musique 54
Pour ignorer des phases 54
Quitter l'application Polar sans arrêter votre séance d'entraînement 54
Pour revenir à votre séance d'entraînement 55
Résumé de l'entraînement pendant l'entraînement 55
Pour afficher la vue de résumé de l'entraînement 55
Pause/arrêt d'une séance d'entraînement 56
Pause d'une séance d'entraînement 56
Reprise d'une séance d'entraînement mise en pause 56
Arrêt d'une séance d'entraînement 56
Après l'entraînement 57
Résumé de l'entraînement sur votre M600 57
Consulter votre résumé d'entraînement ultérieurement 58
Données d'entraînement dans l'application Polar Flow 58
Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow 58
Fonctions GPS 59
Synchro en cours 59
Synchronisation automatique des données d'entraînement 59
Synchronisation des réglages modifiés 60
Synchronisation manuellement des données d'activité et des réglages modifiés (utilisateurs d'iPhone) 60
Objectifs d'entraînement 60
Favoris 60
Gestion des objectifs d'entraînement favoris sur le service Web Polar Flow 61
Pour ajouter un objectif d'entraînement aux favoris 61
Pour modifier un favori 61
Pour supprimer un favori 61
Association de l'application Polar à un émetteur de fréquence cardiaque 61
Pour associer un émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth® à l'application Polar sur votre M600 62
Pour annuler l'association d'un émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth® à l'application Polar 62
**Fonctions Polar 64**
Profils sportifs 64
Profils sportifs Polar sur le service Web Flow 64
Ajout d'un profil sportif 65
Modification d'un profil sportif 65
Principes de base 65
Fréquence cardiaque 65

Réglages de vitesse/d'allure 65
Vues d'entraînement 65
Gestes et indications 67
GPS et altitude 67
Fonctions Polar Smart Coaching 67
Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7 67
Objectif d'activité 68
Données d'activité 68
Alerte d'inactivité 70
Informations relatives au sommeil sur le service Web et dans l'application Flow 70
Données d'activité dans l'application et sur le service Web Polar Flow 71
Bénéfice de l'activité 71
Smart Calories 72
Polar Sleep PlusTM 72
Données relatives au sommeil dans l'appli Polar 72
Pour arrêter manuellement le suivi du sommeil 73
Carte des données relatives au sommeil et résumé du sommeil 73
Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Polar Flow 74
Charge d'entraînement 75
Efficacité de l'entraînement 75
Programme de course à pied 76
Running Index 77
Analyse à court terme 77
Hommes 77
Femmes 78
Analyse à long terme 78
Zones FC 80
Cadence au poignet 80
Natation 80
Mesures de natation (natation en piscine) 81
Techniques de nage 81
Allure et distance 81
Mouvements de bras 81
Swolf 81
Définition de la longueur de la piscine 82
Pour modifier la longueur de la piscine 82
Pour démarrer une séance de natation 82
**Réglages 83**
Accès aux paramètres 83
Pour ouvrir les paramètres 83
Paramètres de l'écran 83
Réglage du niveau de luminosité de l'écran 83
Activer/désactiver l'option Écran actif en permanence 83
Modification du paramètre depuis la M600 83
Modification du paramètre depuis votre téléphone 83
Activation/désactivation du verrouillage de l'écran 84
Pour activer le verrouillage d'écran 84
Pour désactiver le verrouillage d'écran 84
Désactivation/activation de l'écran tactile 84
Réglage de la taille de police 85
Zoom avant et zoom arrière sur l'écran de votre M600 85
Paramètres de cadran 85

Changement du cadran de la M600 ... 85
Changement du cadran depuis votre téléphone ... 86
Pour afficher plus de cadrans sur votre M600 ... 86
Complications de cadran ... 86
Pour ajouter des complications de cadran ... 86
Économiseur de batterie ... 86
Pour activer/désactiver l'économiseur de batterie ... 87
Paramètres de notification sur la M600 ... 87
Pour modifier les paramètres d'aperçu de notification ... 87
Pour activer le mode Ne pas déranger sur votre M600 ... 87
Notifications émanant du téléphone associé ... 88
Pour bloquer des applications ... 88
Annulation du blocage d'une application ... 88
Pour ajuster l'intensité des vibrations de notification ... 88
Activation du mode Silencieux sur le téléphone connecté ... 89
Paramètres de date et d'heure ... 89
Pour modifier les paramètres de date et d'heure ... 89
Mode Avion ... 89
Activation/désactivation du mode Avion ... 89
Mode Cinéma ... 90
Activation du mode Cinéma ... 90
Désactivation du mode Cinéma ... 90
Autorisations ... 90
Modifications des paramètres d'autorisation ... 90
Paramètres de langue ... 90
Pour changer la langue sur votre M600 ... 91
Redémarrage et réinitialisation ... 92
Pour redémarrer la M600 ... 92
Pour désassocier la M600 et votre téléphone et réinitialiser votre M600 ... 93
Pour réassocier la M600 et votre téléphone ... 93
Pour désassocier la M600 et votre téléphone ... 93
Pour rétablir la configuration d'usine de la M600 ... 93
Pour réassocier la M600 et votre téléphone ... 93
Mise à jour du logiciel système ... 93
Pour rechercher manuellement une mise à jour ... 94
Pour installer la mise à jour logicielle ... 94
Mettre à jour l'application Polar ... 94
Pour mettre à jour l'application Polar manuellement ... 94
**Informations importantes ... 96**
Entretien de la M600 ... 96
Rangement ... 96
Service après-vente ... 97
Retrait du bracelet ... 97
Pour retirer le bracelet ... 97
Pour fixer le bracelet ... 97
Informations relatives à l'élimination du produit ... 97
Précautions d'emploi ... 98
Interférences ... 98
Minimiser les risques lors de l'entraînement ... 98
Distraction ... 99
Caractéristiques techniques ... 99
Polar M600 ... 99

Compatibilité de l'application mobile Polar Flow ..... 100
Étanchéité des produits Polar ..... 100
Garantie internationale Polar ..... 101
Déclaration de conformité ..... 102
Décharge de responsabilité ..... 104

# PRISE EN MAIN

## PRÉSENTATION DE LA POLAR M600

Félicitations pour avoir acheté la Polar M600, désormais dotée d'Wear OS by Google™!

La Polar M600 vous permet de bénéficier de la fonctionnalité d'Wear OS by Google et de la puissance des fonctions sport de Polar. Elle est parfaite pour le suivi de votre entraînement et de votre activité 24 h/24, 7 j/7 avec l'application Polar.

La montre de sport Polar M600 fonctionne avec les smartphones exécutant Android™ 4.4+ ou iOS® 10.0+. Les utilisateurs d'iPhone doivent disposer au moins du modèle 5. Vous pouvez visiter g.co/WearCheck sur votre téléphone pour vérifier qu'il est compatible avec Wear OS by Google. Associez votre nouvelle Polar M600 à votre smartphone et bénéficiez des fonctionnalités de smartwatch Wear OS by Google. Vous pouvez, par exemple :

- Recevoir des notifications de votre téléphone sur votre montre
- Répondre aux e-mails
- Contrôle de la musique lue sur votre téléphone

Vous pouvez aussi connecter la smartwatch à un réseau Wi-Fi, et télécharger des applications, des jeux et des cadrans dans l'application Play Store.

La M600 comprend aussi un moniteur de fréquence cardiaque au poignet et un GPS intégré. Si vous vous entraînez avec l'application Polar, vous pourrez profiter des formidables fonctions Smart Coaching Polar sur votre smartwatch. Laissez votre nouvelle smartwatch optimisée pour le sport vous encourager à adopter un mode de vie plus actif et plus sain.

Polar Flow constitue la fenêtre en ligne sur votre entraînement, votre activité et votre sommeil. Associée au service Web Polar Flow et à l'application Polar Flow sur votre smartphone, votre M600 vous aide à vous entraîner efficacement et à comprendre comment vos choix et vos habitudes affectent votre bien-être.

Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouvelle montre de sport Polar M600. Pour consulter des didacticiels vidéo et la FAQ relatifs à la M600, accédez au site support.polar.com/en/M600. Pour plus d'informations sur Wear OS by Google, visitez le Centre d'aide Wear OS by Google.

## CHARGEMENT DE LA M600

La M600 est dotée d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

Vous pouvez charger votre M600 via le port USB d'un ordinateur et le câble de charge fourni avec le produit.

Vous pouvez charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur secteur USB, vérifiez que celui-ci

porte bien le marquage « Sortie 5 VCC » et qu'il fournit un minimum de 500 mA. Utilisez exclusivement un adaptateur secteur USB présentant l'homologation de sécurité adaptée (marquage « LPS », « Limited Power Supply » (alimentation à puissance limitée), « UL listed » (homologué UL) ou « CE »).

Ne chargez pas les produits Polar avec un chargeur 9 volts. L'utilisation d'un chargeur 9 volts peut endommager votre produit Polar.

Lorsque le câble est correctement connecté à votre smartwatch, son extrémité magnétique s'enclenche dans le port de charge de la M600. La M600 vibre aussi brièvement lorsque le chargement démarre. Si la smartwatch est allumée lorsque vous la branchez pour recharger la batterie, une petite icône représentant un éclair apparaît sur l'écran d'accueil de votre M600. Vous pouvez voir le niveau de charge de la batterie de votre montre en faisant glisser votre doigt depuis le haut de l'écran d'accueil. Si la smartwatch est éteinte lorsque vous la branchez pour recharger la batterie, une icône représentant une batterie en charge s'affiche à l'écran. Lorsque l'icône représentant la batterie est pleine, la M600 est complètement chargée. Cette opération peut prendre jusqu'à deux heures.

1. Émetteurs de fréquence cardiaque au poignet
2. Port de charge

Une fois le chargement de la batterie de votre M600 terminé, retirez le câble de charge du port USB de votre ordinateur ou de l'adaptateur mural. Si le câble de charge reste connecté à une source d'alimentation, l'extrémité magnétique du câble attire les objets contenant du fer et peut entraîner un court-circuit, ainsi que d'autres dommages, notamment une surchauffe, un incendie ou une explosion.

*Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou veillez à ce qu'elle soit toujours chargée, sous peine de nuire à sa durée de vie. De même, ne chargez pas la batterie à des températures inférieures à 0 °C ou supérieures à +40 °C ou lorsque le port de charge est humide ou imprégné de sueur. Si le port de charge de votre M600 a été mouillé, laissez-le sécher avant de brancher le câble de charge.*

### DURÉE DE FONCTIONNEMENT DE LA BATTERIE

La durée de fonctionnement de la batterie est de

- 2 jours/8 heures d'entraînement sur une M600 associée à un téléphone Android.
- 1,5 jours/8 heures d'entraînement sur une M600 associée à un iPhone.

La durée de fonctionnement dépend de nombreux facteurs, tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre M600, les fonctions sélectionnées, l'activation ou non du mode Écran actif en permanence et l'usure de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite à des températures largement négatives. Portez la M600 sous votre manteau afin de la garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

### NOTIFICATION DE BATTERIE FAIBLE

Si le niveau de charge de la batterie de votre M600 ne dépasse pas les 15 %, une notification indiquant ce niveau et l'état du mode Économie d'énergie s'affiche. Vous pouvez appuyer sur la notification pour **activer/désactiver l'économiseur de batterie**. Le mode Économie d'énergie s'active automatiquement lorsque le niveau de charge de la batterie atteint 5 %.

L'enregistrement GPS n'étant PAS activé en mode Économie d'énergie, vous recevez une notification si le mode Économie d'énergie est activé tandis que vous êtes sur le point de commencer à vous entraîner avec l'application Polar ou si le niveau de charge de la batterie est inférieur à 5 % pendant l'entraînement.

Si l'écran ne s'active pas après avoir bougé le poignet ou appuyé sur le bouton d'alimentation latéral, cela signifie que la batterie est vide et la M600 est passée en mode Veille. Dans ce cas, vous devez charger votre M600. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

*Vous pouvez voir rapidement le niveau de la batterie de votre M600 en faisant glisser votre doigt du haut de l'écran d'accueil vers le bas.*

## MISE EN MARCHE ET ARRÊT DE LA M600

### MISE EN MARCHE DE LA M600

- Appuyez longuement sur le bouton d'alimentation latéral jusqu'à ce que le logo Polar apparaisse à l'écran.

### ARRÊT DE LA M600

1. Accédez à l'application Paramètres, parcourez le menu pour localiser l'option **Système**, puis appuyez dessus.

2. Appuyez sur **Arrêt**.
3. Confirmez l'arrêt en appuyant sur l'icône représentant une coche.

# CONFIGURATION DE LA POLAR M600

La montre de sport Polar M600 est compatible avec les smartphones exécutant Android 4.4+ ou iOS 10.0+. Les utilisateurs d'iPhone doivent disposer au moins du modèle 5. Vous pouvez visiter g.co/WearCheck sur votre téléphone pour vérifier qu'il est compatible avec Wear OS by Google.

## PRÉPARATION DE LA CONFIGURATION

1. Afin de vous assurer que votre M600 est suffisamment chargée pendant la configuration, mettez-la en charge sur un port USB alimenté de votre ordinateur ou un adaptateur secteur USB et une prise murale. Vérifiez que l'adaptateur porte la mention « Sortie 5 Vcc » et qu'il fournit au minimum 500 mA.
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 sur l'écran tactile de votre M600 pour commencer la configuration. Balayez ensuite l'écran vers le haut ou le bas pour localiser la langue de votre choix, puis appuyez dessus. Si vous n'avez pas choisi la bonne langue, vous pouvez revenir à la liste des langues en balayant l'écran tactile de la gauche vers la droite.
4. Assurez-vous que votre téléphone est connecté à Internet et que le Bluetooth est activé.
5. Vérifiez que les applications de services Google™ Search et Google Play™ sont à jour sur votre téléphone Android. Ou, si vous utilisez un iPhone, vérifiez que celui-ci est doté de la dernière version du système d'exploitation iOS.
6. Maintenez votre M600 et le téléphone proches l'un de l'autre lors de la configuration.

## ASSOCIATION DE VOTRE SMARTPHONE À LA POLAR M600

Vous devez installer l'application Wear OS by Google by Google sur votre téléphone pour connecter votre smartwatch et votre téléphone.

1. Installez l'application Wear OS by Google sur votre smartphone depuis Google Play ou l'App Store. Si l'application Wear OS by Google est déjà installée sur votre téléphone, assurez-vous qu'il s'agit de la version la plus récente.

   *Lorsqu'un autre dispositif est connecté à l'application Wear OS by Google installée sur votre smartphone exécutant Android, ouvrez l'application mobile et choisissez* **Ajouter une nouvelle montre** *dans le menu déroulant en regard du nom de votre dispositif qui se trouve dans la partie supérieure de l'écran. Si votre smartphone est un iPhone, appuyez sur les trois points dans l'angle supérieur droit de l'écran, puis choisissez* **Associer avec un autre accessoire**. *Ensuite, appliquez les instructions ci-dessous à partir de l'étape numéro 3.*

2. Après avoir ouvert l'application Wear OS by Google sur votre téléphone, vous êtes automatiquement invité à configurer votre montre.
3. Faites glisser votre doigt vers le haut sur l'écran de votre M600 pour afficher 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. Il faut ensuite un peu de temps pour que la M600 termine la synchronisation avec votre téléphone.
6. Pour finir d'associer votre téléphone et la M600, vous devez copier votre compte Google de votre téléphone vers votre M600. Pour pouvoir utiliser les applications sur la smartwatch, vous avez besoin d'un compte Google sur votre Polar M600. Pour tirer pleinement parti de votre smartwatch Wear OS by Google Polar M600, vous devrez aussi activer certains paramètres, comme autoriser Wear OS by Google à afficher les notifications envoyées vers votre téléphone. Pour ce faire, suivez les instructions sur l'écran de votre téléphone.

   *Utilisateurs d'iPhones : Si vous n'avez pas encore de compte Google, vous pouvez en créer un au cours de cette étape de la configuration. Lorsque vous êtes invité à* ***vous connecter à votre compte Google****, appuyez sur* ***CONTINUER****, puis sur* ***Créer un compte****.*

7. Une fois l'étape d'association de la configuration terminée, la vue horaire s'ouvre sur la M600 et l'indication **Polar M600 connectée** apparaît dans l'angle supérieur gauche de l'application Wear OS by Google sur votre téléphone.

Après la synchronisation initiale, votre nouvelle smartwatch lance un didacticiel de mise en route de la montre. Vous pouvez feuilleter le didacticiel, puis poursuivre la configuration. Vous pouvez également ignorer ce didacticiel en faisant glisser la carte de didacticiel vers le bas et y revenir ultérieurement en faisant glisser la carte de didacticiel du bas vers le haut de l'écran d'accueil.

## ACTIVATION DE L'APPLICATION POLAR SUR LA M600

Afin de tirer le meilleur parti de votre nouvelle Polar M600 et d'utiliser les fonctions de suivi d'activité et d'entraînement de Polar, vous devez activer l'application Polar sur la smartwatch. Pour ce faire, installez d'abord l'application Polar Flow sur votre smartphone. Si l'application mobile Polar Flow est déjà installée sur votre téléphone, assurez-vous qu'il s'agit de la version la plus récente, puis poursuivez la configuration à partir de l'étape numéro 2 ci-dessous.

1. Accédez à Google Play ou à l'App Store sur votre téléphone, puis recherchez et téléchargez l'application Polar Flow.
2. Ouvrez l'application Polar Flow sur votre téléphone.

   Utilisateurs d'iPhones : Ouvrez l'application Polar sur votre M600 en appuyant sur le bouton avant. Appuyez ensuite sur **Démarrer** sur votre téléphone.

3. Indiquez si vous porterez la M600 au 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.

5. Une fois l'application Polar correctement activée sur votre M600, le message « Configuration terminée » apparaît.

*Remarque pour les utilisateurs d'iPhone : Vous devez connecter manuellement la M600 à un réseau Wi-Fi. La connexion Wi-Fi vous permet d'utiliser l'application Google Play sur votre M600 pour maintenir l'application Polar à jour et télécharger d'autres applications sur votre smartwatch Wear OS by Google.*

*Utilisateurs de téléphones Android : Si vous avez connecté votre M600 au Wi-Fi via le cloud Wear OS by Google lorsque vous y avez été invité pendant la configuration, votre M600 peut se connecter automatiquement aux réseaux Wi-Fi enregistrés sur votre téléphone. Pour plus d'informations, reportez-vous à Connexion au Wi-Fi.*

### POUR CONNECTER LA M600 À UN RÉSEAU WI-FI

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Faites glisser votre doigt verticalement du haut de l'écran vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides.
3. Appuyez sur l'icône de paramètres.
4. Parcourez le menu **Paramètres** pour localiser l'option **Connectivité**, puis appuyez dessus.
5. Appuyez sur **Wi-Fi**.
6. Appuyez sur **+Ajouter réseau**.
7. Patientez pendant que la smartwatch recherche les réseaux Wi-Fi disponibles, puis appuyez sur celui auquel vous souhaitez vous connecter.
8. Si le réseau que vous choisissez nécessite un mot de passe, appuyez sur **Entrer sur le téléphone**. Sur votre téléphone, entrez le mot de passe du réseau Wi-Fi et appuyez sur **Connexion**.

### POUR METTRE À JOUR LES LOGICIELS

Après avoir configuré votre M600, vous devrez mettre à jour le logiciel système sur votre celle-ci pour bénéficier des dernières mises à jour et garantir le bon fonctionnement de la smartwatch. Vous devrez aussi vérifier que vous disposez bien de la dernière version de l'appli Polar sur votre M600.

- Consultez ce document de support pour découvrir les dernières versions des quatre logiciels relatifs à votre M600.
- Ce document de support vous aide à mettre à jour les quatre logiciels relatifs à votre M600 lorsque celle-ci exécute le logiciel système Wear OS by Google.

Vous êtes fin prêt, amusez-vous bien !

*Veuillez noter que vous ne pouvez associer votre M600 qu'à un seul téléphone Android, un seul iPhone ou une seule tablette à la fois. Pour associer votre M600 à une nouvelle tablette ou un nouveau téléphone, vous devez d'abord rétablir la configuration d'usine de votre smartwatch.*

## CONNEXION DE LA M600 AU WI-FI

Si vous connectez la M600 à un réseau Wi-Fi, vous pourrez utiliser l'application Google Play Store sur votre M600 pour maintenir l'application Polar à jour et télécharger d'autres applications sur votre smartwatch Wear OS by Google.

*Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android*

Votre M600 peut se connecter automatiquement aux réseaux Wi-Fi enregistrés en cas de perte de la connexion Bluetooth avec votre téléphone. Si votre téléphone Android est connecté à un réseau Wi-Fi ou mobile et que votre M600 est connectée à un réseau Wi-Fi, votre smartwatch peut rester synchronisée avec votre téléphone et vous pouvez recevoir des notifications sur votre M600 même si vous laissez votre téléphone dans une autre pièce.

Votre téléphone et la M600 partagent les données via la synchronisation avec le cloud Wear OS by Google. Vous devez donc activer la synchronisation avec le cloud dans l'application Wear OS by Google sur votre téléphone.

## POUR ACTIVER LA SYNCHRONISATION AVEC LE CLOUD WEAR OS BY GOOGLE

1. Dans l'application Wear OS by Google sur votre téléphone, appuyez sur l'icône Paramètres.
2. Appuyez sur **Confidentialité et données personnelles**.
3. Appuyez ensuite sur **Synchronisation avec le cloud**.
4. Placez le commutateur sur la position **Activé**.

*Applicable aux Polar M600 associées à des téléphones Android et des iPhones*

## POUR CONNECTER LA M600 À UN RÉSEAU WI-FI

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Faites glisser votre doigt verticalement du haut de l'écran vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides.
3. Appuyez sur l'icône de paramètres.
4. Parcourez le menu **Paramètres** pour localiser l'option **Connectivité**, puis appuyez dessus.
5. Appuyez sur **Wi-Fi**.
6. Appuyez sur **+Ajouter réseau**.
7. Patientez pendant que la smartwatch recherche les réseaux Wi-Fi disponibles, localisez celui auquel vous souhaitez vous connecter, puis appuyez dessus.
8. Si le réseau que vous choisissez nécessite un mot de passe, vous êtes invité à saisir ce dernier sur votre téléphone. Appuyez sur **Entrer sur le téléphone** puis, sur votre téléphone, entrez le mot de passe du réseau Wi-Fi et appuyez sur **Connexion**.

## POUR ACTIVER ET DÉSACTIVER LE WI-FI

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Connectivité**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Wi-Fi**.
3. Appuyez sur **Wi-Fi** pour basculer entre **Wi-Fi automatique** et **Wi-Fi désactivé**.

*Vous pouvez économiser la batterie de la M600 en n'autorisant pas votre smartwatch à utiliser le Wi-Fi.*

Pour plus d'informations concernant le Wi-Fi sur votre portable, faites défiler le menu Wi-Fi vers le bas, localisez l'option **À propos du Wi-Fi** et appuyez dessus, ou visitez le site d'aide Wear OS by Google.

# UTILISATION DE LA M600

## STRUCTURE DU MENU

### ÉCRAN D'ACCUEIL

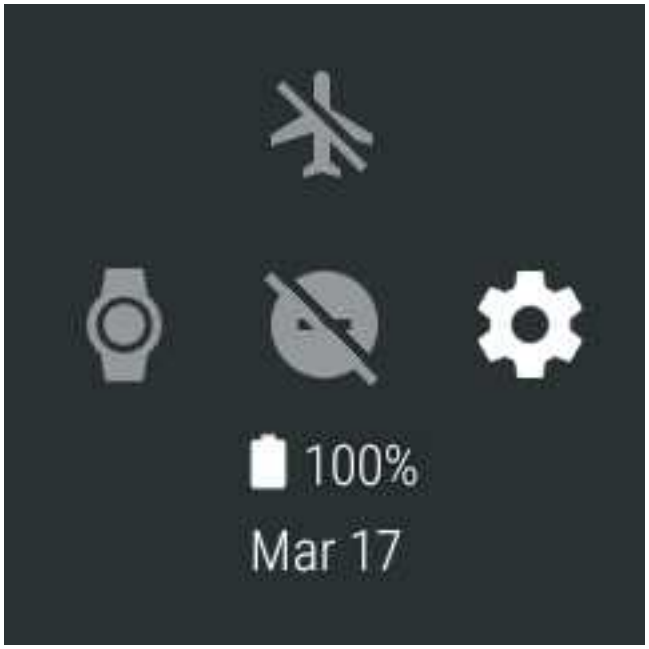
Le point de départ pour naviguer au sein de votre smartwatch est l'écran d'accueil. Dans l'écran d'accueil, vous pouvez consulter l'heure actuelle. Selon le cadran, vous pouvez aussi voir d'autres informations. Découvrez-en plus sous Paramètres de cadran.

Dans l'écran d'accueil, vous pouvez consulter des notifications qui vous fournissent divers types d'informations importantes, mais aussi l'état de votre M600. Pour en savoir plus sur les différents états, reportez-vous à la section Icônes d'état.

Vous pouvez accéder rapidement à l'écran d'accueil, indépendamment de l'affichage de votre M600, en appuyant sur le bouton d'alimentation latéral ou en secouant votre poignet. Pour en savoir plus sur la navigation au sein de votre smartwatch, reportez-vous à la section Navigation au sein de la M600.

### MENU PARAMÈTRES RAPIDES

Depuis le haut de l'écran d'accueil, vous pouvez dérouler le menu Paramètres rapides qui contient les paramètres suivants :



Mode Avion : appuyez sur cette option pour activer et désactiver le mode Avion.

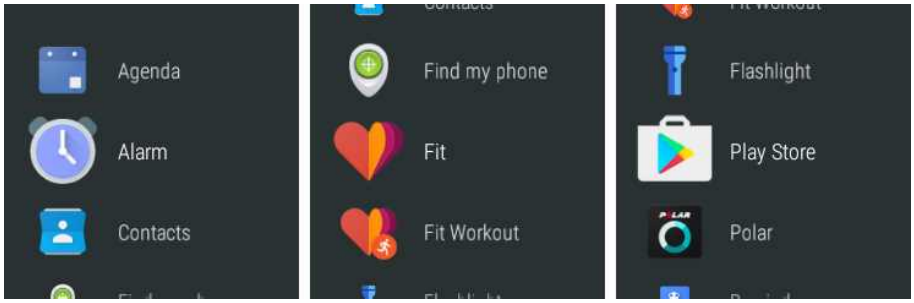
Mode Cinéma : appuyez sur cette option pour éteindre complètement l'écran.

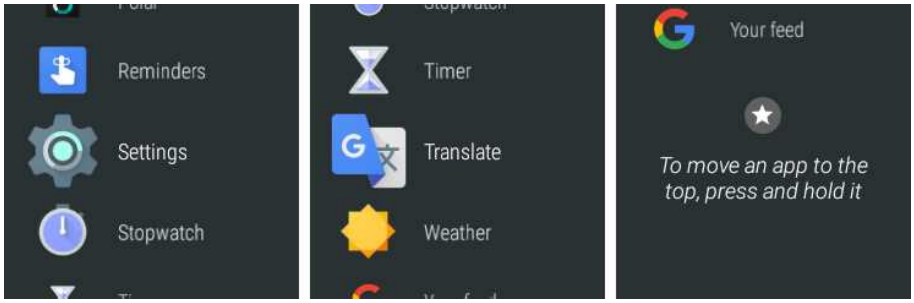
Mode Ne pas déranger : appuyez sur cette option pour désactiver les notifications sur votre M600.

Paramètres : appuyez sur cette option pour ouvrir l'application Paramètres.

## MENU DES APPLICATIONS

Le menu des applications contient des icônes correspondant à toutes les applications utilisées sur votre M600.






**POUR OUVRIR LE MENU DES APPLICATIONS**

- Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral.

**POUR OUVRIR ET UTILISER LES APPLICATIONS**

- Vous pouvez commencer à utiliser une application en appuyant sur son icône dans le menu des applications.

OU

- Vous pouvez aussi ouvrir une application lorsque l'écran d'accueil est actif en disant « Ok Google, ouvrir (le nom de l'application) ».

Pour plus d'informations à propos des applications par défaut sur votre M600, consultez le menu des applications.

## NOTIFICATIONS

Vous pouvez recevoir sur votre M600 des notifications émanant des applications installées sur la smartwatch et sur votre téléphone. Si vous avez autorisé l'affichage des notifications sur votre M600, elles apparaissent sur l'écran d'accueil. Pour plus d'informations, reportez-vous à Paramètres de notification.

Si vous avez des notifications non lues sur votre M600, cette icône d'état peut apparaître sur l'écran d'accueil de votre smartwatch :

Le numéro figurant sur l'icône indique le nombre de nouvelles notifications.

### POUR AFFICHER LES NOTIFICATIONS

1. Balayez l'écran de bas en haut ou tournez le poignet vers l'avant.
2. Appuyez sur une notification pour consulter l'intégralité des informations qu'elle contient.
3. Pour consulter d'autres notifications (le cas échéant), continuez à balayer l'écran de bas en haut ou à tourner le poignet vers l'avant.

### POUR EFFECTUER DES ACTIONS SUR LES NOTIFICATIONS

Certaines notifications permettent d'effectuer des actions relatives aux informations qu'elles contiennent.

1. Appuyez sur la notification pour consulter l'intégralité des informations qu'elle contient.
2. Balayez l'écran de bas en haut pour voir les actions disponibles.
3. Appuyez sur l'action choisie (le cas échéant). Par exemple, vous pouvez archiver les e-mails reçus de votre M600.

### POUR REJETER UNE NOTIFICATION

Une fois que vous avez terminé de consulter une notification :

1. Balayez l'écran de gauche à droite pour fermer les détails de la notification.
2. Pour rejeter la notification, faites-la glisser vers la gauche ou la droite.

Si vous rejetez une notification sur votre M600, la notification associée est aussi rejetée sur votre téléphone.

## ICÔNES D'ÉTAT

L'état actuel de votre smartwatch M600 est indiqué par de petites icônes.

Les icônes d'état suivantes peuvent apparaître sur l'écran d'accueil de votre M600 :

Votre M600 est déconnectée de votre téléphone

La batterie est en cours de chargement

Le mode Avion est activé

La surveillance GPS de votre localisation est activée

Le mode Ne pas déranger est activé

Vous avez une nouvelle notification

## MENU DES APPLICATIONS

La M600 comprend les applications par défaut suivantes :

- Agenda
- Alarme
- Contacts
- Trouver téléph.*
- Fit
- Fit Workout
- Lampe de poche
- Polar
- Play Store
- Rappels
- Réglages
- Chronomètre
- Minuteur
- Traduction
- Météo

**Uniquement sur une Polar M600 associée à un téléphone Android*

Vous pouvez télécharger sur votre Polar M600 d'autres applications pour smartwatch depuis l'application Google Play Store. Pour pouvoir utiliser l'application Play Store sur votre M600, vous devez connecter la smart-watch à un réseau Wi-Fi.

### Pour obtenir d'autres applications

1. Dans l'écran d'accueil actif, appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications.
2. Localisez l'application **Play Store** et appuyez dessus.
3. Parcourez la liste des applications suggérées ou appuyez sur l'icône représentant une loupe en haut de la liste pour ouvrir la recherche.
4. Appuyez sur une application que vous souhaitez installer.
5. Appuyez sur **Installer** pour lancer le téléchargement de l'application sur votre M600.

Consultez la page d'aide d'Wear OS by Google pour en savoir plus sur les applications Google qui fonctionnent avec Wear OS by Google.

*Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android*

Pour consulter la liste des applications pour montre recommandées, ouvrez l'application Wear OS by Google sur votre téléphone et accédez à **Applications pour montre essentielles**. Vous pouvez appuyer sur **PLUS** pour accéder au Google Play Store et ouvrir une plus vaste sélection d'applications suggérées qui prennent en charge Wear OS by Google.

*Certaines des applications que vous utilisez sur votre téléphone Android associé peuvent présenter une version pour smartwatch Wear OS by Google : Ouvrez l'application **Play Store** sur votre M600 et faites défiler jusqu'au bas du menu d'accueil pour localiser les **applications sur votre téléphone** > appuyez sur l'application que vous souhaiteriez utiliser sur votre smartwatch > appuyez sur **Installer**. Après l'installation, vous trouverez la version pour smartwatch de l'application dans le menu des applications de votre M600. Pour les questions concernant ces applications, veuillez contacter le développeur responsable.*

## AGENDA

Les événements enregistrés dans l'application de calendrier sur votre téléphone apparaissent sous la forme de notifications sur votre M600. Vous pouvez aussi consulter votre planning.

### Pour consulter votre planning

- Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Agenda** et appuyez dessus.

Votre planning du jour s'ouvre.

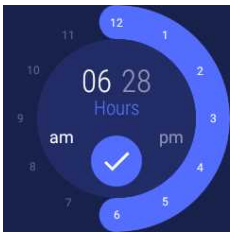
## ALARME

Vous pouvez régler le déclenchement d'une alarme sur votre M600. Lorsque l'alarme se déclenche, votre M600 vibre et une carte apparaît.

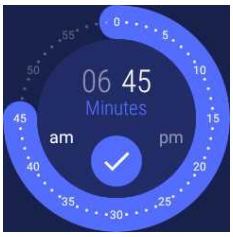
*Notez que si vous réglez une alarme sur votre M600, elle ne se déclenche pas sur votre téléphone.*

### Pour régler une alarme

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Alarme** et appuyez dessus.
2. Réglez l'heure souhaitée sur le cercle des heures. Vous pouvez aussi voir l'heure réglée au centre du cercle. Si vous utilisez le format 12 heures, appuyez pour choisir **am** ou **pm**.




3. Accédez ensuite au réglage des minutes souhaitées en appuyant sur les minutes au centre du cercle.
4. Réglez les minutes souhaitées sur le cercle des minutes. Vous pouvez aussi voir les minutes réglées au centre du cercle.




5. Appuyez sur l'icône représentant une coche.
6. Appuyez sur le texte sous l'heure réglée pour accéder aux options permettant de régler l'alarme pour **une fois** ou de façon répétée un jour précis de la semaine. Balayez l'écran vers la droite pour revenir à la vue précédente.
7. Appuyez sur l'icône représentant une montre pour activer (l'icône n'est pas barrée) et désactiver (l'icône est barrée) les vibrations.
8. Appuyez sur l'icône représentant une coche pour régler l'alarme.

### Pour désactiver une alarme lorsqu'elle se déclenche

- Appuyez sur l'icône de réveil ou balayez l'écran vers la droite.

### Pour répéter une alarme

Si vous souhaitez répéter une alarme lorsqu'elle se déclenche :

- Appuyez sur les Z.

L'intervalle de répétition de l'alarme est de 10 minutes.

## CONTACTS

La M600 affiche les contacts enregistrés dans vos contacts Google. Vous pouvez appeler vos contacts, et leur envoyer un message ou un e-mail.*

**Remarque : les fonctions de communication sont plus ou moins réduites selon le système d'exploitation du téléphone.*

**TROUVER TÉLÉPH.**

*Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android*

Si vous avez égaré votre téléphone, vous pouvez utiliser votre M600 pour le faire sonner même si votre sonnerie est désactivée et si le téléphone est réglé uniquement sur vibreur.

*Remarque : la M600 doit être connectée à votre téléphone via la technologie Bluetooth pour que ce procédé fonctionne.*

### Pour faire sonner votre téléphone

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Trouver téléph.** et appuyez dessus.
2. Si votre téléphone est suffisamment proche pour que la connexion Bluetooth fonctionne, votre téléphone se mettra à sonner. Sinon, essayez de vous placer à une distance de 10 mètres de votre téléphone, assurez-vous qu'il n'y a pas d'objet solide entre celui-ci et vous.
3. Vous pouvez arrêter la sonnerie du téléphone en appuyant sur la croix (X) située sur l'écran de la M600 ou en ouvrant votre téléphone.

**FIT**

L'application Google Fit™ vous permet de définir des objectifs quotidiens en matière de condition physique et de voir où vous vous situez par rapport à eux. L'application Fit assure le suivi du nombre de pas, de la durée, de la distance et des calories.

### Pour consulter votre progression quant à l'activité du jour

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Fit** et appuyez dessus.
2. Balayez l'écran de bas en haut pour consulter les détails de votre activité **Aujourd'hui** : vous pouvez appuyer sur les différents détails pour afficher des informations supplémentaires.

*Vous pouvez aussi utiliser l'application pour consulter votre fréquence cardiaque actuelle : balayez l'écran de bas en haut afin de localiser l'icône représentant un coeur, puis appuyez dessus.*

Vous pouvez ajouter de nouveaux objectifs de condition physique en appuyant sur **Ajouter un objectif**.

Pour obtenir des informations plus détaillées sur l'utilisation de l'application Google Fit, consultez le site d'aide Wear OS by Google.

### FIT WORKOUT

L'application Google Fit Workout™ vous permet de suivre une séance d'entraînement ou de démarrer un défi d'entraînement musculaire.

#### Pour démarrer une séance d'exercice

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Fit Workout** et appuyez dessus.
2. Appuyez sur l'exercice à réaliser.
3. Appuyer sur **DÉMARRER**.

Pour obtenir des informations plus détaillées sur l'utilisation de l'application Google Fit Workout, consultez le site d'aide Wear OS by Google.

### PLAY STORE

Lorsque votre M600 est connectée à un réseau Wi-Fi, vous pouvez utiliser l'application Play Store sur votre smartwatch Wear OS by Google afin de télécharger sur celle-ci des applications, des jeux et des cadrans. Chaque fois que de nouvelles fonctions Polar sont disponibles pour l'application Polar sur votre M600, vous pouvez télécharger les mises à jour via l'application Play Store.

*Pour pouvoir utiliser l'application Play Store, vous avez besoin d'un compte Google sur votre Polar M600. Si vous n'avez pas copié votre compte Google sur votre Polar M600 lors de la configuration, ouvrez l'application Play Store et appuyez sur **Ajouter depuis le téléphone**. Pour copier votre compte sur votre smartwatch, suivez les instructions sur l'écran de votre téléphone.*

**Vous pouvez configurer l'application Play Store en vue de la mise à jour automatique des applications de votre smartwatch** afin de ne manquer aucune mise à jour les concernant. Si le réglage de mise à jour automatique des applications est activé dans l'application Play Store sur votre smartwatch, les applications figurant sur celle-ci sont automatiquement mises à jour vers la version la plus récente **lorsque votre M600 est connectée à un chargeur et dispose d'une connexion Internet**.

#### Pour activer et désactiver le mode de mise à jour automatique de Play Store

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Play Store** et appuyez dessus.
2. Balayez l'écran de haut en bas.
3. Appuyez sur l'icône de paramètres.
4. Appuyez sur **Mise à jour automatique des applis** pour activer (le commutateur est bleu) et désactiver (le commutateur est gris) le mode de mise à jour automatique.

## APPLICATION POLAR

### Entraînement avec l'application Polar sur votre M600

Utilisez l'application Polar figurant sur votre M600 pour tirer pleinement parti de votre smartwatch optimisée pour le sport.

Contenu et fonctionnement de l'application Polar :

- Structure du menu de l'application Polar
- Navigation au sein de l'application Polar

Suivez vos séances d'entraînement et consultez, par exemple, votre fréquence cardiaque, votre vitesse et votre distance pendant l'entraînement :

- Démarrage d'une séance d'entraînement
- Pendant l'entraînement
- Pause/arrêt d'une séance d'entraînement
- Après l'entraînement

Consultez également nos instructions relatives au port de la M600, afin d'obtenir des mesures de fréquence cardiaque précises. Nous vous indiquons aussi les types de sport pour lesquels il est conseillé de porter un émetteur de fréquence cardiaque Polar avec sangle de poitrine pour garantir une mesure de fréquence cardiaque fiable :

- Port de la M600
- Association de la M600 à un émetteur de fréquence cardiaque

### Profils sportifs

Profils distincts pour tous les sports que vous souhaitez pratiquer avec des réglages spécifiques pour chacun d'eux. Ajustez les paramètres de profil sportif en fonction de vos besoins en matière d'entraînement :

- Profils sportifs

### Fonctions Polar

Les fonctions Smart Coaching uniques de Polar offrent la meilleure orientation possible sur la manière de développer votre entraînement, ainsi que des observations utiles sur votre progression. L'application Polar figurant sur votre M600 comprend les **fonctions Smart Coaching** Polar suivantes :

- Suivi d'activité 24 h/24 et 7 j/7
- Smart Calories
- Efficacité de l'entraînement
- Charge d'entraînement
- Programme de course à pied
- Running Index

Conjointement avec l'application mobile et le service Web Polar Flow, vous pouvez planifier votre entraînement et atteindre vos objectifs d'entraînement, analyser et comprendre vos performances, suivre votre progression et partager vos séances avec d'autres adeptes. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Application Polar et Polar Flow.

Pour savoir comment maintenir à jour les fonctions Polar sur votre smartwatch, reportez-vous à Mise à jour de l'application Polar.

## RAPPELS

Les rappels sont enregistrés dans l'application Google Agenda.

*Utilisateurs d'iPhones : Vous pouvez installer l'application Google Agenda depuis l'App Store. Vous devez vous connecter à l'application Agenda avec le même compte Google que celui utilisé dans l'application Wear OS by Google.*

#### Pour se connecter à l'application Agenda

1. Installez l'application Google Agenda sur votre iPhone depuis l'App Store.
2. Ouvrez l'application, puis choisissez de vous connecter avec le même compte Google que celui utilisé dans l'application Wear OS by Google.
3. Appuyez sur **PREMIERS PAS**.

Vous pouvez configurer votre M600 afin qu'elle vous rappelle de ne pas oublier d'effectuer une tâche à un moment ou à un endroit précis. Les rappels apparaissent sous forme de notifications sur la M600.

#### Pour définir un rappel

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Rappels** et appuyez dessus.
2. Appuyez sur l'icône Plus.
3. Énoncez votre tâche en précisant l'heure ou le lieu. Par exemple, vous pouvez dire « Regarder la nouvelle émission de télé à 19 h ».

#### Pour marquer un rappel comme terminé à l'aide de l'application

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Rappels** et appuyez dessus.
2. Faites glisser votre doigt sur le rappel à archiver vers la gauche ou vers la droite.

## CHRONOMÈTRE

Vous pouvez utiliser votre M600 comme chronomètre.

### Pour arrêter le chronomètre

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Chronomètre** et appuyez dessus.
2. Démarrez le chronomètre en appuyant sur l'icône de lecture.

Le chronomètre s'affiche à l'écran.

### Pour interrompre le chronomètre

- Appuyez sur l'icône de pause.

### Pour redémarrer le chronomètre

- Appuyez sur l'icône de lecture.

### Pour réinitialiser le chronomètre

Si vous souhaitez remettre le chronomètre à zéro :

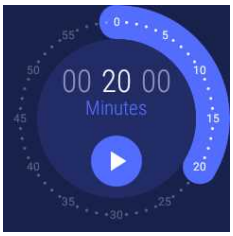
- Appuyez sur l'icône de réinitialisation en mode pause.

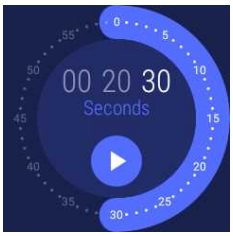
## MINUTEUR

Vous pouvez utiliser votre M600 comme minuteur de compte à rebours.

### Pour régler un minuteur

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Minuteur** et appuyez dessus.
2. Réglez les minutes souhaitées sur le cercle des minutes. Vous pouvez aussi voir les minutes réglées au centre du cercle. Accédez ensuite au réglage de l'heure et des secondes en appuyant sur les heures et les secondes au centre du cercle.




3. Appuyez sur l'icône de lecture pour démarrer le minuteur.

Le minuteur s'affiche à l'écran.

### Pour interrompre le minuteur

- Appuyez sur l'icône de pause.

### Pour relancer le minuteur

- Appuyez sur l'icône de lecture.

### Pour réinitialiser le minuteur

Si vous souhaitez redémarrer le minuteur :

- Appuyez sur l'icône de redémarrage en mode pause.

### Pour fermer le minuteur

Lorsque le minuteur se déclenche, votre M600 vibre. Pour fermer le minuteur lorsqu'il vibre :

- Appuyez sur l'icône d'arrêt ou balayez l'écran vers la droite.

## TRADUCTION

Vous pouvez utiliser l'application Google Traduction™ pour traduire des phrases :

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Traduction** et appuyez dessus.
2. Deux langues s'affichent pour vous permettre d'effectuer des traductions de l'une à l'autre. Pour modifier une langue, appuyez sur son nom.
3. Appuyez sur l'icône représentant un micro, puis énoncez la phrase que vous souhaitez traduire.

La traduction s'affiche à l'écran.

## NAVIGATION AU SEIN DE LA M600

Vous pouvez naviguer au sein de votre smartwatch de différentes manières. Pour plus d'informations sur les différentes manières de naviguer au sein de la M600, cliquez sur les liens ci-dessous :

- Fonctions des boutons
- Écran tactile
- Gestes du poignet

Découvrez aussi comment utiliser des commandes vocales pour demander à Google Assistant de réaliser des tâches simples pour vous.

- **Balayage vers le bas** sur l'écran d'accueil : menu Paramètres rapides permettant d'activer différents modes (Avion, Économiseur de batterie, Cinéma, Ne pas déranger), commandes de musique et raccourci vers le menu Paramètres
- **Balayage vers le haut** : flux de notifications condensé, appuyer sur une notification pour la développer
- **Balayage vers la gauche** : application Google Fit
- **Balayage vers la droite** : Google Assistant
- **Changer le cadran de la M600** : pour changer de cadran ou le personnaliser, appuyer longuement dessus

## FONCTIONS DES BOUTONS DE LA M600

La montre Polar M600 comporte deux boutons : le bouton avant et le bouton d'alimentation latéral.

1. Bouton avant
2. Bouton d'alimentation latéral
3. Écran tactile

### BOUTON AVANT

Le bouton avant constitue un moyen pratique d'utiliser l'application Polar tout au long de votre séance d'entraînement. Vous pouvez utiliser le bouton avant pour :

- Ouvrir rapidement l'application Polar depuis l'écran d'accueil.
- Ouvrir **Entraîn.** dans le menu des applications Polar.
- Choisir le sport à pratiquer et démarrer la séance d'entraînement dans la liste des profils sportifs.
- Marquer un tour manuel pendant l'entraînement.
- Mettre en pause la séance d'entraînement.
- Arrêter la séance d'entraînement.
- Quitter l'application Polar après l'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Navigation au sein de l'application Polar.

*Le bouton avant est préréglé pour lancer l'application Polar sur votre M600. Si vous le souhaitez, vous pouvez changer l'application lancée via le bouton du bas. Sur votre M600, accédez à Paramètres > **Personnalisation** > **Personnaliser le bouton physique** > **Bas** > localisez votre application préférée et appuyez dessus.*

### BOUTON D'ALIMENTATION LATÉRAL

Le bouton d'alimentation latéral présente plusieurs fonctionnalités :

- Appuyez une fois sur le bouton pour activer l'écran de votre M600.
- Dans l'écran d'accueil actif, appuyez une fois sur le bouton pour ouvrir le menu des applications.
- Appuyez une fois sur le bouton pour accéder à l'écran d'accueil, quel que soit l'affichage de la smartwatch.
- Appuyez une fois sur le bouton lorsque la montre se trouve en mode Cinéma pour réactiver l'écran.
- Appuyez longuement sur le bouton jusqu'à ce que la montre vibre pour ouvrir Google Assistant.
- Appuyez longuement sur le bouton jusqu'à ce que l'écran s'éteigne pour éteindre votre smartwatch.
- Lorsque la M600 est éteinte, appuyez longuement sur le bouton pour l'allumer.
- Appuyez longuement sur le bouton jusqu'à l'apparition du logo Polar pour redémarrer la smartwatch.

## UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE

Vous pouvez naviguer au sein de la M600 à l'aide de l'écran tactile. Vous pouvez utiliser l'écran tactile par balayage (glissement du doigt sur l'écran), pression, pression longue ou tracé.

- Vous pouvez balayer l'écran vers le haut et le bas pour parcourir les menus, et vers la droite et la gauche, par exemple, pour naviguer au sein de l'application Polar.
- Vous pouvez appuyer sur l'écran tactile pour activer l'écran, ouvrir des applications et des notifications, et sélectionner des éléments.
- Vous pouvez appuyer longuement sur l'écran d'accueil pour changer le cadran. Dans l'application Polar, vous pouvez arrêter l'enregistrement d'une séance d'entraînement en appuyant longuement sur l'icône d'arrêt. Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar, reportez-vous à la section Application Polar.
- Vous pouvez aussi dessiner sur l'écran tactile avec votre doigt. Par exemple, vous pouvez dessiner des emojis dans les messages ou configurer un schéma pour déverrouiller l'écran verrouillé de votre M600.

## GESTES DU POIGNET

Pour naviguer au sein de votre M600, vous pouvez utiliser les gestes du poignet. Vous pouvez tourner votre poignet vers la droite et vers la gauche pour faire défiler les notifications et les menus. Vous pouvez aussi secouer votre poignet pour revenir au cadran.

Pour pouvoir utiliser les gestes du poignet, vous devez les activer.

### POUR ACTIVER LES GESTES DU POIGNET

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Gestes**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Gestes du poignet** pour activer (le commutateur est bleu) et désactiver (le commutateur est gris) les gestes du poignet.

*Vous pouvez visionner un didacticiel sur l'utilisation des gestes du poignet et vous exercer. Vous trouverez le didacticiel dans le menu Gestes où vous avez activé les gestes du poignet. Parcourez le menu Gestes pour localiser l'option* ***Lancer le didacticiel*** *et appuyez dessus. Pour obtenir des informations plus détaillées sur ce que vous pouvez faire avec les gestes du poignet, consultez l'aide Wear OS by Google.*

### DÉSACTIVATION ET ACTIVATION DE L'ÉCRAN

L'écran de votre M600 se désactive automatiquement si vous n'utilisez pas la smartwatch pendant quelques instants. Vous pouvez aussi désactiver manuellement l'écran.

#### POUR DÉSACTIVER L'ÉCRAN

- Placez votre paume sur l'écran jusqu'à ce que la montre vibre.

#### POUR ACTIVER L'ÉCRAN

- Appuyez sur l'écran.

OU

- Levez rapidement la M600 devant vous.

OU

- Appuyez brièvement sur l'un des boutons.

*Remarque : il est possible de désactiver l'écran si l'option Écran actif en permanence est activée. Si l'option Écran actif en permanence est désactivée, l'écran de votre M600 se désactive lorsque vous n'utilisez pas la smartwatch pendant un certain temps. En outre, pour désactiver l'écran, vous pouvez placer votre paume sur celui-ci.*

## FONCTIONS DE LA M600 DISPONIBLES POUR ANDROID ET IOS

L'expérience utilisateur de la Polar M600 est un peu différente selon que vous l'avez associée à un smartphone fonctionnant sous Android ou iOS. Vous trouverez ci-dessous des exemples des fonctions disponibles pour chaque système d'exploitation.

| | M600 associée à un téléphone Android | M600 associée à un iPhone |
|---|---|---|
| Compatibilité du système d'exploitation | Android 6.0 ou ultérieur | iOS 10.0 ou version ultérieure |
| Temps de fonctionnement | 2 jours / 8 heures d'entraînement | 1,5 jours / 8 heures d'entraînement |
| Prise en charge du Wi-Fi | ● | ● |
| Applications par défaut | ● | ● |
| Application Play Store sur smartwatch | ● | ● |
| Télécharger d'autres applications, jeux, cadrans | ● | ● |
| Utilisation des commandes par | ● | ● |

| | | |
|---|---|---|
| gestes du poignet | | |
| Entraînement avec l'application Polar | ● | ● |
| Synchronisation automatique des données d'entraînement vers l'application Polar Flow sur le téléphone associé | ● | ● |
| Lecture de SMS | ● | ● |
| Répondre aux SMS | ● | |
| Envoyer des SMS | ● | |
| Rejeter un appel téléphonique entrant | ● | ● |
| Émettre des appels téléphoniques | ● | |
| Lecture d'e-mails | ● | ● (Gmail™) |
| Réponse aux e-mails | ● | ● (Gmail™) |
| Envoyer des e-mails | ● | |
| Contrôle de la musique lue sur votre téléphone | ● | ● |
| Demander à Google Assistant de vous aider** | ● | ● |

*Uniquement avec l'application Google Play Musique. La musique hors ligne n'est pas disponible en Chine, à Hong Kong et à Taïwan.

**Uniquement dans certaines langues

# COMMUNICATION

Vous pouvez utiliser votre M600 pour lire et envoyer des SMS, ainsi que des e-mails. La M600 vous permet également de gérer les appels téléphoniques au poignet.

Pour en savoir plus, consultez les liens ci-dessous :

- SMS
- Appels téléphoniques
- E-mails

*Remarque : les fonctions de communication sont plus ou moins réduites selon le système d'exploitation du téléphone.*

## SMS

### LECTURE DE SMS SUR VOTRE M600

Si les notifications de SMS sont activées sur votre téléphone, une notification s'affiche sur votre M600 à la réception d'un SMS.

#### Pour lire un SMS

- Appuyez sur la notification.

### RÉPONSE AUX SMS DEPUIS VOTRE M600

*Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android.*

Vous pouvez répondre aux SMS depuis votre poignet.

#### Pour répondre à un SMS

1. Appuyez sur la notification pour consulter l'intégralité du message.
2. Balayez l'écran de bas en haut pour voir les actions qui s'offrent à vous.
3. Appuyez sur **Répondre**.
4. Indiquez si vous souhaitez dicter ou saisir votre message, ou dessiner un emoji. Ou choisissez l'une des réponses prédéfinies accessibles en balayant l'écran de bas en haut.

Si vous dictez votre message ou que vous utilisez des emojis, appuyez sur l'icône représentant une coche pour envoyer message. Si vous utilisez le clavier pour saisir votre réponse, appuyez sur l'icône représentant une flèche pour envoyer votre message. Appuyez sur un message prédéfini pour l'envoyer.

Reportez-vous à l'aide Wear OS by Google pour obtenir des instructions sur la méthode à suivre pour répondre à un SMS avec un émoji.

### ENVOI DE SMS DEPUIS VOTRE M600

*Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android.*

Depuis la M600, vous pouvez aussi envoyer des SMS à des personnes figurant dans la liste de contacts. La M600 affiche les contacts enregistrés dans vos contacts Google.

Pour envoyer un SMS

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Contacts** et appuyez dessus.
2. Localisez le nom du contact auquel vous souhaitez envoyer un SMS et appuyez dessus.
3. Parcourez les détails du contact pour rechercher les différents types d'options de contact, puis appuyez sur l'icône représentant un SMS.
4. Dictez le message à envoyer.
5. Appuyer sur **Envoyer**.

Consultez l'aide Wear OS by Google pour obtenir des instructions sur la façon de demander à Google Assistant d'envoyer un SMS et les autres applications que vous pouvez utiliser pour envoyer des messages.

## APPELS TÉLÉPHONIQUES

*Remarque : votre téléphone doit être connecté à votre M600 par le biais de la technologie Bluetooth pour vous permettre de voir les appels entrants sur votre smartwatch et de passer des appels à l'aide de la M600.*

### GESTION DES APPELS ENTRANTS SUR VOTRE M600

Lorsque vous recevez un appel sur votre téléphone, vous voyez qui vous appelle sur l'écran de votre M600. Vous pouvez rejeter l'appel sur votre M600.

Pour rejeter un appel entrant

- Appuyez sur l'icône permettant de rejeter l'appel sur l'écran de votre M600.

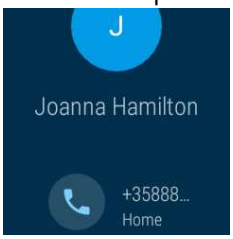
### ÉMISSION D'APPELS TÉLÉPHONIQUES SUR VOTRE M600

*Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android*

Avec la M600, vous pouvez appeler des personnes figurant dans la liste de contacts. La M600 affiche les contacts enregistrés dans vos contacts Google.

### Pour passer un appel téléphonique

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Contacts** et appuyez dessus.
2. Localisez le nom du contact que vous souhaitez appeler et appuyez dessus.
3. Parcourez les détails du contact pour rechercher les différents types d'options de contact, puis appuyez sur l'icône représentant un téléphone.




4. L'appel est lancé sur votre téléphone. Utilisez votre téléphone pour communiquer avec la personne que vous appelez.

Vous pouvez aussi demander à Google Assistant d'appeler des contacts enregistrés dans vos contacts Google. Vous pouvez obtenir plus d'informations sur l'utilisation de Google Assistant sur Wear OS by Google dans l'aide Wear OS by Google.

## E-MAILS

*Voir ci-dessous pour plus de détails sur la gestion des e-mails sur une M600 associée à un iPhone.*

#### LECTURE D'E-MAILS SUR VOTRE M600

Si les notifications d'e-mail sont activées sur votre téléphone, une notification s'affiche sur votre M600 à la réception d'un e-mail.

### Lire les e-mails

- Appuyez sur la notification.

#### RÉPONSE AUX E-MAILS DEPUIS VOTRE M600

Vous pouvez répondre aux e-mails depuis votre poignet.

### Répondre aux e-mails

1. Appuyez sur la notification pour consulter l'intégralité de l'e-mail.
2. Balayez le message de bas en haut pour voir les actions qui s'offrent à vous.
3. Appuyez sur **Répondre**. Indiquez si vous souhaitez dicter ou saisir votre message, ou dessiner un emoji.

Si vous dictez votre message ou que vous utilisez des emojis, appuyez sur l'icône représentant une coche pour envoyer votre e-mail. Si vous utilisez le clavier pour saisir votre réponse, appuyez sur l'icône représentant une flèche pour envoyer votre e-mail.

### ENVOI D'E-MAILS DEPUIS VOTRE M600

*Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android*

Vous pouvez demander à Google Assistant d'envoyer un e-mail à des contacts enregistrés dans vos contacts Google. Vous pouvez obtenir plus d'informations sur l'utilisation de Google Assistant sur Wear OS by Google dans l'aide Wear OS by Google.

### E-MAILS SUR UNE M600 ASSOCIÉE À UN IPHONE

Si vous utilisez Gmail, vous pouvez activer les cartes Gmail enrichies, qui vous permettent de lire les e-mails, d'y répondre et de les archiver ou de les supprimer depuis votre M600.

#### Activer les cartes Gmail enrichies

1. Dans l'application Wear OS by Google sur votre iPhone, appuyez sur l'icône **Paramètres**.
2. Appuyez sur **Cartes liées aux e-mails**.
3. Utilisez le commutateur pour activer les **cartes Gmail enrichies**.
4. Revenez au menu Paramètres et appuyez sur **OK**.

# MUSIQUE SUR LA M600

## CONTRÔLER LA MUSIQUE LUE SUR VOTRE TÉLÉPHONE

Vous pouvez contrôler depuis la M600 la musique que vous écoutez sur votre téléphone. Lorsque vous commencez à écouter de la musique sur votre téléphone, un message de notification relatif aux commandes musicales apparaît sur l'écran d'accueil de votre M600. Vous pouvez naviguer et utiliser la M600 comme d'habitude tout en écoutant la musique. Pour voir votre écran d'accueil normal, appuyez simplement sur le bouton d'alimentation latéral ou faites glisser les commandes musicales vers le bas. Pour revenir à la notification des commandes musicales, balayez l'écran d'accueil de bas en haut.

### COMMANDES MUSICALES SUR VOTRE SMARTWATCH

- Vous pouvez changer de piste, et interrompre et relancer la musique.
- Pour pouvoir contrôler le volume, appuyez sur la notification des commandes musicales et balayez l'écran vers le haut.
- Selon l'application de musique que vous utilisez, vous pourrez peut-être balayer l'écran vers le haut pour accéder à d'autres options, comme parcourir la musique et écouter vos listes de lecture.

Découvrez aussi comment contrôler la musique sans quitter l'application Polar pendant l'entraînement dans le chapitre Pendant l'entraînement.

# GOOGLE ASSISTANT

*Pour l'instant, cette fonction est disponible uniquement en anglais, français, allemand, japonais, coréen et portugais (Brésil).*

Vous pouvez utiliser des commandes vocales pour demander à Google Assistant de vous aider. Vous devez pour cela activer au préalable la reconnaissance vocale « Ok Google » sur votre smartwatch.

### POUR ACTIVER LA RECONNAISSANCE VOCALE « OK GOOGLE »

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Faites glisser votre doigt verticalement du haut de l'écran vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides.
3. Appuyez sur l'icône de paramètres.
4. Localisez l'option **Personnalisation**, puis appuyez dessus.
5. Appuyez sur **Détecter "Ok Google"** pour l'activer (le commutateur devient bleu).

### POUR OUVRIR GOOGLE ASSISTANT

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Appuyez longuement sur le bouton d'alimentation latéral ou dites « OK Google ». Le texte **Bonjour, en quoi puis-je vous aider?** apparaît.
3. Demandez l'aide de Google Assistant. Par exemple, vous pouvez demander « Comment dit-on Bonjour en espagnol ? » ou vous pouvez dire « Aller courir » .

### QUE POUVEZ-VOUS DEMANDER À GOOGLE ASSISTANT

Vous pouvez demander à votre M600 de répondre à des questions que vous vous posez. Par exemple, vous pouvez traduire des mots, résoudre des problèmes mathématiques ou rechercher des informations précises. La réponse à votre question apparaît sur l'écran de votre M600. Selon votre question, votre smartwatch peut aussi suggérer un lien vers des informations pertinentes, que vous pouvez ouvrir sur votre téléphone.

Vous pouvez aussi utiliser Google Assistant pour réaliser des tâches simples, comme régler un minuteur ou envoyer un SMS.

Si vous attendez un peu après l'apparition du texte « Bonjour, en quoi puis-je vous aider ? » sur l'écran de votre M600, vous verrez une petite flèche pointant vers le haut au bas de l'écran. Vous pouvez alors balayer l'écran vers le haut pour voir des exemples de choses que vous pouvez demander à votre Google Assistant.

Pour plus d'informations sur Google Assistant, consultez le site d'aide Wear OS by Google.

## UTILISATION AUTONOME DE LA M600

Même si votre M600 est déconnectée de votre téléphone, certaines de ses fonctions de base continuent à fonctionner.

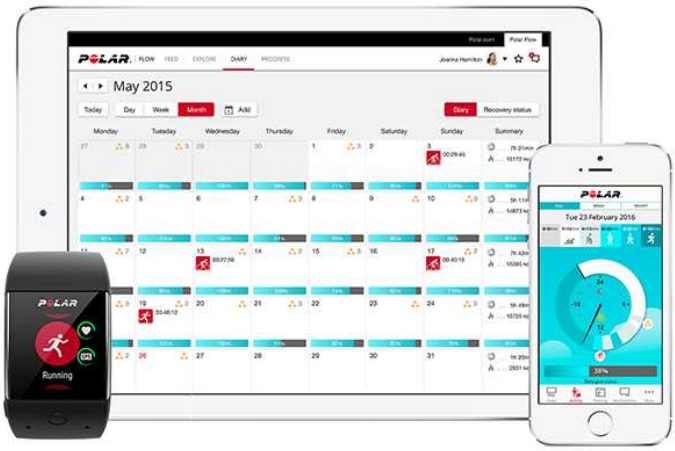
En mode Autonome, vous pouvez :

- Lire l'heure et la date.
- Vous entraîner à l'aide de l'application Polar.
- Utiliser l'application Play Store si votre smartwatch est connectée au Wi-Fi.
- Utiliser le chronomètre.
- Utiliser le minuteur.

- Consulter votre planning du jour.
- Régler une alarme.
- Consulter votre nombre de pas.
- Consulter votre fréquence cardiaque.
- Changer le cadran.
- Utiliser le mode Avion.

# ENTRAÎNEMENT AVEC POLAR

## APPLICATION POLAR ET POLAR FLOW




### APPLICATION POLAR

L'application Polar figurant sur votre M600 transforme votre smartwatch Wear OS by Google en montre de sport et de suivi d'activité Polar.

L'application surveille vos données d'entraînement, telles que la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance et l'itinéraire. Elle mesure également votre activité 24 heures sur 24 : vous pouvez voir le nombre de pas effectués, la distance parcourue et le nombre de calories brûlées. Si vous dormez avec la M600, vous obtiendrez aussi une analyse de la durée et de la qualité de votre sommeil.

#### INSTALLATION DE L'APPLICATION

Pour appliquer les fonctions Polar de suivi d'activité et d'entraînement sur votre M600, vous devez installer l'application Polar Flow sur votre téléphone depuis Google Play ou l'App Store et activer l'application Polar sur votre smartwatch. Vous trouverez ici plus d'informations sur l'activation de l'application Polar sur votre M600.

### APPLICATION POLAR FLOW

Dans l'application mobile Polar Flow, vous pouvez consulter une interprétation visuelle instantanée de vos données d'entraînement et d'activité. Vous pouvez aussi modifier certains réglages et planifier votre entraînement dans l'application.

#### DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Grâce à l'application Polar Flow, vous pouvez obtenir un aperçu instantané de votre entraînement sur votre téléphone dès la fin de votre séance. Vous pouvez consulter des résumés hebdomadaires de votre entraînement dans l'agenda d'entraînement et partager vos meilleurs accomplissements avec vos amis dans le flux Flow.

### DONNÉES D'ACTIVITÉ

Dans l'application mobile, vous pouvez consulter votre activité quotidienne en détail. Vérifiez le temps que vous avez passé à chaque niveau d'intensité d'activité et ce qu'il vous reste à faire pour atteindre votre objectif quotidien. Vous pouvez aussi consulter des informations détaillées sur votre sommeil.

### MODIFICATION DES RÉGLAGES ET PLANIFICATION DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Dans l'application Polar Flow, vous pouvez modifier les réglages de votre compte Polar et certains réglages de base de votre dispositif. En outre, vous pouvez ajouter et supprimer des profils sportifs, planifier votre entraînement en créant des objectifs d'entraînement rapides ou par phases.

Pour obtenir de l'aide et plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, allez sur support.polar.com/en/support/Flow_app.

Pour plus d'informations sur la synchronisation de vos données d'entraînement et d'activité, ainsi que sur les réglages modifiés entre l'application Polar et l'application mobile Polar Flow, reportez-vous à la rubrique Synchronisation.

## SERVICE WEB POLAR FLOW

Sur le service Web Polar Flow, vous pouvez planifier et analyser votre entraînement en détail et en savoir plus sur vos performances.

Le service Web vous permet aussi de personnaliser l'application Polar figurant sur votre M600, afin de répondre parfaitement à vos besoins en matière d'entraînement, en ajoutant de nouveaux profils sportifs et en modifiant leurs réglages. Par exemple, vous pouvez définir des **réglages de vue d'entraînement** spécifiques pour chaque sport et choisir les données qui s'affichent pendant l'entraînement.

Vous pouvez aussi suivre et analyser visuellement votre progression, rejoindre un réseau d'adeptes d'entraînement et obtenir un programme d'entraînement personnalisé pour une épreuve de course à pied. Pour utiliser le service Web Polar Flow, accédez au site flow.polar.com et connectez-vous au compte Polar que vous avez créé lors de la configuration de votre M600.

### FLUX, EXPLORER ET AGENDA

Dans le **Flux**, vous pouvez voir ce à quoi vous et vos amis vous êtes consacrés dernièrement. Consultez les séances d'entraînement et les résumés d'activité les plus récents, partagez vos meilleurs accomplissements, et commentez et aimez les activités de vos amis. Sous **Explorer**, vous pouvez parcourir la carte et voir les séances d'entraînement partagées des autres utilisateurs, avec des informations sur l'itinéraire. Vous pouvez aussi revivre les itinéraires d'autres personnes et voir les temps forts. Sous **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne et vos séances d'entraînement planifiées (objectifs d'entraînement), mais aussi revoir les résultats d'entraînements antérieurs.

### PROGRÈS

Sous **Progrès**, vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports. Les rapports constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. En période personnalisée, vous pouvez

choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport pour le rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

#### COMMUNAUTÉ

Dans les **Groupes Polar Flow**, **Clubs** et **Événements**, vous pouvez rechercher des adeptes qui s'entraînent pour la même épreuve ou dans le même centre de remise en forme que vous. Vous pouvez aussi créer votre propre groupe de personnes avec lesquelles vous souhaitez vous entraîner. Vous pouvez partager vos exercices et vos astuces d'entraînement, commenter les résultats d'entraînement des autres membres et faire partie de la communauté Polar.

#### PROGRAMMES

Sous **Programmes**, vous pouvez créer un programme de course à pied qui vous aidera à vous entraîner pour une course de 5 ou 10 km, un semi-marathon ou un marathon. Le programme de course à pied Polar est adapté à votre épreuve et tient compte de vos qualités personnelles, de votre niveau d'entraînement et du temps de préparation.

Pour obtenir de l'aide et plus d'informations sur l'utilisation du service Web Polar Flow, allez sur support.polar.com/en/support/flow.

Pour obtenir des informations détaillées sur la modification des profils sportifs, reportez-vous à Profils sportifs Polar sur le service Web Flow.

# PLANIFICATION DE VOTRE ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez planifier votre entraînement et créer des objectifs d'entraînement personnels pour vous même dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow. Veuillez noter qu'avant de les utiliser, vous devez synchroniser vos objectifs d'entraînement avec votre montre, à l'aide de FlowSync ou via l'application Polar Flow. Votre montre vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement.

- **Objectif rapide** : Sélectionnez une durée ou un objectif de calories pour l'entraînement. Vous pouvez, par exemple, choisir de brûler 500 kcal, courir 10 km ou nager pendant 30 minutes.
- **Objectif par phases** : vous pouvez diviser votre séance d'entraînement en phases, et paramétrer une durée et une intensité différentes pour chacune d'elles. Ceci permet, par exemple, de créer une séance d'entraînement fractionné, puis de lui ajouter des phases d'échauffement et de retour au calme appropriées.
- **Favoris** : Vous pouvez utiliser vos favoris comme objectifs planifiés sur votre montre ou comme modèles d'objectifs d'entraînement.

## CRÉER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT DANS LE SERVICE WEB POLAR FLOW

1. Allez dans **Agenda**, puis cliquez sur **Ajouter** > **Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, sélectionnez **Rapide** ou **Par phases**.

#### OBJECTIF RAPIDE

1. Sélectionnez **Rapide**.
2. Choisissez un **Sport**, entrez le **Nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **Date** et l'**Heure**, ainsi que d'éventuelles **Notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.

3. Remplissez l'une des informations suivantes : **Durée**, **Distance** ou **Calories**. Vous pouvez renseigner une seule de ces valeurs.
4. Si vous souhaitez ajouter l'objectif à vos **Favoris**, cliquez sur l'icône Favoris ☆.
5. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **agenda**.

### OBJECTIF PAR PHASES

1. Choisissez **Par phases**.
2. Choisissez un **Sport**, entrez le **Nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **Date** et l'**Heure**, ainsi que d'éventuelles **Notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Choisissez **Créer un objectif** ou **Utiliser le modèle**.
   - Création d'un objectif : ajoutez des phases à votre objectif. Cliquez sur **Durée** pour ajouter une phase basée sur la durée ou cliquez sur **Distance** pour ajouter une phase basée sur la distance. Choisissez le **nom** et la **durée/distance** de chaque phase, le démarrage **manuel** ou **automatique** de la phase suivante et l'**intensité**. Cliquez ensuite sur **Terminé**. Vous pouvez revenir en arrière pour modifier les phases ajoutées en cliquant sur l'icône du stylo.
   - Utilisation du modèle : vous pouvez modifier les phases du modèle en cliquant sur l'icône du stylo à droite. Vous pouvez ajouter d'autres phases au modèle comme décrit ci-dessus pour créer un objectif par phases.
4. Si vous souhaitez ajouter l'objectif à vos **Favoris**, cliquez sur l'icône Favoris ☆.
5. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **agenda**.

### FAVORIS

Lorsque vous avez créé un objectif et que vous l'avez ajouté à vos favoris, vous pouvez l'utiliser comme objectif planifié.

1. Dans votre **Agenda**, cliquez sur **+Ajouter** dans le jour pour lequel vous souhaitez utiliser le favori comme objectif planifié.
2. Cliquez sur **Objectif favori** pour ouvrir la liste de vos favoris.
3. Cliquez sur le favori que vous souhaitez utiliser.
4. Le favori est ajouté à votre agenda comme objectif planifié pour le jour choisi. L'horaire par défaut de l'objectif d'entraînement planifié est 18h00. Pour modifier les détails de votre objectif d'entraînement, cliquez sur l'objectif dans votre **Agenda** et modifiez-le comme il vous convient. Cliquez ensuite sur **Enregistrer** pour sauvegarder les modifications.

Si vous souhaitez utiliser un favori existant comme modèle d'objectif d'entraînement, suivez les indications suivantes :

1. Allez dans **Agenda**, puis cliquez sur **Ajouter** > **Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, cliquez sur **Objectifs favoris**. Vos objectifs d'entraînement favoris apparaissent.
3. Cliquez sur **Utiliser** pour sélectionner un favori comme modèle pour votre objectif.
4. Renseignez les champs **Date** et **Heure**.
5. Modifiez le favori selon vos besoins. Le fait de modifier l'objectif dans cette vue n'affecte pas l'objectif favori original.
6. Cliquez sur **Ajouter à l'agenda** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

### SYNCHRONISEZ LES OBJECTIFS VERS VOTRE MONTRE

**Pensez à synchroniser les objectifs d'entraînement du service Web Flow vers votre montre via FlowSync ou l'application Polar Flow.** Si vous ne procédez pas à la synchronisation, ceux-ci seront uniquement visibles dans la liste des favoris et dans l'agenda du service Web Flow.

Pour savoir comment démarrer une séance avec objectif d'entraînement, consultez la section Démarrer une séance d'entraînement.

## MENU DE L'APPLICATION POLAR

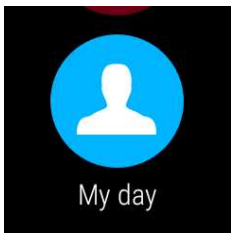
### ENTRAÎN.

C'est ici que vous démarrez vos séances d'entraînement. Ouvrez **Entraîn.** pour voir la liste des profils sportifs dont vous disposez dans l'application Polar. C'est ici que vous pouvez choisir le sport à pratiquer.

Vous pouvez modifier la sélection des profils sportifs disponibles dans l'application Polar sur votre M600, dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow. Dans le menu de l'application mobile, appuyez sur **Profils sport**. Vous pouvez également accéder au site flow.polar.com, puis cliquer sur votre nom dans l'angle supérieur droit et choisir **Profils sportifs**. Dans l'application mobile et sur le service Web, vous pouvez ajouter et supprimer des sports, et réorganiser la liste afin que vos sports favoris soient facilement accessibles sur votre M600.

Pour démarrer l'entraînement, attendez que votre fréquence cardiaque apparaisse en regard de l'icône du sport. Si le profil sportif que vous avez choisi prend en charge le suivi GPS, l'icône GPS apparaît également. Le cercle vert autour du GPS cesse de tourner une fois le signal GPS détecté. Appuyez sur le bouton avant ou sur l'icône pour choisir le sport. La séance d'entraînement commence alors.

### MA JOURNÉE

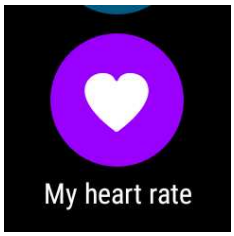



Vous pouvez voir la progression de votre activité quotidienne sur l'écran d'accueil de votre M600 lorsque vous utilisez les cadrans propres à Polar, comme le cadran Polar Jumbo. Sous **Ma journée**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne plus en détail, ainsi que vos séances d'entraînement du jour.

Ouvrez **Ma journée** pour voir votre état d'activité **MAINTENANT**. Vous verrez ici le pourcentage d'accomplissement jusqu'à présent de votre objectif d'activité quotidienne. Votre progression est également illustrée sous forme de barre d'activité qui se remplit progressivement. Vous verrez aussi le nombre de pas réalisés, la distance parcourue jusqu'à présent et les calories brûlées.

Parcourez le menu **Ma journée** pour voir les séances d'entraînement réalisées pendant la journée, ainsi que les séances d'entraînement planifiées que vous avez créées pour la journée sur le service Web ou dans l'application Polar Flow. Vous pouvez ouvrir les séances passées pour les consulter plus en détail.

### MA FC




Vous pouvez consulter ici rapidement votre fréquence cardiaque actuelle sans démarrer de séance d'entraînement. Serrez simplement le bracelet, appuyez sur l'icône et votre fréquence cardiaque actuelle apparaît au bout de quelques instants.

Balayez l'écran vers la droite pour quitter le menu de l'appli Polar ou appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour revenir à l'écran d'accueil.

### SYNCHRONISER

*Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un iPhone*

L'application Polar figurant sur votre M600 synchronise automatiquement vos données d'entraînement et d'activité avec l'application Polar Flow après que vous avez achevé une séance d'entraînement. Mais si vous ne vous entraînez pas à l'aide de l'application Polar et que vous souhaitez consulter vos données d'activité dans l'application mobile, vous devez utiliser la synchronisation manuelle. Pour ce faire, appuyez sur l'icône **Synchroniser**.. Votre M600 affiche le message **Synchro en cours** pendant la synchronisation et le message **Terminé** une fois celle-ci réussie.

Lorsque l'application Polar figurant sur votre M600 se synchronise avec l'application mobile, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web via une connexion Internet.

## NAVIGATION AU SEIN DE L'APPLICATION POLAR

### POUR OUVRIR L'APPLICATION POLAR

- Appuyez sur le bouton avant de votre M600 (notez que vous devez d'abord fermer les autres applications).

OU

- Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications, puis localisez l'option **Polar** et appuyez dessus.

OU

- Utilisez une commande vocale :

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Dites « Ok Google ».
3. Dites « Ouvrir Polar » ou « Démarrer une séance ».

*Pour pouvoir naviguer au sein de l'appli Polar à l'aide de commandes vocales, consultez ci-dessous les instructions d'activation de la reconnaissance vocale « Ok Google ».*

## UTILISATION DE L'ÉCRAN TACTILE ET DES GESTES DU POIGNET POUR NAVIGUER AU SEIN DE L'APPLICATION POLAR

### POUR PARCOURIR LES MENUS, LISTES ET RÉSUMÉS

- Faites glisser votre doigt sur l'écran vers le haut ou vers le bas.

OU

- Tournez votre poignet vers la gauche ou vers la droite.

### POUR CHOISIR DES ÉLÉMENTS

- Appuyez sur les icônes.

### POUR REVENIR UNE ÉTAPE PRÉCÉDENTE

- Faites glisser votre doigt de gauche à droite sur l'écran.

### POUR QUITTER L'APPLICATION POLAR

- Secouez votre poignet.

## UTILISATION DU BOUTON AVANT POUR NAVIGUER AU SEIN DE L'APPLICATION POLAR

- Dans le menu de l'application Polar, appuyez sur le bouton avant pour ouvrir **Entraîn**.
- Dans la liste des profils sportifs, appuyez sur le bouton avant pour choisir l'icône de profil sportif affichée à l'écran.
- Pendant l'entraînement, appuyez sur le bouton avant pour marquer un tour manuel.
- Pendant l'entraînement, appuyez longuement sur le bouton avant pour interrompre l'exercice.
- En mode Pause, appuyez longuement sur le bouton avant pour arrêter la séance d'entraînement.
- Dans la vue de résumé après l'entraînement, appuyez sur le bouton avant pour ouvrir le menu de l'application Polar.

## UTILISATION DE LA VOIX POUR NAVIGUER AU SEIN DE L'APPLICATION POLAR

Vous pouvez aussi utiliser des commandes vocales pour naviguer au sein de l'appli Polar. Vous devez pour cela activer au préalable la reconnaissance vocale « Ok Google » sur votre smartwatch.

### POUR ACTIVER LA RECONNAISSANCE VOCALE « OK GOOGLE »

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Faites glisser votre doigt verticalement du haut de l'écran vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides.
3. Appuyez sur l'icône de paramètres.
4. Localisez l'option **Personnalisation**, puis appuyez dessus.
5. Appuyez sur **Détecter "Ok Google"** pour l'activer (le commutateur devient bleu).

### DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Dites « Ok Google ».
3. Dites « Aller courir » ou « Faire du vélo » pour démarrer votre séance d'entraînement,

   OU

   dites « Commencer une séance » pour ouvrir la liste des profils sportifs, puis localisez le sport que vous souhaitez pratiquer et appuyez dessus pour démarrer la séance.

### PAUSE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Dites « Arrêter de courir » or « Arrêter de faire du vélo ».

# S'ENTRAÎNER AVEC L'APPLICATION POLAR

Utilisez l'application Polar figurant sur votre M600 pour tirer pleinement parti de votre smartwatch optimisée pour le sport.

Vous trouverez des informations détaillées sur l'entraînement avec l'application Polar figurant sur votre M600 via les liens ci-dessous :


- Port de la M600
- Démarrage d'une séance d'entraînement
- Pendant l'entraînement
- Pause/arrêt d'une séance d'entraînement
- Après l'entraînement


## PORT DE LA M600

Votre smartwatch optimisée pour le sport est dotée d'un émetteur de fréquence cardiaque intégré qui mesure votre fréquence cardiaque au poignet. Pour mesurer précisément la fréquence cardiaque au poignet, vous devez fixer fermement le bracelet autour de votre poignet, juste derrière l'os, l'écran tourné vers le haut. Le capteur

doit être en contact avec la peau, mais le bracelet ne doit pas être trop serré sous peine d'empêcher la circulation sanguine.

Lorsque vous ne vous entraînez pas, vous devez porter le bracelet un peu plus lâche, comme une montre normale. Vous devez toutefois le serrer pour vos séances d'entraînement afin d'obtenir des mesures de fréquence cardiaque au poignet précises. Si vous avez des tatouages sur la peau de votre poignet, évitez de placer le capteur juste dessus sous peine d'empêcher des lectures exactes.

Il serait judicieux de chauffer la peau sous le capteur si vos mains et votre peau se refroidissent facilement. Faites circuler le sang avant de démarrer votre séance !

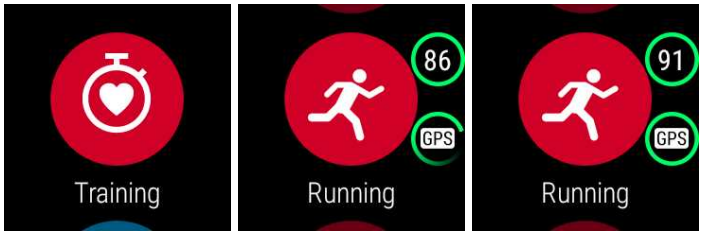
Dans les sports dans lesquels il est plus difficile de maintenir le capteur immobile sur votre poignet ou dans lesquels une pression ou un mouvement est appliqué aux muscles ou tendons situés à proximité du capteur, il est recommandé d'utiliser un émetteur de fréquence cardiaque Polar avec une ceinture thoracique pour obtenir une meilleure mesure de votre fréquence cardiaque. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Association de l'application Polar à un émetteur de fréquence cardiaque.

Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'entraînement (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes et externes, ce qui signifie qu'elle dépendra de votre état physique.

## DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

*Reportez-vous à la section Navigation au sein de l'application Polar pour découvrir les autres moyens de naviguer au sein de l'application.*

### DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT




1. Ouvrez l'application Polar en appuyant sur le bouton avant de votre M600. Remarque : vous devez d'abord fermer les autres applications.
2. Appuyez sur le bouton avant pour ouvrir **Entraînement** et consulter votre liste de profils sportifs.
3. Tournez votre poignet vers la droite ou vers la gauche pour parcourir la liste des profils sportifs et localiser celui que vous souhaitez utiliser. Restez dans ce mode qui précède l'entraînement jusqu'à ce que la M600 détecte votre fréquence cardiaque et les signaux de satellite GPS (si applicable à votre sport) afin de garantir la précision de vos données d'entraînement.

   L'icône représentant un coeur commence à afficher votre fréquence cardiaque lorsque celle-ci est détectée.

   Si un profil sportif prend en charge le suivi GPS, l'icône GPS s'affiche. Pour capter les signaux de satellite GPS, sortez, et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Pour des performances GPS optimales, portez la M600 à votre poignet, son écran face au ciel. Maintenez-la en position horizontale devant vous et loin de votre poitrine. Pendant la recherche, maintenez votre bras immobile et au-dessus de votre poitrine. Restez immobile et dans la même position jusqu'à ce que la M600 détecte les signaux satellites.

   En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur la M600, il est déconseillé de porter celle-ci à votre poignet avec l'écran vers le sol. Si vous la placez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le haut. Pour plus d'informations sur le GPS, reportez-vous à la section GPS.

   Le cercle vert autour du GPS cesse de tourner une fois le signal GPS détecté.

4. Pour commencer une séance d'entraînement, choisissez un profil sportif et appuyez sur le bouton avant.

*Remarque : vous devez accorder à l'application Polar figurant sur votre M600 l'autorisation de suivre votre position et de mesurer votre fréquence cardiaque si vous souhaitez consulter des informations basées sur ces mesures dans vos données d'entraînement.*

### Pour activer/désactiver les autorisations

1. Accédez au menu Paramètres, localisez l'option **Applications**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Applications système**.
3. Parcourez la liste pour localiser l'option **Polar**, puis appuyez dessus.
4. Appuyez sur **Autorisations**.
5. Appuyez sur **Position** ou sur **Capteurs** pour activer (le commutateur est bleu) et désactiver (le commutateur est gris) le suivi de ces informations par l'application.

Reportez-vous à la section Pendant l'entraînement pour plus de détails sur le type d'informations que peut afficher l'application Polar pendant que vous vous entraînez.

### DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT AVEC UN OBJECTIF

Vous pouvez planifier votre entraînement et créer des objectifs d'entraînement personnels pour vous-même dans l'application ou sur le service Web Polar Flow. Remarque : vous devez synchroniser les objectifs d'entraînement vers l'application Polar pour pouvoir les utiliser. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Synchronisation. L'application Polar vous guidera pour atteindre votre objectif pendant l'entraînement.

#### Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif planifié pour le jour-même

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application Polar.
2. Appuyez sur **Entraîn**. Vous êtes invité à démarrer un objectif d'entraînement planifié pour la journée.
3. Appuyez sur l'icône représentant une coche.
4. Localisez le profil sportif à utiliser pour la séance d'entraînement et appuyez dessus.

OU

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application Polar.
2. Accédez à **Ma journée**.
3. Localisez votre objectif d'entraînement et appuyez dessus.
4. Localisez votre sport préféré pour la séance d'entraînement et appuyez dessus.

#### Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif planifié pour un autre jour

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application Polar.
2. Appuyez sur **Entraîn.** ou sur le bouton avant pour ouvrir la liste des profils sportifs.
3. Balayez l'écran une fois de droite à gauche pour ouvrir la liste des objectifs d'entraînement planifiés pour les sept derniers jours, pour le jour même et pour les sept jours à venir.
4. Localisez l'objectif d'entraînement à réaliser et appuyez dessus.
5. Localisez ensuite votre sport préféré et appuyez dessus pour commencer à enregistrer votre séance d'entraînement.

#### Pour démarrer une séance d'entraînement avec un objectif favori

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application Polar.
2. Appuyez sur **Entraîn.** ou sur le bouton avant pour ouvrir la liste des profils sportifs.
3. Balayez à deux reprises l'écran de droite à gauche pour ouvrir la liste des objectifs d'entraînement ajoutés à vos favoris.
4. Localisez l'objectif d'entraînement favori à réaliser et appuyez dessus.
5. Localisez votre sport préféré et appuyez dessus pour commencer à enregistrer votre séance d'entraînement.

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

### VUES D'ENTRAÎNEMENT

#### Parcourir les vues d'entraînement

- Faites glisser votre doigt sur l'écran vers le haut ou vers le bas.

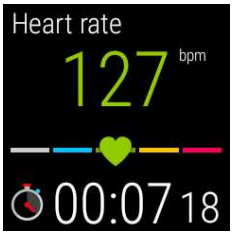
OU

- Tournez votre poignet vers la gauche ou vers la droite.

Visionnez le didacticiel vidéo relatif à la navigation au sein de l'application Polar pendant l'entraînement.

Les informations visibles dans les vues d'entraînement dépendent des modifications que vous avez apportées au profil sportif choisi. Vous pouvez définir les réglages pour chaque profil sportif dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow.

Par exemple, vos vues d'entraînement peuvent comporter les informations suivantes :




Votre fréquence cardiaque actuelle
Le ZonePointer de fréquence cardiaque
La durée de la séance d'entraînement

La distance parcourue jusqu'à présent au cours de la séance
Votre allure actuelle
L'heure du jour
Les calories brûlées jusqu'à présent pendant l'entraînement

**VUE TOUR AUTO.**

*Applicable si vous avez activé le réglage Tour auto. dans le profil sportif choisi. Pour plus d'informations sur la modification des réglages de profil sportif, reportez-vous à la section Profils sportifs sur le service Web Polar Flow ou Profils sportifs dans l'application Polar Flow dans les pages de support Polar.*

### Afficher la vue Tour auto.

- Faites glisser la vue d'entraînement vers la gauche.

### Afficher les tours précédents

- Faites glisser la vue de tour vers le haut.

Selon vos réglages Tour auto., votre vue de tour affiche les informations suivantes :

La durée ou la distance du tour
La vitesse ou l'allure moyenne
La fréquence cardiaque moyenne

## FONCTIONS PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez marquer manuellement un tour pendant l'entraînement.

### Pour marquer un tour

- Appuyez sur le bouton avant.

Le marquage du premier tour manuel créera une vue de tour manuel pour cette séance d'entraînement dans votre application Polar.

Vous pouvez aussi utiliser le réglage de tour automatique. Sur le service Web Polar Flow, modifiez les réglages de profil sportif sous **Réglages de base**, puis paramétrez **Tour automatique** sur **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez Distance tour, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est marqué. Si vous choisissez Durée tour, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est marqué.

Vous pouvez empêcher l'écran de s'éteindre pendant l'entraînement.

### Pour laisser l'écran allumé

1. Balayez l'écran de haut en bas.

   Si, pendant l'entraînement, vous écoutez de la musique sur le téléphone que vous avez associé à votre M600 ou via l'application Google Play Musique sur votre M600, la vue des commandes musicales est la première visible. Il vous suffit alors de balayer l'écran vers la gauche pour accéder à la vue **Rétroéclairage**.

2. Pour **activer le rétroéclairage** pour la séance d'entraînement en cours, appuyez sur l'icône d'ampoule barrée.

Vous devez activer le rétroéclairage séparément pour chaque séance d'entraînement.

*Le fait de maintenir l'écran allumé pendant l'entraînement réduit considérablement la durée de fonctionnement de la batterie de votre M600 : avec la fonction de luminosité automatique de l'écran, la durée de fonctionnement est en moyenne réduite à 5 heures d'entraînement et, en conditions de forte luminosité lorsque le niveau de contraste de l'écran est à son maximum, la durée de fonctionnement peut être réduite à 3 heures d'entraînement.*

Vous pouvez désactiver l'écran tactile pendant l'entraînement dans l'application Polar.

### Pour verrouiller l'écran tactile

1. Balayez l'écran de haut en bas.
2. Balayez l'écran vers la gauche pour accéder à la vue **Verr. écran**.
3. Pour **activer le verrouillage de l'écran** pour la séance d'entraînement en cours, appuyez sur l'icône représentant un verrou ouvert.

Vous devez activer le verrouillage d'écran séparément pour chaque séance d'entraînement.

L'**activation de l'option Verr. écran** désactive l'écran tactile uniquement dans l'application Polar. Vous pouvez toujours tourner votre poignet vers la droite et vers la gauche pour parcourir les vues d'entraînement ou les vues de tour automatique ou manuel, selon la vue qui était ouverte lorsque vous avez verrouillé l'écran tactile.

Vous pouvez toujours utiliser l'écran tactile pour naviguer au sein de la smartwatch. Il vous suffit de quitter d'abord l'application Polar en appuyant sur le bouton d'alimentation latéral. Pour revenir à la vue de l'application Polar verrouillée, appuyez sur la carte **Enreg. en cours** sur l'écran d'accueil de la M600 ou appuyez sur le bouton avant de votre M600.

### Pour déverrouiller l'écran tactile

1. Touchez n'importe où sur l'écran verrouillé. Une icône représentant un verrou apparaît et le texte **Bal. bas** surgit en haut de l'écran.
2. Balayez l'écran de haut en bas.
3. Pour **désactiver le verrouillage de l'écran**, appuyez sur l'icône représentant un verrou.

Si vous écoutez de la musique sur le téléphone que vous avez associé à votre M600 ou via l'application Google Play Musique sur votre M600, vous pouvez la contrôler sans quitter l'application Polar pendant l'entraînement.

### Pour contrôler la musique

- Balayez l'écran de haut en bas pour accéder aux commandes musicales.

En cas d'entraînement avec un objectif par phases, vous pouvez ignorer des phases.

### Pour ignorer des phases

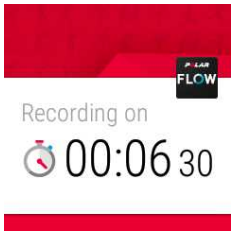
1. Balayez l'écran de bas en haut dans la vue d'objectif d'entraînement pour consulter la liste des différentes phases de l'objectif.
2. Pour ignorer la phase en cours, appuyez sur l'icône suivante à gauche.

### Quitter l'application Polar sans arrêter votre séance d'entraînement

- Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral de votre M600.

OU

- Secouez votre poignet.




Lorsque vous quittez l'application Polar pendant l'entraînement, une notification **Enreg. en cours** apparaît.

Vous pouvez masquer la notification en la faisant glisser vers le bas ou en appuyant sur le bouton d'alimentation latéral. Vous pouvez alors naviguer et utiliser la M600 comme d'habitude.

### Pour revenir à votre séance d'entraînement

- Balayez l'écran d'accueil de bas en haut pour voir la notification **Enreg. en cours** et appuyez dessus.

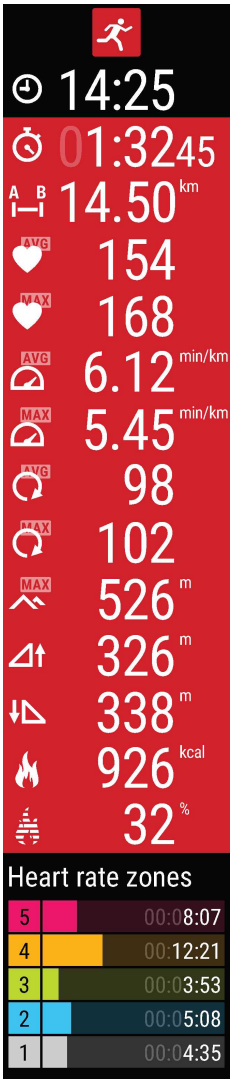
OU

- Appuyez sur le bouton avant de votre M600.

## RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

### Pour afficher la vue de résumé de l'entraînement

- Balayez l'écran vers la gauche. La vue de résumé de l'entraînement est celle située la plus à droite.




Selon le profil sportif que vous utilisez, la vue Résumé affiche une partie ou l'ensemble des informations suivantes

Heure du jour
Durée de la séance d'entraînement
Distance parcourue (si applicable à votre sport)
Fréquence cardiaque moyenne
Fréquence cardiaque maximale
Vitesse ou allure moyenne (si applicable à votre sport)
Vitesse ou allure maximale (si applicable à votre sport)
Cadence moyenne
Cadence maximale
Altitude maximale
Dénivelé positif en mètres
Dénivelé négatif en mètres
Calories brûlées
Pourcentage de calories brûlées issues des graisses
Temps passé dans les différentes zones de fréquence cardiaque

## PAUSE/ARRÊT D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

### PAUSE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

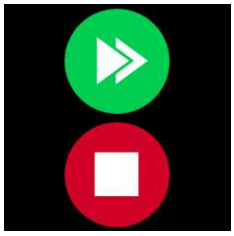
- Appuyez longuement sur le bouton avant.

OU

- Faites glisser votre doigt vers la droite sur la vue d'entraînement et appuyez sur l'icône de pause.

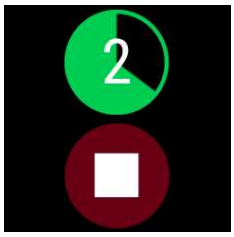
*En mode Pause, vous pouvez consulter le résumé de l'entraînement en faisant glisser votre doigt vers la gauche sur l'écran.*

### REPRISE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT MISE EN PAUSE



- Appuyez sur l'icône représentant des flèches vertes.

### ARRÊT D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT




- Pendant l'entraînement ou en mode Pause, appuyez longuement sur le bouton avant jusqu'au décompte total du compteur vert.

OU

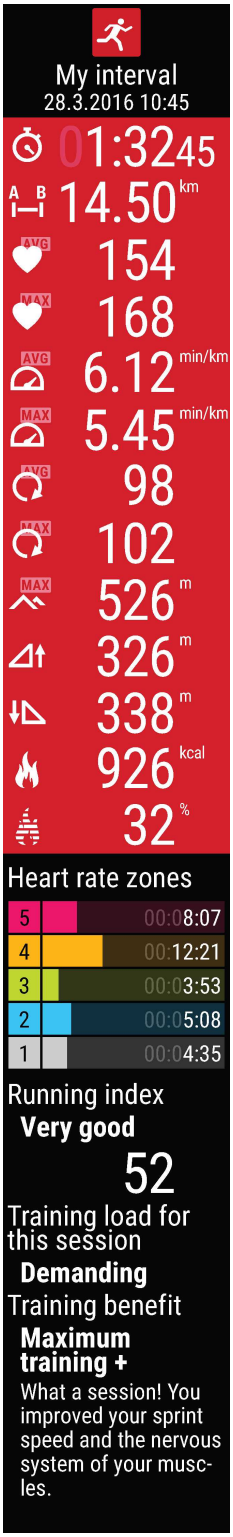
- En mode Pause, appuyez longuement sur l'icône d'arrêt rouge pour arrêter l'enregistrement.

## APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Vous pouvez obtenir une analyse instantanée et approfondie de votre entraînement avec l'application Polar, l'application Polar Flow et le service Web Polar Flow.

### RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT SUR VOTRE M600

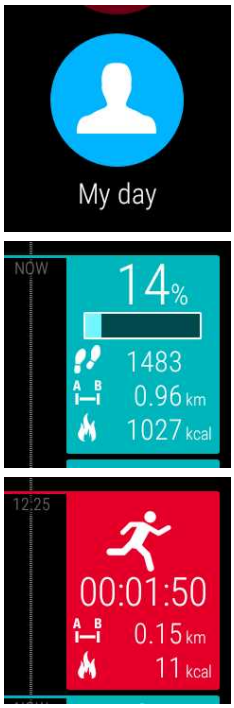
Après chaque séance d'entraînement, vous obtenez un résumé instantané de votre séance d'entraînement sur votre montre.




Les informations contenues dans votre résumé dépendent du profil sportif. Les détails suivants sont disponibles :

**Durée :** la durée de la séance.
**Distance (si applicable à votre sport) :** la distance parcourue au cours de la séance.
**Fréquence cardiaque moyenne :** votre fréquence cardiaque moyenne pendant la séance.
**Fréquence cardiaque maximale :** votre fréquence cardiaque maximale pendant la séance.
**Allure/vitesse moyenne (si applicable à votre sport) :** l'allure/vitesse moyenne de la séance.
**Allure/vitesse maximale (si applicable à votre sport) :** l'allure/vitesse maximale de la séance.
**Cadence moyenne :** votre cadence moyenne pour la séance.
**Cadence maximale :** votre cadence maximale pendant la séance.
**Altitude maximale :** votre altitude maximale au-dessus du niveau de la mer pendant la séance.
**Dénivelé positif en mètres :** le dénivelé positif en mètres pendant la séance.
**Dénivelé négatif en mètres :** le dénivelé négatif en mètres pendant la séance.
**Calories :** les calories brûlées pendant la séance.
**Graisses brûl % calories :** les calories dépensées sous forme de graisses pendant un entraînement, exprimées sous forme de pourcentage des calories totales brûlées pendant la séance.
**Zones de fréquence cardiaque :** le temps d'entraînement passé dans les différentes zones de fréquence cardiaque.
**Running index :** la classe et la valeur numérique de votre performance de course à pied. Pour en savoir plus, consultez le chapitre Running Index.
**Charge d'entraînement :** l'effort calculé de votre séance d'entraînement.
**Bénéfice de l'entraînement :** les commentaires sur l'efficacité de votre séance d'entraînement.

Vous pouvez consulter votre résumé d'entraînement ultérieurement via l'option **Ma journée**.




### Consulter votre résumé d'entraînement ultérieurement

1. Appuyez sur le bouton avant pour ouvrir l'application Polar.
2. Faites glisser votre doigt vers le haut sur l'écran, afin de localiser l'option **Ma journée**, puis appuyez dessus.
3. Faites glisser votre doigt vers le bas sur l'écran, afin de consulter les séances d'entraînement du jour.
4. Appuyez sur la séance que vous souhaitez consulter dans la vue de résumé.

Dans l'application Polar, vous pouvez seulement consulter les résumés d'entraînement du jour. Vous pouvez consulter votre historique d'entraînement complet avec une analyse plus détaillée dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

## DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION POLAR FLOW

Sur votre téléphone, analysez vos données d'un coup d'œil après chaque séance. L'application Polar figurant sur votre M600 synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application Polar Flow après que vous avez achevé une séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous aux sections Applications et services Polar et Synchro en cours.

## DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

Vous pouvez analyser tous les détails de votre entraînement et en savoir plus sur vos performances sur le service Web Polar Flow. Suivez votre progression et partagez vos meilleures séances avec les autres.

Pour plus d'informations, reportez-vous aux sections Applications et services Polar et Synchro en cours.

# FONCTIONS GPS

La M600 est dotée d'un GPS intégré qui assure une mesure précise de la vitesse et de la distance pour toute une gamme de sports extérieurs. Si vous vous entraînez à l'aide de l'application Polar, vous pouvez visualiser votre itinéraire sur une carte dans l'application et sur le service Web Polar Flow après votre séance.

La M600 présente les fonctions GPS suivantes :

- Altitude : mesure de l'altitude en temps réel.
- Distance : distance précise pendant et après votre séance.
- Vitesse/allure : informations de vitesse/d'allure précises pendant et après votre séance.

Notez que l'enregistrement GPS cesse lorsque le mode Économie d'énergie est activé sur votre M600. Le mode Économie d'énergie s'active automatiquement lorsque le niveau de charge de la batterie tombe à 5 %.

*Même si vous ne mesurez pas votre fréquence cardiaque au poignet, pour des performances GPS optimales portez la M600 à votre poignet, écran vers le ciel. En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur la M600, il est déconseillé de porter celle-ci à votre poignet avec l'écran vers le sol. Si vous la placez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le haut.*

# SYNCHRO EN COURS

Pour procéder à la synchronisation des données entre l'application Polar figurant sur votre M600, l'application mobile Polar Flow et le service Web Polar Flow, vous devez disposer d'un compte Polar. Vous avez déjà créé un compte si vous avez terminé la configuration de votre M600.

## SYNCHRONISATION AUTOMATIQUE DES DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

L'application Polar figurant sur votre M600 synchronise automatiquement vos données d'entraînement et d'activité avec l'application Polar Flow après que vous ayez achevé une séance d'entraînement. Pour que la synchronisation automatique fonctionne, vous devez être connecté à l'application mobile avec votre compte Polar. En outre, votre téléphone et la M600 doivent être connectés.
**Utilisateurs de téléphones Android :** Votre téléphone et votre M600 peuvent être connectés via Bluetooth ou Wi-Fi.
**Utilisateurs d'iPhones :** Votre téléphone et votre M600 doivent être connectés via Bluetooth.

L'application Polar synchronise aussi vos données d'activité avec l'application mobile si vous recevez une alerte d'inactivité ou atteignez votre objectif d'activité quotidienne.

Lorsque vos données d'activité et d'entraînement sont mises à jour vers l'application mobile, elles sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Polar Flow via une connexion Internet.

*Remarque pour les utilisateurs d'iPhone : si vous ne vous entraînez pas à l'aide de l'application Polar, mais souhaitez consulter vos données d'activité dans l'application mobile, vous devez utiliser la synchronisation manuelle.*

### SYNCHRONISATION DES RÉGLAGES MODIFIÉS

Vous pouvez modifier les réglages de votre compte Polar, ajouter ou supprimer des profils sportifs, créer des objectifs d'entraînement et modifier les réglages de profil sportif à la fois sur le service Web et dans l'application mobile Polar Flow.

Toutes les modifications que vous apportez dans l'application mobile tandis que votre téléphone est connecté à Internet sont synchronisées automatiquement entre l'application mobile et le service Web. Si vous apportez les modifications sur le service Web Polar Flow, elles sont synchronisées vers votre application mobile la fois suivante où vous ouvrez l'application sur votre téléphone.

*Applicable à une Polar M600 associée à un téléphone Android*

Si votre M600 est associée à un téléphone Android, les réglages modifiés sont synchronisés automatiquement de l'application mobile vers l'application Polar figurant sur votre M600 par connexion Bluetooth ou Wi-Fi.

*Applicable à une Polar M600 associée à un iPhone*

Si votre M600 est associée à un iPhone, vous devez synchroniser manuellement les réglages modifiés entre l'application mobile et l'application Polar figurant sur votre M600.

### SYNCHRONISATION MANUELLEMENT DES DONNÉES D'ACTIVITÉ ET DES RÉGLAGES MODIFIÉS (UTILISATEURS D'IPHONE)

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application **Polar**.
2. Faites défiler le menu vers le bas pour localiser l'option **Sync** et appuyez dessus.
3. La montre affiche le message **Synchro en cours** pendant la synchronisation et le message **Terminé** une fois celle-ci réussie.

Pour plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, consultez les pages de support Polar.

Pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Polar Flow, consultez les pages de support Polar.

## OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT FAVORIS

Vous pouvez stocker et gérer vos objectifs d'entraînement favoris sur le service Web Flow, sous **Favoris**. L'application Polar sur votre M600 peut mémoriser 20 favoris au maximum. Vous pouvez accéder à vos objectifs d'entraînement favoris dans l'application Polar en balayant la liste des profils sportifs vers la gauche sous **Entraîn**. Si vous disposez de plus de 20 favoris sur le service Web Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers l'application Polar lors de la synchronisation. Vous pouvez modifier l'ordre de vos favoris en procédant par glisser-déposer sur le service Web. Choisissez le favori à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

### GESTION DES OBJECTIFS D'ENTRAÎNEMENT FAVORIS SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

#### POUR AJOUTER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AUX FAVORIS

1. Créez un objectif d'entraînement.
2. Cliquez sur ☆ **Ajouter aux favoris** avant d'**enregistrer** le nouvel objectif d'entraînement.

L'objectif est ajouté à vos favoris.

OU

1. Ouvrez un objectif existant depuis votre **Journal**.
2. Cliquez sur ☆ **Ajouter aux favoris**.

L'objectif est ajouté à vos favoris.

#### POUR MODIFIER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs d'entraînement favoris apparaissent.
2. Cliquez sur le favori à modifier, puis sur **Modifier**.
3. Une fois toutes les modifications requises effectuées, cliquez sur **Mettre à jour les modifications**.

#### POUR SUPPRIMER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris ☆ dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs d'entraînement favoris apparaissent.
2. Cliquez sur l'icône de suppression dans l'angle supérieur droit de l'objectif d'entraînement pour le retirer de la liste des favoris.

Reportez-vous à la section Planification de votre entraînement pour obtenir des instructions sur la façon d'utiliser un favori comme objectif d'entraînement planifié. Consultez également la section Démarrage d'une séance d'entraînement pour obtenir des instructions sur la façon de commencer une séance d'entraînement avec un objectif.

## ASSOCIATION DE L'APPLICATION POLAR À UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE

Si vous pratiquez un sport qui ne facilite pas le port d'un capteur sur le poignet ou qui génère une pression ou un mouvement des muscles et tendons situés à proximité du capteur, il est recommandé d'utiliser un émetteur de fréquence cardiaque Polar avec une sangle de poitrine pour obtenir de meilleures mesures de votre fréquence cardiaque.

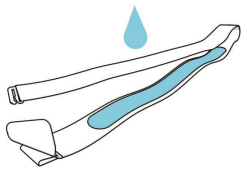
L'application d'entraînement Polar figurant sur votre M600 est compatible avec les émetteurs de fréquence cardiaque *Bluetooth*®, notamment les modèles Polar H6 et H7.

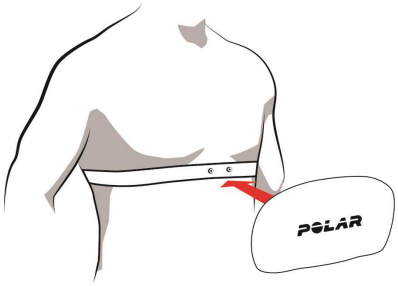
Pour que l'application Polar fonctionne avec l'émetteur de fréquence cardiaque *Bluetooth*®, vous devez les associer. L'association prend seulement quelques secondes, garantit que l'application Polar recevra uniquement les signaux émis par vos capteurs et dispositifs, et permet un entraînement de groupe sans perturbations. Avant de

prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée aux autres dispositifs.

## POUR ASSOCIER UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR *BLUETOOTH*® À L'APPLICATION POLAR SUR VOTRE M600

1. Mettez l'émetteur de fréquence cardiaque en place.






- Humidifiez les électrodes de la ceinture.
- Fixez le connecteur sur la ceinture.
- Réglez la longueur de la ceinture pour l'ajuster correctement et confortablement. Placez la ceinture au niveau de la poitrine, juste en dessous des muscles pectoraux, et fixez l'autre extrémité de la ceinture au crochet.
- Vérifiez que les électrodes humidifiées sont bien ajustées contre votre peau et que le logo Polar du connecteur est centré et à l'endroit.

1. Ouvrez l'application Polar sur la M600 en appuyant sur le bouton avant. (Vous devez d'abord fermer toutes les autres applications.)
2. Appuyez sur **Entraîn.** ou sur le bouton avant pour ouvrir la liste des profils sportifs sur votre M600.
3. Vous êtes invité à associer votre M600 à votre émetteur de fréquence cardiaque. L'ID de votre émetteur de fréquence cardiaque apparaît, par exemple **Associer Polar H7 XXXXXXXX**.
4. Acceptez la demande d'association en appuyant sur la coche.
5. Une fois votre émetteur de fréquence cardiaque associé à votre smartwatch, le message **H7 connecté** apparaît. L'icône représentant un coeur laisse place à votre fréquence cardiaque et le cercle autour de celle-ci passe du vert au bleu.

*Lorsque vous utilisez un émetteur de fréquence cardiaque Polar Bluetooth®, l'application Polar ne mesure pas la fréquence cardiaque au poignet.*

## POUR ANNULER L'ASSOCIATION D'UN ÉMETTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE POLAR *BLUETOOTH*® À L'APPLICATION POLAR

1. Accédez au site flow.polar.com.
2. Cliquez sur votre nom dans l'angle supérieur droit, puis choisissez **Produits**.

3. La liste de vos **Produits enregistrés** apparaît. Cliquez sur **Supprimer** en regard de votre émetteur de fréquence cardiaque afin de le dissocier du dispositif de votre choix.

*Détachez le connecteur de la ceinture et rincez cette dernière à l'eau après chaque séance d'entraînement. La sueur et l'humidité peuvent maintenir l'émetteur de fréquence cardiaque activé. Veillez donc à toujours l'essuyer.*

# FONCTIONS POLAR

## PROFILS SPORTIFS

Les profils sportifs correspondent aux choix que vous avez en matière de sport dans l'application Polar figurant sur votre M600.

L'application Polar figurant sur votre M600 comporte sept profils sportifs par défaut :

- Exercice collectif
- Course à pied
- Musculation
- Cyclisme
- Natation
- Autre sport intérieur
- Autre sport extérieur

Vous pouvez ajouter et supprimer des profils sportifs dans l'application mobile Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow. Vous pouvez aussi définir des réglages spécifiques pour chaque service de profil. Par exemple, vous pouvez créer des **vues d'entraînement** personnalisées pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous souhaitez voir lorsque vous vous entraînez : uniquement votre fréquence cardiaque ou uniquement la vitesse et la distance, en fonction de vos besoins et exigences en matière d'entraînement.

L'application Polar figurant sur votre M600 peut mémoriser 20 profils sportifs maximum. Le nombre de profils sportifs dans l'application mobile Polar Flow et sur le service Web Polar Flow n'est pas limité.

Pour plus d'informations, dans les pages de support Polar reportez-vous à la section Profils sportifs sur le service Web Polar Flow ou Profils sportifs dans l'application Polar Flow.

> Veuillez noter que, dans un certain nombre de profils de sports d'intérieur, sports collectifs et sports d'équipe, le réglage **FC visible par autre appar.** est activé par défaut. Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de gym par ex.) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez vérifier pour quels profils sportifs la diffusion Bluetooth est activée par défaut dans la liste des profils sportifs Polar Sport. Vous pouvez activer ou désactiver la diffusion Bluetooth dans les réglages de profils sportifs.

### PROFILS SPORTIFS POLAR SUR LE SERVICE WEB FLOW

L'application Polar figurant sur votre M600 comporte sept profils sportifs par défaut. Vous pouvez ajouter et supprimer des sports dans la liste sur le service Web Polar Flow. Vous pouvez aussi définir des réglages spécifiques pour chaque profil sportif.

L'application Polar figurant sur votre M600 peut contenir au maximum 20 profils sportifs. Si vous disposez de plus de 20 profils sportifs sur le service, les 20 premiers de la liste sont synchronisés vers l'application Polar.

Vous pouvez modifier l'ordre des profils sportifs en les déplaçant par glisser-déposer sur le service Web Polar Flow.

### AJOUT D'UN PROFIL SPORTIF

Sur le service Web Polar Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sport**.
3. Cliquez sur **Ajouter un profil sport**, puis choisissez un sport dans la liste.

Le sport est ajouté à votre liste de sports.

Vous trouverez dans les pages de support Polar des informations supplémentaires sur l'ajout et la suppression de profils sportifs dans l'application Polar Flow.

### MODIFICATION D'UN PROFIL SPORTIF

Sur le service Web Polar Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sport**.
3. Cliquez sur **Modifier** sous le sport à modifier.

Dans chaque profil sportif, vous pouvez modifier les informations suivantes :

#### Principes de base

- Tour automatique (peut être basé sur une durée ou une distance, ou désactivé)

#### Fréquence cardiaque

- Vue de FC (battements par minute ou % du maximum)
- Réglages de zone de fréquence cardiaque (Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances. Si vous choisissez Default (Par défaut), vous ne pouvez pas modifier les limites de fréquence cardiaque. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées. Les limites de zone de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale.)

#### Réglages de vitesse/d'allure

- Vue de vitesse/d'allure (km/h ou min/km)

#### Vues d'entraînement

Choisissez les informations que vous voyez dans vos vues d'entraînement pendant vos séances. Vous pouvez avoir au total huit vues d'entraînement différentes pour chaque profil sportif. Chaque vue d'entraînement peut comporter au maximum quatre champs de données différents.

Cliquez sur l'icône représentant un crayon dans une vue existante pour la modifier ou ajoutez une nouvelle vue. Vous pouvez choisir de un à quatre éléments par vue parmi six catégories :

| Durée | Environnement | Mesure du corps | Distance | Vitesse | Cadence |
|---|---|---|---|---|---|
| Heure de la journée | Altitude | Fréquence cardiaque | Distance | Vitesse/ allure | Cadence de course/pédalage |
| Durée | Cumul dénivelé+ | Fréquence cardiaque moyenne | Distance tour | Vitesse/ allure moyenne | Cadence de course/pédalage moyenne |
| Durée du tour | Cumul dénivelé- | Fréquence cardiaque maximale | Distance dernier tour | Vitesse/ allure maximale | Cadence de course/pédalage tour |
| Durée du dernier tour | Dénivelé+ tour | FC moy tour | Distance tour automatique | Vitesse/allure moyenne tour | Cadence de course/pédalage max tour |
| Durée dernier tour automatique | Dénivelé- tour | FC max tour | Distance dernier tour automatique | Vitesse/allure max tour | Cadence de course/pédalage moy tour |
| Durée tour automatique | Dénivelé+ tour automatique | FC moy dern tr | | Vitesse/allure max dernier tour | Cadence de course/pédalage moy tour automatique |
| | Dénivelé- tour automatique | Calories | | Vitesse/allure moy tour automatique | Cadence de course/pédalage max |
| | | FC max dern tr | | Vitesse/allure max tour auto | |
| | | ZonePointer FC | | Vitesse/allure der. tour auto. | |
| | | Temps dans la zone de FC | | Vitesse max der. tour auto. | |
| | | FC moy tour automatique | | Vitesse/allure moy dernier tour | |
| | | FC max tour automatique | | | |
| | | FC moy dernier tour automatique | | | |
| | | FC max dernier tour automatique | | | |

Gestes et indications

- Retour de vibrations (activé/désactivé)

GPS et altitude

- Vitesse d'enregistrement GPS (précision élevée/désactivé)

Une fois la modification des réglages de profil sportif terminée, cliquez sur **Enregistrer**. Remarque : les réglages modifiés doivent être synchronisés vers l'application Polar pour que vous puissiez les utiliser. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Synchronisation.

> Veuillez noter que, dans un certain nombre de profils de sports d'intérieur, sports collectifs et sports d'équipe, le réglage **FC visible par autre appar.** est activé par défaut. Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de gym par ex.) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez vérifier pour quels profils sportifs la diffusion Bluetooth est activée par défaut dans la liste des profils sportifs Polar Sport. Vous pouvez activer ou désactiver la diffusion Bluetooth dans les réglages de profils sportifs.

# FONCTIONS POLAR SMART COACHING

Les fonctions Smart Coaching permettent aussi bien d'évaluer le niveau de la forme physique au quotidien et de créer des plans d'entraînement individuels que de s'entraîner à l'intensité appropriée et de recevoir des commentaires instantanés. Il s'agit de fonctions uniques et conviviales, mais également personnalisées selon vos besoins, conçues pour vous procurer de la joie et vous motiver pendant l'entraînement.

L'application Polar figurant sur votre M600 comprend les fonctions Smart Coaching Polar suivantes :

- Suivi d'activité 24 h/24 et 7 j/7
- Smart Calories
- Efficacité de l'entraînement
- Charge d'entraînement
- Programme de course à pied
- Running Index

Vous pouvez consulter les détails relatifs au bénéfice de l'activité dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

## SUIVI DE L'ACTIVITÉ 24 H/24 ET 7 J/7

L'application Polar sur votre M600 suit votre activité grâce à un accéléromètre 3D qui enregistre les mouvements de votre poignet. Il analyse la fréquence, l'intensité et la régularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant ainsi de constater votre degré d'activité dans votre vie quotidienne, en plus de votre entraînement régulier. Il est recommandé de porter votre M600 au poignet de votre main non dominante pour obtenir un suivi de l'activité plus précis.

La fonction de suivi d'activité est toujours activée. Lorsque vous utilisez la vue horaire Polar de votre M600, la progression de votre activité s'affiche sur l'écran d'accueil.

### OBJECTIF D'ACTIVITÉ

L'application Polar vous guide pour atteindre chaque jour votre objectif d'activité personnel. Cet objectif est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez dans les réglages d'objectif d'activité quotidienne sur le service Web Polar Flow. Identifiez-vous sur le service Web, cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit et accédez à l'onglet d'objectif d'activité quotidienne sous Réglages.

Le réglage d'objectif d'activité quotidienne vous permet de choisir celui qui décrit le mieux votre journée et votre activité type parmi trois niveaux d'activité. Sous la zone de sélection, vous pouvez voir dans quelle mesure vous devez être actif pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne au niveau choisi. Par exemple, si vous travaillez dans un bureau et passez la plupart de la journée assis, vous devez atteindre environ quatre heures d'activité de faible intensité pendant une journée ordinaire. Pour les personnes qui restent debout et marchent beaucoup pendant leurs heures de travail, les attentes sont plus élevées.

### DONNÉES D'ACTIVITÉ

L'application Polar enregistre les progrès accomplis pour atteindre l'objectif quotidien. Vous pouvez consulter la progression de votre activité dans la barre d'activité figurant sous **Ma journée** ou dans les vues horaires Polar.

Dans le cadran **Polar Activity**, le cercle autour de la date et l'heure et le pourcentage figurant en dessous indiquent votre progression vis-à-vis de votre objectif d'activité quotidienne. Le cercle se remplit de bleu clair lorsque vous êtes actif.

Le cadran **Polar Jumbo** se remplit de bleu clair à mesure que vous vous rapprochez de votre objectif d'activité quotidienne.

Avec le cadran **Polar Combo**, si vous avez choisi **Polar > Activité** sur l'emplacement de complication de gauche, vous pouvez voir le cumul de votre activité au fur et à mesure que le contour se colore. Pour sélectionner la couleur de votre choix, appuyez longuement sur le cadran et choisissez **Styles**. Vous pouvez aussi voir le pourcentage d'accomplissement jusqu'à présent de votre objectif d'activité dans l'angle inférieur gauche du cadran.

Sous **Ma journée**, vous pouvez consulter plus en détail votre activité cumulée du jour et obtenir des conseils sur la manière d'atteindre votre objectif quotidien.

- **Pas** : Pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- **Distance** : Distance que vous avez parcourue jusqu'à présent. Le calcul de la distance est basé sur votre taille et les pas que vous avez effectués.
- **Calories** : indique combien de calories vous avez brûlées pendant l'entraînement, l'activité et le MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).

*Vous pouvez ouvrir rapidement l'écran d'activité depuis l'écran d'accueil si votre vue horaire est de type Polar Jumbo. Appuyez simplement sur l'icône d'activité bleu clair.*

Afin de voir ce qu'il vous reste à accomplir pour atteindre votre objectif d'activité du jour, appuyez sur la vue des données d'activité lorsque la vue des données d'activité s'affiche à l'écran.

Vous accédez aux options relatives à la durée d'activité requise selon votre choix d'activités d'intensité faible, moyenne ou élevée. Dans les suggestions, Debout est synonyme de faible intensité, Marche d'intensité moyenne et Jogging d'intensité élevée. Grâce à des conseils pratiques tels que « 50 minutes de marche » ou « 20 minutes de jogging », vous pouvez choisir comment atteindre votre objectif du jour.

Vous trouverez d'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée dans l'application Polar Flow et sur le service Web Polar Flow.

Si vous utilisez un cadran Polar, lorsque vous atteignez votre objectif d'activité quotidienne vous êtes alerté par une vibration.

## ALERTE D'INACTIVITÉ

Il est notoire que l'activité physique constitue un facteur essentiel dans le maintien de la santé. En plus d'être physiquement actif, il est important d'éviter la position assise prolongée. Le fait de rester assis pendant longtemps est néfaste pour la santé, même les jours où vous vous entraînez et pratiquez suffisamment d'activité physique. L'application Polar détecte votre inactivité prolongée pendant la journée et vous aide à la rompre, afin d'éviter ses effets néfastes sur votre santé.

Quel que soit le niveau d'activité défini pour votre objectif d'activité quotidienne, vous recevez une notification d'alerte d'inactivité si vous restez immobile pendant 55 minutes : Le message **Il est temps de se bouger !** apparaît, accompagné d'une légère vibration. Levez-vous et trouvez un moyen de vous activer. Faites une petite promenade, étirez-vous ou pratiquez une autre activité modérée. Le message disparaît lorsque vous commencez à bouger ou appuyez sur n'importe quel bouton.

Si vous ne bougez pas dans les cinq minutes, vous recevez une mention d'inactivité. Vous pouvez voir la mention d'inactivité dans le menu **Ma journée** de l'application Polar, sous vos données d'activité quotidienne. Vous pouvez aussi voir le nombre de mentions d'inactivité reçues chaque jour dans l'application et sur le service Web Polar Flow. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'apporter des changements pour adopter une vie plus active.

Les alertes ou mentions d'inactivité n'affectent pas vos progrès vers votre objectif d'activité quotidienne.

## INFORMATIONS RELATIVES AU SOMMEIL SUR LE SERVICE WEB ET DANS L'APPLICATION FLOW

*Pour en savoir plus sur les données relatives au sommeil dans l'appli Polar sur votre M600, reportez-vous au chapitre Polar Sleep Plus.*

Les dispositifs Polar dotés de la fonction de mesure d'activité 24/7 détectent automatiquement à partir des mouvements de votre poignet quand vous vous endormez, quand vous dormez et quand vous vous réveillez. Ils observent vos mouvements pendant la nuit, détectant l'ensemble des interruptions sur la période de sommeil, et indiquent combien de temps vous avez vraiment dormi. La détection du sommeil est basée sur l'enregistrement des mouvements de votre main non dominante avec un capteur numérique d'accélération 3D.

Le suivi de votre sommeil permet d'en savoir plus sur vos habitudes de sommeil et de voir où apporter des améliorations ou des changements. Le fait de comparer votre nuit avec des moyennes et d'analyser vos habitudes peut permettre d'identifier quelles activités diurnes sont susceptibles d'affecter votre sommeil. Les résumés hebdomadaires disponibles dans votre compte Polar Flow permettent d'évaluer la régularité de vos cycles de sommeil et d'éveil.

Que mesure Polar Sleep Plus™ – Éléments-clés du suivi du sommeil

- **Temps de sommeil** : Le temps de sommeil vous donne la durée totale entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé. Votre dispositif Polar observe les mouvements de votre corps et peut détecter quand vous vous endormez et vous réveillez. Il détecte également les interruptions de votre sommeil pendant tout le temps de sommeil.

- **Sommeil réel** : Le sommeil réel vous donne la durée passée à dormir entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé. Plus spécifiquement, c'est votre temps de sommeil moins les interruptions. Seul le temps où vous étiez vraiment endormi est compris dans le sommeil réel. Le sommeil réel peut être présenté à la fois en pourcentage [%] et en durée [h:min].
- **Interruptions** : Au cours d'une nuit de sommeil normale, il y a de nombreuses interruptions, courtes et longues, quand vous vous réveillez de votre sommeil. Le fait que vous vous souveniez ou non de ces interruptions dépend de leur durée. On ne se souvient généralement pas des plus courtes. Les plus longues, quand par exemple on se lève pour boire, on peut s'en souvenir.
- **Continuité du sommeil** : La continuité du sommeil décrit à quel point votre sommeil a été continu. La continuité de votre sommeil est évaluée avec une échelle de 1 à 5, 5 reflétant un sommeil très continu. Plus la valeur est basse, plus votre sommeil était fragmenté. Une bonne nuit de sommeil consiste en de longs segments de sommeil ininterrompus et ne comporte pas d'interruptions à intervalles fréquentes.
- **Auto-évaluation** : En plus de présenter des mesures objectives du sommeil, le service Flow vous encourage à évaluer vous-même chaque jour votre sommeil. Vous pouvez évaluer votre sommeil de la nuit précédente sur une échelle de un à cinq : très mal - mal - moyen - bien - très bien. En répondant à cette question, vous obtiendrez une version plus longue des indications textuelles relatives à la durée et à la qualité de votre sommeil.

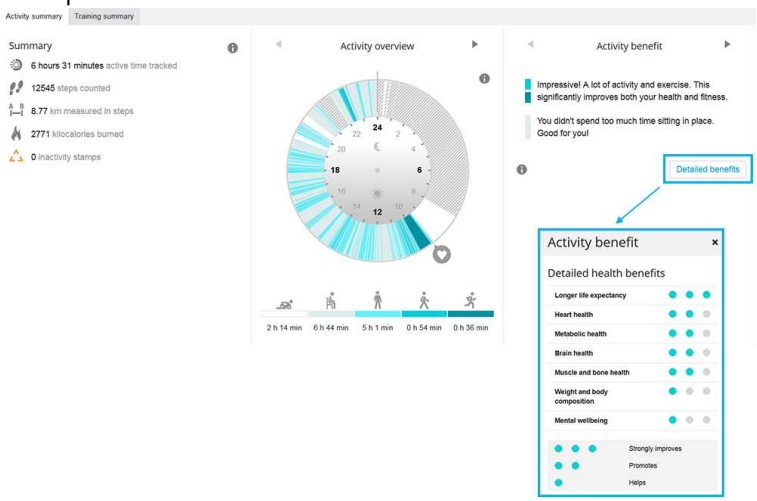
### DONNÉES D'ACTIVITÉ DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

L'application mobile Polar Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité lorsque vous êtes en déplacement. Vous pouvez également synchroniser vos données de l'application Polar vers le service Web Polar Flow. Le service Web fournit l'aperçu le plus détaillé de vos informations d'activité.

## BÉNÉFICE DE L'ACTIVITÉ

La fonction Bénéfice de l'activité vous indique les bienfaits de votre activité sur votre santé, mais aussi les effets indésirables d'une station assise prolongée. Les commentaires dispensés reposent sur des directives et des recherches internationales sur les effets de l'activité physique et de la station assise sur la santé. L'idée de base étant que plus vous êtes actif, plus vous retirez de bénéfices !

L'application et le service Web Flow présentent tous deux le bénéfice de votre activité quotidienne. Vous pouvez consulter le bénéfice de l'activité tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois. Sur le service Web Flow, vous pouvez aussi consulter les informations détaillées relatives aux bienfaits sur la santé.



Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7.

## SMART CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées sur la base de vos données personnelles :

- Poids corporel, taille, âge, sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle ($FC_{max}$)
- Intensité de votre entraînement ou activité
- Consommation maximale d'oxygène individuelle ($VO2_{max}$)

Le calcul des calories repose sur une combinaison intelligente accélération/données de fréquence cardiaque. Le calcul des calories mesure précisément les calories brûlées pendant votre entraînement.

Vous pouvez consulter votre dépense énergétique cumulée (en kilocalories, kcal) pendant les séances d'entraînement et les kilocalories totales de la séance après celle-ci. Vous pouvez également suivre votre dépense calorique totale quotidienne.

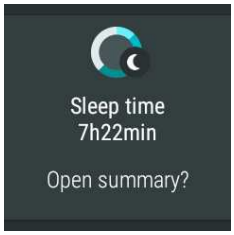
## POLAR SLEEP PLUS™

L'appli Polar figurant sur votre M600 assure le suivi de votre sommeil si vous portez le dispositif la nuit. Elle détecte le moment où vous vous endormez et celui où vous vous réveillez, et collecte les données relatives à votre sommeil pour une analyse plus approfondie dans l'application et sur le service Web Polar Flow. La smartwatch observe les mouvements de votre main pendant la nuit pour détecter l'ensemble des interruptions sur votre période de sommeil totale et indique combien de temps vous avez vraiment dormi.

Pour commencer, vous devez configurer votre temps de sommeil préféré dans les réglages Polar Flow. Il vous suffit ensuite de commencer à porter votre M600 la nuit. Vous trouverez des informations plus détaillées sur la fonction Sleep Plus dans [ce document de support].

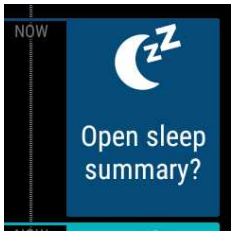
### DONNÉES RELATIVES AU SOMMEIL DANS L'APPLI POLAR

Lorsque votre M600 détecte que vous êtes réveillé, vous recevez sur votre smartwatch une notification indiquant que l'analyse de votre sommeil est prête. Appuyez sur la notification pour ouvrir le résumé de votre sommeil.




Vous pouvez aussi arrêter manuellement le suivi du sommeil.

### Pour arrêter manuellement le suivi du sommeil




1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application Polar.
2. Faites glisser votre doigt vers le haut sur l'écran, afin de localiser l'option **Ma journée**, puis appuyez dessus.
3. Appuyez sur la carte « Ouvrir le résumé de sommeil ? ».
4. Pour arrêter le suivi du sommeil, appuyez sur l'icône représentant une coche.

### Carte des données relatives au sommeil et résumé du sommeil

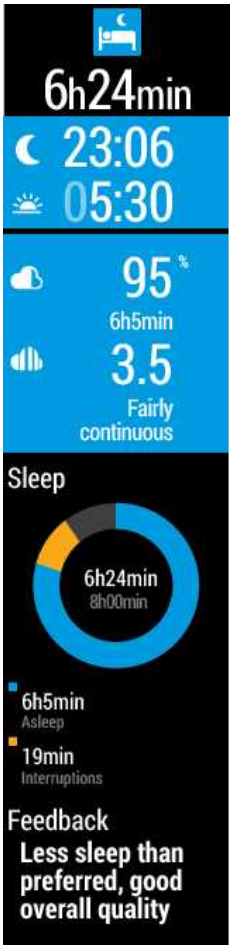
Vous trouverez la carte des données relatives à votre sommeil sous **Ma journée**. Appuyez sur la carte pour consulter un résumé plus détaillé du sommeil.

Temps de sommeil
Pourcentage de sommeil réel
Continuité du sommeil

Sous la carte du sommeil, vous pouvez aussi évaluer votre sommeil. Appuyez sur la carte comportant des émoticônes pour accéder aux options d'évaluation du sommeil, puis appuyez sur l'émoticône correspondant le mieux à la façon dont vous pensez avoir dormi la nuit dernière.

La vue de résumé du sommeil présente les informations suivantes :

La vue de résumé du sommeil présente les informations suivantes :




**Temps de sommeil** : la durée totale entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé.

**L'heure à laquelle vous vous êtes endormi.**

**L'heure à laquelle vous vous êtes réveillé.**

**Sommeil réel** : pourcentage et durée de votre temps de sommeil où vous avez réellement dormi. Plus spécifiquement, c'est votre temps de sommeil moins les interruptions.

**Continuité du sommeil** : évaluation de la continuité de votre temps de sommeil (sur une échelle de 1 à 5).

**Répartition du sommeil** : illustration de votre temps de sommeil réel et des interruptions par rapport à votre temps de sommeil préféré.

**Indications sur le sommeil** : les indications que vous obtenez sont basées sur les données relatives à votre sommeil, votre temps de sommeil préféré et votre évaluation de votre sommeil.

## DONNÉES RELATIVES AU SOMMEIL DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW

Les données relatives à votre sommeil apparaissent dans l'application et sur le service Web Polar Flow après synchronisation de l'appli Polar sur votre M600. L'application et le service Web Flow présentent les données relatives à votre sommeil dans des vues par nuit et par semaine. Sur le service Web Flow, vous pouvez visualiser votre sommeil sous l'onglet **Sommeil** dans votre **Agenda**. Vous pouvez aussi inclure les données relatives à votre sommeil dans les **rapports d'activité** sous l'onglet **Progrès**.

Dans l'application et sur le service Web Polar Flow, vous pouvez configurer **votre temps de sommeil préféré** pour définir combien de temps vous devez dormir chaque nuit. Vous pouvez aussi noter votre sommeil. En outre, si les heures d'endormissement et de réveil indiquées ne sont pas correctes, vous pouvez les modifier dans l'application et sur le service Web. Vous recevrez des indications concernant la façon dont vous avez dormi sur la base de vos données sur le sommeil, votre temps de sommeil préféré et votre notation du sommeil.

En suivant votre rythme de sommeil, vous pourrez voir s'il est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne, et trouvez le bon équilibre entre repos, activité quotidienne et entraînement.

Découvrez-en plus sur Polar Sleep Plus dans ce guide exhaustif.

## CHARGE D'ENTRAÎNEMENT

La charge d'entraînement se présente sous la forme de commentaires écrits sur l'effort fourni pendant une séance d'entraînement donnée. Le calcul de la charge d'entraînement est basé sur la consommation de sources d'énergie essentielles (glucides et protéines) pendant l'exercice.

La fonction Charge d'entraînement permet de comparer entre elles les charges de différents types de séances d'entraînement. Par exemple, vous pouvez comparer la charge d'une longue séance de vélo de faible d'intensité avec celle d'une courte séance de course à pied d'intensité élevée. Pour permettre une comparaison plus précise entre les séances, nous avons converti votre charge d'entraînement en une estimation approximative du besoin de récupération.

Vous verrez une description de votre charge d'entraînement après chaque séance d'entraînement, dans le résumé de l'entraînement, dans l'application Polar. Vous pouvez voir ici l'estimation du besoin de récupération pour les différents niveaux de charge d'entraînement :

- **Légère** 0-6 heures
- **Raisonnable** 7-12 heures
- **Exigeante** 13-24 heures
- **Très exigeante** 25-48 heures
- **Extrême** Supérieure à 48 heures

Accédez au service Web Polar Flow pour consulter une analyse détaillée de l'entraînement comprenant une valeur de charge numérique plus précise pour chaque séance.

Découvrez-en plus sur les pages de support de la M600.

## EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Training Benefit fournit des indications visuelles sur l'effet de chaque séance d'entraînement, ce qui vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. **Vous pouvez voir ces indications dans l'application et sur le service Web Flow.** Pour obtenir ces indications, vous devez vous être entraîné pendant au moins 10 minutes au total dans les zones de fréquence cardiaque.

Les indications de la fonction Efficacité de l'entraînement sont basées sur les zones de fréquence cardiaque. Elles contiennent le temps passé et le nombre de calories brûlées dans chaque zone.

Les descriptions des différentes options d'efficacité de l'entraînement sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

| Indication | Bénéfice |
|---|---|
| Entraînement maximum+ | Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-musculaire devient plus efficace. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort. |
| Entraînement maximum | Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-musculaire devient plus efficace. |
| Entraînement maximum et | Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup |

| Indication | Bénéfice |
|---|---|
| tempo | développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. |
| Entraînement tempo et maximum | Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité. |
| Entraînement tempo+ | Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort. |
| Entraînement tempo | Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. |
| Entraînement tempo et régulier | Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. |
| Entraînement régulier et tempo | Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. |
| Entraînement régulier+ | Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi accru votre résistance à l'effort. |
| Entraînement régulier | Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. |
| Entraînement régulier et de base, long | Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice. |
| Entraînement régulier et de base | Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Cette séance a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice. |
| Entraînement de base et régulier, long | Bravo ! Cette longue séance a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. |
| Entraînement de base et régulier | Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. |
| Entraînement de base, long | Bravo ! Cette longue séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice. |
| Entraînement de base | Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice. |
| Entraînement de récup. | Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement. |

## PROGRAMME DE COURSE À PIED

Le programme de course à pied Polar est un plan prêt à l'emploi et personnalisé conçu pour vous aider à vous entraîner pour une épreuve de course à pied. Que vous vous entraîniez pour une course de 5 km ou un

marathon, le programme de course à pied vous indique comment, dans quelle mesure et à quelle fréquence vous entraîner.

Le programme de course à pied Polar est basé sur votre niveau de condition physique et vise à vous aider à vous entraîner correctement, sans faire d'excès. Le programme est adapté à votre épreuve et tient compte de vos qualités personnelles, de votre niveau d'entraînement et du temps de préparation. Des programmes sont disponibles pour les épreuves de 5 km, de 10 km, de semi-marathon et de marathon. Cliquez ici pour en savoir plus sur le programme de course à pied.

Le programme de course à pied Polar est gratuit. Il vous suffit de vous connecter au service Web Polar Flow à l'adresse flow.polar.com et d'appuyer sur PROGRAMMES au sommet de la page. Vous pouvez alors commencer votre entraînement.

## RUNNING INDEX

La valeur Running Index permet de suivre facilement l'évolution des performances. Il s'agit d'une estimation de la performance maximale de course aérobie, qui est influencée par la forme aérobie et l'économie de course. En sauvegardant vos valeurs Running Index sur le long terme, vous pourrez suivre votre progression. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant moins d'effort, ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée.

Pour obtenir les informations les plus précises sur votre performance, assurez-vous d'avoir paramétré vos valeurs $FC_{max}$ et $FC_{repos}$.

Le Running Index est calculé au cours de chaque séance d'entraînement lorsque l'émetteur de fréquence cardiaque est utilisé et que la fonction GPS est activée. Les données suivantes sont aussi prises en compte :

- Le profil sportif utilisé correspond à un sport de course à pied (Course à pied, Course sur route, Trail, etc.)
- La vitesse doit être supérieure ou égale à 6 km/h/3,75 mi/h et l'exercice doit durer au moins 12 minutes.

Le calcul commence lorsque vous démarrez l'enregistrement de la séance. Au cours d'une séance, vous pouvez vous arrêter deux fois aux feux tricolores, par exemple, sans interrompre le calcul. Après votre séance, la M600 affiche une valeur Running Index et sauvegarde le résultat dans le résumé de l'entraînement.

Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

### ANALYSE À COURT TERME

#### Hommes

| Âge / Ans | Très faible | Faible | Honorable | Moyen | Bon | Très bon | Élite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20-24 | < 32 | 32-37 | 38-43 | 44-50 | 51-56 | 57-62 | > 62 |
| 25-29 | < 31 | 31-35 | 36-42 | 43-48 | 49-53 | 54-59 | > 59 |
| 30-34 | < 29 | 29-34 | 35-40 | 41-45 | 46-51 | 52-56 | > 56 |
| 35-39 | < 28 | 28-32 | 33-38 | 39-43 | 44-48 | 49-54 | > 54 |
| 40-44 | < 26 | 26-31 | 32-35 | 36-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |

| Âge / Ans | Très faible | Faible | Honorable | Moyen | Bon | Très bon | Élite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 45-49 | < 25 | 25-29 | 30-34 | 35-39 | 40-43 | 44-48 | > 48 |
| 50-54 | < 24 | 24-27 | 28-32 | 33-36 | 37-41 | 42-46 | > 46 |
| 55-59 | < 22 | 22-26 | 27-30 | 31-34 | 35-39 | 40-43 | > 43 |
| 60-65 | < 21 | 21-24 | 25-28 | 29-32 | 33-36 | 37-40 | > 40 |

Femmes

| Âge / Ans | Très faible | Faible | Honorable | Moyen | Bon | Très bon | Élite |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 20-24 | < 27 | 27-31 | 32-36 | 37-41 | 42-46 | 47-51 | > 51 |
| 25-29 | < 26 | 26-30 | 31-35 | 36-40 | 41-44 | 45-49 | > 49 |
| 30-34 | < 25 | 25-29 | 30-33 | 34-37 | 38-42 | 43-46 | > 46 |
| 35-39 | < 24 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-40 | 41-44 | > 44 |
| 40-44 | < 22 | 22-25 | 26-29 | 30-33 | 34-37 | 38-41 | > 41 |
| 45-49 | < 21 | 21-23 | 24-27 | 28-31 | 32-35 | 36-38 | > 38 |
| 50-54 | < 19 | 19-22 | 23-25 | 26-29 | 30-32 | 33-36 | > 36 |
| 55-59 | < 18 | 18-20 | 21-23 | 24-27 | 28-30 | 31-33 | > 33 |
| 60-65 | < 16 | 16-18 | 19-21 | 22-24 | 25-27 | 28-30 | > 30 |

La classification est basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur $VO_{2max}$ a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Le Running Index peut varier quotidiennement sous l'influence de nombreux facteurs. La valeur que vous obtenez un jour donné est affectée par des changements des conditions de course, par exemple une surface différente, le vent ou la température, en plus d'autres facteurs.

**ANALYSE À LONG TERME**

En suivant vos valeurs Running Index, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra de d'estimer vos temps de course sur différentes distances.

Le tableau ci-dessous donne une estimation de la durée que mettrait un coureur à parcourir certaines distances dans les meilleures conditions. Utilisez le Running Index moyen (à long terme) pour interpréter le tableau. Cette estimation est encore plus précise lorsque vous utilisez des valeurs Running Index dans des circonstances d'entraînement similaires aux performances indiquées par le tableau.

| Running Index | Test de Cooper (m) | 5 km (h:mm:ss) | 10 km (h:mm:ss) | Semi-marathon | Marathon |
|---|---|---|---|---|---|
| 36 | 1 800 | 0:36:20 | 1:15:10 | 2:48:00 | 5:43:00 |

| Running Index | Test de Cooper (m) | 5 km (h:mm:ss) | 10 km (h:mm:ss) | Semi-marathon | Marathon |
|---|---|---|---|---|---|
| 38 | 1 900 | 0:34:20 | 1:10:50 | 2:38:00 | 5:24:00 |
| 40 | 2 000 | 0:32:20 | 1:07:00 | 2:29:30 | 5:06:00 |
| 42 | 2 100 | 0:30:40 | 1:03:30 | 2:21:30 | 4:51:00 |
| 44 | 2 200 | 0:29:10 | 1:00:20 | 2:14:30 | 4:37:00 |
| 46 | 2 300 | 0:27:50 | 0:57:30 | 2:08:00 | 4:24:00 |
| 48 | 2 400 | 0:26:30 | 0:55:00 | 2:02:00 | 4:12:00 |
| 50 | 2 500 | 0:25:20 | 0:52:40 | 1:57:00 | 4:02:00 |
| 52 | 2 600 | 0:24:20 | 0:50:30 | 1:52:00 | 3:52:00 |
| 54 | 2 700 | 0:23:20 | 0:48:30 | 1:47:30 | 3:43:00 |
| 56 | 2 800 | 0:22:30 | 0:46:40 | 1:43:30 | 3:35:00 |
| 58 | 2 900 | 0:21:40 | 0:45:00 | 1:39:30 | 3:27:00 |
| 60 | 3 000 | 0:20:50 | 0:43:20 | 1:36:00 | 3:20:00 |
| 62 | 3 100 | 0:20:10 | 0:41:50 | 1:32:30 | 3:13:00 |
| 64 | 3 200 | 0:19:30 | 0:40:30 | 1:29:30 | 3:07:00 |
| 66 | 3 300 | 0:18:50 | 0:39:10 | 1:26:30 | 3:01:00 |
| 68 | 3 350 | 0:18:20 | 0:38:00 | 1:24:00 | 2:55:00 |
| 70 | 3 450 | 0:17:50 | 0:36:50 | 1:21:30 | 2:50:00 |
| 72 | 3 550 | 0:17:10 | 0:35:50 | 1:19:00 | 2:45:00 |
| 74 | 3 650 | 0:16:40 | 0:34:50 | 1:17:00 | 2:40:00 |
| 76 | 3 750 | 0:16:20 | 0:33:50 | 1:14:30 | 2:36:00 |
| 78 | 3 850 | 0:15:50 | 0:33:00 | 1:12:30 | 2:32:00 |

## ZONES FC

La plage entre 50 % et 100 % de votre fréquence cardiaque maximale est divisée en cinq zones de fréquence cardiaque. En maintenant une fréquence cardiaque dans une zone spécifique, vous pouvez facilement contrôler le niveau d'intensité de votre entraînement. Chaque zone de fréquence cardiaque permet de retirer des bénéfices particuliers, et la compréhension de ces bénéfices vous permettra d'atteindre les effets recherchés lors de vos entraînements.

Découvrez-en plus sur Zones FC: Les zones de fréquence cardiaque.

## CADENCE AU POIGNET

La fonction de cadence au poignet vous permet de connaître votre cadence de course à pied sans capteur de foulée séparé. Votre cadence est mesurée avec un accéléromètre intégré à partir des mouvements de votre poignet.

La fonction de cadence au poignet est disponible pour les sports suivants : Marche à pied, Jogging, Course à pied, Course sur route, Course d'athlétisme, Trail, Course sur tapis et Ultra-marathon.

Pour consulter votre cadence pendant une séance d'entraînement, ouvrez l'application Polar Flow > **Profils sportifs** > appuyez sur le profil sportif à modifier > **Modifier les réglages** / **Modifier** > et ajoutez **Cadence de course à pied** dans les **Vues d'entraînement** du profil sportif que vous utilisez quand vous courrez. Vous pouvez aussi modifier les réglages de profil sportif sur le service Web Polar Flow > **Profils sportifs** > **Modifier**. Après la séance d'entraînement, vous verrez votre cadence moyenne et maximale dans le résumé d'entraînement dans l'application Polar sur votre M600, mais aussi dans l'application et sur le service Web Polar Flow.

*Pour bénéficier de cette fonction, vous devez posséder au moins la version 1.4 de l'application Polar sur votre M600 associée à un téléphone Android ou au moins la version 2.0 de l'application Polar sur votre M600 associée à un iPhone.*

Vous trouverez de plus amples informations sur l'utilisation de la cadence de course à pied dans votre entraînement dans les pages de support Polar.

## NATATION

La Polar M600 est étanche à 10 mètres et peut être portée pour la natation.

Lorsque vous enregistrez une séance de natation avec l'application Polar, l'eau risque d'empêcher le fonctionnement optimal de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet. L'application Polar collecte tout de même vos données d'activité à partir des mouvements de votre poignet pendant que vous nagez et vous pouvez aussi obtenir des mesures de natation à l'issue de vos séances.

*Notez que vous ne pouvez pas utiliser un émetteur de fréquence cardiaque Polar et une sangle de poitrine avec la M600 pendant que vous nagez car le Bluetooth ne fonctionne pas dans l'eau.*

# MESURES DE NATATION (NATATION EN PISCINE)

Les mesures de natation vous permettent d'analyser chaque séance de natation, et de suivre votre performance et votre progression à long terme. Les mesures enregistrent la distance, la durée, l'allure et le nombre de mouvements de bras, et identifie votre technique de nage. Le score SWOLF vous permet par ailleurs d'améliorer votre technique.

Pour obtenir les informations les plus précises, il est essentiel d'indiquer à quelle main vous portez la M600. Pour ce faire, dans l'application Polar Flow, accédez à **Dispositifs** > **Polar M600** ou, sur le service Web Polar Flow, accédez à Votre nom/photo de profil > **Produits** > **Polar M600** > **Réglages**.

*Les mesures de natation sont disponibles dans les profils sportifs Natation et Natation en piscine. Pour obtenir les mesures de natation, vous devez posséder au moins la version 2.0 de l'application Polar sur votre M600.*

## TECHNIQUES DE NAGE

La M600 reconnaît votre technique de nage et calcule des mesures propres à celle-ci, ainsi que des cumuls pour toute la séance.

Techniques de nage reconnues par la M600 :

- Nage libre
- Dos
- Brasse
- Papillon

## ALLURE ET DISTANCE

Les mesures d'allure et de distance sont basées sur la longueur de la piscine. Ainsi, pour obtenir des données précises, veillez toujours à régler la longueur de piscine correcte. La M600 reconnaît lorsque vous tournez, et utilise ces informations pour fournir une allure et une distance précises.

## MOUVEMENTS DE BRAS

La M600 indique combien de mouvements de bras vous effectuez en une minute ou par longueur de piscine. Cette information peut permettre d'en savoir plus sur votre technique de nage, votre rythme et votre coordination.

## SWOLF

Le SWOLF (association de SWIM et GOLF) est une mesure indirecte de l'efficacité. Le SWOLF est calculé par cumul de votre temps et du nombre de mouvements de bras nécessaires pour effectuer une longueur de piscine. Par exemple, 30 secondes et 10 mouvements de bras pour nager la longueur d'une piscine équivalent à un score SWOLF de 40. Généralement, plus votre SWOLF est faible pour une distance et une technique données, plus vous êtes efficace.

Le SWOLF est très personnel et ne doit pas être comparé aux scores SWOLF d'autres personnes. Il s'agit plutôt d'un outil personnel qui peut vous permettre d'améliorer et d'affiner votre technique, et de trouver une efficacité optimale pour différentes techniques.

## DÉFINITION DE LA LONGUEUR DE LA PISCINE

Il est important de définir la longueur de piscine correcte car ceci affecte le calcul de l'allure, de la distance et du nombre de mouvements de bras, ainsi que votre score SWOLF. Les longueurs par défaut sont 25 mètres, 50 mètres et 25 yards, mais vous pouvez aussi régler manuellement une longueur personnalisée. La longueur minimale qui peut être définie est de 20 mètres/yards.

Vous pouvez voir la longueur de la piscine en mode pré-entraînement, c'est-à-dire après avoir parcouru la liste des profils sportifs sur votre M600 pour afficher le profil Natation ou Natation en piscine. Pour la modifier à cet endroit, suivez les instructions ci-dessous.

### POUR MODIFIER LA LONGUEUR DE LA PISCINE

1. Parcourez la liste des profils sportifs sur votre M600 pour accéder au profil Natation ou Natation en piscine.
2. Appuyez sur l'icône représentant une piscine en regard de l'icône du sport.
3. Appuyez sur l'une des longueurs de piscine prédéfinies. Ou appuyez sur **Personnaliser** si vous souhaitez utiliser une longueur de piscine personnalisée. Vous pouvez régler une longueur de piscine personnalisée comprise entre 50 et 250 mètres/yards. Appuyez sur la longueur à utiliser. Vous pouvez aussi modifier l'unité de longueur de piscine en appuyant sur **Longueur de piscine (m/yd)** au sommet de la liste, puis sur l'unité à utiliser.

*Découvrez comment ajouter de nouveaux profils sportifs à votre M600 sur votre mobile dans les pages de support Polar.*

## POUR DÉMARRER UNE SÉANCE DE NATATION

1. Appuyez sur le bouton avant de votre M600 pour ouvrir l'application Polar.
2. Appuyez sur Entraîn. ou sur le bouton avant pour ouvrir la liste des profils sportifs.
3. Parcourez la liste des profils sportifs pour accéder au profil **Natation** ou **Natation en piscine**.
4. Vérifiez que la longueur de piscine est correcte (affichée sur l'écran).
5. Appuyez sur le bouton avant pour commencer à enregistrer votre séance d'entraînement.

Vous pouvez personnaliser le contenu des vues d'entraînement sur votre M600 dans l'application mobile ou sur le service Web Polar Flow.

Après votre séance, vous pouvez consulter une répartition détaillée de votre nage dans l'application et sur le service Web Polar Flow.

# RÉGLAGES

## ACCÈS AUX PARAMÈTRES

Vous pouvez consulter et modifier les paramètres de votre smartwatch M600 dans son application Paramètres.

### POUR OUVRIR LES PARAMÈTRES

1. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour ouvrir le menu des applications.
2. Localisez l'option **Paramètres**, puis appuyez dessus.

OU

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Faites glisser votre doigt verticalement du haut de l'écran vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides.
3. Appuyez sur l'icône de paramètres.

## PARAMÈTRES DE L'ÉCRAN

### RÉGLAGE DU NIVEAU DE LUMINOSITÉ DE L'ÉCRAN

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Écran**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Régler la luminosité**.
3. Sélectionnez le niveau de luminosité que vous voulez.

*Vous pouvez augmenter la durée de vie de la batterie en réduisant la luminosité de l'écran de votre montre.*

### ACTIVER/DÉSACTIVER L'OPTION ÉCRAN ACTIF EN PERMANENCE

Vous pouvez régler l'écran pour qu'il affiche l'heure ou pour qu'il s'éteigne complètement lorsque vous n'utilisez pas la montre.

#### MODIFICATION DU PARAMÈTRE DEPUIS LA M600

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Écran**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Écran actif en permanence** pour activer (le commutateur est bleu) et désactiver (le commutateur est gris) le paramètre Écran actif en permanence.

#### MODIFICATION DU PARAMÈTRE DEPUIS VOTRE TÉLÉPHONE

1. Ouvrez l'application Wear OS by Google.
2. Appuyez sur l'icône de paramètres.

   Utilisateurs de téléphones Android : Sous les **paramètres du dispositif**, localisez la **M600** et appuyez dessus.

3. Utilisez le commutateur pour activer ou désactiver l'option **Écran actif en permanence**.

**Si l'option Écran actif en permanence est désactivée** et que l'écran de votre M600 est noir, vous pouvez **réactiver l'écran** en appuyant dessus, en levant rapidement la montre devant vous ou en appuyant sur le bouton d'alimentation latéral.

*Si vous désactivez l'écran de votre M600 lorsque vous ne l'utilisez pas, vous augmenterez la durée de vie de la batterie.*

## ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU VERROUILLAGE DE L'ÉCRAN

Vous pouvez régler l'activation automatique du verrouillage d'écran lorsque vous ne portez pas votre M600. Vous pouvez configurer l'ouverture de l'écran verrouillé par traçage de votre schéma de verrouillage d'écran, saisie de votre code PIN ou saisie d'un mot de passe.

### POUR ACTIVER LE VERROUILLAGE D'ÉCRAN

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Personnalisation**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Verr. écran**.
3. Vous avez le choix entre **Schéma**, **Code PIN**, **Mot de passe** et **Aucun**(désactivé).
4. Suivez les instructions à l'écran pour créer votre schéma de verrouillage d'écran, code PIN ou mot de passe.

Lorsque le verrouillage d'écran est réglé pour s'activer automatiquement, vous pouvez aussi **verrouiller l'écran manuellement** :

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Personnalisation**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Verrouiller l'écran maintenant**.
3. Appuyez sur l'icône représentant une coche pour confirmer.

### POUR DÉSACTIVER LE VERROUILLAGE D'ÉCRAN

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Personnalisation**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Verrouillage d'écran automatique**.
3. Tracez votre schéma de verrouillage d'écran, ou entrez votre code PIN ou votre mot de passe.
4. Localisez l'option **Aucun**, puis appuyez dessus.
5. Pour confirmer la désactivation du verrouillage automatique de l'écran, appuyez sur l'icône représentant une coche.

## DÉSACTIVATION/ACTIVATION DE L'ÉCRAN TACTILE

Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android.

Vous pouvez activer la désactivation tactile afin de désactiver l'écran tactile de votre smartwatch dans les situations où vous ne voulez pas que l'écran réponde aux pressions, comme dans l'eau.

Pour activer la désactivation tactile

1. Balayez l'écran d'accueil de haut en bas.
2. Appuyez sur l'icône de paramètres.
3. Appuyez sur **Affichage**.

4. Appuyez sur **Désactivation tactile**.
5. Confirmez l'activation de la désactivation tactile en appuyant sur l'icône représentant une coche.

Pour désactiver la désactivation tactile

- Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral.

### RÉGLAGE DE LA TAILLE DE POLICE

Si vous le souhaitez, vous pouvez changer la taille du texte sur l'écran de votre M600

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Écran**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Taille de police**.
3. Vous avez le choix entre **Petite** et **Normale**. Appuyez sur la taille de police de votre choix pour l'activer.

### ZOOM AVANT ET ZOOM ARRIÈRE SUR L'ÉCRAN DE VOTRE M600

Si vous ne parvenez pas à lire ce qui figure sur l'écran de votre M600, vous pouvez activer la fonction d'agrandissement

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Accessibilité**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Gestes d'agrandissement**.
3. Appuyez sur l'icône représentant une coche pour confirmer.

Une fois que vous avez activé la fonction d'agrandissement, vous pouvez effectuer un **zoom** avant et arrière sur l'écran de votre M600 **en appuyant trois fois sur l'écran**.

## PARAMÈTRES DE CADRAN

Vous pouvez changer de cadran pour l'adapter à votre style.

En choisissant le cadran Polar Combo (le cadran par défaut), Polar Activity ou Polar Jumbo, vous pouvez voir la progression de votre activité quotidienne sur l'écran d'accueil.

### CHANGEMENT DU CADRAN DE LA M600

1. Appuyez longuement sur le cadran.
2. Balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour localiser votre cadran préféré.
3. Appuyez sur **+Voir plus de cadrans** pour ouvrir la liste des cadrans disponibles sur votre M600.
4. Appuyez sur le cadran à utiliser.

### CHANGEMENT DU CADRAN DEPUIS VOTRE TÉLÉPHONE

1. Ouvrez l'application Wear OS by Google.
2. Choisissez l'un des **cadrans** ou appuyez sur **Plus** pour en afficher d'autres.
3. Appuyez sur celui à utiliser.

*Utilisateurs de téléphones Android : vous pouvez avoir accès à d'autres cadrans à l'aide d'applications tierces. Dans l'application Wear OS by Google sur votre téléphone, appuyez sur **PLUS** à côté des **cadrans**, puis appuyez sur **Afficher plus de cadrans** au bas du menu.*

Vous pouvez aussi télécharger de nouveaux cadrans sur votre M600 depuis l'application Google Play Store figurant sur la smartwatch.

### POUR AFFICHER PLUS DE CADRANS SUR VOTRE M600

1. Appuyez longuement sur le cadran.
2. Appuyez sur **+Voir plus de cadrans** pour ouvrir la liste des cadrans par défaut sur votre M600.
3. Au bas de la liste, appuyez sur **Afficher plus de cadrans** pour ouvrir le Google Play Store.
4. Parcourez la liste des cadrans disponibles.
5. Pour plus d'informations sur un cadran, appuyez sur celui-ci.
6. Appuyez sur **Installer** pour télécharger le nouveau cadran sur votre M600.

### COMPLICATIONS DE CADRAN

Sur certains cadrans, vous pourrez voir différentes informations pertinentes issues des applications installées sur votre M600. Si un cadran prend en charge ces complications tierces, vous pouvez modifier les informations affichées sur le cadran.

#### POUR AJOUTER DES COMPLICATIONS DE CADRAN

1. Ouvrez les paramètres de complication d'un cadran en appuyant longuement sur l'écran d'accueil.
2. Appuyez sur **Données**.
3. Appuyez sur l'emplacement d'une complication.
4. Parcourez la liste des applications de complication disponibles et appuyez sur celle à utiliser. Pour certaines des applications, vous aurez le choix parmi d'autres éléments : parcourez la liste des éléments disponibles et appuyez sur celui à utiliser.
5. Répétez les deux étapes ci-dessus pour chaque emplacement de complication.
6. Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral pour quitter le mode personnalisation.

## ÉCONOMISEUR DE BATTERIE

En mode Économiseur de batterie, certaines des activités de la M600 sont réduites afin de prolonger l'autonomie de votre smartwatch. L'économiseur de batterie limite les activités suivantes :

- Vibrations
- Services de localisation
- Utilisation du réseau Wi-Fi et mobile

- Mise à jour des données et des applications
- L'option Écran actif en permanence

### POUR ACTIVER/DÉSACTIVER L'ÉCONOMISEUR DE BATTERIE

1. Balayez l'écran d'accueil de haut en bas.
2. Appuyez sur l'icône de paramètres.
3. Appuyez sur **Système**.
4. Appuyez sur **Économiseur de batterie** pour activer (le commutateur est bleu) et désactiver (le commutateur est gris) l'économiseur de batterie.
5. Confirmez l'activation du mode Économiseur de batterie en appuyant sur l'icône représentant une coche.

## PARAMÈTRES DE NOTIFICATION SUR LA M600

Vous pouvez modifier le paramètre régissant la durée d'affichage des aperçus de notification sur l'écran de votre M600.

### POUR MODIFIER LES PARAMÈTRES D'APERÇU DE NOTIFICATION

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Notifications**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Aperçu des notifications**.
3. Appuyez sur le paramètre à utiliser. Vous avez le choix entre **Élevé** (Toujours afficher), **Normal** (afficher pendant 5 s) et **Désactiver** (Ne jamais afficher).

Vous pouvez désactiver l'ensemble des notifications en activant le mode Ne pas déranger.

### POUR ACTIVER LE MODE NE PAS DÉRANGER SUR VOTRE M600

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Faites glisser votre doigt verticalement du haut de l'écran vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides.
3. Appuyez sur l'icône Ne pas déranger.

*Découvrez comment désactiver l'ensemble des notifications, mais aussi l'écran, par exemple la nuit, en activant le mode Cinéma.*

Vous pouvez modifier le paramètre régissant le type de notification que vous souhaitez recevoir même si le mode Ne pas déranger est activé.

Pour modifier le mode Ne pas déranger

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Notifications**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Ne pas déranger sauf...**

3. Appuyez sur le paramètre à utiliser. Vous pouvez choisir d'être interrompu lorsque vous recevez des **appels de favoris** ou des **rappels**, lorsque vous avez des **événements** sur votre agenda ou si vous avez configuré des **Alarmes**.

## NOTIFICATIONS ÉMANANT DU TÉLÉPHONE ASSOCIÉ

La plupart des notifications que vous voyez sur votre téléphone associé s'affichent également sur la M600. Votre M600 utilise les paramètres de notification que vous avez définis pour les applications figurant sur votre téléphone. Si vous avez autorisé une application à afficher des notifications sur votre téléphone, vous pouvez aussi recevoir une notification sur votre smartwatch. Lorsque vous recevez une notification, la montre ne fait que vibrer, elle n'émet aucun son. Lorsque vous rejetez une notification sur votre smartwatch, celle-ci est également rejetée sur votre téléphone, et inversement.

Vous pouvez contrôler quelles applications de votre téléphone sont autorisées à envoyer des notifications sur votre M600.

### POUR BLOQUER DES APPLICATIONS

1. Ouvrez l'application Wear OS by Google sur votre téléphone, puis appuyez sur l'icône Paramètres.
2. Appuyez sur **Notifications d'application bloquées**
3. **Sur téléphones Android** : Appuyez sur l'icône Plus, puis sur l'application que vous voulez bloquer.
   **Sur iPhones** : Appuyez sur **+ Ajouter des applications à la liste de blocage**, puis sur l'application que vous voulez bloquer. Pour enregistrer les modifications, appuyez sur **TERMINÉ**.

### ANNULATION DU BLOCAGE D'UNE APPLICATION

1. Ouvrez l'application Wear OS by Google sur votre téléphone, puis appuyez sur l'icône Paramètres.
2. Appuyez sur **Notifications d'application bloquées**.
3. **Sur téléphones Android** : Appuyez sur la croix (X) située en regard du nom de l'application à débloquer.
   **Sur iPhones** : Appuyez sur **MODIFIER** et **DÉBLOQUER** en regard du nom de l'application à retirer de la liste des applications bloquées. Pour finir, appuyez sur **TERMINÉ**.

### POUR AJUSTER L'INTENSITÉ DES VIBRATIONS DE NOTIFICATION

1. Accédez à l'application Paramètres.
2. Appuyez sur **Applis et notifications**.
3. Appuyez sur **Type de vibration**.
4. Sélectionnez l'intensité des vibrations : **Normales**, **Longues** ou **Doubles**.

Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour en savoir plus sur les réglages Notifications d'application.

*Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android*

Lorsque votre téléphone Android est connecté à votre M600, vous pouvez mettre votre téléphone en mode Silencieux afin qu'aucun des deux appareils ne vibre en cas d'alertes et d'appels. Les notifications apparaîtront tout de même sur votre téléphone.

### ACTIVATION DU MODE SILENCIEUX SUR LE TÉLÉPHONE CONNECTÉ

1. Ouvrez l'application Wear OS by Google sur votre téléphone, puis appuyez sur l'icône Paramètres.
2. Sous les paramètres **généraux**, utilisez le commutateur pour activer l'option **Couper son du téléphone connecté**.

# PARAMÈTRES DE DATE ET D'HEURE

Vous pouvez régler manuellement l'heure et la date sur votre M600 ou les synchroniser automatiquement avec votre téléphone ou réseau*.

### POUR MODIFIER LES PARAMÈTRES DE DATE ET D'HEURE

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Système**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Date et heure**.
3. Appuyez sur **Date et heure automatiques**.
4. Appuyez sur l'option à utiliser :

- **Synchroniser avec le téléphone**
- **Synchroniser avec le réseau** : si vous choisissez cette option, vous pourrez aussi choisir entre le format horaire 24 heures ou 12 heures.
- **DÉSACTIVÉ** : si vous choisissez cette option, vous pouvez régler manuellement **la date** et **l'heure**. Ici aussi vous pouvez choisir entre le format horaire 24 heures ou 12 heures.

*Dans le même menu de paramètres de date et d'heure, vous pouvez également choisir de synchroniser le fuseau horaire avec votre téléphone ou de le régler vous-même.*

**Applicable uniquement à une Polar M600 associée à un téléphone Android*

# MODE AVION

En mode Avion, les connexions Bluetooth et Wi-Fi sont désactivées sur votre M600. Vous pouvez continuer à utiliser certaines des fonctions de base de la smartwatch. Par exemple, vous pouvez vous entraîner avec l'application Polar à l'aide de la surveillance de la fréquence cardiaque au poignet. Mais vous ne pouvez pas synchroniser vos données avec l'application mobile Polar Flow, ni utiliser la M600 avec des accessoires sans fil.

### ACTIVATION/DÉSACTIVATION DU MODE AVION

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Faites glisser votre doigt verticalement du haut de l'écran vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides.
3. Appuyez sur l'icône représentant un avion.

OU

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Connectivité**, puis appuyez dessus.
2. Faites défiler la liste jusqu'à l'option **Mode Avion**.
3. Appuyez sur **Mode Avion** pour activer (le commutateur est bleu) et désactiver (le commutateur est gris) le mode Avion.

# MODE CINÉMA

En mode Cinéma, l'écran de la M600 et toutes les notifications sont temporairement désactivés. L'écran ne s'allume pas, même si vous appuyez sur ce dernier ou si vous bougez votre poignet.

## ACTIVATION DU MODE CINÉMA

1. Assurez-vous que l'écran de votre M600 est actif et que vous vous trouvez sur l'écran d'accueil.
2. Faites glisser votre doigt verticalement du haut de l'écran vers le bas pour accéder au menu Paramètres rapides.
3. Appuyez sur l'icône **Mode Cinéma**.

## DÉSACTIVATION DU MODE CINÉMA

- Appuyez sur le bouton d'alimentation latéral.

# AUTORISATIONS

Vous pouvez définir le type d'informations que vous autorisez les différentes applications de votre M600 à utiliser.

## MODIFICATIONS DES PARAMÈTRES D'AUTORISATION

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Applications**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Applications système**.
3. Parcourez la liste pour localiser l'application ou le service dont vous souhaitez modifier les autorisations, puis appuyez dessus.
4. Appuyez sur **Autorisations**.
5. Appuyez sur les différentes autorisations pour les activer (le commutateur est bleu) et les désactiver (le commutateur est gris).

# PARAMÈTRES DE LANGUE

Vous pouvez choisir la langue à utiliser sur votre M600 pendant la configuration. Vous avez le choix parmi les langues suivantes :

- Cantonais (Hong Kong)
- Danois
- Néerlandais
- Anglais (États-Unis, Royaume-Uni)
- Finnois

- Français (France, Canada)
- Allemand
- Indonésien
- Italien
- Japonais
- Coréen
- Mandarin (Taiwan)
- Norvégien (Bokmål)
- Polonais
- Portugais (Brésil)
- Russe
- Espagnol (États-Unis, Espagne, Amérique latine)
- Suédois
- Thaï
- Turc
- Vietnamien

Notez que votre smartwatch copiera peut-être le paramètre de langue de votre téléphone. En d'autres termes, si, sur votre M600, vous choisissez une langue différente de celle de votre téléphone, votre montre adoptera la langue de votre téléphone, sauf si celle-ci n'est pas prise en charge sur la M600. Votre montre vous indiquera alors que votre configuration de langue n'est pas prise en charge. Vous pourrez tout de même utiliser l'autre langue sur votre smartwatch.

## POUR CHANGER LA LANGUE SUR VOTRE M600

- Changez la langue que vous utilisez sur votre téléphone associé.

L'application Polar sur votre M600 ne prend pas en charge certaines des langues disponibles pour le système d'exploitation Wear OS by Google. Ainsi, si vous choisissez d'utiliser votre M600 dans l'une des langues non prises en charge, la langue de l'application Polar sur votre smartwatch sera l'anglais (États-Unis).

Outre l'anglais (États-Unis), les autres langues prises en charge dans l'application Polar sont :

- Néerlandais
- Danois
- Finnois
- Français (France)
- Allemand
- Indonésien

- Italien
- Japonais
- Coréen
- Norvégien (Bokmål)
- Polonais
- Portugais (Portugal)
- Russe
- Espagnol (Espagne)
- Suédois
- Turc

# REDÉMARRAGE ET RÉINITIALISATION

Comme pour tout dispositif électronique, il est recommandé d'éteindre de temps en temps la M600.

Si vous rencontrez des problèmes avec votre M600, vous pouvez essayer de la redémarrer. Le redémarrage de votre smartwatch ne supprimera aucun des paramètres ni aucune donnée personnelle de la M600.

## POUR REDÉMARRER LA M600

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Système**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Redémarrer**.
3. Confirmez le redémarrage de la montre en appuyant sur l'icône représentant une coche.

OU

- Appuyez longuement sur le bouton d'alimentation latéral jusqu'à ce que le logo Polar apparaisse.

Il arrive parfois que le redémarrage de votre dispositif électronique ne suffise pas. Si, par exemple, vous avez des difficultés à rétablir une connexion perdue entre votre M600 et votre téléphone, et que vous avez essayé nos autres conseils de dépannage sans parvenir à rétablir la connexion, vous pouvez désassocier la M600 et votre téléphone, et rétablir la configuration d'usine de la M600.

*Notez que la réinitialisation supprimera l'ensemble des données personnelles et réglages sur la M600, et que vous devrez la configurer à nouveau pour votre usage personnel !*

Pour rétablir la configuration d'usine de votre M600, vous devez annuler l'association entre celle-ci et votre téléphone, et la réinitialiser comme indiqué ci-dessous.

### Utilisateurs de téléphones Android

### POUR DÉSASSOCIER LA M600 ET VOTRE TÉLÉPHONE ET RÉINITIALISER VOTRE M600

1. Dans l'application Wear OS by Google sur votre téléphone, ouvrez les **Paramètres**.
2. Sous les **paramètres de l'appareil**, appuyez sur **Polar M600**.
3. Appuyez sur **DISSOCIER LA MONTRE**.
4. Confirmez la désassociation en appuyant sur **DISSOCIER LA MONTRE**. Cette opération réinitialise également votre montre.

### POUR RÉASSOCIER LA M600 ET VOTRE TÉLÉPHONE

1. Ouvrez l'application Wear OS by Google sur votre téléphone.
2. Pour finir de réassocier la M600 et votre téléphone, suivez les instructions à l'écran ou consultez les instructions du chapitre Configuration de la M600. Pensez à terminer la reconfiguration de votre M600 dans l'application Polar Flow !

Utilisateurs d'iPhones

### POUR DÉSASSOCIER LA M600 ET VOTRE TÉLÉPHONE

1. Dans l'application Réglages sur votre téléphone, appuyez sur **Bluetooth**.
2. Recherchez votre appareil Wear OS by Google dans la liste et appuyez sur « **i** ».
3. Pour procéder à la désassociation, appuyez sur **Oublier cet appareil**.
4. Confirmez la désassociation en appuyant sur **Oublier cet appareil**.

### POUR RÉTABLIR LA CONFIGURATION D'USINE DE LA M600

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Système**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **Déconnecter et réinitialiser**.
3. Confirmez la réinitialisation de la montre en appuyant sur l'icône représentant une coche.

### POUR RÉASSOCIER LA M600 ET VOTRE TÉLÉPHONE

1. Dans l'application Wear OS by Google sur votre téléphone, appuyer sur les trois points dans l'angle supérieur droit.
2. Appuyez sur **Associer à autre accessoire**.
3. Pour finir de réassocier la M600 et votre téléphone, suivez les instructions à l'écran ou consultez les instructions du chapitre Configuration de la M600. Pensez à terminer la reconfiguration de votre M600 dans l'application Polar Flow !

## MISE À JOUR DU LOGICIEL SYSTÈME

Votre Polar M600 est propulsée par Wear OS by Google. Si une nouvelle mise à jour du système Wear OS by Google est disponible, vous recevez une notification automatique sur votre M600. La mise à jour est téléchargée sur votre M600 lorsque votre smartwatch est branchée pour chargement et connectée à votre téléphone via Bluetooth, et que ce dernier dispose d'une connexion Internet.

Vous pouvez aussi rechercher manuellement sur votre smartwatch si une mise à jour du logiciel Wear OS by Google est disponible.

### POUR RECHERCHER MANUELLEMENT UNE MISE À JOUR

1. Accédez à l'application Paramètres, localisez l'option **Système**, puis appuyez dessus.
2. Appuyez sur **À propos**.
3. Faites défiler la liste vers le bas jusqu'à l'option **Mises à jour du système** et appuyez dessus.

La M600 indique si une mise à jour système est disponible ou "Le système est à jour". Si une nouvelle mise à jour est disponible, le téléchargement démarre lorsque votre smartwatch est branchée pour chargement et connectée à votre téléphone via Bluetooth, et que ce dernier dispose d'une connexion Internet.

### POUR INSTALLER LA MISE À JOUR LOGICIELLE

Une fois la mise à jour système téléchargée sur votre M600, vous recevez une notification indiquant que la mise à jour est prête à être installée.

1. Appuyez sur la notification.
2. Appuyez sur la coche pour lancer l'installation.

Votre smartwatch redémarre et le système Android est mis à jour.

Voir aussi le chapitre Mise à jour de l'application Polar de ce manuel d'utilisation et la réponse à la question Comment connaître la version des logiciels sur ma M600 dans les pages de support Polar.

## METTRE À JOUR L'APPLICATION POLAR

*Les instructions suivantes s'appliquent également à la mise à jour de l'application des cadrans Polar.*

L'application Polar figurant sur votre M600 est mise à jour par le biais de l'application Play Store sur votre smartwatch.
**Utilisateurs de téléphones Android :** *Pour que vous puissiez utiliser l'application Play Store sur votre smartwatch, votre M600 doit être connectée à un réseau Wi-Fi ou à votre téléphone via Bluetooth si ce dernier dispose d'une connexion Internet.*
**Utilisateurs d'iPhones :** *Pour que vous puissiez utiliser l'application Play Store, votre M600 doit être connectée à un réseau Wi-Fi.*

En autorisant l'application Play Store à mettre à jour automatiquement les applications, vous êtes sûr que l'application Polar figurant sur votre M600 bénéficie toujours des toutes dernières améliorations et corrections.

Si le mode de mise à jour automatique est désactivé dans l'application Play Store sur votre M600, vous recevrez une notification sur celle-ci lorsqu'une nouvelle mise à jour sera disponible pour l'application Polar. Notez que dans le Play Store l'application Polar est disponible sous le nom **Polar Flow - Activity & Sports** ! Suivez les instructions ci-dessous pour mettre à jour l'application manuellement.

### POUR METTRE À JOUR L'APPLICATION POLAR MANUELLEMENT

1. Appuyez sur la notification concernant la mise à jour disponible pour **Polar Flow - Activity & Sports** pour ouvrir l'application Play Store.
2. Sous **Mises à jour**, appuyez sur **Polar Flow - Activity & Sports**.

3. Faites défiler l'écran pour accéder à l'option **Mettre à jour** et appuyez dessus pour télécharger la mise à jour sur votre smartwatch.

Une fois la mise à jour de Polar Flow - Activity & Sports correctement installée sur votre M600, vous recevez une notification. Vous recevez également une notification indiquant que l'application Polar a été mise à jour.

Voir aussi le chapitre Mise à jour du logiciel système de ce manuel d'utilisation et la réponse à la question Comment connaître la version des logiciels sur ma M600 dans les pages de support Polar.

# INFORMATIONS IMPORTANTES

## ENTRETIEN DE LA M600

Comme tout dispositif électronique, la Polar M600 doit être traitée avec précaution. Les suggestions ci-dessous vous aideront à respecter pleinement les contraintes de garantie et ainsi profiter de votre produit de nombreuses années.

Ne chargez pas le dispositif lorsque le port de charge est mouillé.

Veillez à maintenir votre dispositif d'entraînement propre.

- Il est recommandé de laver le dispositif et le bracelet en silicone après chaque séance d'entraînement sous l'eau du robinet avec une solution d'eau et de savon doux. Retirez le dispositif du bracelet et lavez-les séparément. Essuyez-les avec un linge doux

*Il est essentiel que vous laviez le dispositif et le bracelet si vous les portez dans une piscine entretenue avec du chlore.*

- Si vous ne portez pas le dispositif en permanence, essuyez toute humidité avant de le ranger. Ne le rangez pas dans un matériau imperméable ni dans un environnement humide (comme un sac plastique ou un sac de sport humide par ex.).
- Si nécessaire, essuyez-le avec un linge doux. Utilisez une serviette en papier humide pour éliminer la saleté du dispositif d'entraînement. Pour préserver l'étanchéité, ne lavez pas le dispositif d'entraînement avec un jet haute pression. N'utilisez jamais d'alcool, de produits chimiques de nettoyage ou tout autre matériau abrasif tel que la laine d'acier.
- Lorsque vous connectez votre M600 à un ordinateur ou à un adaptateur USB, assurez-vous qu'il n'y a pas d'humidité, de poils, de poussière ou de saleté sur le chargeur de la M600. Essuyez délicatement la saleté ou l'humidité. N'utilisez pas d'outils acérés pour le nettoyage afin d'éviter les rayures.

Températures de fonctionnement : de -10 °C à +50 °C.

### RANGEMENT

Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo.

Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques mois. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

### SERVICE APRÈS-VENTE

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

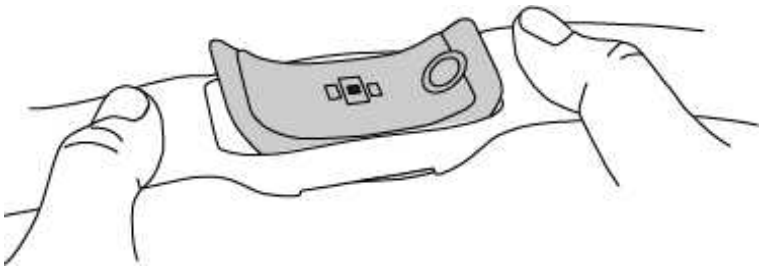
Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page support.polar.com et le site Web propre à chaque pays.

## RETRAIT DU BRACELET

Le bracelet de votre M600 est très simple à retirer et remplacer. Il est recommandé de séparer le bracelet du dispositif après chaque séance d'entraînement et de les rincer à l'eau afin de maintenir la M600 propre.

### POUR RETIRER LE BRACELET

1. Pliez le bracelet des deux côtés, un côté après l'autre, pour le détacher du dispositif. Il est plus facile d'ôter d'abord le côté le plus proche du port de chargement.



2. Séparez le dispositif du bracelet en le tirant.

### POUR FIXER LE BRACELET

1. Mettez une extrémité du dispositif en place.
2. Tirez précautionneusement le côté opposé du bracelet par-dessus l'autre extrémité du dispositif.
3. Assurez-vous que le bracelet est aligné avec le dispositif, à l'avant et à l'arrière.

## INFORMATIONS RELATIVES À L'ÉLIMINATION DU PRODUIT

Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des dispositifs électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

# PRÉCAUTIONS D'EMPLOI

La Polar M600 est conçue pour mesurer la fréquence cardiaque et vous renseigner sur votre activité. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le dispositif d'entraînement ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

Il est recommandé de laver de temps en temps le dispositif et le bracelet afin d'éviter les problèmes cutanés liés à un bracelet sale.

## INTERFÉRENCES

### Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à LED, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, il se peut que le système électronique de ce dernier soit trop bruyant pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil. Pour plus d'informations, visitez la page support.polar.com.

## MINIMISER LES RISQUES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?

Remarque : outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

**Remarque !** Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque, un défibrillateur ou tout autre appareil électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés, tels que les défibrillateurs, compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec votre peau ou si vous pensez avoir une réaction allergique à cause de ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans la rubrique Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

*Si l'émetteur de fréquence cardiaque est humide et très usé, sa surface peut se décolorer et salir les vêtements. Si vous appliquez sur votre peau du parfum, de la crème solaire ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque. Évitez de porter des vêtements pouvant déteindre sur le dispositif d'entraînement (notamment les dispositifs d'entraînement de couleurs claires).*

### DISTRACTION

Lorsque vous manipulez une smartwatch tout en conduisant votre voiture, en faisant du vélo, en marchant ou en courant, votre attention est détournée de ce qui vous entoure et vous risquez de vous retrouver dans une situation dangereuse. Il est recommandé d'éviter de manipuler la Polar M600 dans des circonstances pouvant compromettre votre sécurité. Respectez par ailleurs les lois et les réglementations locales interdisant ou limitant l'utilisation des dispositifs électroniques, par exemple au volant.

# CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

## POLAR M600

| | |
|---|---|
| **Système d'exploitation** | Wear OS by Google |
| **Processeur** | MediaTek MT2601, processeur Dual-Core 1,2 GHz basé sur ARM Cortex-A7 |
| **Type de batterie** | Batterie rechargeable Li-Pol 500 mAh |
| **Durée de fonctionnement (Android)** | 2 jours / 8 heures d'entraînement |
| **Durée de fonctionnement (iOS)** | 1,5 jours / 8 heures d'entraînement |
| **Température de fonctionnement** | De -10 °C à +50 °C |
| **Temps de chargement** | Jusqu'à deux heures. |

| | |
|---|---|
| **Température de chargement** | De 0 °C à 40 °C |
| **Matériaux** | **Dispositif :**<br>Verre Corning® Gorilla® 3<br>Polycarbonate/acrylonitrile-butadiène-styrène/fibres de verre<br>Acier inoxydable<br>Polyméthacrylate de méthyle<br>Polyamide<br><br>**Bracelet :**<br>Silicone<br>Polycarbonate<br>Acier inoxydable |
| **Précision GPS** | Distance ±2 %, vitesse ±2 km/h |
| **Fréquence d'échantillonnage** | 1 s |
| **Émetteur de fréquence cardiaque** | Mesure optique de la fréquence cardiaque avec 6 LED |
| **Capteurs** | Accéléromètre, capteur de luminosité ambiante, gyroscope, moteur vibrant, micro |
| **Étanchéité** | Convient pour la natation (IPX8 10 m) |
| **Capacité de mémoire** | 4 Go de stockage interne + 512 Mo de RAM |
| **Écran** | 1,30", 240 x 240 pixels, écran TFT transmissif 260 ppi |
| **Poids** | 63 g |
| **Dimensions** | 45 x 36 x 13 mm |

La montre de sport Polar M600 fonctionne avec les smartphones exécutant Android 4.4+ ou iOS 10.0+. Visitez le site g.co/WearCheck sur votre téléphone pour voir s'il est compatible avec Wear OS by Google.

Utilise la technologie sans fil Bluetooth®.

Votre M600 est compatible avec les émetteurs de fréquence cardiaque Polar suivants : Polar H6, H7, H10 et OH1.

## COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

Vérifiez les informations de compatibilité les plus récentes sur support.polar.com.

## ÉTANCHÉITÉ DES PRODUITS POLAR

La plupart des produits Polar peuvent être portés pour nager. Toutefois, il ne s'agit pas d'instruments de plongée. Pour préserver l'étanchéité, n'appuyez pas sur les boutons du dispositif sous l'eau.

**Les dispositifs Polar avec mesure de la fréquence cardiaque au poignet** sont adaptés à la natation et à la baignade. Ils collectent vos données d'activité à partir des mouvements de votre poignet même lorsque vous nagez. Toutefois, nos tests ont démontré que la mesure de la fréquence cardiaque au poignet ne fonctionne pas

de manière optimale dans l'eau. Nous déconseillons donc la mesure de la fréquence cardiaque au poignet dans le cadre de la natation.

Dans le secteur de l'horlogerie, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres et désigne la pression hydrostatique à cette profondeur. Polar utilise le même système d'indication. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément à la norme internationale **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Chaque dispositif Polar portant une indication d'étanchéité est testé avant expédition afin de vérifier sa résistance à la pression de l'eau.

Les produits Polar sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez la catégorie d'étanchéité au dos de votre produit Polar et comparez-la au tableau ci-dessous. Veuillez noter que ces définitions ne s'appliquent pas nécessairement aux produits d'autres fabricants.

Lors de la pratique de n'importe quelle activité sous l'eau, la pression dynamique générée par le déplacement dans l'eau est supérieure à la pression statique. Ainsi, le fait de déplacer le produit sous l'eau le soumet à une pression plus importante que s'il restait immobile.

| Marquage au dos du produit | Éclaboussures, sueur, gouttes de pluie, etc. | Baignade et natation | Plongée sous-marine avec tuba (sans bouteilles) | Plongée sous-marine autonome (avec bouteilles) | Caractéristiques d'étanchéité |
|---|---|---|---|---|---|
| Étanche IPX7 | OK | - | - | - | Ne pas laver avec un jet haute pression.<br>Protégé contre les éclaboussures, les gouttes de pluie, etc.<br>Norme de référence : CEI 60529. |
| Étanche IPX8 | OK | OK | - | - | Minimum pour la baignade et la natation.<br>Norme de référence : CEI 60529. |
| Étanche<br>Étanche à 20/30/50 mètres<br>Convient pour la natation | OK | OK | - | - | Minimum pour la baignade et la natation.<br>Norme de référence : ISO 22810. |
| Étanche à 100 mètres | OK | OK | OK | - | Pour utilisation fréquente dans l'eau mais pas pour plongée autonome.<br>Norme de référence : ISO 22810. |

## GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Polar Electro Oy émet une garantie internationale limitée pour les produits Polar. Pour les produits vendus aux États-Unis ou au Canada, la garantie est émise par Polar Electro, Inc.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantit au consommateur/acheteur original du produit Polar que le produit ne présente aucun défaut de matériel ou de fabrication pour une période de deux (2) ans à compter de la date d'achat, à l'exception des bracelets en silicone ou plastique, qui sont sujets à une période de garantie de un (1) an à partir de la date d'achat.

- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards textiles ou les bracelets textiles ou cuir, les ceintures élastiques (par ex. sangle de poitrine de capteur de fréquence cardiaque) ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés par ou liés au produit. La garantie ne couvre pas les produits achetés d'occasion.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par un service après-vente central agréé de Polar, quel que soit le pays d'achat.
- La garantie émise par Polar Electro Oy/Inc. n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente. Vous devez conserver le reçu comme preuve d'achat !
- La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé par Polar Electro Oy/Inc.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, www.polar.com.

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2015.

© 2020 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

# DÉCLARATION DE CONFORMITÉ

## CANADA

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Any changes or modifications could void the user's authority to operate the equipment.

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peut annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

### Innovation, Science and Economic Development Canada (ISED) regulatory information

This device complies with Innovation, Science and Economic Development Canada licence-exempt RSS standard (s). Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

This device complies with the safety requirements for RF exposure in accordance with RSS-102 Issue 5 for portable use conditions.

## Avis de conformité à la réglementation d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada (ISDE)

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Innovation, Sciences et Développement économique Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Cet appareil est conforme aux exigences de sécurité concernant l'exposition aux RF selon la norme RSS-102, 5ème édition, pour des conditions d'utilisation portable.

Class B digital device notice
This Class B digital apparatus complies with Canadian RSS-Gen and RSS-247.

Cet appareil numérique de la classe B est conforme à la norme CNR-Gen et CNR-247 du Canada.

CAN ICES-3(B)/NMB-3(B)

## ÉTATS-UNIS

Polar Electro Oy n'a approuvé aucune modification apportée à l'appareil par l'utilisateur, quelle qu'en soit la nature. Tout changement ou toute modification peut annuler le droit d'utilisation de l'appareil par l'utilisateur.

## Informations réglementaires FCC

Cet appareil est conforme à la partie 15 du règlement de la FCC. Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes : (1) cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles, et (2) cet appareil doit accepter toute autre interférence reçue, y compris les interférences pouvant entraîner un fonctionnement non désiré.

Remarque : Cet appareil a été testé et respecte les limitations d'un appareil numérique de classe B, conformément au point 15 du règlement FCC. Ces limites sont destinées à assurer une protection raisonnable contre les interférences nuisibles dans une installation résidentielle. Cet équipement produit, utilise et peut émettre de l'énergie radio électrique et, s'il n'est pas installé et utilisé conformément aux présentes instructions, peut causer des interférences nuisibles aux communications radio. Toutefois, rien ne garantit l'absence d'interférences dans une installation particulière.

Si cet appareil produit une interférence nuisible à la réception de la radio ou de la télévision, mise en évidence en l'éteignant et en le rallumant, il est conseillé à l'utilisateur d'essayer de corriger cette interférence grâce à l'une ou plusieurs des mesures suivantes :

1. Modifier l'orientation ou l'emplacement de l'antenne réceptrice
2. Éloigner l'appareil du récepteur
3. Connecter l'appareil à une prise différente de celle dans laquelle est branché le récepteur
4. Consultez le revendeur ou un technicien qualifié en radio/ télévision si vous avez besoin d'aide

Ce produit émet une énergie de radiofréquence, mais la puissance rayonnée de sortie de cet équipement est très inférieure aux limites d'exposition aux ondes radio définies par la FCC.

Cet équipement est conforme aux limitations prévues par la FCC pour l'exposition aux irradiations RF dans le cadre d'un environnement d'accès libre. Néanmoins, l'appareil doit être utilisé de façon à minimiser la possibilité de contact humain avec l'antenne en fonctionnement normal.

## DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne prennent aucun engagement, n’accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

4.0 FR 09/2018