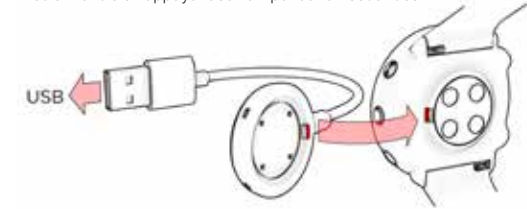


## Pour commencer

Félicitations pour ce bon choix ! Dans ce guide, vous trouverez les premières étapes nécessaires pour commencer à utiliser votre nouvelle Polar Vantage M.

1. **Pour réveiller et charger votre montre**, branchez-la sur un port USB alimenté de votre ordinateur ou un chargeur USB avec le câble sur mesure fourni. Le câble se met en place de façon magnétique. Veillez seulement à aligner le rebord du câble avec la fente de votre montre (indication en rouge). Veillez noter que l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps. Vous pouvez aussi réveiller votre montre en appuyant sur OK pendant 4 secondes.



2. **Pour configurer votre montre**, choisissez votre langue et votre méthode de configuration préférée. La montre offre trois options de configuration : configuration **(A)** avec un dispositif mobile, **(B)** avec un ordinateur ou **(C)** depuis la montre. Naviguez jusqu'à l'option la plus pratique pour vous avec **HAUT/BAS** et confirmez votre sélection avec **OK**. Nous recommandons l'option **A** ou **B**.

**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.



Options **A** et **B** : 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.

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

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

1. Vérifiez que votre **dispositif mobile** est connecté à **Internet** et activez le **Bluetooth®**.
2. Téléchargez l'**application Polar Flow** depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile.
3. Ouvrez l'application Flow sur votre dispositif mobile. L'application Polar Flow détecte votre montre à proximité et vous invite à commencer son association. Appuyez sur le bouton Démarrer.
4. Lorsque le message de « Demande d'association Bluetooth » apparaît sur votre dispositif mobile, vérifiez que le code affiché sur votre dispositif mobile est le même que celui affiché sur votre montre.
5. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre dispositif mobile, puis confirmez le code PIN affiché sur votre montre en appuyant sur OK. Une fois l'association terminée, le message **Association terminée** apparaît.
6. **Connectez-vous** à votre **compte Polar** ou créez-en un nouveau. Nous vous guiderons tout au long de la connexion 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.



### B CONFIGURATION AVEC UN 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.

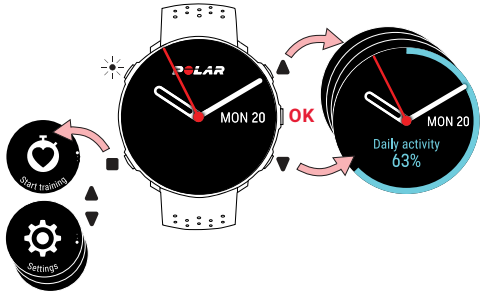


### C CONFIGURATION DEPUIS LA MONTRE

Ajustez les valeurs avec **HAUT/BAS** et confirmez chaque sélection avec **OK**. Si, à tout moment, vous voulez revenir en arrière et modifier un réglage, appuyez sur **RETOUR** jusqu'à atteindre le réglage à modifier.

**Lorsque vous procédez à la configuration depuis la montre, celle-ci n'est pas encore connectée à Polar Flow. Les mises à jour du firmware de votre montre sont disponibles uniquement via Polar Flow.** Pour profiter pleinement de votre montre et des fonctions Polar uniques, il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration sur le service Web Polar Flow ou avec l'application mobile Polar Flow en suivant la procédure de l'option **A** ou **B**.

## Fonctionnement de votre Vantage M



### PRINCIPALES FONCTIONS DES BOUTONS

- Appuyer sur **OK** pour confirmer les sélections.
- Parcourez les cadrans, les vues d'entraînement et le menu avec **HAUT/BAS**, déplacez-vous dans les listes de sélection et ajustez une valeur choisie.
- Revenir en arrière, mettre en pause et arrêter via **RETOUR**. En vue horaire, appuyer sur **RETOUR** pour accéder au menu, appuyer longuement pour démarrer l'association et la synchronisation.
- Appuyer longuement sur **LUMIÈRE** pour verrouiller les boutons.



Pour parfaire votre style, optez pour les bracelets faciles à changer. Vous pouvez acheter d'autres bracelets séparément sur **www.polar.com**.

## Fonctions principales

### ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

La technologie de pointe de fusion de capteurs au poignet Polar Precision Prime combine mesure optique de la fréquence cardiaque et mesure du contact avec la peau pour offrir une surveillance précise de la fréquence cardiaque au poignet tout au long de la journée, même dans les conditions d'entraînement les plus difficiles.

### GPS INTÉGRÉ

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

### TRAINING LOAD PRO

Obtenez une vision globale de l'impact sur votre corps des différentes séances d'entraînement. Suivi séance par séance et à long terme.

### PROGRAMME DE COURSE

Entraînez-vous pour une épreuve de course à pied avec un plan d'entraînement personnel et adaptatif sur le service Web Polar Flow. Vous avez le choix entre quatre objectifs différents : 5 km, 10 km, semi-marathon ou marathon. Vous obtenez ainsi un plan d'entraînement adapté à vous et à vos objectifs.

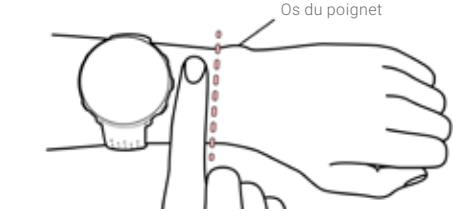
### RUNNING INDEX

Le Running Index fournit de précieuses informations sur votre performance de course à pied, permettant ainsi de surveiller facilement vos progrès.

## Entraînement basé sur la fréquence cardiaque

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.
- Serrez fermement 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.
- Laissez votre peau s'adapter pendant quelques minutes à la montre avant d'entamer une séance d'entraînement.



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

**i** Votre montre est également compatible avec le capteur de fréquence cardiaque Polar H10 avec une ceinture. Vous pouvez acheter un capteur de fréquence cardiaque en accessoire. Découvrez la liste complète des capteurs et accessoires avec lesquels votre montre est compatible sur [support.polar.com/fr/vantage-m](https://support.polar.com/fr/vantage-m).

## Démarrer l'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 naviguez jusqu'à un profil sportif.
3. 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.
4. Une fois que la montre a détecté votre fréquence cardiaque, celle-ci apparaît.
5. 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, appuyez longuement sur RETOUR en mode pause jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse. Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre séance sur votre montre.

**i** Votre montre synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application mobile Flow si votre téléphone se trouve dans la zone de portée Bluetooth et que l'application Flow est en cours d'exécution.

### ENTRETIEN DE VOTRE VANTAGE M

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. Essayez délicatement la saleté ou l'humidité. **Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.**

## Application et service Web Polar Flow

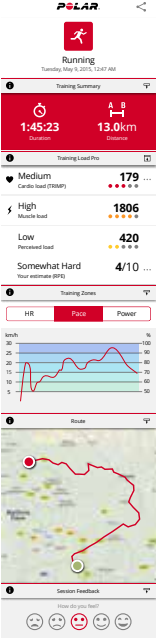
### CONSULTATION RAPIDE DE VOS DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION MOBILE

Téléchargez l'application Polar Flow depuis l'App Store ou Google Play. Synchronisez votre montre avec l'application Flow après l'entraînement : vous obtiendrez un aperçu instantané, ainsi que des indications sur le résultat de votre entraînement et votre performance. L'application Flow vous renseigne également sur votre sommeil et votre degré d'activité au cours de la journée.

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

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

**i** Vous pouvez personnaliser votre montre avec vos sports favoris et les informations que vous souhaitez suivre pendant vos séances avec les **profils sportifs Polar** sur le service Web et dans l'application Polar Flow.



## Caractéristiques techniques

TYPE DE BATTERIE :	BATTERIE LI-POL 230 mAh
CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE :	OPTIQUE INTERNE
ÉTANCHÉITÉ :	30 M (CONVIENT POUR LA NATATION)
MATÉRIAUX :	<b>NOIR</b> DISPOSITIF : ABS+FIBRE DE VERRE, PMMA, ACIER INOXYDABLE BRACELET : TPE, PC, ACIER INOXYDABLE <b>ROUGE, BLANC ET BLEU</b> DISPOSITIF : ABS+FIBRE DE VERRE, PMMA, ACIER INOXYDABLE BRACELET : SILICONE, PA+FIBRE DE VERRE, ACIER INOXYDABLE CÂBLE : LAITON, PA66+PA6, PC, TPE, ACIER ORDINAIRE, NYLON

L'équipement radio fonctionne sur les bandes de fréquence ISM de 2,402 - 2,480 GHz avec une puissance maximale de 3,1 mW.

La technologie de fusion de capteurs de fréquence cardiaque optiques Polar Precision Prime applique sur la peau un courant électrique très faible et inoffensif qui mesure le contact entre le dispositif et votre poignet pour 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.  
IOS EST UNE MARQUE DE COMMERCE OU UNE MARQUE DÉPOSÉE DE CISCO AUX ÉTATS-UNIS ET DANS D'AUTRES PAYS ET EST UTILISÉE SOUS LICENCE.

FABRIQUÉ PAR POLAR ELECTRO OY PROFESSORINTIE 5 FI-90440 KEMPELE TÉL +358 8 5202 100 <b>WWW.POLAR.COM</b>	COMPATIBLE AVEC   /polarglobal
---	---

17972089.02 FRA 07/2019



## VANTAGE M MONTRE MULTISPORT GPS

### Guide de démarrage

Découvrez-en plus sur [support.polar.com/fr/vantage-m](https://support.polar.com/fr/vantage-m)

Français