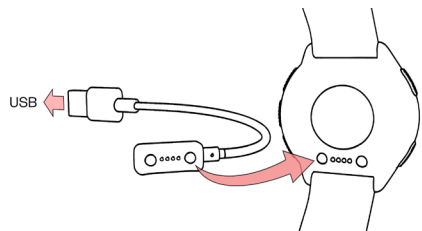


Chargement

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



Entretien de la 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 de poussière. Essayez délicatement pour enlever toute trace de saleté ou d'humidité. **Ne chargez pas la montre lorsqu'elle est mouillée.**

Configuration

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

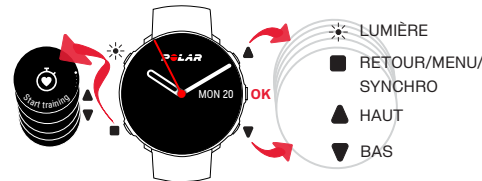
Configuration avec un téléphone et l'application Polar Flow

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

- Vérifiez que votre téléphone est connecté à **Internet** et activez le **Bluetooth**®.
- Téléchargez l'**application Polar Flow** depuis l'**App Store** ou **Google Play**.
- Une fois téléchargée, ouvrez l'application et appuyez sur **Pour commencer**.
- L'application Polar Flow détecte votre montre et vous invite à commencer l'association. Appuyez sur **Démarrer**.
- Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre téléphone. Confirmez le code PIN sur votre montre. L'association est terminée.
- 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* (disponible avec la Vantage M3)

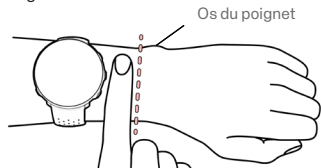
- Appuyez sur l'écran pour choisir des éléments.
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir les écrans.
- En vue horaire, balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher différentes vues.
- Réveiller l'écran par un geste du poignet.

*Désactivé pendant les séances d'entraînement

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



De temps à autre, 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 vendu séparément comme accessoire. Vous trouverez une liste complète des capteurs et accessoires compatibles 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. Lorsque votre fréquence cardiaque est affichée et que tous les signaux sont détectés, appuyez sur **OK** pour démarrer l'enregistrement de la séance d'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 **Enregistrement terminé** s'affiche. Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de la séance sur votre montre.

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.

Polar Flow

Analysez rapidement vos résultats d'entraînement, votre activité et votre sommeil dans l'application Polar Flow, puis de manière plus détaillée dans le service Web Flow. Pensez à synchroniser régulièrement votre montre avec Polar Flow, afin de disposer de données à jour, que ce soit sur votre montre, dans le service Web et dans l'application mobile.

Pour toute information concernant les matériaux et les spécifications techniques, consultez le manuel d'utilisation disponible à l'adresse support.polar.com/fr.

Pour savoir comment changer le bracelet, consultez cette vidéo : bit.ly/polar-wristband.

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 de Polar Elixir utilisent un courant électrique très faible et inoffensif sur la peau pour mesurer le contact du dispositif sur votre poignet et améliorer la précision.

Modèle : Vantage M3 : 6B, Pacer : 5A, Pacer Pro : 5B

App Store est une marque de service d'Apple Inc.

Android et Google Play sont des marques déposées de Google Inc.

Produit fabriqué par
Polar Electro Oy
customercare@polar.com
www.polar.com

Compatible avec



[f](#) [X](#) [i](#) [v](#) /polarglobal

17984869.02 FRA 06/2024



Guide de démarrage

Vantage M3

Montre connectée multisports

Pacer Pro

Montre sport GPS

Pacer

Montre sport GPS

Français

Apprenez-en plus sur support.polar.com/fr