

# Paramétrage de "Garmin Connect"

Avant de nous lancer dans le paramétrage des entraînements sur GC (Garmin Connect), je vous présente la première chose à régler : les Paramètres.

Vous cliquez en haut à droite de GC, pour arriver aux réglages des paramètres.

The screenshot shows the 'Paramètres' page in the Garmin Connect web interface. The 'Informations personnelles' section is highlighted with a red box. It contains the following fields and values:

- Date de naissance: 01/01/1972
- Sexe: Masculin
- Poids: 84,0 kg
- Hauteur: 183 cm
- Niveau d'activité physique: 6

Buttons for 'Réinitialiser' and 'Enregistrer' are located at the bottom of the form. The sidebar on the left includes options like 'Préférences d'affichage', 'Zones d'entraînement', 'Paramètres de confidentialité par défaut', 'Informations sur le compte', and 'Paramètres de l'appareil'. The footer contains links for 'Aide', 'Garmin Connect', 'Garmin', 'Modifiez la langue dans les Préférences d'affichage: français', 'Politique de confidentialité | Conditions d'utilisation', and 'Copyright © 1996-2011 Garmin Ltd. ou ses filiales'.

6 étapes s'offrent à vous pour régler correctement votre interface GC, et aussi créer correctement vos entraînements.

**Informations Personnelles :** Ici vous allez saisir toute les informations concernant votre date de naissance, sexe, poids, taille et niveau d'activité physique. Pour vous aider à choisir ce niveau vous pouvez vous référer à ce tableau ci dessous (aussi présent sur le site GC)

Niveau	Description de l'entraînement	Fréquence d'entraînement	Durée
0	Aucun entraînement	-	-
1	Occasionnel, exercices peu intensifs	Tous les 15 jours	- 15 mn
2		1 fois / Semaine	15 à 30 mn
3			30mn
4	Entraînements et exercices réguliers	2,3 fois / semaine	45mn
5			45mn à 1H00
6		3,5 fois / semaine	1 à 3 Heures
7			3 à 7 Heures
8	Pratiquement quotidien	7 à 11 Heures	
9	Entraînement quotidien	Quotidien	11 à 15 Heures
10			+ de 15 Heures

## Préférences Personnelles : Paramétrages des infos de langues, Heures et Numérique

### Paramètres

**Préférences d'affichage**  
Modifiez vos préférences d'affichage ici.

Langue: Français

Télécharger le fuseau horaire: (GMT+01:00) Heure d'Afrique de l'Ouest

Remarque : ce paramètre s'applique uniquement aux nouveaux téléchargements non-GPS et ne modifie pas l'heure des activités déjà stockées sur Garmin Connect.

Unités de mesure: Métrique

Affichage de la fréquence cardiaque: Battements/minute

Affichage de la puissance: Zones

Premier jour de la semaine: Lundi

Format de nombre: 1,234.56  1.234,56

Format d'heure: Format 12 heures   Format 24 heures

Format de date: 12/31/2009   31/12/2009  2009/12/31

Langue : Choix de la langue de l'interface GC

Télécharger le fuseau horaire : Pour vous mettre à l'heure de votre pays (France GMT +1:00)

Unités de Mesure : Métrique ou Anglo-Saxon (Mètres ou Miles)

Affichage de la fréquence cardiaque : BPM / % Max ou Zone de FC

Affichage de la puissance : Zones ou Watt (Uniquement avec le capteur de puissance Garmin)

Premier jour de la semaine : Début de votre semaine

Format de nombre : séparateur Millier/Décimal avec point ou virgule

Format d'heure : Format 12H ou 24H

Format de date : mois/jour/année ou jour/mois/année ou année/mois/jour.

**Zones d'entraînement :** Paramétrages des zones de FC pour préparer vos entraînements.

## Paramètres

**Zones d'entraînement** Conseils utiles

Améliorez la qualité de votre entraînement et personnalisez vos zones d'entraînement.

Par défaut **Course à pied** Cyclisme

**Plages cardiaques**

Modes de modification ▶

	bpm	% RFC	
Fréquence cardiaque au repos ▶	57	0%	
	121	50	Zones 1
	134	60	Zones 2
	159	80	Zones 3
	172	90	Zones 4
	179	95	Zones 5
Fréquence cardiaque max.	185	100%	

Réinitialiser Enregistrer

Paramétrage de vos différentes zones de fréquences cardiaque. Vous pouvez régler cette zone soit en BPM, vous définissez vous-mêmes vos plages de BPM, ou alors en pourcentage de FC.

## **Paramètres de confidentialité par défaut :**

**Public :** Toute vos activités seront visible par toutes les personnes explorant le GC monde. Soit parce qu'elles font une recherche sur votre pseudo Garmin, soit parce qu'elles recherchent une épreuve ou un parcours.

**Privé :** Vous décidez à chaque fois, si votre activités est Publique ou Privée

### **Informations sur le compte :**

Votre pseudo (non modifiable) Garmin Connect, votre Email (modifiable) et votre mot de passe (modifiable).

### **Paramètres de l'appareil :** Uniquement pour les utilisateurs de Garmin 310XT

Si vous possédez un 310XT, vous avez la possibilité de modifier la langue de l'appareil en Polonais, Grec, Slovène ou autres jolies langues. A vos risques et périls !

## Paramètres

- Informations personnelles
- Préférences d'affichage
- Zones d'entraînement
- Paramètres de confidentialité par défaut
- Informations sur le compte
- ▲ Paramètres de l'appareil**

### Paramètres de l'appareil

Configurez votre appareil Garmin.

Langue: Hrvatski ▼

- Hrvatski
- Čeština
- Ελληνικά
- Magyar
- Polski
- Русский
- Slovenčina
- Slovenščina

aux utilisateurs du Forerunner 310.

appareil

