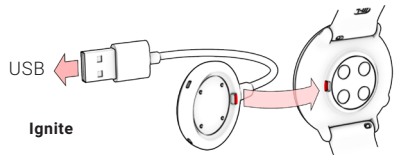
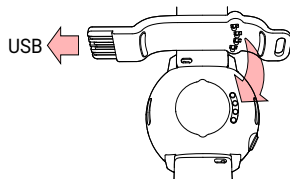


## Pour commencer

1. **Pour réveiller et charger votre montre**, branchez-la à un port USB alimenté de votre ordinateur ou un chargeur USB avec le câble sur mesure (Ignite) ou l'adaptateur de charge USB (Unite) fourni.



Ignite



Unite

2. **Pour configurer votre montre, choisissez votre langue et votre méthode de configuration. La montre offre trois options de configuration : configuration (A) sur votre téléphone, (B) sur votre ordinateur ou (C) sur votre montre.** Accédez aux options en balayant l'écran vers le haut ou le bas. Appuyez sur l'écran pour confirmer votre sélection. Nous recommandons l'option **A** ou **B**.

## A CONFIGURATION SUR VOTRE TÉLÉPHONE

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. Ouvrez l'application Polar Flow sur votre téléphone. L'application Polar Flow détecte votre montre et vous invite à commencer son association. Appuyez sur le bouton **Démarrer**.
4. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone. Confirmez le code PIN sur votre montre. L'association est terminée.
5. 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.

- i** Votre montre synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application mobile Polar Flow si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth et que l'application Polar Flow est en cours d'utilisation. Vous pouvez également synchroniser manuellement vos données d'entraînement avec l'application Polar Flow en maintenant le bouton **RETOUR** de votre montre enfoncé longuement.

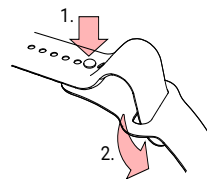
## B CONFIGURATION SUR VOTRE ORDINATEUR

1. Allez sur **flow.polar.com/start**, et téléchargez puis installez le logiciel de transfert de données **Polar FlowSync** sur votre ordinateur.
2. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau. Nous vous guiderons tout au long de la connexion et de la configuration sur le service Web Polar Flow.

- i** 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.

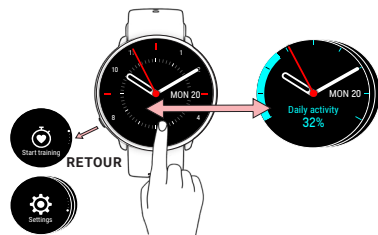
- i** Si une mise à jour du firmware est disponible pour votre montre, il est recommandé de l'installer pendant la configuration. L'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes.

## METTRE EN PLACE LE BRACELET UNITE



1. Insérez la tige dans le trou.
2. Faites passer la partie du bracelet restante par la fente.

## Fonctionnement de votre montre

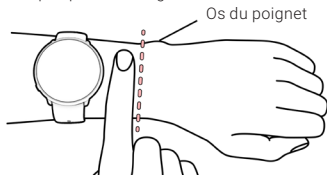


- Appuyez sur l'écran pour confirmer les sélections et choisir des options.
- Revenez en arrière, mettez en pause et arrêtez via le bouton **RETOUR**. En vue horaire, appuyez sur **RETOUR** pour accéder au menu, appuyez longuement sur **RETOUR** pour démarrer l'association et la synchronisation.
- Faites 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 différents cadrans. Appuyez pour voir des informations plus détaillées.
- Pendant l'entraînement, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour voir différentes vues d'entraînement.
- **Unite** : pour modifier la palette de couleurs du cadran, accédez à **Réglages > Réglages montre > Vue montre**.

## Mettre en place votre montre

Portez votre montre bien ajustée derrière l'os du poignet. Pour obtenir des valeurs de fréquence cardiaque précises **pendant l'entraînement** :

- 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.
- Serrez un peu plus 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.



En l'absence de mesure de la fréquence cardiaque ou de suivi du sommeil, desserrez le bracelet pour laisser respirer votre peau.

### ENTRETIEN DE VOTRE MONTRE

Pour nettoyer votre montre, rincez-la à l'eau après chaque séance d'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 poussière. Essuyez délicatement la saleté ou l'humidité. **Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.**

## Démarrer l'entraînement

1. Mettez votre montre en place et serrez le bracelet.
2. Appuyez sur le bouton **RETOUR** pour accéder au menu principal, appuyez sur **Démarrer l'entraînement**, puis balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour sélectionner un profil sportif.
3. Attendez que votre fréquence cardiaque apparaisse dans le cercle vert.
4. Appuyez sur l'écran pour démarrer l'enregistrement de l'entraînement.

### PAUSE ET ARRÊT DE L'ENTRAÎNEMENT

Appuyez sur le bouton **RETOUR** pour interrompre votre séance d'entraînement. Pour reprendre l'entraînement, appuyez **à nouveau sur RETOUR**. Pour arrêter la séance, appuyez longuement sur **RETOUR** en mode pause jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

### ENTRAÎNEMENT AVEC GPS :

**Ignite** : Sortez et éloignez-vous des immeubles et des arbres. 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 et la montre vibre.

**Unite** : Pour obtenir des données GPS, connectez votre montre à votre téléphone mobile. Installez l'application Polar Flow sur votre téléphone mobile, associez-la avec votre montre Unite et donnez-lui l'autorisation d'utiliser la localisation de votre téléphone. Vous devez garder votre téléphone mobile avec vous pendant les séances d'entraînement.

## Application et service Web 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.

Pour obtenir des informations sur les matériaux et les spécifications techniques, consultez le manuel d'utilisation disponible à l'adresse [support.polar.com/fr/ignite](http://support.polar.com/fr/ignite) ou [support.polar.com/fr/unite](http://support.polar.com/fr/unite).

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

Dans Polar Ignite, la technologie de fusion du capteur optique de fréquence cardiaque Polar Precision Prime utilise un courant électrique très faible et inoffensif sur la peau pour mesurer le contact du dispositif sur votre poignet afin d'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.

FABRIQUÉ PAR  
POLAR ELECTRO OY  
PROFESSORINTIE 5  
90440 KEMPELE  
FINLANDE  
CUSTOMERCARE@POLAR.COM  
**WWW.POLAR.COM**

17982473.01 FRA 10/2020

COMPATIBLE AVEC



/polarglobal

# POLAR®

## IGNITE

MONTRE GPS FITNESS

## UNITE

MONTRE FITNESS

## Guide de démarrage

Découvrez-en plus à l'adresse  
[support.polar.com/fr](http://support.polar.com/fr)

Français