

Polar Street X

Montre de Sport Urbain

Polar Vantage V3

Montre multisport premium

Polar Vantage M3

Montre connectée multisports

Polar Grit X2 Pro

Montre de trail et de sports outdoor haut de gamme

Polar Grit X2

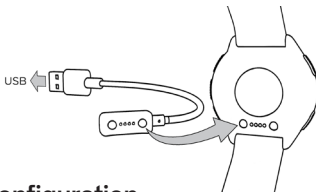
Montre de sport outdoor

Guide de démarrage



Chargement

Pour allumer et charger votre montre, branchez-la sur un port USB ou un chargeur USB grâce au câble fourni.



Configuration

Une fois la montre allumée, choisissez la langue et la configuration.

Si votre montre dispose d'une fonction PIN, vous serez invité à définir un code PIN à six chiffres lors de la configuration. La mise en place d'un code PIN sur votre montre permet de la protéger contre toute utilisation non autorisée.

La montre offre trois options de configuration :
(A) sur votre téléphone, (B) sur votre ordinateur ou

(C) sur votre montre. Nous recommandons l'option **A** et fournissons des instructions à ce sujet dans ce guide. En configurant votre montre sur votre téléphone à l'aide de l'application Polar Flow, vous obtiendrez les dernières mises à jour de votre montre et, pendant la configuration, votre montre sera également associée à votre téléphone.

Allez jusqu'à l'option de votre choix à l'aide de **HAUT/BAS** et confirmez votre sélection avec **OK**.



Pour obtenir les données d'entraînement et d'activité personnelles les plus exactes, il est important d'être précis concernant les réglages lors de la configuration.

Pour maintenir votre montre à jour, effectuez la mise à jour du firmware chaque fois qu'une nouvelle version est disponible. Lorsqu'une nouvelle version est disponible, une notification vous est envoyée dans Flow.

Configuration sur votre téléphone

Veuillez noter que vous devez procéder à l'association dans l'application Polar Flow et NON dans les réglages Bluetooth de votre téléphone.

1. Vérifiez que votre téléphone est connecté à **Internet** et activez le **Bluetooth®**.
2. Téléchargez l'**application Polar Flow** depuis l'**App Store** ou **Google Play**.
3. Une fois téléchargée, ouvrez l'application et appuyez sur **Pour commencer**.
4. L'application Polar Flow détecte votre montre et vous invite à commencer l'association. Appuyez sur le bouton **Démarrer**.
5. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone. Confirmez le code PIN sur votre montre. L'association est terminée.
6. **Connectez-vous** à votre **compte Polar** ou créez-en un nouveau. Nous vous guiderons tout au long de l'inscription et de la configuration au sein de l'application.

Une fois les réglages effectués, appuyez sur **Enregistrer et sync**. Vos réglages sont synchronisés avec votre montre.

Se familiariser avec la montre

Principales fonctions des boutons

- Appuyez sur **OK** pour confirmer les sélections.
- Parcourez les vues et le menu avec **HAUT/BAS**, déplacez-vous dans les listes de sélection et ajustez une valeur choisie.
- Appuyez sur le bouton **RETOUR** pour revenir en arrière ainsi que pour mettre en pause ou arrêter une séance. Dans la vue horaire, appuyez sur **RETOUR** pour accéder au menu, ou bien appuyez longuement pour démarrer l'association et la synchronisation.
- Appuyez longuement sur le bouton **LUMIÈRE** pour verrouiller les boutons.



Écran tactile (Désactivé pendant les séances d'entraînement)

- Appuyez sur l'écran pour choisir des éléments.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir les écrans.
- En vue horaire, balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher différentes vues.
- Dans la vue horaire, faites glisser vers le bas depuis le haut de l'écran pour accéder au menu **Réglages rapides**.

Port de la montre

Pour obtenir des résultats de fréquence cardiaque précis pendant l'entraînement, veillez à porter la montre correctement :

- Portez la montre au-dessus de votre poignet, en conservant un écart égal à au moins la largeur d'un doigt entre le l'os du poignet et la montre.



- Resserrez bien le bracelet autour de votre poignet. Le capteur situé à l'arrière doit se trouver en contact permanent avec votre peau et la montre ne doit pas pouvoir bouger sur votre bras.

Lorsque vous ne mesurez pas votre fréquence cardiaque, desserrez un peu le bracelet pour un meilleur confort et pour laisser votre peau respirer.

Votre montre est également compatible avec le capteur de fréquence cardiaque Polar équipé d'une ceinture pectorale, ainsi qu'avec les capteurs optiques de fréquence cardiaque. Vous pouvez acheter un capteur de fréquence cardiaque séparément. Découvrez la liste complète des capteurs et accessoires avec lesquels votre montre est compatible sur **support.polar.com/fr**.

Entraînement

1. Mettez votre montre en place et serrez le bracelet.
2. Appuyez sur **RETOUR** pour accéder au menu principal, choisissez **Démarrer l'entraînement**, puis accédez à un profil sportif.

Au début d'une séance d'entraînement en plein

air : Éloignez-vous des hauts immeubles et arbres, et gardez votre montre immobile avec l'affichage vers le haut afin de capter les signaux de satellite GPS. Quand le GPS est prêt, le cercle autour de l'icône GPS devient vert.

3. Une fois que la montre a détecté votre fréquence cardiaque, celle-ci s'affiche.
4. Une fois tous les signaux détectés, appuyez sur **OK** pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

Pause et arrêt de l'entraînement

Appuyez sur **RETOUR** pour mettre en pause votre séance d'entraînement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez sur **OK**. Pour arrêter la séance d'entraînement, appuyez longuement sur **RETOUR** en mode pause, jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** s'affiche. Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de la séance sur votre montre.

Polar Flow

Synchronisez votre montre avec l'**application Polar Flow** après l'entraînement : vous obtiendrez un **aperçu instantané**, ainsi que des indications sur votre entraînement, votre activité et votre sommeil.

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

Entretien de la montre

Gardez votre montre propre en la lavant avec de l'eau et du savon doux après chaque entraînement. Avant le chargement, assurez-vous que les contacts de charge de votre montre et du câble ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou de poussière. Essayez délicatement pour enlever toute trace de saleté ou d'humidité. **Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.**

Besoin d'aide ?

Rendez-vous sur **support.polar.com/fr** pour accéder à des manuels d'utilisation plus détaillés, à des vidéos d'assistance et à des conseils de dépannage. Contactez-nous par chat ou par e-mail.

Pour obtenir des informations sur les matériaux et les spécifications techniques, consultez les manuels d'utilisation disponibles à l'adresse **support.polar.com/fr**.

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquence ISM de 2,402 - 2,480 GHz avec une puissance maximale de 5 mW.

Les technologies de détection de paramètres biologiques Polar Elixir et le capteur optique de fréquence cardiaque Polar Precision Prime utilisent un courant électrique très faible et inoffensif sur la peau pour mesurer le contact du dispositif sur votre poignet et en améliorer la précision.

App Store est une marque de service d'Apple Inc.
android et Google Play sont des marques de commerce de Google Inc.

Découvrez-en plus sur
support.polar.com



Compatible avec :



Modèle :

Street X: 6J, Vantage V3: 5P, Vantage M3: 6B,
Grit X2 Pro: 5S, Grit X2: 6G

Fabriqué par

Polar Electro Oy

customercare@polar.com

www.polar.com



FR 12/2025