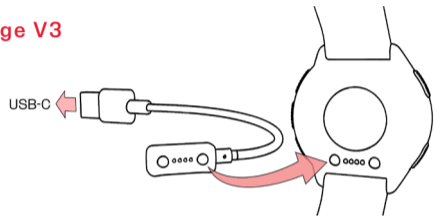


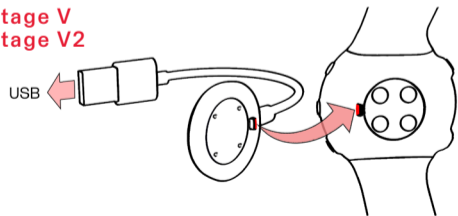
## Chargement

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

### Vantage V3



### Grit X Grit X Pro Vantage V Vantage V2



## Configuration

Une fois la montre allumée, choisissez la langue et la méthode de configuration. La montre offre trois options de configuration :

(A) sur votre téléphone, (B) sur votre ordinateur ou (C) sur votre montre.

Allez jusqu'à l'option de votre choix à l'aide de **HAUT/BAS** et confirmez votre sélection avec **OK**. Nous recommandons l'option **A** ou **B**. Vous obtiendrez les mises à jour les plus récentes pour votre montre en la configurant sur votre téléphone ou votre ordinateur.

### 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 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.

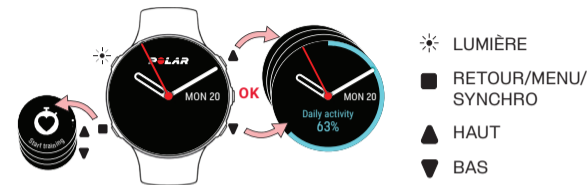
### B Configuration sur votre ordinateur

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.

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. Lorsque une nouvelle version est disponible, une notification vous est envoyée dans Flow.

## Se familiariser avec la montre



### 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.
- Revenez en arrière, mettez en pause et arrêtez via le bouton **RETOUR**. En vue horaire, appuyez sur **RETOUR** pour accéder au menu, appuyez longuement pour démarrer l'association et la synchronisation.
- Appuyez longuement sur **LUMIÈRE** pour verrouiller les boutons.

### ÉCRAN TACTILE\* (PAS DISPONIBLES POUR TOUS LES MODÈLES)

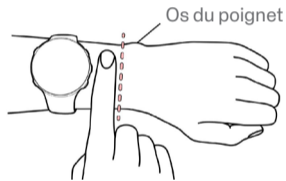
- Appuyez sur l'écran pour choisir des éléments
- Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour parcourir les écrans
- En vue horaire, balayez l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher différents cadrans.

\*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 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](https://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.
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 s'affiche.
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 d'entraînement, 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.

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

## 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 les manuels d'utilisation disponibles à l'adresse [support.polar.com/fr](https://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.

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.

Modèle : Vantage V3: 5P, Grit X/Grit X Pro: 3N, Vantage V: 2X, Vantage V2: 4A

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  
[customercare@polar.com](mailto:customercare@polar.com)  
[www.polar.com](https://www.polar.com)

Compatible avec  
 **Bluetooth**



17982760.04 FRA 07/2023



## Guide de démarrage

### Vantage V3

Montre multisport premium avec GPS

### Grit X

Montre outdoor multisport

### Grit X Pro

Montre outdoor multisport haut de gamme

### Vantage V et Vantage V2

Montre GPS multisport

Français

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