

**POLAR**®

# POLAR M430



**MANUEL D'UTILISATION**

# SOMMAIRE

Sommaire .....	2
<b>Manuel d'utilisation de la Polar M430 .....</b>	<b>11</b>
Introduction .....	11
Tirez pleinement parti de votre M430 .....	11
<b>Pour commencer .....</b>	<b>12</b>
Configurer votre M430 .....	12
Choisissez une option de configuration : .....	12
Option A : Configuration avec un dispositif mobile et l'application Polar Flow .....	13
Option B : Configuration avec votre ordinateur .....	14
Option C : Configuration depuis le dispositif .....	14
Fonctions des boutons .....	15
Vue horaire et menu .....	15
Mode pré-entraînement .....	16
Pendant l'entraînement .....	16
Structure du menu .....	17
Ma journée .....	17
Agenda .....	18
Réglages .....	18
Fitness Test .....	18
Chrono .....	18

Favoris .....	19
Ma FC .....	19
Mettre en place votre M430 .....	19
En cas de mesure de la fréquence cardiaque au poignet .....	19
En l'absence de mesure de la fréquence cardiaque au poignet .....	19
---Association .....	19
Associer un dispositif mobile à votre M430 .....	20
Associer un capteur de fréquence cardiaque à votre M430 .....	20
Associer un capteur de foulée à votre M430 .....	21
Associer une balance Polar Balance à votre M430 .....	21
Supprimer une association .....	22
<b>Réglages .....</b>	<b>23</b>
--Réglages de profil sportif .....	23
Réglages .....	24
Réglages physiques .....	25
Poids .....	25
Taille .....	25
Date de naissance .....	25
Sexe .....	25
Niveau d'entr. ....	26
FC maximum .....	26
Réglages généraux .....	26

Conn et sync .....	27
Mode avion .....	27
Verrouillage des boutons .....	27
Notifications smartphone .....	27
Alerte d'inactivité .....	28
Unités .....	28
Langue .....	28
Couleur vue d'entr. ....	29
À propos de votre produit .....	29
Réglages de la montre .....	29
Alarm (Alarme) .....	29
Heure .....	30
Date .....	30
Jour de début de la semaine .....	30
Vue de la montre .....	30
--Raccourci .....	32
Raccourcis en mode pré-entraînement .....	32
Raccourcis dans la vue d'entraînement .....	33
Raccourcis en mode pause .....	34
Mise à jour du firmware .....	35
Avec un dispositif mobile ou une tablette .....	35
Avec un ordinateur .....	35

<b>Entraînement</b> .....	<b>36</b>
Entraînement avec fréquence cardiaque au poignet .....	36
Entraînement basé sur la fréquence cardiaque .....	36
Mesurer la fréquence cardiaque avec votre M430 .....	36
Démarrage d'une séance d'entraînement .....	38
Démarrer une séance d'entraînement planifiée .....	39
Démarrer une séance avec timer .....	40
Démarrer une séance avec la fonction Estimation chrono .....	40
Pendant l'entraînement .....	41
Parcourir les vues d'entraînement .....	41
Marquer un tour .....	41
Verrouiller une zone de fréquence cardiaque ou de vitesse .....	41
Changer de phase pendant une séance par phases .....	41
Modifier les réglages dans les raccourcis .....	42
Notifications .....	42
Mettre en pause/arrêter une séance d'entraînement .....	42
Résumé de l'entraînement .....	42
Après l'entraînement .....	42
Historique d'entraînement sur la M430 .....	45
Données d'entraînement dans l'application Polar Flow .....	45
Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow .....	46
<b>Fonctions</b> .....	<b>47</b>

Assisted GPS (A-GPS) .....	47
Date d'expiration des données A-GPS .....	48
Fonctions GPS .....	48
Retour départ .....	49
Suivi d'activité 24 h/24 et 7 j/7 .....	49
Objectif d'activité .....	49
Données d'activité sur votre M430 .....	50
Alerte d'inactivité .....	51
Données d'activité dans l'application et sur le service Web Flow .....	52
Suivi du sommeil .....	52
Données relatives au sommeil sur votre M430 .....	52
Données relatives au sommeil dans l'application et sur le service Web Flow .....	52
Smart Coaching .....	53
Guide d'activité .....	53
Bénéfice de l'activité .....	53
Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet .....	54
Avant le test .....	55
Effectuer le test .....	55
Résultats du test .....	56
Classement des niveaux de fitness .....	56
Hommes .....	56
Femmes .....	57

Vo2max .....	57
Programme de course à pied Polar .....	57
Créer un programme de course à pied Polar .....	58
Démarrer un objectif de course à pied .....	58
Suivre votre progression .....	59
Running Index .....	59
Analyse à court terme .....	60
Hommes .....	60
Femmes .....	60
Analyse à long terme .....	61
Smart Calories .....	62
Efficacité de l'entraînement .....	62
Charge d'entraînement et récupération .....	64
Profils sportifs .....	65
Zones FC .....	66
Zones de vitesse .....	68
Réglages de zones de vitesse .....	68
Valeurs par défaut .....	69
Libre .....	69
Objectif d'entraînement avec zones de vitesse .....	69
Pendant l'entraînement .....	69
Après l'entraînement .....	69

Cadence au poignet .....	69
Vitesse et distance au poignet .....	70
Notifications téléphone .....	70
Réglages de notifications téléphone sur votre M430 .....	71
Réglages de notifications téléphone sur votre téléphone .....	71
Application mobile Polar Flow .....	71
Ne pas déranger .....	72
Bloquer des applis .....	72
Téléphone (iOS) .....	72
Téléphone (Android) .....	73
Les notifications téléphone en pratique .....	73
La fonction Notifications téléphone fait appel à la connexion Bluetooth. ....	73
<b>Polar Flow .....</b>	<b>75</b>
Application Polar Flow .....	75
Données d'entraînement .....	75
Données d'activité .....	76
Données sur le sommeil .....	76
Profils sportifs .....	76
Partage d'image .....	76
Commencer à utiliser l'application Flow .....	76
Service Web Polar Flow .....	77
Flux .....	77



Explorer .....	78
Agenda .....	78
Progrès .....	78
Communauté .....	78
Programmes .....	79
Favoris .....	79
Ajouter un objectif d'entraînement aux favoris : .....	79
Modifier un favori .....	79
Enlever un favori .....	80
Planification de votre entraînement .....	80
Création d'un objectif d'entraînement sur le service Web Polar Flow .....	80
Objectif rapide .....	80
Objectif par phases .....	81
Favoris .....	81
Synchroniser les objectifs vers votre M430 .....	82
Profils sportifs dans Polar Flow .....	82
Ajouter un profil sportif .....	82
Modifier un profil sportif .....	83
Synchronisation .....	85
Synchronisation avec l'application mobile Flow .....	86
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync .....	86
<b>Informations importantes .....</b>	<b>88</b>

Batterie .....	88
Charger la batterie de la M430 .....	88
Autonomie de la batterie .....	89
Notifications de batterie faible .....	89
Entretien de votre M430 .....	90
Nettoyez votre M430 .....	90
Prenez bien soin du capteur de fréquence cardiaque optique .....	91
Rangement .....	91
Service après-vente .....	91
Précautions d'emploi .....	91
Interférences pendant l'entraînement .....	91
Minimiser les risques lors de l'entraînement .....	92
Caractéristiques techniques .....	93
M430 .....	93
Logiciel Polar FlowSync .....	94
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow .....	95
Étanchéité des produits Polar .....	95
Garantie internationale Polar .....	96
Décharge de responsabilité .....	98

# MANUEL D'UTILISATION DE LA POLAR M430

Ce manuel d'utilisation vous aide à vous familiariser avec votre nouvelle M430. Pour consulter des didacticiels vidéo et la FAQ relatifs à la M430, rendez-vous sur [support.polar.com/fr/M430](https://support.polar.com/fr/M430).

## INTRODUCTION

Félicitations pour l'achat de votre Polar M430 !

La Polar M430 est une montre running GPS dotée de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, des fonctions d'entraînement avancées de Polar et d'un suivi d'activité 24 h/24 et 7 j/7. La M430 fournit des indications et des commentaires personnalisés concernant l'entraînement et l'activité quotidienne pour vous aider à atteindre vos objectifs. Vous serez en mesure de suivre votre allure de course, la distance, l'altitude et l'itinéraire grâce au GPS compact intégré. Lorsque le GPS n'est pas disponible, votre M430 assure le suivi de la vitesse et de la distance à partir des mouvements de votre poignet.

Vous n'avez pas besoin de porter un autre capteur de fréquence cardiaque ; profitez simplement de votre course à pied grâce à la mesure de la fréquence cardiaque au poignet toujours prête.

Suivez vos activités quotidiennes grâce au suivi d'activité 24 h/24 et 7 j/7. Découvrez leur bénéfice pour votre santé et vous obtiendrez des astuces pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne. Restez connecté grâce aux notifications smartphone. Vous pouvez recevoir des alertes sur votre M430 en cas d'appels entrants, de messages et d'activités d'application sur votre téléphone.

## TIREZ PLEINEMENT PARTI DE VOTRE M430

Connectez-vous à l'écosystème Polar et tirez le meilleur parti de votre M430.

Téléchargez l'[application Polar Flow](#) depuis l'App Store® ou Google Play™. Synchronisez votre M430 avec l'application Flow après l'entraînement, vous obtiendrez un aperçu instantané, ainsi que des indications sur les résultats de votre entraînement et votre performance. L'application Flow vous renseigne sur votre sommeil et votre degré d'activité au cours de la journée.

Synchronisez vos données d'entraînement vers le [service Web Polar Flow](#) avec le logiciel FlowSync sur votre ordinateur ou via l'application Flow. Sur le service Web, vous pouvez planifier votre entraînement, suivre vos accomplissements, obtenir des conseils et consulter une analyse détaillée de vos résultats d'entraînement, de votre activité et de votre sommeil. Informez tous vos amis de vos accomplissements, trouvez d'autres personnes qui s'entraînent comme vous et recevez des encouragements de vos communautés sociales passionnées d'entraînement. Vous trouverez tout ceci sur le site [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

# POUR COMMENCER

Configurer votre M430 .....	12
Option A : Configuration avec un dispositif mobile et l'application Polar Flow .....	13
Option B : Configuration avec votre ordinateur .....	14
Option C : Configuration depuis le dispositif .....	14
Fonctions des boutons .....	15
Structure du menu .....	17
Ma journée .....	17
Agenda .....	18
Réglages .....	18
Fitness Test .....	18
Chrono .....	18
Favoris .....	19
Ma FC .....	19
Mettre en place votre M430 .....	19
En cas de mesure de la fréquence cardiaque au poignet .....	19
En l'absence de mesure de la fréquence cardiaque au poignet .....	19
---Association .....	19
Associer un dispositif mobile à votre M430 .....	20
Associer un capteur de fréquence cardiaque à votre M430 .....	20
Associer un capteur de foulée à votre M430 .....	21
Associer une balance Polar Balance à votre M430 .....	21
Supprimer une association .....	22

## CONFIGURER VOTRE M430

Votre nouvelle M430 est en mode stockage et se réveille lorsque vous la branchez sur un chargeur USB pour chargement ou un ordinateur pour configuration. Il est recommandé de charger la batterie avant de commencer à utiliser votre M430. Si la batterie est entièrement vide, le chargement démarre au bout de quelques minutes.

Pour obtenir des informations détaillées sur le chargement de la batterie, la durée de fonctionnement de la batterie et les notifications de batterie faible, reportez-vous à la section [Batteries](#).

### CHOISISSEZ UNE OPTION DE CONFIGURATION :

A. La configuration mobile est pratique si vous n'avez pas accès à un ordinateur doté d'un port USB, mais peut prendre plus de temps. Cette méthode nécessite une connexion Internet.

B. La configuration câblée par ordinateur est plus rapide et vous pouvez charger votre M430 en même temps, mais vous devez disposer d'un ordinateur. Cette méthode nécessite une connexion Internet.

**i** Les options A et B sont recommandées. Vous pouvez renseigner en une seule fois tous les détails physiques requis pour obtenir des données d'entraînement précises. Vous pourrez également sélectionner la langue et obtenir le tout dernier firmware pour votre M430.

C. Si vous ne possédez pas de dispositif mobile compatible et que vous n'avez pas immédiatement accès à un ordinateur doté d'une connexion Internet, vous pouvez commencer depuis le dispositif. **Veillez noter que le dispositif ne contient qu'une partie des réglages.** Pour profiter pleinement de votre M430 et des fonctions Polar Smart Coaching uniques, il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration sur le service Web Polar Flow en suivant la procédure de l'option A ou B.

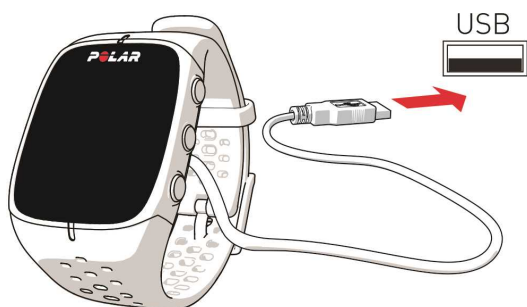
## OPTION A : CONFIGURATION AVEC UN DISPOSITIF MOBILE ET L'APPLICATION POLAR FLOW

La Polar M430 se connectant sans fil à l'application mobile Polar Flow via Bluetooth® Smart, veillez à activer le Bluetooth sur votre dispositif mobile.


Consultez la compatibilité avec l'application Polar Flow sur [support.polar.com](http://support.polar.com).

1. Pour vous assurer que votre M430 soit suffisamment chargée pendant la configuration mobile, branchez-la sur un port USB alimenté ou un adaptateur USB. Assurez-vous que l'adaptateur porte la mention « Sortie 5 Vcc » et qu'il fournit au minimum 500 mA. Plusieurs minutes peuvent s'écouler avant que votre M430 ne s'active avant le démarrage de l'animation de charge.

**i** Avant le chargement, assurez-vous que le connecteur USB de la M430 ne comporte aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière, ni aucun poil. Essayez délicatement la saleté ou l'humidité. Ne chargez pas la M430 lorsque le port USB est mouillé.



2. Ouvrez l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile, puis recherchez et téléchargez l'application Polar Flow.
3. Ouvrez l'application Flow sur votre dispositif mobile. Elle détecte votre nouvelle M430 à proximité et vous invite à commencer son association. Acceptez la demande d'association et **entrez dans l'application Flow le code d'association Bluetooth affiché sur l'écran de la M430.**
4. Créez ensuite un compte Polar ou connectez-vous à celui que vous possédez déjà. L'application vous guidera tout au long de la connexion et de la configuration.


 Pour obtenir les données d'activité et d'entraînement les plus exactes et personnalisées, il est important d'être précis dans les réglages. Lors de votre connexion, vous pouvez choisir la langue à utiliser sur votre M430. Si une [mise à jour du firmware](#) est disponible pour votre M430, veuillez l'installer pendant la configuration. L'opération peut prendre jusqu'à 20 minutes.

5. Une fois tous les réglages définis, appuyez sur **Enregistrer et sync**. Vos réglages personnalisés sont alors synchronisés vers votre M430.
6. Une fois la synchronisation terminée, la vue horaire s'ouvre sur la M430.


Une fois la configuration terminée, la M430 est prête à être utilisée. Bon entraînement !

## OPTION B : CONFIGURATION AVEC VOTRE ORDINATEUR

1. Accédez au site [flow.polar.com/start](http://flow.polar.com/start) et installez le logiciel FlowSync pour configurer votre M430.
2. Branchez votre M430 sur votre ordinateur à l'aide du câble USB fourni pour la charger pendant la configuration. Plusieurs minutes peuvent s'écouler avant que votre M430 ne s'active. Laissez votre ordinateur installer les éventuels pilotes USB suggérés.

 Avant le chargement, assurez-vous que le connecteur USB de la M430 ne comporte aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière, ni aucun poil. Essayez délicatement la saleté ou l'humidité. Ne chargez pas la M430 lorsque le port USB est mouillé.

3. Connectez-vous à votre compte Polar ou créez-en un nouveau. Le service Web vous guidera tout au long de la connexion et de la configuration.

 Pour obtenir les données d'activité et d'entraînement les plus précises et personnelles, il est important d'être précis dans les réglages. Lors de votre connexion, vous pouvez choisir la langue à utiliser sur votre M430. Si une [mise à jour du firmware](#) est disponible pour votre M430, veuillez l'installer pendant la configuration. L'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes.


Une fois la configuration terminée, la M430 est prête à être utilisée. Bon entraînement !

## OPTION C : CONFIGURATION DEPUIS LE DISPOSITIF

Branchez la M430 sur le port USB de votre ordinateur ou un chargeur USB avec le câble fourni. Le message **Choisir langue** apparaît. Appuyez sur DÉMARRER pour choisir **English**. Votre M430 est livrée en anglais uniquement, mais vous pourrez ajouter d'autres langues lors de la configuration sur le service Web Polar Flow ou avec l'application Polar Flow.

Paramétrez les données suivantes et confirmez chaque sélection via le bouton DÉMARRER. Si, à tout moment, vous voulez revenir en arrière et modifier un réglage, appuyez sur Retour jusqu'à atteindre le réglage à modifier.

1. **Format horaire** : choisissez **12 h** ou **24 h**. Avec **12 h**, sélectionnez **AM** ou **PM**. Réglez ensuite l'heure locale.
2. **Date** : entrez la date du jour.
3. **Unités** : choisissez les unités métriques (**kg, cm**) ou impériales (**lb, ft**).
4. **Poids** : entrez votre poids.
5. **Taille** : entrez votre taille.
6. **Date de naissance** : entrez votre date de naissance.
7. **Sexe** : sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.
8. **Niveau d'entr.** : **Occasionnel (0-1 h/ sem.)**, **Régulier (1-3 h/ sem.)**, **Fréquent (3-5 h/ sem.)**, **Intensif (5-8 h/ sem.)**, **Semi-Pro(8-12 h/ sem.)**, **Pro (12 + h/ sem.)**. Pour plus d'informations sur le niveau d'entraînement, reportez-vous à [Réglages physiques](#).
9. Le message **C'est parti !** apparaît une fois les réglages effectués et la M430 passe en vue horaire.

 Lorsque vous procédez à la configuration depuis le dispositif, votre M430 n'est pas encore connectée au service Web Polar Flow. Pour profiter pleinement de votre M430 et des fonctions Polar Smart Coaching uniques, il est important que vous procédiez ultérieurement à la configuration sur le service Web Polar Flow ou avec l'application mobile Flow en suivant la procédure de l'option A ou B.

## FONCTIONS DES BOUTONS

La M430 comporte cinq boutons qui présentent des fonctionnalités différentes selon la situation d'utilisation. Pour connaître les fonctionnalités des boutons dans les différents modes, reportez-vous aux tableaux ci-dessous.



### VUE HORAIRE ET MENU

LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT/BAS
Allumer l'écran	Quitter le menu	Confirmer les sélections	Se déplacer dans les listes de sélection
Appuyer longuement pour verrouiller les boutons	Revenir au niveau précédent	Accéder au mode pré-entraînement	Ajuster une valeur sélectionnée
		Confirmer la sélection	

LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT/BAS
	Laisser les réglages inchangés	affichée à l'écran	Appuyer longuement sur HAUT pour changer de cadran
	Annuler les sélections		
	Appuyer longuement pour revenir à la vue horaire depuis le menu		
	Appuyer longuement pour démarrer l'association et la synchronisation		

## MODE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT/BAS
Allumer l'écran	Revenir à la vue Horaire	Démarrage d'une séance d'entraînement	Parcourir la liste des sports
Appuyer longuement pour accéder aux réglages de profil sport			

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

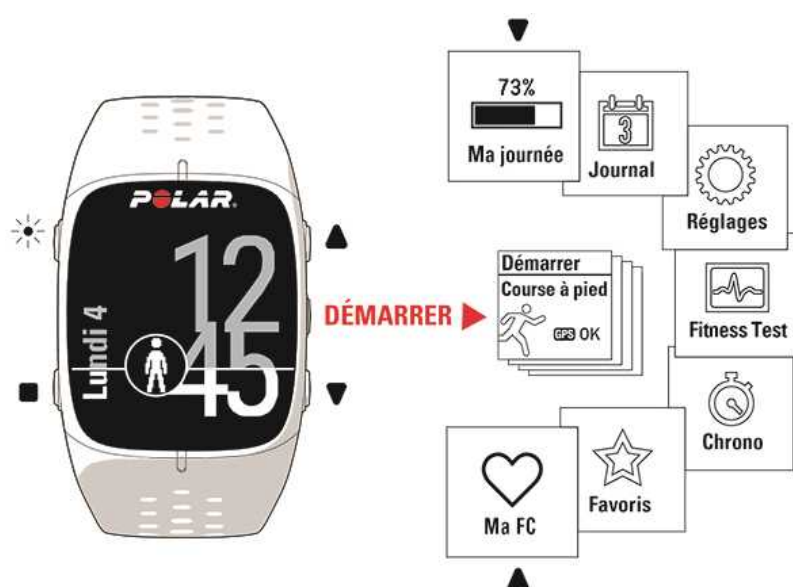
LUMIÈRE	RETOUR	DÉMARRER	HAUT/BAS
Allumer l'écran	Appuyer une fois pour mettre en pause l'enregistrement	Marquer un tour	Changer de vue d'entraînement
Appuyer longuement pour accéder aux raccourcis	Appuyer pendant 3 secondes pour arrêter l'enregistrement de l'entraînement	Appuyer longuement pour activer/désactiver le verrouillage de zone	
		Reprendre l'enregistrement de l'entraînement lorsque celui-ci	



est en pause

## STRUCTURE DU MENU

Accédez au menu et parcourez-le en appuyant sur HAUT ou BAS. Confirmez les sélections via le bouton DÉMARRER et revenez en arrière via le bouton RETOUR.



### MA JOURNÉE

Votre objectif d'activité quotidienne est représenté par un cercle qui se remplit lorsque vous êtes actif. Dans le menu **Ma journée**, vous trouverez :

- Votre temps de sommeil et votre sommeil réel. Si vous portez la M430 pendant la nuit, celle-ci assure le suivi de votre sommeil. Elle détecte le moment où vous vous endormez et celui où vous vous réveillez, et collecte les données pour une analyse plus approfondie dans l'application et sur le service Web Polar Flow. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Suivi du sommeil](#).
- Votre activité cumulée du jour plus détaillée et des indications sur la manière d'atteindre votre objectif d'activité quotidienne. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7](#).
- Les séances d'entraînement réalisées pendant la journée. Vous pouvez ouvrir le résumé de la séance en appuyant sur DÉMARRER.
- Les [séances d'entraînement planifiées](#) que vous avez créées pour la journée sur le service Web ou dans l'application Polar Flow. Vous pouvez démarrer une séance d'entraînement planifiée et ouvrir les séances passées pour les consulter plus en détail en appuyant sur DÉMARRER.
- Si vous réalisez un [test fitness](#) pendant la journée, votre résultat apparaît sous **Ma journée**.

- Les éventuels événements de la journée. Vous pouvez participer à des événements et en créer dans la communauté Polar Flow sur [flow.polar.com](https://flow.polar.com).

## AGENDA

Sous **Journal**, vous verrez la semaine en cours, les quatre dernières semaines et les quatre semaines suivantes. Sélectionnez un jour pour voir votre activité et vos séances d'entraînement associées, ainsi que le résumé d'entraînement de chaque séance et les tests réalisés. Vous pouvez aussi consulter vos séances d'entraînement planifiées.

## RÉGLAGES

Sous **Réglages**, vous pouvez modifier les éléments suivants :

- Profils sportifs
- Réglages physique
- Réglages généraux
- Réglages de la montre

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Réglages](#).

## FITNESS TEST

Mesurez facilement votre niveau de fitness avec la fréquence cardiaque au poignet lorsque vous êtes allongé et détendu.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet](#).

## CHRONO

Sous **Chrono**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Chronomètre**
- **Timer interv.** : réglez des timers basés sur une durée et/ou une distance et permettant de mesurer précisément les phases de travail et de récupération lors de vos séances d'entraînement fractionné.
- **Estimation chrono** : atteignez votre objectif temps pour une distance donnée. Indiquez la distance de votre séance et la M430 estimera son heure de fin en fonction de votre vitesse.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Démarrer une séance d'entraînement](#).

## FAVORIS

Sous **Favoris**, vous trouverez les objectifs d'entraînement que vous avez enregistrés en tant que favoris sur le service Web Flow.


Pour plus d'informations, reportez-vous à [Favoris](#).

## MA FC

Sous **Ma FC**, vous pouvez consulter rapidement votre fréquence cardiaque actuelle sans démarrer de séance d'entraînement. Serrez simplement votre bracelet, appuyez sur DÉMARRER et votre fréquence cardiaque apparaît au bout de quelques instants. Appuyez sur le bouton RETOUR pour quitter.


## METTRE EN PLACE VOTRE M430 EN CAS DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Pour mesurer précisément la fréquence cardiaque au poignet, vous devez porter la M430 bien ajustée sur votre poignet, juste derrière l'os. Le capteur doit être bien en contact avec la peau, mais pas trop serré sous peine d'entraver la circulation sanguine. Pour une mesure ultra-précise de la fréquence cardiaque, il est recommandé de mettre en place votre M430 quelques minutes avant de démarrer la mesure de la fréquence cardiaque. Pour plus d'informations, reportez-vous à [S'entraîner avec la fréquence cardiaque au poignet](#).

 *Après une séance d'entraînement pendant laquelle vous avez beaucoup transpiré, il est recommandé de laver la M430 avec de l'eau et du savon doux. Essayez-la ensuite avec un linge doux. Laissez-la sécher complètement avant de la charger.*

## EN L'ABSENCE DE MESURE DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Desserrez un peu le bracelet pour un meilleur confort et pour laisser votre peau respirer. Portez la M430 comme une montre normale.

 *Il est conseillé de laisser votre poignet respirer de temps en temps, surtout si votre peau est sensible. Enlevez votre M430 et rechargez-la. Cela constitue un moment de répit pour votre dispositif, ainsi que pour votre peau jusqu'à la prochaine séance d'entraînement.*

## ---ASSOCIATION

Pour pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette), capteur de fréquence cardiaque, capteur de foulée ou Polar Balance, vous devez préalablement l'associer à votre M430. L'association prend seulement quelques secondes, garantit que votre M430 recevra uniquement les signaux émis par vos

capteurs et dispositifs, et permet un entraînement de groupe sans perturbations. Avant de prendre part à une épreuve ou une course, pensez à effectuer l'association chez vous de manière à éviter toute interférence liée à la transmission de données.

## ASSOCIER UN DISPOSITIF MOBILE À VOTRE M430

Si vous avez procédé à la configuration de votre M430 avec un dispositif mobile comme décrit au chapitre [Configurer votre M430](#), votre M430 a déjà été associée. Si vous avez procédé à la configuration avec un ordinateur et que vous souhaitez utiliser votre M430 avec l'application Polar Flow, veuillez associer votre M430 et votre dispositif mobile comme suit :

Avant d'associer un dispositif mobile

- téléchargez l'application Flow depuis l'App Store ou Google Play,
- vérifiez que sur votre dispositif mobile le Bluetooth est activé et le mode avion est désactivé.


Pour associer un dispositif mobile :

1. Sur votre dispositif mobile, ouvrez l'application Flow et connectez-vous avec votre compte Polar, que vous avez créé lors de la configuration de votre M430.
2. Attendez que la vue **connexion produit** apparaisse sur votre dispositif mobile (le message **En attente de la M430** apparaît).
3. En mode horaire sur la M430, appuyez longuement sur RETOUR.
4. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi du message **Connexion à l'appli**.
5. Acceptez la demande d'association Bluetooth sur votre dispositif mobile, puis entrez le code PIN affiché sur votre M430.
6. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

ou

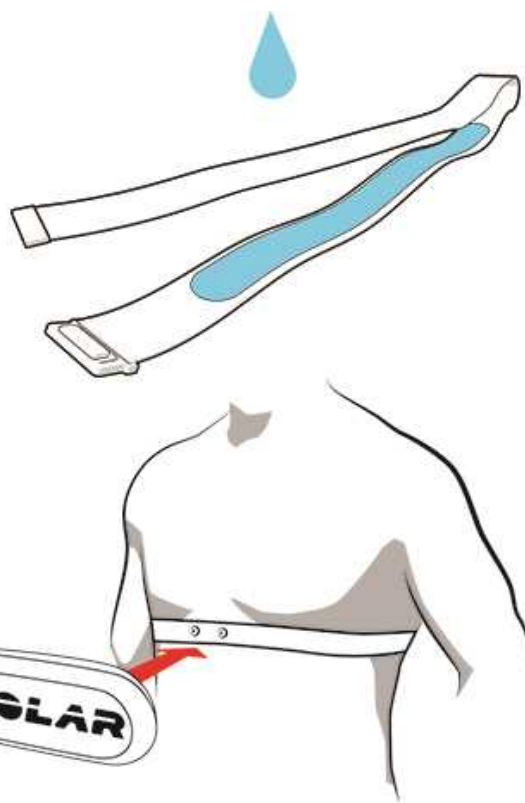
1. Sur votre dispositif mobile, ouvrez l'application Flow et connectez-vous avec votre compte Polar.
2. Attendez que la vue **connexion produit** apparaisse sur votre dispositif mobile (le message **En attente de la M430** apparaît).
3. Sur la M430, accédez à **Réglages > Réglages généraux > Conn et sync > Coupler et sync appareil mobile**, puis appuyez sur DÉMARRER.
4. Le message **Confirmer autre code pin app xxxxx** apparaît sur votre M430. Entrez le code PIN de la M430 sur le dispositif mobile. L'association commence.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

## ASSOCIER UN CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE À VOTRE M430

 Lorsque vous portez un capteur de fréquence cardiaque Polar associé à votre M430, celle-ci ne mesure pas la fréquence cardiaque au poignet.

Vous pouvez associer un capteur de fréquence cardiaque à votre M430 de deux manières :

1. Mettez le capteur de fréquence cardiaque humidifié en place.
2. Sur la M430, accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Coupler autre appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
3. La M430 commence à rechercher votre capteur de fréquence cardiaque.
4. Une fois celui-ci trouvé, l'ID du dispositif apparaît sous la forme **Polar H10 xxxxxxxx**.
5. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
6. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.



OU

1. Mettez le capteur de fréquence cardiaque humidifié en place.
2. Sur la M430, appuyez sur DÉMARRER en vue horaire pour accéder au mode pré-entraînement.
3. Touchez votre capteur de fréquence cardiaque avec la M430 et patientez pendant sa détection.
4. L'ID du dispositif apparaît sous la forme **Associer Polar H10 xxxxxxxx**. Sélectionnez **Oui**.
5. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

## ASSOCIER UN CAPTEUR DE FOULÉE À VOTRE M430

Consultez ce [document de support](#) pour découvrir comment associer et calibrer un capteur de foulée.

## ASSOCIER UNE BALANCE POLAR BALANCE À VOTRE M430

Vous pouvez associer une balance Polar Balance à votre M430 de deux manières :

1. Montez sur la balance. L'écran affiche votre poids.
2. Après un signal sonore, l'icône Bluetooth commence à clignoter sur l'écran de la balance, ce qui signifie que la connexion est maintenant établie. La balance est prête à être associée à votre M430.
3. Appuyez pendant 2 secondes sur le bouton RETOUR de votre M430 et attendez que l'écran indique que l'association est terminée.

ou

1. Accédez à **Réglages généraux > Conn et sync > Coupler autre appareil**, puis appuyez sur DÉMARRER.
2. La M430 commence à rechercher votre balance.

3. Montez sur la balance. L'écran affiche votre poids.
4. Une fois la balance détectée, son ID apparaît sur la M430 sous la forme **Balance Polar xxxxxxxx**.
5. Appuyez sur DÉMARRER. Le message **Synchronisation** apparaît.
6. Une fois l'opération terminée, le message **Synchronisation terminée** apparaît.

 *La balance peut être associée à 7 dispositifs Polar différents. En cas d'association de plus de 7 dispositifs, la première association est supprimée et remplacée.*

## **SUPPRIMER UNE ASSOCIATION**

Pour supprimer une association avec un capteur ou un dispositif mobile :

1. Accédez à **Réglages > Réglages généraux > Coupler et sync > Appareils couplés** et appuyez sur DÉMARRER.
2. Choisissez le dispositif à supprimer dans la liste et appuyez sur DÉMARRER.
3. Le message **Supprimer synchro ?** apparaît. Choisissez **Oui** et appuyez sur DÉMARRER.
4. Une fois l'opération terminée, le message **Synchro. supprimée** apparaît.


# RÉGLAGES

--Réglages de profil sportif .....	23
Réglages .....	24
Réglages physiques .....	25
Poids .....	25
Taille .....	25
Date de naissance .....	25
Sexe .....	25
Niveau d'entr. ....	26
FC maximum .....	26
Réglages généraux .....	26
Conn et sync .....	27
Mode avion .....	27
Verrouillage des boutons .....	27
Notifications smartphone .....	27
Alerte d'inactivité .....	28
Unités .....	28
Langue .....	28
Couleur vue d'entr. ....	29
À propos de votre produit .....	29
Réglages de la montre .....	29
Alarm (Alarme) .....	29
Heure .....	30
Date .....	30
Jour de début de la semaine .....	30
Vue de la montre .....	30
--Raccourci .....	32
Raccourcis en mode pré-entraînement .....	32
Raccourcis dans la vue d'entraînement .....	33
Raccourcis en mode pause .....	34
Mise à jour du firmware .....	35
Avec un dispositif mobile ou une tablette .....	35
Avec un ordinateur .....	35

## --RÉGLAGES DE PROFIL SPORTIF

Vous pouvez modifier certains réglages de profil sportif sur votre M430. Vous pouvez, par exemple, activer ou désactiver le GPS dans différents sports. L'application et le service Web Polar Flow proposent un plus vaste éventail d'options de personnalisation. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Profils sportifs dans Flow](#).

Votre M430 comporte quatre profils sportifs par défaut : **Course à pied**, **Cyclisme**, **Autre sport extérieur** and **Autre sport intérieur**. Vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs à votre liste de sports, mais aussi modifier leurs réglages dans l'application ou sur le service Web Polar Flow. Votre M430 peut contenir au maximum 20 profils sportifs. Si vous disposez de plus de 20 profils sportifs dans l'application et sur le service Web Polar Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre M430 lors de la synchronisation.

 *Si vous avez modifié vos profils sportifs sur le service Web Flow avant votre première séance d'entraînement et que vous les avez synchronisés avec votre M430, la liste des profils sportifs contiendra les profils modifiés.*

## RÉGLAGES


Pour afficher ou modifier les réglages de profil sportif, accédez à **Réglages** > **Profils sportifs**, puis choisissez le profil à modifier. Vous pouvez aussi accéder aux réglages du profil actuellement sélectionné depuis le mode pré-entraînement en appuyant longuement sur le bouton LUMIÈRE.

- **Réglages de FC** : **Vue de FC** : choisissez **Battements minute (bpm)** ou **% du maximum**. **Vérifier limites zones FC** : vérifiez les limites correspondant à chaque zone de fréquence cardiaque. **FC visible par autre appareil** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous choisissez **Activer**, d'autres dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de fitness par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi utiliser votre M430 pendant les cours Polar Club pour diffuser votre fréquence cardiaque vers le système Polar Club.
- **Enreg. GPS** : sélectionnez **Haute précision**, **Précision moyenne**, **Économie d'énergie**, **séance longue** ou **Désactiver**.
- **Capteur de foulée** : ce réglage apparaît uniquement si vous avez associé un capteur de foulée Polar à votre M430. Choisissez **Calibrage** ou **Choisir capteur pour vitesse**. Sous **Calibrage**, choisissez **Automatique** ou **Manuel**. Sous **Choisir capteur pour vitesse**, réglez la source des données de vitesse : **Capteur de foulée** ou **GPS**. Pour plus d'informations sur le calibrage du capteur de foulée, consultez ce [document de support](#).
- **Réglages vitesse** : **Vue de vitesse** : choisissez **km/h** (kilomètres par heure) ou **min/km** (minutes par kilomètre). Si vous avez opté pour les unités impériales, choisissez **mph** (miles par heure) ou **min/mi** (minutes par mile). **Vérifier limites zone vitesse** : vous pouvez consulter ici les limites de zone de vitesse/d'allure.
- **Régl. pause automatique** : **Pause automatique** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous paramétrez la fonction **Pause automatique** sur **Activer**, votre séance est automatiquement mise en pause lorsque vous arrêtez de bouger. **Vitesse activation** : réglez la vitesse à laquelle l'enregistrement est mis en pause.

 *Pour utiliser la fonction **Pause automatique** pendant l'entraînement, vous devez régler le GPS sur **Haute précision** ou utiliser un capteur de foulée Polar.*



- **Tour automatique** : choisissez **Désactiver**, **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré.

 Pour utiliser la fonction de tour automatique basé sur une distance, vous devez activer l'enregistrement GPS ou utiliser un capteur de foulée Polar.

## RÉGLAGES PHYSIQUES

Pour consulter et modifier vos réglages physiques, accédez à **Réglages > Réglages physiques**. Il est important que vous soyez précis concernant les réglages physiques, notamment concernant votre poids, votre taille, votre date de naissance et votre sexe, car ces données ont un impact sur la précision des valeurs de mesure telles que les limites de zone de fréquence cardiaque et la dépense calorique.

Sous **Réglages physiques**, vous trouverez les éléments suivants :

- Poids
- Taille
- Date de naissance
- Sexe
- Niveau d'entr.
- FC maximum

### POIDS

Paramétrez votre poids en kilogrammes (kg) ou en livres (lb).

### TAILLE

Paramétrez votre taille en centimètres (unités métriques) ou en pieds et pouces (unités impériales).

### DATE DE NAISSANCE

Paramétrez votre date de naissance. L'ordre des réglages de date dépend du format d'heure et de date choisi (24h : jour - mois - année / 12h : mois - jour - année).

### SEXE

sélectionnez **Masculin** ou **Féminin**.

## NIVEAU D'ENTR.

Le niveau d'entraînement est une évaluation de votre niveau d'activité physique à long terme. Sélectionnez l'alternative qui décrit le mieux la quantité globale et l'intensité de votre activité physique au cours des trois derniers mois.

- **Occasionnel (0-1 h/ sem.)** : vous ne pratiquez pas régulièrement un sport récréatif programmé ou une activité physique intense ; p. ex., vous marchez uniquement pour le plaisir ou pratiquez seulement occasionnellement un exercice suffisamment intense pour rendre la respiration difficile ou vous faire transpirer.
- **Régulier (1-3 h/ sem.)** : vous pratiquez régulièrement des sports récréatifs ; p. ex. vous courez 5 à 10 km ou 3 à 6 miles par semaine ou consacrez 1 à 3 heures par semaine à une activité physique comparable, ou votre emploi requiert une modeste activité physique.
- **Fréquent (3-5 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 3 fois par semaine ; p. ex., vous courez 20 à 50 km/12 à 31 miles par semaine ou vous consacrez 3 à 5 heures par semaine à une activité physique comparable.
- **Intensif (5-8 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense au moins 5 fois par semaine et vous pouvez parfois être amené à participer à des événements sportifs de masse.
- **Semi-Pro (8-12 h/ sem.)** : vous pratiquez un exercice physique intense presque quotidiennement et vous vous entraînez afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.
- **Pro (12+ h/ sem.)** : vous êtes un athlète d'endurance. vous pratiquez un exercice physique intense afin d'améliorer vos performances en vue d'une compétition.

## FC MAXIMUM

Paramétrez votre fréquence cardiaque maximale si vous connaissez sa valeur actuelle. Votre valeur de fréquence cardiaque maximale basée sur l'âge ( $220 - \text{âge}$ ) est affichée comme réglage par défaut lorsque vous réglez cette valeur pour la première fois.

$FC_{\max}$  est utilisée pour estimer la dépense énergétique.  $FC_{\max}$  correspond au nombre de battements par minute le plus élevé pendant un effort physique maximal. La méthode la plus précise pour déterminer votre  $FC_{\max}$  individuelle consiste à effectuer une épreuve d'effort dans un laboratoire.  $FC_{\max}$  est également cruciale lorsqu'il s'agit de déterminer l'intensité de l'entraînement. Elle est personnelle et dépend de l'âge et des facteurs héréditaires.

## RÉGLAGES GÉNÉRAUX

Pour consulter et modifier vos réglages généraux, accédez à **Réglages > Réglages généraux**.

Sous **Réglages généraux**, vous trouverez les éléments suivants :

- Conn et sync
- Mode avion
- Verrouillage des boutons
- Notifications smartphone
- Alerte d'inactivité
- Unités
- Langue
- Couleur vue d'entr.
- À propos de votre produit

## CONN ET SYNC

- **Coupler et sync appareil mobile/Coupler autre appareil** : associez des capteurs ou des dispositifs mobiles à votre M430. permet de synchroniser les données avec l'application Flow.
- **Appareils couplés** : Consultez tous les dispositifs associés à votre M430. Il peut s'agir de capteurs de fréquence cardiaque, de capteurs de course à pied et de dispositifs mobiles.

## MODE AVION

Choisissez **Activer** ou **Désactiver**.

Le mode avion coupe toute communication sans fil sur le dispositif. Vous pouvez tout de même utiliser ce dernier pour collecter l'activité, mais pas lors des séances d'entraînement avec émetteur de fréquence cardiaque ni synchroniser vos données vers l'application mobile Polar Flow car *Bluetooth®* Smart est désactivé.

## VERROUILLAGE DES BOUTONS

Choisissez **Verrouillage manuel** ou **Verrouillage automatique**. En mode **Verrouillage manuel**, vous pouvez verrouiller manuellement les boutons depuis le **raccourci**. En mode **Verrouillage automatique**, le verrouillage des boutons est automatiquement désactivé au bout de 60 secondes.

## NOTIFICATIONS SMARTPHONE


Par défaut, les notifications sont désactivées. Vous pouvez les activer sous **Menu > Réglages > Réglages généraux > Notifications téléphone**.

Sous les réglages de **notifications téléphone**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Notifications** : paramétrez les notifications sur **Activer**, **Activer (pas d'aperçu)** ou **Désactiver**.

**Activer** : le contenu de la notification apparaît sur l'écran de la M430. **Activer (pas**

**d'aperçu**) : le contenu de la notification n'apparaît pas sur l'écran de la M430. **Désactiver** (par défaut) : vous ne recevez aucune notification sur votre M430.

 Dans l'application Polar Flow, vous pouvez choisir les applications dont vous souhaitez recevoir des notifications.

- **Indications par vibration** : paramétrez les indications par vibration sur **Activer** ou **Désactiver**.
- **Notif. ne pas déranger** : si vous souhaitez désactiver les notifications et alertes d'appel pendant un certain temps, activez la fonction **Ne pas déranger**. Définissez ensuite la période d'activation de la fonction **Ne pas déranger**. Si la fonction **Ne pas déranger** est activée, vous ne recevrez aucune notification ni alerte d'appel pendant la période définie.

 Par défaut, la fonction **Ne pas déranger** est activée entre 22h et 7h.

## ALERTE D'INACTIVITÉ

Vous pouvez **Activer** ou **Désactiver** l'alerte d'inactivité.

## UNITÉS

Choisissez les unités métriques (**kg, cm**) ou impériales (**lb, ft**). Paramétrez les unités utilisées pour mesurer le poids, la taille, la distance et la vitesse.

## LANGUE

Pendant la configuration, vous pouvez choisir la langue à utiliser sur votre M430. Votre M430 prend en charge les langues suivantes : *Bahasa Indonesia, Čeština, Dansk, Deutsch, English, Español, Français, Italiano, 日本語, Nederlands, Norsk, Polski, Português, 简体中文, Pycckyy, Suomi, Svenska* ou *Türkçe*.

Si vous souhaitez changer la langue sur votre M430, vous pouvez le faire sur le service Web Polar Flow ou dans l'application Polar Flow.

Modification du réglage de langue sur le service Web Polar Flow :

1. Sur le service Web Flow, cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Sélectionnez **Produits**.
3. Cliquez sur **Réglages** en regard de la Polar M430.
4. Dans la liste déroulante, recherchez la **langue du dispositif** à utiliser sur votre M430.
5. Cliquez sur **Enregistrer**.
6. Veillez à synchroniser le réglage de langue modifié avec votre M430.

Modification du réglage de langue dans l'application Polar Flow :

1. Sur votre dispositif mobile, ouvrez l'application Flow et connectez-vous avec le compte Polar que vous avez créé lors de la configuration de votre M430.
2. Accédez à **Dispositifs**.
3. Sous la Polar M430, appuyez sur **Langue du dispositif** pour ouvrir la liste des langues prises en charge.
4. Appuyez sur la langue de votre choix, puis sur **Terminé**.
5. Synchronisez les réglages modifiés sur votre M430 en appuyant longuement sur le bouton RETOUR de celle-ci.

## COULEUR VUE D'ENTR.

Choisissez **Sombre** ou **Clair**. Changez la couleur d'affichage de votre vue d'entraînement. Si vous choisissez **Clair**, la vue d'entraînement présente un arrière-plan clair, avec des chiffres et lettres sombres. Si vous choisissez **Sombre**, la vue d'entraînement présente un arrière-plan sombre, avec des chiffres et lettres clairs.

## À PROPOS DE VOTRE PRODUIT

Consultez l'ID d'appareil de votre M430, ainsi que la version du firmware, le modèle du matériel, la date d'expiration des données A-GPS et les étiquettes d'homologation propres à la M430.

**Redémarrer dispositif** : si vous rencontrez des problèmes avec votre M430, vous pouvez essayer de la redémarrer. Le redémarrage de la M430 ne supprimera aucun des paramètres ni aucune donnée personnelle de celle-ci. Appuyez sur le bouton DÉMARRER, puis sélectionnez **Oui** pour confirmer le redémarrage.

## RÉGLAGES DE LA MONTRE

Pour consulter et modifier les réglages de la montre, accédez à **Réglages > Réglages de la montre**.

Sous **Réglages de la montre**, vous trouverez les éléments suivants :

- Alarm (Alarme)
- Heure
- Date
- Jour de début de la semaine
- Vue de la montre


### ALARM (ALARME)

Paramétrez la répétition de l'alarme : **Désactiver**, **Une fois**, **Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**. Si vous choisissez **Une fois**, **Du lundi au vendredi** ou **Tous les jours**, paramétrez également l'heure de l'alarme.

 Lorsque l'alarme est activée, une icône représentant une horloge est affichée dans la vue horaire.

## HEURE

Paramétrez le format horaire : **24 h** ou **12 h**. Paramétrez ensuite l'heure.

 Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, l'heure est automatiquement mise à jour à partir du service.


## DATE

Paramétrez la date. Paramétrez également le **Format de date** : vous pouvez choisir **mm/jj/aaaa**, **jj/mm/aaaa**, **aaaa/mm/jj**, **jj-mm-aaaa**, **aaaa-mm-jj**, **jj.mm.aaaa** ou **aaaa.mm.jj**.

 Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, la date est automatiquement mise à jour à partir du service.

## JOUR DE DÉBUT DE LA SEMAINE

Choisissez le jour de début de chaque semaine. Choisissez **Lundi**, **Samedi** ou **Dimanche**.

 Lors de la synchronisation avec l'application et le service Web Flow, le jour de début de la semaine est automatiquement mis à jour à partir du service.

## VUE DE LA MONTRE

Choisissez la vue de la montre :

- Jumbo



- Activity



- Grande taille



- Analogique



- Gros chiffres



**i** Si vous sélectionnez le cadran « Jumbo » (cadran par défaut) ou « Activity », vous pourrez voir la progression de votre activité quotidienne dans la vue horaire.

**i** Les cadrans avec affichage des secondes sont mis à jour toutes les secondes et consomment ainsi un peu plus de batterie.

## --RACCOURCI


### RACCOURCIS EN MODE PRÉ-ENTRAÎNEMENT

En mode pré-entraînement, appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder aux réglages du profil sportif choisi :


- **Réglages de FC : Vue de FC** : choisissez **Battements minute (bpm)** ou **% du maximum**. **Vérifier limites zones FC** : vérifiez les limites correspondant à chaque zone de fréquence cardiaque. **FC visible par autre appareil** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous choisissez **Activer**, d'autres dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de fitness par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi utiliser votre M430 pendant les cours Polar Club pour diffuser votre fréquence cardiaque vers le système Polar Club.
- **Enreg. GPS** : sélectionnez **Haute précision**, **Précision moyenne**, **Économie d'énergie**, **séance longue** ou **Désactiver**.
- **Capteur de foulée** : ce réglage apparaît uniquement si vous avez associé un capteur de foulée Polar à votre M430. Choisissez **Calibrage** ou **Choisir capteur pour vitesse**. Sous **Calibrage**, choisissez **Automatique** ou **Manuel**. Sous **Choisir capteur pour vitesse**, réglez la source des données de vitesse : **Capteur de foulée** ou **GPS**. Pour plus d'informations sur le calibrage du capteur de foulée, consultez ce [document de support](#).
- **Réglages vitesse : Vue de vitesse** : choisissez **km/h** (kilomètres par heure) ou **min/km** (minutes par kilomètre). Si vous avez opté pour les unités impériales, choisissez **mph** (miles par heure) ou **min/mi** (minutes par mile). **Vérifier limites zone vitesse** : vous pouvez consulter ici les limites de zone de vitesse/d'allure.



- **Régl. pause automatique** : **Pause automatique** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous paramétrez la fonction **Pause automatique** sur **Activer**, votre séance est automatiquement mise en pause lorsque vous arrêtez de bouger. **Vitesse activation** : réglez la vitesse à laquelle l'enregistrement est mis en pause.

 Pour utiliser la fonction **Pause automatique** pendant l'entraînement, vous devez régler le GPS sur **Haute précision** ou utiliser un capteur de foulée Polar.

- **Tour automatique** : choisissez **Désactiver**, **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré.

 Pour utiliser la fonction de tour automatique basé sur une distance, vous devez activer l'enregistrement GPS ou utiliser un capteur de foulée Polar.

## RACCOURCIS DANS LA VUE D'ENTRAÎNEMENT

Dans la vue d'entraînement, appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**. Dans le **Raccourci** associé à la vue d'entraînement, vous trouverez les éléments suivants :


- **Verrouiller les boutons** : pour verrouiller les boutons, appuyez sur DÉMARRER. Pour les déverrouiller, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE.
- **Allumer le rétroéclairage/Éteindre le rétroéclairage** : permet d'**activer** ou de **désactiver** le rétroéclairage permanent. Une fois activé, le rétroéclairage reste allumé en permanence. Vous pouvez désactiver et réactiver le rétroéclairage permanent en appuyant sur LUMIÈRE. Veuillez noter que cette fonction raccourcit la durée de vie de la batterie.
- **Rechercher le capteur** : ce réglage apparaît uniquement si vous avez associé un capteur de fréquence cardiaque ou un capteur de foulée à votre M430.
- **Capteur de foulée** : ce réglage apparaît uniquement si vous avez associé un capteur de foulée Polar à votre M430. Choisissez **Calibrage** ou **Choisir capteur pour vitesse**. Sous **Calibrage**, choisissez **Automatique** ou **Manuel**. Sous **Choisir capteur pour vitesse**, réglez la source des données de vitesse : **Capteur de foulée** ou **GPS**. Pour plus d'informations sur le calibrage du capteur de foulée, consultez ce [document de support](#).
- **Timer interv.** : timers basés sur une date de création et/ou une distance et permettant de mesurer précisément les phases de travail et de récupération lors de vos séances d'entraînement fractionné. Choisissez **Démarrer X.XX km / XX:XX** pour utiliser un timer réglé précédemment ou créez-en un nouveau dans **Régler timer**.
- **Estimation chrono** : Indiquez la distance de votre séance et la M430 estimera son heure de fin en fonction de votre vitesse. Choisissez **Démarrer XX.XX km / X.XX mi** pour utiliser une distance cible précédemment réglée ou réglez un nouveau objectif dans **Régler distance**.

- **Localisation actuelle** : cette sélection est disponible uniquement si le GPS est activé pour le profil sport.
- **Activer le guide de localisation**: La fonction Retour point de départ vous aide à revenir au point de départ de votre séance. Choisissez **Activer guide de localisation**, puis appuyez sur DÉMARRER. Le message **Vue flèche guide empl. activée** apparaît et la M430 repasse en vue **Retour départ**. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Retour départ](#).

## RACCOURCIS EN MODE PAUSE

En mode pause, appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**. Dans le **Raccourci** associé au mode pause, vous trouverez les éléments suivants:

- **Verrouiller les boutons** : pour verrouiller les boutons, appuyez sur DÉMARRER. Pour les déverrouiller, appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE.
- **Réglages de FC** : **Vue de FC** : choisissez **Battements minute (bpm)** ou **% du maximum**. **Vérifier limites zones FC** : vérifiez les limites correspondant à chaque zone de fréquence cardiaque. **FC visible par autre appareil** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous choisissez **Activer**, d'autres dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de fitness par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi utiliser votre M430 pendant les cours Polar Club pour diffuser votre fréquence cardiaque vers le système Polar Club.
- **Enreg. GPS** : sélectionnez **Haute précision**, **Précision moyenne**, **Économie d'énergie**, **séance longue** ou **Désactiver**.
- **Capteur de foulée** : ce réglage apparaît uniquement si vous avez associé un capteur de foulée Polar à votre M430. Choisissez **Calibrage** ou **Choisir capteur pour vitesse**. Sous **Calibrage**, choisissez **Automatique** ou **Manuel**. Sous **Choisir capteur pour vitesse**, réglez la source des données de vitesse : **Capteur de foulée** ou **GPS**. Pour plus d'informations sur le calibrage du capteur de foulée, consultez ce [document de support](#).
- **Réglages vitesse** : **Vue de vitesse** : choisissez **km/h** (kilomètres par heure) ou **min/km** (minutes par kilomètre). Si vous avez opté pour les unités impériales, choisissez **mph** (miles par heure) ou **min/mi** (minutes par mile). **Vérifier limites zone vitesse** : vous pouvez consulter ici les limites de zone de vitesse/d'allure.
- **Régl. pause automatique** : **Pause automatique** : choisissez **Activer** ou **Désactiver**. Si vous paramétrez la fonction **Pause automatique** sur **Activer**, votre séance est automatiquement mise en pause lorsque vous arrêtez de bouger. **Vitesse activation** : réglez la vitesse à laquelle l'enregistrement est mis en pause.


 *Pour utiliser la fonction **Pause automatique** pendant l'entraînement, vous devez régler le GPS sur **Haute précision** ou utiliser un capteur de foulée Polar.*

- **Tour automatique** : choisissez **Désactiver**, **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré.

 Pour utiliser la fonction de tour automatique basé sur une distance, vous devez activer l'enregistrement GPS ou utiliser un capteur de foulée Polar.

## MISE À JOUR DU FIRMWARE

Vous pouvez vous-même mettre à jour le firmware de votre M430 afin de la maintenir à jour. Les mises à jour du firmware sont réalisées pour améliorer les fonctionnalités de votre M430. Elles peuvent inclure des améliorations des fonctions existantes, des fonctions totalement nouvelles ou des corrections de bogue. Nous vous recommandons de mettre à jour le firmware de votre M430 chaque fois qu'une nouvelle version est disponible.

 La mise à jour du firmware ne vous fera perdre aucune donnée. Avant le début de la mise à jour, les données de votre M430 sont synchronisées avec le service Web Flow.

### AVEC UN DISPOSITIF MOBILE OU UNE TABLETTE

Vous pouvez mettre à jour le firmware avec votre dispositif mobile si vous utilisez l'application mobile Polar Flow pour synchroniser vos données d'entraînement et d'activité. L'application vous indique si une mise à jour est disponible et vous guide tout au long de l'opération. Il est recommandé de brancher la M430 sur une source d'alimentation avant de démarrer la mise à jour afin de garantir le bon déroulement de l'opération.

 Selon votre connexion, la mise à jour sans fil du firmware peut prendre jusqu'à 20 minutes.

### AVEC UN ORDINATEUR

Chaque fois qu'une nouvelle version du firmware est disponible, FlowSync vous en informe lorsque vous connectez la M430 à votre ordinateur. Les mises à jour du firmware sont téléchargées via FlowSync.

Pour mettre à jour le firmware :

1. Branchez votre M430 sur votre ordinateur.
2. FlowSync démarre la synchronisation de vos données.
3. Une fois l'opération terminée, vous êtes invité à mettre à jour le firmware.
4. Sélectionnez **Oui**. Le nouveau firmware est installé (l'opération peut prendre jusqu'à 10 minutes) et la M430 redémarre. Veuillez attendre la fin de la mise à jour du firmware pour débrancher la M430 de votre ordinateur.

# ENTRAÎNEMENT

Entraînement avec fréquence cardiaque au poignet .....	36
Entraînement basé sur la fréquence cardiaque .....	36
Mesurer la fréquence cardiaque avec votre M430 .....	36
Démarrage d'une séance d'entraînement .....	38
Démarrer une séance d'entraînement planifiée .....	39
Démarrer une séance avec timer .....	40
Démarrer une séance avec la fonction Estimation chrono .....	40
Pendant l'entraînement .....	41
Parcourir les vues d'entraînement .....	41
Marquer un tour .....	41
Verrouiller une zone de fréquence cardiaque ou de vitesse .....	41
Changer de phase pendant une séance par phases .....	41
Modifier les réglages dans les raccourcis .....	42
Notifications .....	42
Mettre en pause/arrêter une séance d'entraînement .....	42
Résumé de l'entraînement .....	42
Après l'entraînement .....	42
Historique d'entraînement sur la M430 .....	45
Données d'entraînement dans l'application Polar Flow .....	45
Données d'entraînement sur le service Web Polar Flow .....	46

## ENTRAÎNEMENT AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

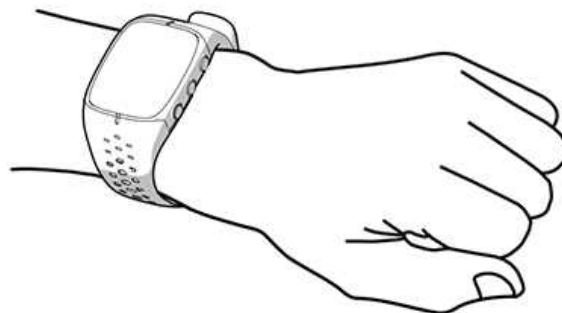
### ENTRAÎNEMENT BASÉ SUR LA FRÉQUENCE CARDIAQUE

Bien qu'il existe de nombreux indices subjectifs quant aux réactions de votre corps pendant l'entraînement (effort perçu, rythme respiratoire, sensations physiques), aucun n'est aussi fiable que la mesure de la fréquence cardiaque. Celle-ci est objective et affectée à la fois par des facteurs internes et externes, ce qui signifie qu'elle dépendra de votre état physique.

### MESURER LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AVEC VOTRE M430

Votre Polar M430 est dotée d'un capteur de fréquence cardiaque intégré qui mesure la fréquence cardiaque au poignet. Suivez vos zones de fréquence cardiaque directement sur votre dispositif et obtenez des indications concernant les séances d'entraînement que vous avez planifiées dans l'application ou sur le service Web Flow.

Pour mesurer précisément la fréquence cardiaque au poignet, vous devez porter votre M430 bien ajustée sur votre poignet, juste derrière l'os (voir l'illustration de droite). Le capteur situé à l'arrière doit se trouver en contact permanent avec votre peau, mais le bracelet ne doit pas être trop serré non plus, afin de ne pas entraver la circulation sanguine. Pour une mesure ultra-précise de la fréquence cardiaque, il est recommandé de mettre en place votre M430 quelques minutes avant de démarrer la mesure de la fréquence cardiaque.



Si vous avez des tatouages sur la peau de votre poignet, évitez de placer le capteur juste dessus sous peine d'empêcher des lectures exactes.

Il est également conseillé de réchauffer la peau si vos mains et votre poignet se refroidissent facilement. Activez votre circulation sanguine avant de démarrer votre séance !


Dans les sports dans lesquels il est plus difficile de maintenir le capteur immobile sur votre poignet ou dans lesquels une pression ou un mouvement est appliqué aux muscles ou tendons situés à proximité du capteur, il est recommandé d'utiliser un capteur de fréquence cardiaque Polar avec une ceinture thoracique pour obtenir une meilleure mesure de votre fréquence cardiaque.

Lorsque vous enregistrez une séance de natation avec votre M430, l'eau risque d'empêcher le fonctionnement optimal de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet. La M430 collecte tout de même vos données d'activité à partir des mouvements de votre poignet pendant que vous nagez. Notez que vous ne pouvez pas utiliser un capteur de fréquence cardiaque Polar et une sangle de poitrine avec la M430 pendant que vous nagez car le Bluetooth ne fonctionne pas dans l'eau.

## DÉMARRAGE D'UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Mettez votre M430 en place et serrez le bracelet.
2. En vue horaire, appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement.




 Pour modifier les réglages de profil sport avant de démarrer votre séance (en mode pré-entraînement), appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **raccourci**. Pour revenir au mode pré-entraînement, appuyez sur RETOUR.

3. Parcourez les profils sportifs avec HAUT/BAS. Vous pouvez ajouter d'autres profils sportifs à votre M430 dans l'application mobile ou sur le service Web Polar Flow. Vous pouvez aussi définir des réglages spécifiques pour chaque profil sportif, en créant des vues d'entraînement personnalisées par exemple.
4. Pour garantir la précision de vos données d'entraînement, restez en mode pré-entraînement jusqu'à ce que la M430 ait détecté votre fréquence cardiaque et les signaux de satellite GPS.



**Fréquence cardiaque** : une fois que la M430 a détecté le signal de votre capteur de fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque apparaît.


 Lorsque vous portez un capteur de fréquence cardiaque Polar qui est associé à votre M430, celle-ci utilise automatiquement le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque

pendant les séances d'entraînement. L'icône Bluetooth sur le symbole de fréquence cardiaque indique que votre M430 utilise le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque.

**GPS** : La valeur de pourcentage affichée en regard de l'icône GPS indique quand le GPS est prêt. Lorsqu'elle atteint 100 %, la mention OK apparaît et vous pouvez commencer.

Pour capter les signaux de satellite GPS, sortez, et éloignez-vous des immeubles et des arbres. Pour des performances GPS optimales, portez la M430 à votre poignet, écran vers le haut. Maintenez-la en position horizontale devant vous et loin de votre poitrine. Pendant la recherche, maintenez votre bras immobile et au-dessus de votre poitrine. Restez immobile et dans la même position jusqu'à ce que la M430 détecte les signaux satellites.

L'acquisition GPS est rapide grâce à l'utilisation de l'Assisted GPS (A-GPS). Le fichier de données A-GPS est automatiquement mis à jour vers votre M430 lorsque vous synchronisez celle-ci avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync ou avec l'application Flow. Si le fichier de données A-GPS a expiré ou que vous n'avez pas encore synchronisé votre M430, l'acquisition de la position actuelle peut prendre plus de temps. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Assisted GPS \(A-GPS\)](#).

 *En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur la M430, il est déconseillé de la porter écran tourné vers le bas. Si vous l'installez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le haut.*

5. Une fois que la M430 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.

Pour plus d'informations sur les possibilités de votre M430 pendant l'entraînement, reportez-vous à [Pendant l'entraînement](#).


## DÉMARRER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT PLANIFIÉE

Vous pouvez planifier votre entraînement et [créer des objectifs d'entraînement détaillés](#) dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, puis les synchroniser vers votre M430.

Pour démarrer une séance d'entraînement planifiée pour le jour en cours :

1. En vue horaire, appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement. Vos séances d'entraînement planifiées apparaissent au sommet de la liste.
2. Choisissez l'objectif, puis appuyez sur DÉMARRER. Les éventuelles notes ajoutées à l'objectif apparaissent.
3. Appuyez sur DÉMARRER pour revenir au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sportif à utiliser.
4. Une fois que la M430 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.


Votre M430 vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement. Pour plus d'informations, reportez-vous à [Pendant l'entraînement](#).

 Vous pouvez aussi démarrer une séance d'entraînement planifiée pour le jour en cours sous **Ma journée** et **Agenda**. Si vous souhaitez réaliser un objectif planifié pour un autre jour, c'est possible. Il vous suffit de choisir un jour dans l'**Agenda**, puis de démarrer la séance planifiée pour le jour en question. Si vous avez ajouté l'objectif d'entraînement à vos **favoris**, vous pouvez aussi démarrer la séance à partir des **favoris**.

## DÉMARRER UNE SÉANCE AVEC TIMER

Vous pouvez configurer un timer répétitif ou deux timers alternatifs basés sur une durée et/ou une distance afin de guider vos phases de travail et de récupération en cas d'entraînement fractionné.

1. Pour commencer, accédez à **Chrono > Timer interv.**. Choisissez **Régler le(s) timer(s)** pour créer de nouveaux timers.
2. Choisissez **Basé sur le temps** ou **Basé sur la distance**. **Basé sur le temps** : définissez les minutes et les secondes du timer, puis appuyez sur DÉMARRER. **Basé sur la distance** : définissez la distance du timer, puis appuyez sur DÉMARRER.
3. Le message **Régler un autre timer?** apparaît. Pour régler un autre timer, choisissez **Oui** et répétez l'étape 2.
4. Une fois l'opération terminée, choisissez **Démarrer X.XX km / XX:XX** et appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sport à utiliser.
5. Une fois que la M430 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.


 Vous pouvez aussi démarrer la fonction **Timer interv.** pendant la séance, par exemple après l'échauffement. Appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**, puis choisissez **Timer interv.**

## DÉMARRER UNE SÉANCE AVEC LA FONCTION ESTIMATION CHRONO

Indiquez la distance de votre séance et la M430 estimera son heure de fin en fonction de votre vitesse.

1. Pour commencer, accédez à **Chrono > Estimation chrono**.
2. Pour paramétrer une distance cible, accédez à **Régler distance**, puis choisissez **5.00 km**, **10.00 km**, **Semi-marathon**, **Marathon** ou **Régler autre distance**. Appuyez sur DÉMARRER. Si vous avez choisi **Régler autre distance**, réglez la distance et appuyez sur DÉMARRER. Le message **L'heure de fin sera estimée pour XX.XX** apparaît.
3. Choisissez **Démarrer XX.XX km / X.XX mi** et appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement, puis choisissez le profil sport à utiliser.
4. Une fois que la M430 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER. Le message **Enreg. démarré** apparaît et vous pouvez commencer votre entraînement.



 Vous pouvez aussi démarrer la fonction **Estimation chrono** pendant la séance, par exemple après l'échauffement. Appuyez longuement sur LUMIÈRE pour accéder au **Raccourci**, puis choisissez **Estimation chrono**.

## PENDANT L'ENTRAÎNEMENT

### PARCOURIR LES VUES D'ENTRAÎNEMENT

Pendant l'entraînement, vous pouvez parcourir les vues d'entraînement avec HAUT/BAS. Notez que les vues d'entraînement disponibles et les données affichées dépendent du sport que vous avez choisi. Vous pouvez définir des réglages spécifiques pour chaque profil sportif dans l'application et sur le service Web Polar Flow, en créant des vues d'entraînement personnalisées par exemple. Pour plus d'informations, rendez-vous dans les [Profils sportifs dans Flow](#).

### MARQUER UN TOUR

Pour marquer un tour, appuyez sur DÉMARRER. Il est aussi possible de réaliser des tours automatiquement. Dans les réglages de profil sportif, paramétrez **Tour automatique** sur **Distance tour** ou **Durée tour**. Si vous choisissez **Distance tour**, paramétrez la distance après laquelle chaque tour est enregistré. Si vous choisissez **Durée tour**, paramétrez la durée après laquelle chaque tour est enregistré.

### VERROUILLER UNE ZONE DE FRÉQUENCE CARDIAQUE OU DE VITESSE

Pour verrouiller la zone de fréquence cardiaque ou de vitesse dans laquelle vous vous trouvez actuellement, appuyez longuement sur DÉMARRER. Sélectionnez **Zone FC** ou **Zone vitesse**. Pour verrouiller/déverrouiller la zone, appuyez longuement sur DÉMARRER. Si votre fréquence cardiaque ou votre vitesse sort de la zone verrouillée, vous en serez informé par signal sonore.

### CHANGER DE PHASE PENDANT UNE SÉANCE PAR PHASES

Si vous avez opté pour le changement manuel lors de la création de l'objectif par phases :

1. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE.
2. Le **Raccourci** apparaît.
3. Choisissez **Démarrer la phase suiv.** dans la liste, puis appuyez sur DÉMARRER pour passer à la phase suivante.

Si vous avez opté pour le changement de phase automatique, la phase changera automatiquement une fois terminée. La M430 vous en informe en émettant des vibrations.

## MODIFIER LES RÉGLAGES DANS LES RACCOURCIS


Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît. Vous pouvez modifier certains réglages sans mettre votre séance d'entraînement en pause. Pour obtenir des informations détaillées, reportez-vous à [Raccourci](#).

## NOTIFICATIONS

Lorsque vous vous entraînez en dehors des zones de fréquence cardiaque ou de vitesse/d'allure planifiées, votre M430 vous en informe en émettant des vibrations.

## METTRE EN PAUSE/ARRÊTER UNE SÉANCE D'ENTRAÎNEMENT

1. Pour mettre une séance d'entraînement en pause, appuyez sur le bouton RETOUR. Le message **Enreg. en pause** apparaît et le M430 passe en mode pause. Pour reprendre votre séance d'entraînement, appuyez sur DÉMARRER.
2. Pour arrêter une séance d'entraînement, appuyez pendant trois secondes sur le bouton RETOUR pendant l'enregistrement ou, en mode pause, jusqu'à ce que le message **Enreg. terminé** apparaisse.

 *Si vous arrêtez votre séance après l'avoir mise en pause, la durée écoulée après la mise en pause n'est pas incluse dans le temps d'entraînement total.*

## RÉSUMÉ DE L'ENTRAÎNEMENT APRÈS L'ENTRAÎNEMENT

Dès que vous arrêtez l'entraînement, vous obtenez un résumé de votre séance sur votre M430. Obtenez une analyse plus détaillée et illustrée dans l'application ou sur le service Web Polar Flow.

Sur votre M430, vous verrez les données suivantes de votre séance :



La M430 vous récompense chaque fois que vous atteignez votre **record personnel** en termes de vitesse/allure moyenne, de distance ou de calories. Les résultats de **record personnel** sont distincts pour chaque profil sport.



Heure de début de la séance, durée de la séance et distance parcourue pendant la séance.



Commentaires texte sur l'effet de chaque séance d'entraînement. Les commentaires sont basés sur la répartition du temps d'entraînement entre les zones de fréquence cardiaque, la dépense calorique et la durée de la séance.

Appuyez sur DÉMARRER pour plus d'informations.

**i** L'*efficacité de l'entraînement* apparaît si vous avez utilisé un émetteur de fréquence cardiaque et que vous vous êtes entraîné pendant au moins 10 minutes au total dans les zones de fréquence cardiaque.



Temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque.



Vos fréquences cardiaques moyenne et maximale sont indiquées en battements par minute et pourcentage de la fréquence cardiaque maximale.



Calories brûlées pendant la séance et graisses brûlées en % des calories



Vitesse/allure moyenne et maximale de la séance.



Votre Running Index est calculé au cours de chaque séance d'entraînement où la fréquence cardiaque et la fonction GPS sont activées/un capteur de foulée est utilisé, si les conditions suivantes sont remplies :


- Le profil sportif utilisé correspond à un sport de course à pied (Course à pied, Course sur route, Trail, etc.)
- L'allure doit être d'au moins 6 km/h et la durée de 12 minutes minimum.

 Vous pouvez suivre votre progression et consulter les estimations de durée de course sur le [service Web Polar Flow](#).

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Running Index](#).



Altitude maximale, dénivelé positif et dénivelé négatif en mètres.

 Visible si vous vous êtes entraîné à l'extérieur et que la fonction GPS était activée.



Nombre de tours manuels, meilleure durée et durée moyenne d'un tour.

Appuyez sur DÉMARRER pour plus d'informations.



Nombre de tours automatiques, meilleure durée et durée moyenne d'un tour automatique.

Appuyez sur DÉMARRER pour plus d'informations.

## HISTORIQUE D'ENTRAÎNEMENT SUR LA M430

Sous **Agenda**, vous trouverez les résumés de vos séances d'entraînement des quatre dernières semaines. Accédez à **Agenda**, puis localisez la séance d'entraînement à consulter avec HAUT/BAS. Appuyez sur DÉMARRER pour consulter les données.

La M430 peut stocker jusqu'à 60 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque. Si votre M430 n'a plus de mémoire pour stocker votre historique d'entraînement, elle vous demande de synchroniser vos anciennes séances d'entraînement avec l'application ou le service Web Flow.

## DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT DANS L'APPLICATION POLAR FLOW

Votre M430 se synchronise automatiquement avec l'application Polar Flow lorsque vous avez terminé une séance d'entraînement, si votre téléphone se trouve dans une zone de portée Bluetooth. Vous pouvez aussi synchroniser manuellement vos données d'entraînement de votre M430 vers l'application Flow en appuyant longuement sur le bouton RETOUR de votre M430, lorsque vous êtes connecté à l'application Flow et que votre téléphone se trouve dans une zone de portée Bluetooth. Dans l'application, vous pouvez analyser vos données d'un coup d'œil après chaque séance. L'application vous permet de consulter un aperçu de vos données d'entraînement.

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Application Polar Flow](#).

## **DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW**

Analysez tous les détails de votre entraînement et découvrez-en plus sur vos performances. Suivez votre progression et partagez vos meilleures séances avec qui vous voulez.

Pour visionner une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

[Service Web Polar Flow | Analyse de l'entraînement](#)

Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Service Web Polar Flow](#).

# FONCTIONS

Assisted GPS (A-GPS) .....	47
Fonctions GPS .....	48
Retour départ .....	49
Suivi d'activité 24 h/24 et 7 j/7 .....	49
Suivi du sommeil .....	52
Smart Coaching .....	53
Guide d'activité .....	53
Bénéfice de l'activité .....	53
Test fitness avec fréquence cardiaque au poignet .....	54
Programme de course à pied Polar .....	57
Running Index .....	59
Smart Calories .....	62
Efficacité de l'entraînement .....	62
Charge d'entraînement et récupération .....	64
Profils sportifs .....	65
Zones FC .....	66
Zones de vitesse .....	68
Réglages de zones de vitesse .....	68
Objectif d'entraînement avec zones de vitesse .....	69
Pendant l'entraînement .....	69
Après l'entraînement .....	69
Cadence au poignet .....	69
Vitesse et distance au poignet .....	70
Notifications téléphone .....	70
Réglages de notifications téléphone sur votre M430 .....	71
Réglages de notifications téléphone sur votre téléphone .....	71
Les notifications téléphone en pratique .....	73
La fonction Notifications téléphone fait appel à la connexion Bluetooth. ....	73

## ASSISTED GPS (A-GPS)

Le M430 est doté d'un GPS intégré qui fournit une mesure précise de la vitesse et de la distance pour toute une série de sports d'extérieur, et vous permet de visualiser votre itinéraire sur une carte dans l'application et sur le service Web Flow après votre séance.

La M430 utilise l'Assisted GPS (A-GPS) pour obtenir rapidement une position satellite. Les données A-GPS indiquent à votre M430 les positions prévues des satellites GPS. La M430 sait ainsi où chercher les satellites, ce qui lui permet d'acquérir leurs signaux en quelques secondes, même dans des conditions difficiles.

Les données A-GPS sont mises à jour une fois par jour. Le fichier de données A-GPS le plus récent est automatiquement mis à jour sur votre M430 chaque fois que vous synchronisez celle-ci avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync. Si vous synchronisez votre M430 avec le service Web Flow via l'application Flow, la mise à jour du fichier de données A-GPS intervient une fois par semaine.

## **DATE D'EXPIRATION DES DONNÉES A-GPS**

Le fichier de données A-GPS est valide pendant 13 jours. La précision de positionnement est relativement élevée pendant les trois premiers jours, puis diminue progressivement les jours restants. Des mises à jour régulières permettent de garantir un haut niveau de précision de positionnement.

Vous pouvez consulter la date d'expiration du fichier de données A-GPS actuel sur votre M430. Sur le M430, accédez à **Réglages > Réglages généraux > À propos de votre produit > Date exp. A-GPS**. Si le fichier de données a expiré, synchronisez votre M430 avec le service Web Flow via le logiciel FlowSync ou avec l'application Flow pour mettre à jour les données A-GPS.


Une fois que le fichier de données A-GPS a expiré, l'acquisition de la position actuelle peut prendre plus de temps.

## **FONCTIONS GPS**

Le M430 comprend les fonctions GPS suivantes :

- **Altitude, dénivelé+ et dénivelé-** : mesure de l'altitude en temps réel, ainsi que dénivelés positif et négatif en mètres/pieds.
- **Distance** : distance précise pendant et après votre séance.
- **Vitesse/allure** : informations de vitesse/d'allure précises pendant et après votre séance.
- **Indice course** : dans le M430, l'indice course (Running Index) est basé sur les données de fréquence cardiaque et de vitesse mesurées pendant la course. Cette valeur fournit des informations sur votre niveau de performance, votre forme aérobie et l'économie de course.
- **Retour départ** : vous indique la direction de votre point de départ sur la distance la plus courte possible, ainsi que la distance qui vous sépare de ce point. Vous pouvez désormais emprunter des itinéraires plus aventureux et les explorer en toute sécurité, sachant qu'il vous suffit d'appuyer sur un bouton pour voir dans quelle direction se trouve votre point de départ.
- **Mode économie d'énergie** : permet de prolonger la durée d'autonomie de la batterie de votre M430 au cours des longues séances d'entraînement. Vos données GPS sont stockées toutes les 60 secondes. Un intervalle plus long augmente la durée d'enregistrement. Lorsque le mode économie d'énergie est activé, il est impossible d'utiliser la pause automatique. De même, vous ne pouvez utiliser le Running Index que si vous possédez un capteur de foulée.



 Pour une performance optimale du GPS, portez le M430 au poignet, l'écran tourné vers le haut. En raison de l'emplacement de l'antenne GPS sur le M430, il est déconseillé de le porter écran tourné vers le bas. Si vous l'installez sur le guidon d'un vélo, veillez à tourner l'écran vers le haut.

## RETOUR DÉPART


La fonction Retour départ vous aide à revenir au point de départ de votre séance.

Pour utiliser la fonction Retour départ :

1. Appuyez longuement sur le bouton LUMIÈRE. Le **Raccourci** apparaît.
2. Choisissez **Activer guide de localisation**. Le message **Vue flèche guide empl. activée** apparaît et le M430 repasse en vue **Retour départ**.

Pour revenir à votre point de départ :

- Maintenez le M430 en position horizontale devant vous.
- Continuez à bouger afin que le M430 puisse déterminer dans quelle direction vous vous déplacez. Une flèche pointe en direction de votre point de départ.
- Pour revenir au point de départ, avancez toujours dans le sens de la flèche.
- Le M430 indique également le relèvement et la distance directe (à vol d'oiseau) qui vous sépare du point de départ.

 Dans un environnement inconnu, gardez toujours une carte à portée de main en cas de perte du signal satellite par le M430 ou de déchargement de la batterie.

## SUIVI D'ACTIVITÉ 24 H/24 ET 7 J/7

La M430 suit votre activité grâce à un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Elle analyse la fréquence, l'intensité et la régularité de vos mouvements, ainsi que vos informations physiques, vous permettant ainsi de constater votre degré d'activité dans votre vie quotidienne, en plus de votre entraînement régulier. Vous devez porter votre M430 sur votre main non dominante pour obtenir le suivi d'activité le plus précis.

### OBJECTIF D'ACTIVITÉ

Vous obtiendrez votre objectif d'activité personnel lors de la configuration de votre M430 et celle-ci vous guidera pour atteindre chaque jour l'objectif. Cet objectif est basé sur vos données personnelles et le réglage de niveau d'activité, que vous trouverez dans l'application Polar Flow ou sur le [service Web Polar Flow](#).

Si vous souhaitez changer d'objectif, ouvrez votre application Flow, appuyez sur votre nom/photo de profil dans la vue du menu, et balayez l'écran vers le bas pour voir **Objectif d'activité**. Vous pouvez également accéder au site [flow.polar.com](http://flow.polar.com) et vous connecter à votre compte Polar. Cliquez ensuite sur votre nom > **Réglages** > **Objectif d'activité**. Parmi les trois niveaux d'activité, choisissez celui qui décrit le mieux votre journée et votre activité type. Sous la zone de sélection, vous pouvez voir dans quelle mesure vous devez être actif pour atteindre votre objectif d'activité quotidienne au niveau choisi. Par exemple, si vous travaillez dans un bureau et passez la majeure partie de la journée assis, vous devez atteindre environ quatre heures d'activité de faible intensité pendant une journée ordinaire. Pour les personnes qui restent debout et marchent beaucoup pendant leurs heures de travail, les attentes sont plus élevées.

La durée d'activité nécessaire sur la journée pour atteindre votre objectif d'activité dépend du niveau que vous avez choisi et de l'intensité de vos activités. Atteignez plus rapidement votre objectif avec des activités plus intenses ou restez actif à une allure légèrement plus modérée tout au long de la journée. L'âge et le sexe affectent aussi l'intensité dont vous avez besoin pour atteindre votre objectif d'activité. Plus vous êtes jeune, plus votre activité doit être intense.

## DONNÉES D'ACTIVITÉ SUR VOTRE M430

Vous pouvez consulter la progression de votre activité dans la vue **Ma journée**.



Votre objectif d'activité quotidienne est représenté par un cercle qui se remplit lorsque vous êtes actif.

Pour voir l'activité cumulée du jour plus en détail, ouvrez le menu **Ma journée** en appuyant sur DÉMARRER. Votre M430 affiche les informations suivantes :




- **Activité quotidienne** : pourcentage d'accomplissement jusqu'à présent de votre objectif d'activité quotidienne.
- **Calories** : indique combien de calories vous avez brûlées pendant l'entraînement, l'activité et le MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).
- **Pas** : Pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.

Appuyez à nouveau sur DÉMARRER pour en savoir plus et parcourez l'affichage via HAUT/BAS pour obtenir des indic-

ations sur la manière d'atteindre votre objectif d'activité quotidienne :



- **Temps d'activité** : le temps d'activité indique la durée cumulée des mouvements corporels qui s'avèrent bénéfiques pour votre santé.
- **Calories** : indique combien de calories vous avez brûlées pendant l'entraînement, l'activité et le MDB (métabolisme de base : l'activité métabolique minimale requise pour rester en vie).
- **Pas** : Pas que vous avez effectués jusqu'à présent. La quantité et le type des mouvements corporels sont enregistrés et convertis en une estimation de pas.
- **À faire** : votre M430 propose des options permettant d'atteindre votre objectif d'activité quotidienne. Il vous indique pendant combien de temps vous devez encore être actif si vous choisissez des activités d'intensité faible, moyenne ou élevée. Vous avez un objectif, mais plusieurs manières de l'atteindre. L'objectif d'activité quotidien peut être atteint via une intensité faible, moyenne ou élevée. Sur la M430, « debout » est synonyme de faible intensité, « marche » d'intensité moyenne et « jogging », d'intensité élevée. Vous trouverez d'autres exemples d'activités d'intensité faible, moyenne et élevée sur le service Web et dans l'application mobile Polar Flow, et pourrez choisir la meilleure manière d'atteindre votre objectif.

 Pour voir la progression de votre objectif d'activité quotidienne dans la vue horaire, choisissez le cadran **Jumbo** (le cadran par défaut) ou **Activité**. Le cadran **Jumbo** se remplit à mesure que vous vous rapprochez de votre objectif d'activité quotidienne. Dans le cadran **Activité**, le cercle autour de la date et l'heure indiquent votre progression vis-à-vis de votre objectif d'activité quotidienne. Le cercle se remplit lorsque vous êtes actif. Vous pouvez changer de cadran en appuyant longuement sur HAUT.

## ALERTE D'INACTIVITÉ

Il est notoire que l'activité physique constitue un facteur essentiel dans le maintien de la santé. En plus d'être physiquement actif, il est important d'éviter la position assise prolongée. Le fait de rester assis pendant longtemps est néfaste pour la santé, même les jours où vous vous entraînez et pratiquez une activité quotidienne suffisante. Votre M430 détecte si vous restez inactif trop longtemps pendant la journée, ce qui vous permet d'interrompre votre position assise afin d'éviter ses effets néfastes sur votre santé.

Si vous êtes immobile depuis 55 minutes, vous recevez une alerte d'inactivité : le message **Il est temps de se bouger** apparaît, accompagné d'une légère vibration. Levez-vous et trouvez un moyen de vous activer. Faites une petite promenade, étirez-vous ou pratiquez une autre activité modérée. Le message disparaît lorsque vous commencez à bouger ou appuyez sur n'importe quel bouton. Si vous ne bougez pas dans les cinq minutes, vous recevez une mention d'inactivité, que vous pouvez voir dans l'application et sur le service Web Flow après synchronisation. L'application et le service Web Flow indiquent le nombre total de mentions

d'inactivité que vous avez reçues. Ceci vous permet de consulter ultérieurement votre routine quotidienne et d'y apporter des changements pour adopter un mode de vie plus actif.

## DONNÉES D'ACTIVITÉ DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB FLOW

L'application Flow vous permet de suivre et d'analyser vos données d'activité en cours de route et de les synchroniser sans fil de votre M430 vers le service Web Flow. Le service Web Flow fournit l'aperçu le plus détaillé de vos informations d'activité. À l'aide des rapports d'activité (sous l'onglet **PROGRÈS**), vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir de consulter des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels.

## SUIVI DU SOMMEIL

Si vous portez la M430 pendant la nuit, celle-ci assure le suivi de votre sommeil. Elle détecte le moment où vous vous endormez et celui où vous vous réveillez, et collecte les données pour une analyse plus approfondie dans l'application et sur le service Web Polar Flow. La M430 observe les mouvements de votre main pendant la nuit pour détecter l'ensemble des interruptions sur la période de sommeil totale et indique combien de temps vous avez réellement dormi.

### DONNÉES RELATIVES AU SOMMEIL SUR VOTRE M430

Vous pouvez consulter les données relatives à votre sommeil sous **Ma journée**.



- Le **temps de sommeil** vous donne la durée totale entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé.
- Le **sommeil réel** vous donne la durée passée à dormir entre le moment où vous vous êtes endormi et celui où vous vous êtes réveillé. Plus spécifiquement, c'est votre temps de sommeil moins les interruptions. Seul le temps où vous étiez vraiment endormi est compris dans le sommeil réel.

### DONNÉES RELATIVES AU SOMMEIL DANS L'APPLICATION ET SUR LE SERVICE WEB FLOW

Les données relatives à votre sommeil apparaissent dans l'application et sur le service Web Flow après synchronisation de votre M430. Vous pouvez consulter les horaires, la quantité et la qualité de votre sommeil. Vous pouvez configurer votre **temps de sommeil préféré** pour définir combien de temps vous devez dormir chaque nuit. Vous pouvez aussi noter votre sommeil. Vous recevrez des indications concernant la façon dont vous avez dormi sur la base de vos données sur le sommeil, votre temps de sommeil préféré et votre notation du sommeil.

Sur le service Web Flow, vous pouvez visualiser votre sommeil sous l'onglet **Sommeil** dans votre **Agenda**. Vous pouvez aussi inclure les données relatives à votre sommeil dans les **rapports d'activité** sous l'onglet **Progrès**.

En suivant votre rythme de sommeil, vous pourrez voir s'il est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne, et trouvez le bon équilibre entre repos, activité quotidienne et entraînement.

Découvrez-en plus sur Polar Sleep Plus dans ce [guide exhaustif](#).

## SMART COACHING

Les fonctions Smart Coaching permettent aussi bien d'évaluer le niveau de la forme physique au quotidien et de créer des plans d'entraînement individuels que de s'entraîner à l'intensité appropriée et de recevoir des commentaires instantanés. Il s'agit de fonctions uniques et conviviales, mais également personnalisées selon vos besoins, conçues pour vous procurer de la joie et vous motiver pendant l'entraînement.

La M430 comprend les fonctions Polar Smart Coaching suivantes :

- [Guide d'activité](#)
- [Bénéfice de l'activité](#)
- [Test fitness](#)
- [Zones de fréquence cardiaque](#)
  
- [Programme de course à pied](#)
- [Running Index](#)
- [Smart Calories](#)
- [Efficacité de l'entraînement](#)
- [Charge d'entraînement](#)

### GUIDE D'ACTIVITÉ

La fonctionnalité Guide d'activité vous indique votre activité pendant la journée et vous montre ce qu'il vous reste à faire pour atteindre les recommandations en matière d'activité physique par jour. Vous pouvez vérifier où vous vous situez par rapport à votre objectif d'activité quotidienne sur votre M430, dans l'application mobile ou sur le service Web Polar Flow.

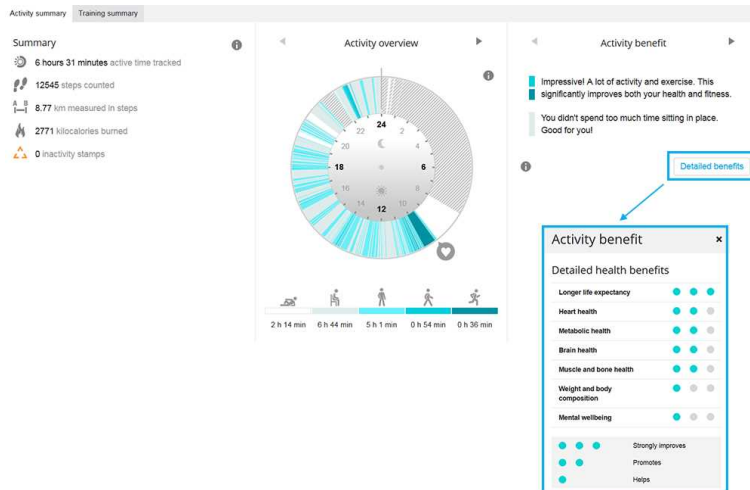
Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7](#).

### BÉNÉFICE DE L'ACTIVITÉ

La fonction Bénéfice de l'activité vous indique les bienfaits de votre activité sur votre santé, mais aussi les effets indésirables d'une station assise prolongée. Les commentaires dispensés reposent sur des directives

et des recherches internationales sur les effets de l'activité physique et de la station assise sur la santé. L'idée de base étant que plus vous êtes actif, plus vous retirez de bénéfices !

L'application et le service Web Flow présentent tous deux le bénéfice de votre activité quotidienne. Vous pouvez consulter le bénéfice de l'activité tous les jours, toutes les semaines ou tous les mois. Sur le service Web Flow, vous pouvez aussi consulter les informations détaillées relatives aux bienfaits sur la santé.



Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Suivi de l'activité 24 h/24 et 7 j/7](#).

## TEST FITNESS AVEC FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

Le test fitness Polar avec fréquence cardiaque au poignet permet d'estimer de façon sûre, rapide et facile votre forme aérobie (cardio-vasculaire) au repos. Le résultat, la valeur Polar OwnIndex, est comparable à la consommation maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ), une mesure couramment utilisée pour évaluer la capacité aérobie. Votre niveau d'entraînement à long terme, votre fréquence cardiaque, votre variabilité de fréquence cardiaque au repos, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids corporel influencent tous votre OwnIndex. Le test de fitness Polar a été conçu pour être utilisé par des adultes en bonne santé.

La capacité aérobie reflète le fonctionnement de votre système cardiovasculaire, à savoir comment il transporte l'oxygène dans votre corps. Plus votre capacité aérobie est bonne, plus votre cœur est solide et efficace. Une bonne capacité aérobie présente de nombreux avantages. Par exemple, elle aide à réduire le risque de pression sanguine élevée, mais aussi le risque de maladies cardiovasculaires et d'attaque. Si vous souhaitez améliorer votre capacité aérobie, comptez en moyenne 6 semaines d'entraînement régulier pour voir un changement notable de votre OwnIndex. Les personnes dont la capacité aérobie est la plus faible constatent plus rapidement des progrès. À l'inverse, si vous avez une bonne capacité aérobie, les améliorations de votre OwnIndex seront plus faibles.

Les types d'entraînements qui sollicitent des groupes musculaires importants améliorent le mieux la capacité aérobie. Il s'agit notamment des activités telles que la course à pied, le cyclisme, la marche, l'aviron, la natation, le patinage et le ski de fond. Pour surveiller votre progression, commencez par mesurer

vosre OwnIndex plusieurs fois au cours des deux premières semaines afin d'obtenir une valeur de base, puis répétez le test environ une fois par mois.

Pour obtenir des résultats fiables, il convient de respecter les principes de base suivants :

- Vous pouvez effectuer le test n'importe où (chez vous, au bureau, dans votre club de remise en forme), à condition que l'environnement soit calme. Vous ne devez pas être perturbé par du bruit (par ex., télévision, radio ou téléphone) et personne ne doit vous parler.
- Effectuez toujours le test dans le même environnement et à la même heure.
- Évitez de manger copieusement ou de fumer dans les 2-3 heures précédant le test.
- Évitez de faire un effort physique important et de consommer alcool et stimulants le jour du test et la veille.
- Vous devez être détendu et calme. Allongez-vous et détendez-vous pendant 1 à 3 minutes avant de commencer le test.

## AVANT LE TEST

Avant de commencer le test, vérifiez que vos réglages physiques dont votre niveau d'entraînement sont corrects dans **Réglages > Réglages physiques**.

Portez votre M430 bien ajustée sur votre poignet, juste derrière l'os. Le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la M430 doit se trouver en contact permanent avec votre peau, mais le bracelet ne doit pas être trop serré non plus, afin de ne pas entraver la circulation sanguine.



*Vous pouvez aussi réaliser le test fitness en mesurant votre fréquence cardiaque avec un capteur de fréquence cardiaque Polar compatible. Lorsque vous portez un capteur de fréquence cardiaque Polar qui est associé à votre M430, celle-ci utilise automatiquement le capteur connecté pour mesurer votre fréquence cardiaque pendant le test.*

## EFFECTUER LE TEST

Pour effectuer le test de fitness, accédez à **Tests > Test fitness > Relaxez-vous & démarr. test**.

- Le message **Recherche de la fréquence cardiaque** apparaît. Une fois la fréquence cardiaque détectée, un graphique de fréquence cardiaque, votre fréquence cardiaque actuelle et le message **Allongez-vous** apparaissent sur l'écran. Restez détendu, et limitez vos mouvements corporels et la communication avec d'autres personnes.
- Vous pouvez interrompre le test à tout moment en appuyant sur RETOUR. Le message **Test annulé** apparaît alors.

Si la M430 ne parvient pas à détecter votre signal de fréquence cardiaque, le message **Échec test** apparaît. Dans ce cas, vous devez vérifier que le capteur de fréquence cardiaque situé à l'arrière de la M430 se trouve

en contact permanent avec votre peau. Pour obtenir des instructions détaillées sur la mise en place de votre M430 lors de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet, reportez-vous à [S'entraîner avec la fréquence cardiaque au poignet](#).

## RÉSULTATS DU TEST


Une fois le test terminé, vous entendez deux signaux sonores, et une description de votre résultat au test de fitness et l'estimation de votre  $VO_{2max}$  apparaissent.

Le message **Update to VO2max to physical settings?** (Mise à jour de VO2max dans les réglages physiques ?) apparaît.

- Sélectionnez **Oui** pour enregistrer la valeur dans vos **Réglages physiques**.
- Sélectionnez **Non** uniquement si vous connaissez votre valeur  $VO_{2max}$  récemment mesurée et qu'elle ne diffère de pas plus d'une classe de niveau de fitness par rapport au résultat.

Votre dernier résultat au test est affiché dans **Tests > Test fitness > Dernier résultat**. Seul le résultat du test effectué le plus récemment est affiché.

Pour une analyse visuelle de vos résultats au test de fitness, accédez au service Web Flow et sélectionnez dans votre journal le test dont vous souhaitez consulter les détails.

 *Votre M430 se synchronise automatiquement avec l'application Flow après le test si votre téléphone se trouve dans une zone de portée Bluetooth.*

## Classement des niveaux de fitness

### Hommes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40



## Femmes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est basée sur une analyse documentaire de 62 études où la valeur  $VO_{2max}$  a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

## $VO_{2MAX}$

Il existe un lien évident entre la consommation maximale d'oxygène ( $VO_{2max}$ ) du corps et la capacité cardiorespiratoire car l'oxygénation des tissus dépend du fonctionnement des poumons et du cœur.  $VO_{2max}$  (consommation maximale d'oxygène, puissance aérobie maximale) est le taux maximal auquel l'oxygène peut être utilisé par le corps pendant un effort maximal ; cette valeur est directement associée à la capacité maximale du cœur à acheminer le sang jusqu'aux muscles.  $VO_{2max}$  peut être mesurée ou prévue par les tests de fitness (par ex. tests d'effort maximal, tests d'effort sous-maximal, test de fitness Polar).  $VO_{2max}$  est une bonne indication de la capacité cardiorespiratoire et de la performance lors d'épreuves d'endurance telles que la course de fond, le cyclisme, le ski de fond et la natation.

$VO_{2max}$  peut être exprimée soit en millilitres par minute ( $ml/min = ml \cdot min^{-1}$ ), soit divisée par le poids corporel de la personne en kilogrammes ( $ml/kg/min = ml \cdot kg^{-1} \cdot min^{-1}$ ).

## PROGRAMME DE COURSE À PIED POLAR

Le programme de course à pied Polar est un programme personnalisé basé sur votre niveau de condition physique et conçu de sorte que vous vous entraîniez correctement et que vous évitiez d'aller trop loin. Il est intelligent et s'adapte selon votre évolution, et vous indique quand il serait peut-être judicieux de lever un peu le pied et quand intensifier les efforts. Chaque programme est conçu sur mesure pour votre épreuve en

tenant compte de vos qualités personnelles, de votre niveau d'entraînement et de votre temps de préparation. Le programme est gratuit et disponible sur le service Web Polar Flow à l'adresse [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).

Des programmes sont disponibles pour les épreuves de 5 km, de 10 km, de semi-marathon et de marathon. Chaque programme comporte trois phases : Travail foncier, Renforcement et Affûtage. Ces phases sont conçues pour développer progressivement votre performance et s'assurer que vous soyez prêt le jour de la course. Les séances d'entraînement de course à pied sont divisées en cinq types : Jogging lent, Course moyenne, Course longue, Course tempo et Intervalle. Pour des résultats optimaux, toutes les séances comprennent des phases d'échauffement, de travail et de retour au calme. Vous pouvez en outre choisir de pratiquer des exercices de musculation, d'entraînement du centre du corps et de mobilité en accompagnement de votre développement. Chaque semaine d'entraînement se compose de deux à cinq séances de course à pied, et la durée d'entraînement totale par semaine varie d'une à sept heures selon votre niveau de condition physique. La durée minimale d'un programme est de 9 semaines, le maximum étant de 20 mois.

Découvrez-en plus sur le programme de course à pied Polar dans ce [guide exhaustif](#). Ou découvrez-en plus sur la manière de [commencer avec le programme de course à pied](#).

Pour visionner une vidéo, cliquez sur l'un des liens suivants :

[Démarrage](#)

[Utilisation](#)

## CRÉER UN PROGRAMME DE COURSE À PIED POLAR

1. Connectez-vous au service Web Flow sur [www.polar.com/flow](http://www.polar.com/flow).
2. Dans l'onglet, choisissez **Programmes**.
3. Choisissez votre épreuve, attribuez-lui un nom, puis indiquez sa date et quand vous souhaitez démarrer le programme.
4. Répondez aux questions relatives au niveau d'activité physique.\*
5. Indiquez si vous souhaitez inclure des exercices de soutien dans le programme.
6. Lisez et remplissez le questionnaire sur l'aptitude à l'activité physique.
7. Passez en revue votre programme et ajustez des réglages si nécessaires.
8. Quand vous avez terminé, choisissez **Démarrer le programme**.


\*Si quatre semaines d'historique d'entraînement sont disponibles, ces informations seront préremplies.

## DÉMARRER UN OBJECTIF DE COURSE À PIED

Avant de démarrer une séance, vérifiez que vous avez bien synchronisé votre objectif de séance d'entraînement vers votre dispositif. Les séances sont synchronisées vers votre dispositif en tant qu'objectifs d'entraînement.

Les objectifs d'entraînement planifiés du jour apparaissent au sommet de la liste en mode pré-entraînement :

1. En vue horaire, appuyez sur DÉMARRER pour accéder au mode pré-entraînement.
2. Choisissez l'objectif, puis le profil sportif.
3. Une fois que la M430 a détecté tous les signaux, appuyez sur DÉMARRER et suivez les indications sur votre dispositif tout au long de la séance.

 Vous pouvez aussi démarrer un objectif de course à pied planifié pour le jour en cours sous **Ma journée** et **Agenda**. Si vous souhaitez réaliser un objectif planifié pour un autre jour, c'est possible. Il vous suffit de choisir un jour dans l'**Agenda**, puis de démarrer la séance.

## SUIVRE VOTRE PROGRESSION

Synchronisez vos résultats d'entraînement de votre dispositif vers le service Web Flow via le câble USB ou l'application Flow. Suivez votre progression dans l'onglet **Programmes**. Vous verrez un aperçu de votre programme actuel et votre progression.

## RUNNING INDEX


La valeur Running Index permet de suivre facilement l'évolution des performances. Il s'agit d'une estimation de la performance maximale de course aérobie, qui est influencée par la forme aérobie et l'économie de course. En sauvegardant vos valeurs Running Index sur le long terme, vous pourrez suivre votre progression. Progresser signifie que pour une allure donnée, vous courez en faisant moins d'effort ou que votre vitesse est plus grande pour une intensité donnée.

Pour obtenir les informations les plus précises sur votre performance, assurez-vous d'avoir paramétré votre valeur  $FC_{max}$ .

Le Running Index est calculé au cours de chaque séance d'entraînement où la fréquence cardiaque est mesurée et la fonction GPS activée/le capteur de foulée utilisé, si les conditions suivantes sont remplies :

- Le profil sportif utilisé correspond à un sport de course à pied (Course à pied, Course sur route, Trail, etc.)
- La vitesse doit être supérieure ou égale à 6 km/h (3,75 mi/h) et l'exercice doit durer au moins 12 minutes.

Le calcul démarre lorsque vous commencez à enregistrer la séance. Au cours d'une séance, vous pouvez vous arrêter deux fois aux feux tricolores, par exemple, sans interrompre le calcul.

 Vous pouvez consulter votre Running Index dans le résumé de votre séance d'entraînement sur votre M430. Suivez votre progression et consultez les estimations de durée de course sur le [service Web Polar Flow](#).

Comparez vos résultats dans le tableau ci-dessous.

## ANALYSE À COURT TERME

### Hommes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 32	32-37	38-43	44-50	51-56	57-62	> 62
25-29	< 31	31-35	36-42	43-48	49-53	54-59	> 59
30-34	< 29	29-34	35-40	41-45	46-51	52-56	> 56
35-39	< 28	28-32	33-38	39-43	44-48	49-54	> 54
40-44	< 26	26-31	32-35	36-41	42-46	47-51	> 51
45-49	< 25	25-29	30-34	35-39	40-43	44-48	> 48
50-54	< 24	24-27	28-32	33-36	37-41	42-46	> 46
55-59	< 22	22-26	27-30	31-34	35-39	40-43	> 43
60-65	< 21	21-24	25-28	29-32	33-36	37-40	> 40

### Femmes

Âge/ans	Très mauvais	Faible	Honorable	Moyen	Bon	Très bon	Élite
20-24	< 27	27-31	32-36	37-41	42-46	47-51	> 51
25-29	< 26	26-30	31-35	36-40	41-44	45-49	> 49
30-34	< 25	25-29	30-33	34-37	38-42	43-46	> 46
35-39	< 24	24-27	28-31	32-35	36-40	41-44	> 44
40-44	< 22	22-25	26-29	30-33	34-37	38-41	> 41
45-49	< 21	21-23	24-27	28-31	32-35	36-38	> 38
50-54	< 19	19-22	23-25	26-29	30-32	33-36	> 36
55-59	< 18	18-20	21-23	24-27	28-30	31-33	> 33
60-65	< 16	16-18	19-21	22-24	25-27	28-30	> 30

La classification est basée sur une analyse documentaire, de 62 études, dans laquelle la valeur  $VO_{2max}$  a été mesurée directement sur des sujets adultes en bonne santé aux États-Unis, au Canada et dans 7 pays d'Europe. Référence : Shvartz E, Reibold RC. Aerobic fitness norms for males and females aged 6 to 75 years: a review. Aviat Space Environ Med; 61:3-11, 1990.

Le Running Index peut varier quotidiennement sous l'influence de nombreux facteurs. La valeur que vous obtenez un jour donné est affectée par des changements des conditions de course, par exemple une surface différente, le vent ou la température, en plus d'autres facteurs.

## ANALYSE À LONG TERME

En suivant vos valeurs Running Index, vous obtiendrez une tendance qui vous permettra d'estimer vos temps de course sur différentes distances. Vous trouverez votre rapport Running Index sur le service Web Polar Flow sous l'onglet **PROGRÈS**. Ce rapport montre l'évolution de votre performance de course à pied sur une plus longue période. Si vous utilisez le [programme de course à pied Polar](#) pour vous entraîner pour une épreuve de course à pied, vous pouvez suivre la progression du Running Index pour connaître la progression de votre course vers votre objectif.

Le tableau ci-dessous donne une estimation du temps nécessaire à un coureur pour parcourir certaines distances dans les meilleures conditions. Utilisez le Running Index moyen (à long terme) pour interpréter le tableau. Cette estimation est encore plus précise lorsque vous utilisez des valeurs Running Index dans des circonstances d'entraînement similaires aux performances indiquées par le tableau.

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:m-m:ss)	10 km (h:m-m:ss)	21,098 km (h:m-m:ss)	42,195 km (h:m-m:ss)
36	1 800	0:36:20	1:15:10	2:48:00	5:43:00
38	1 900	0:34:20	1:10:50	2:38:00	5:24:00
40	2 000	0:32:20	1:07:00	2:29:30	5:06:00
42	2 100	0:30:40	1:03:30	2:21:30	4:51:00
44	2 200	0:29:10	1:00:20	2:14:30	4:37:00
46	2 300	0:27:50	0:57:30	2:08:00	4:24:00
48	2 400	0:26:30	0:55:00	2:02:00	4:12:00
50	2 500	0:25:20	0:52:40	1:57:00	4:02:00
52	2 600	0:24:20	0:50:30	1:52:00	3:52:00
54	2 700	0:23:20	0:48:30	1:47:30	3:43:00
56	2 800	0:22:30	0:46:40	1:43:30	3:35:00
58	2 900	0:21:40	0:45:00	1:39:30	3:27:00

Running Index	Test de Cooper (m)	5 km (h:m-m:ss)	10 km (h:m-m:ss)	21,098 km (h:m-m:ss)	42,195 km (h:m-m:ss)
60	3 000	0:20:50	0:43:20	1:36:00	3:20:00
62	3 100	0:20:10	0:41:50	1:32:30	3:13:00
64	3 200	0:19:30	0:40:30	1:29:30	3:07:00
66	3 300	0:18:50	0:39:10	1:26:30	3:01:00
68	3 350	0:18:20	0:38:00	1:24:00	2:55:00
70	3 450	0:17:50	0:36:50	1:21:30	2:50:00
72	3 550	0:17:10	0:35:50	1:19:00	2:45:00
74	3 650	0:16:40	0:34:50	1:17:00	2:40:00
76	3 750	0:16:20	0:33:50	1:14:30	2:36:00
78	3 850	0:15:50	0:33:00	1:12:30	2:32:00

## SMART CALORIES

Le compteur de calories le plus précis du marché calcule le nombre de calories brûlées sur la base de vos données personnelles :

- Poids corporel, taille, âge, sexe
- Fréquence cardiaque maximale individuelle ( $FC_{max}$ )
- Intensité de votre entraînement ou activité
- Consommation maximale d'oxygène individuelle ( $VO2_{max}$ )

Le calcul des calories repose sur une combinaison intelligente accélération/données de fréquence cardiaque. Le calcul des calories mesure précisément les calories brûlées pendant votre entraînement.

Vous pouvez consulter votre dépense énergétique cumulée (en kilocalories, kcal) pendant les séances d'entraînement et les kilocalories totales de la séance après celle-ci. Vous pouvez également suivre votre dépense calorique totale quotidienne.

## EFFICACITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

La fonction Training Benefit fournit des indications visuelles sur l'effet de chaque séance d'entraînement, ce qui vous permet de mieux comprendre l'efficacité de votre entraînement. **Vous pouvez voir ces indications dans l'application et sur le service Web Flow.** Pour obtenir ces indications, vous devez vous être entraîné pendant au moins 10 minutes au total dans les [zones de fréquence cardiaque](#).

Les indications de la fonction Efficacité de l'entraînement sont basées sur les zones de fréquence cardiaque. Elles contiennent le temps passé et le nombre de calories brûlées dans chaque zone.

Les descriptions des différentes options d'efficacité de l'entraînement sont répertoriées dans le tableau ci-dessous.

<b>Indication</b>	<b>Bénéfice</b>
Entraînement maximum+	Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-musculaire devient plus efficace. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement maximum	Quelle séance ! Vous avez amélioré votre vitesse maximale et votre système neuro-musculaire devient plus efficace.
Entraînement maximum et tempo	Quelle séance ! Vous avez amélioré vitesse et efficacité. Cette séance a aussi beaucoup développé votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et maximum	Quelle séance ! Vous avez beaucoup amélioré votre capacité aérobie et votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre vitesse et votre efficacité.
Entraînement tempo+	Allure soutenue sur une longue séance ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré capacité aérobie, vitesse et capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement tempo et régulier	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité à supporter un effort intense sur la durée. Cette séance a aussi développé votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles.
Entraînement régulier et tempo	Allure soutenue ! Vous avez amélioré votre capacité aérobie et l'endurance de vos muscles. Cette séance a aussi développé votre capacité à supporter un effort intense sur la durée.
Entraînement régulier+	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi accru votre résistance à l'effort.
Entraînement régulier	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement régulier et de base, long	Excellent ! Cette longue séance a amélioré l'endurance de vos muscles ainsi que votre capacité aérobie. Elle a aussi développé l'endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement régulier et de base	Excellent ! Vous avez amélioré l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie. Cette séance a aussi développé votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base et régulier, long	Bravo ! Cette longue séance a amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Elle a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.

<b>Indication</b>	<b>Bénéfice</b>
Entraînement de base et régulier	Bravo ! Vous avez amélioré votre endurance de base et la capacité du corps à brûler les graisses en exercice. Cette séance a aussi développé l'endurance de vos muscles et votre capacité aérobie.
Entraînement de base, long	Bravo ! Cette longue séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de base	Bien joué ! Cette séance de faible intensité a amélioré votre endurance de base et la capacité de votre corps à brûler les graisses pendant l'exercice.
Entraînement de récup.	Très belle séance pour votre récupération. Un tel exercice modéré permet à votre corps de s'adapter à votre entraînement.

## CHARGE D'ENTRAÎNEMENT ET RÉCUPÉRATION

La **charge d'entraînement** se présente sous la forme de commentaires écrits sur l'effort fourni pendant une séance d'entraînement donnée. Le calcul de la charge d'entraînement est basé sur la consommation de sources d'énergie essentielles (glucides et protéines) pendant l'exercice.

La fonction Charge d'entraînement permet de comparer entre elles les charges de différents types de séances d'entraînement. Par exemple, vous pouvez comparer la charge d'une longue séance de vélo de faible d'intensité avec celle d'une courte séance de course à pied d'intensité élevée. Pour permettre une comparaison plus précise entre les séances, nous avons converti votre charge d'entraînement en une estimation approximative du besoin de récupération.

Vous verrez une description de votre charge d'entraînement après chaque séance d'entraînement, dans le résumé de l'entraînement, dans l'application Polar. Vous pouvez voir ici l'estimation du besoin de récupération pour les différents niveaux de charge d'entraînement :

- **Légère** 0-6 heures
- **Raisnable** 7-12 heures
- **Exigeante** 13-24 heures
- **Très exigeante** 25-48 heures
- **Extrême** Supérieure à 48 heures

Accédez au service Web Polar Flow pour consulter une analyse détaillée de l'entraînement comprenant une valeur de charge numérique plus précise pour chaque séance.

Votre **statut de récupération** est basé sur votre charge d'entraînement cumulative, votre activité quotidienne et votre repos au cours des 8 derniers jours. Les séances d'entraînement et l'activité les plus récentes ont plus de poids que les plus anciennes et donc le plus d'effet sur votre statut de récupération. Votre activité en dehors des séances d'entraînement est suivie avec un accéléromètre 3D interne qui enregistre les mouvements de votre poignet. Elle analyse la fréquence, l'intensité et l'irrégularité de vos mouvements,



ainsi que vos informations physiques, vous permettant ainsi de constater votre degré d'activité en dehors de vos séances d'entraînement. En combinant votre activité quotidienne et votre charge d'entraînement, vous obtenez un tableau réaliste de votre statut de récupération requis. Une surveillance continue de votre statut de récupération vous aidera à reconnaître vos limites personnelles, à éviter l'excès d'entraînement ou son insuffisance, et à ajuster l'intensité et la durée de l'entraînement en fonction de vos objectifs quotidiens et hebdomadaires

## PROFILS SPORTIFS

Les profils sportifs correspondent aux choix que vous avez sur votre M430. Nous avons créé quatre profils sportifs par défaut pour votre M430, mais vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, puis les synchroniser avec votre M430 afin de créer la liste de tous vos sports favoris.

Vous pouvez aussi définir des réglages spécifiques pour chaque profil sportif. Par exemple, vous pouvez créer des **vues d'entraînement** personnalisées pour chaque sport que vous pratiquez et choisir les données que vous souhaitez voir lorsque vous vous entraînez : uniquement votre fréquence cardiaque ou uniquement la vitesse et la distance, en fonction de vos besoins et de vos exigences en matière d'entraînement.




Votre M430 peut mémoriser 20 profils sportifs maximum. Le nombre de profils sportifs dans l'application mobile Polar Flow et sur le service Web Polar Flow n'est pas limité.

Pour plus d'informations, reportez-vous à [Profils sportifs dans Flow](#).

Grâce aux profils sportifs, vous pouvez suivre vos accomplissements et constater votre progression dans différents sports. Consultez l'historique de votre entraînement et suivez votre progression sur le [service Web Flow](#).

## ZONES FC

Avec les zones de fréquence cardiaque Polar, les entraînements basés sur la fréquence cardiaque atteignent un niveau d'efficacité optimal. L'entraînement est divisé en cinq zones de fréquence cardiaque basées sur des pourcentages de la fréquence cardiaque maximale. Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances.

Zone cible	Intensité % de FC <sub>max</sub> *	Exemple : Zones FC**	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
MAXIMUM  	90-100 %	171-190 bpm	moins de 5 minutes	<p><b>Effets</b> : effort maximal ou proche du seuil d'intensité maximale au niveau de la respiration et des muscles.</p> <p><b>Sensations</b> : très fatigant au niveau de la respiration et des muscles.</p> <p><b>Recommandé pour</b> : athlètes très expérimentés en bonne forme physique. Intervalles courts uniquement, généralement pour finaliser la préparation à de courts événements.</p>
HAUTE  	80-90 %	152-172 bpm	2 à 10 minutes	<p><b>Effets</b> : amélioration de la capacité à supporter l'endurance à vitesse élevée.</p> <p><b>Sensations</b> : entraîne fatigue musculaire et respiration difficile.</p> <p><b>Recommandé pour</b> : athlètes expérimentés pour un entraînement à l'année et pour diverses durées. Prend de l'importance pendant la saison pré-compétition.</p>
MOYENNE  	70-80 %	133-152 bpm	10 à 40 minutes	<p><b>Effets</b> : améliore l'allure d'entraînement générale, facilite les efforts d'intensité modérée et développe l'efficacité.</p> <p><b>Sensations</b> : régularité, contrôle, respiration rapide.</p> <p><b>Recommandé pour</b> : athlètes s'entraînant pour des événements ou cherchant à améliorer leur performance.</p>

Zone cible	Intensité % de FC <sub>max</sub> *	Exemple : Zones FC**	Exemples de durée	Effet de l'entraînement
FAIBLE  	60-70 %	114-133 bpm	40 à 80 minutes	<p><b>Effets</b> : améliore la forme physique générale, aide à la récupération et stimule le métabolisme.</p> <p><b>Sensations</b> : confortable et facile, sollicitation musculaire et charge sur le système cardiovasculaire faibles.</p> <p><b>Recommandé pour</b> : tout le monde pendant de longues séances d'entraînement au cours de périodes d'entraînement de base et pour des exercices de récupération pendant la saison de compétition.</p>
TRÈS FAIBLE  	50-60 %	104-114 bpm	20 à 40 minutes	<p><b>Effets</b> : aide à l'échauffement et au retour au calme, et contribue à la récupération.</p> <p><b>Sensations</b> : très facile, peu de contrainte.</p> <p><b>Recommandé pour</b> : récupération et retour au calme, tout au long de la séance d'entraînement.</p>

\* FC<sub>max</sub> = fréquence cardiaque maximale (220-âge).

\*\* Zones de fréquence cardiaque (en battements par minute) pour une personne de 30 ans, dont la fréquence cardiaque maximale est de 190 bpm (220-30).

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 1 est effectué à très faible intensité. Le principe de base de tout entraînement est que votre niveau de performance se développe non seulement pendant l'entraînement mais aussi après, pendant la récupération. Accélérez le processus de récupération avec un entraînement de très faible intensité.

L'entraînement dans la zone de fréquence cardiaque 2 concerne l'entraînement en endurance, un élément essentiel de tout programme d'entraînement. Les séances dans cette zone correspondent à un effort aérobic d'intensité légère. Les séances longues dans cette zone d'intensité légère sont particulièrement efficaces pour la dépense calorique. Il faut cependant persévérer pour faire progresser son endurance.

La zone de fréquence cardiaque 3 développe la puissance aérobic. Bien que l'intensité d'une séance dans cette zone soit plus élevée que dans les sport zones 1 et 2, elle reste néanmoins à dominante aérobic. Une

séance dans la sport zone 3 peut consister par exemple en une série d'intervalles suivis de phases de récupération. S'entraîner dans cette zone améliore la circulation sanguine dans le cœur et les grands groupes musculaires.

Si votre objectif est de faire de la compétition à plein potentiel, vous devrez vous entraîner dans les zones de fréquence cardiaque 4 et 5. Les séances dans ces zones sont des exercices anaérobie et consistent en intervalles qui peuvent atteindre jusqu'à 10 minutes. Plus l'intervalle est court, plus l'intensité doit être élevée. Il faut cependant conserver une période de récupération suffisante entre chaque intervalle. Ces séances d'intervalles réalisées dans les zones 4 et 5 sont conçues pour optimiser les performances d'un coureur.

Vous pouvez personnaliser les zones de fréquence cardiaque cible, Polar en utilisant la valeur de votre FCmax mesurée en laboratoire ou en réalisant un test par vous-même pour déterminer cette valeur. Lorsque vous vous entraînez dans une zone de fréquence cardiaque cible, l'objectif est d'utiliser toute la zone : si rester au milieu de sa zone est un bon objectif, s'y tenir coûte que coûte pendant toute la durée de la séance n'est pas nécessaire. La fréquence cardiaque s'adapte progressivement à l'intensité de la séance. Par exemple, si vous passez de la zone de fréquence cardiaque 1 à la 3 au cours de la même séance, le temps d'adaptation pour la fréquence cardiaque et le système cardiovasculaire peut atteindre 3 à 5 minutes.

La réponse de la fréquence cardiaque à un entraînement d'une certaine intensité peut varier en fonction des niveaux de condition physique et de récupération, ainsi que des conditions environnementales entre autres. C'est pourquoi il est primordial de rester à l'écoute de ses sensations de fatigue et d'ajuster son programme d'entraînement en fonction de celles-ci.

## **ZONES DE VITESSE**

Grâce aux zones de vitesse/d'allure, vous pouvez surveiller facilement la vitesse ou l'allure pendant votre séance, et ajuster votre vitesse/allure pour obtenir l'effet d'entraînement souhaité. Les zones peuvent être utilisées pour guider l'efficacité de votre entraînement pendant les séances et vous permettent de pratiquer un entraînement mixte avec différentes intensités pour des effets optimaux.

## **RÉGLAGES DE ZONES DE VITESSE**

Les réglages de zone de vitesse peuvent être ajustés sur le service Web Flow. Les zones de vitesse peuvent être activées ou désactivées dans les profils sport dans lesquels elles sont disponibles. Il existe cinq zones différentes, et les limites de zone peuvent être ajustées manuellement ou vous pouvez utiliser celles par défaut. Les zones de vitesse sont propres à chaque sport, ce qui permet de les ajuster en fonction de chacun d'eux. Les zones sont disponibles pour les sports de course à pied (y compris les sports d'équipe impliquant de la course à pied), les sports cyclistes, ainsi que l'aviron et le canoë.

## **VALEURS PAR DÉFAUT**

Si vous choisissez **Par défaut**, vous ne pouvez pas modifier les limites. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/d'allure correspondant à une personne jouissant d'un niveau de condition physique relativement élevé.

## **LIBRE**

Si vous choisissez **Libre**, toutes les limites peuvent être modifiées. Par exemple, si vous avez testé vos seuils actuels, comme les seuils aérobie et anaérobie ou les seuils de lactate supérieur et inférieur, vous pouvez vous entraîner avec des zones basées sur vos seuils individuels de vitesse ou d'allure. Nous vous recommandons de définir votre seuil anaérobie de vitesse et d'allure comme le minimum pour la zone 5. Si vous utilisez aussi le seuil aérobie, définissez celui-ci comme le minimum de la zone 3.

## **OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AVEC ZONES DE VITESSE**

Vous pouvez créer des objectifs d'entraînement sur la base des zones de vitesse/d'allure. Après synchronisation des objectifs via FlowSync, vous recevrez des conseils de votre dispositif d'entraînement pendant l'entraînement.

## **PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

Pendant votre entraînement, vous pouvez voir dans quelle zone vous vous entraînez actuellement et le temps passé dans chaque zone.

## **APRÈS L'ENTRAÎNEMENT**

Dans le résumé d'entraînement sur le M430, vous obtiendrez un aperçu du temps passé dans chaque zone de vitesse. Après synchronisation, vous pouvez consulter des informations visuelles sur les zones de vitesse sur le service Web Flow.

## **CADENCE AU POIGNET**

La fonction de cadence au poignet vous permet de connaître votre cadence de course à pied sans capteur de foulée séparé. Votre cadence est mesurée avec un accéléromètre intégré à partir des mouvements de votre poignet. Veuillez noter qu'en cas d'utilisation d'un capteur de foulée, la cadence est toujours mesurée avec celui-ci.

La fonction de cadence au poignet est disponible pour les types de course à pied suivants : Marche, Course à pied, Jogging, Course sur route, Trail, Course sur tapis, Course d'athlétisme et Ultra-marathon

Pour consulter votre cadence pendant une séance d'entraînement, ajoutez la cadence à la vue d'entraînement du profil sportif que vous utilisez quand vous courez. Vous pouvez effectuer cette opération sous **Profils sportifs** dans l'application mobile Polar Flow ou sur le service Web Flow.

Découvrez-en plus sur la [surveillance de la cadence de course à pied](#) et l'[utilisation de la cadence de course à pied dans votre entraînement](#).

## VITESSE ET DISTANCE AU POIGNET

Votre M430 mesure vitesse et distance à partir des mouvements de votre poignet grâce à un accéléromètre intégré. Cette fonction s'avère utile en cas de course à pied en intérieur ou dans des lieux où les signaux GPS sont limités. Pour une précision optimale, veillez à indiquer correctement si vous êtes gaucher ou droitier, ainsi que votre taille. La fonction de vitesse et de distance au poignet est plus efficace si vous courez à une allure qui vous est naturelle et confortable.

Portez votre M430 ajustée sur votre poignet afin d'éviter toute secousse. Pour obtenir des résultats cohérents, vous devez toujours le porter dans la même position sur votre poignet. Évitez de porter d'autres dispositifs sur le même bras (montres, bracelets d'activité ou brassards pour téléphone). En outre, ne tenez rien dans la même main (carte ou téléphone par exemple).

La fonction de vitesse et de distance au poignet est disponible pour les types de course à pied suivants : Marche, Course à pied, Jogging, Course sur route, Trail, Course sur tapis, Course d'athlétisme et Ultra-marathon. Pour consulter vitesse et distance pendant une séance d'entraînement, ajoutez la vitesse et la distance à la vue d'entraînement du profil sportif que vous utilisez quand vous courez. Vous pouvez effectuer cette opération sous **Profils sportifs** dans l'application mobile Polar Flow ou sur le service Web Flow.

## NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE

La fonction Notifications smartphone vous permet de recevoir sur votre M430 des notifications émanant de votre téléphone. Votre M430 vous informe si vous recevez un appel entrant ou un message (par exemple un SMS ou un message WhatsApp). Il vous avise également au sujet des événements figurant dans le calendrier de votre téléphone portable. Les notifications smartphone sont bloquées pendant le test fitness et les séances d'entraînement au cours desquelles vous utilisez la fonction Timer intervalle.

- Pour utiliser la fonction Notifications smartphone, vous devez disposer de l'application mobile Polar Flow pour iOS ou Android, et associer votre M430 à celle-ci. iOS 8 et Android 5.0 sont les systèmes d'exploitation mobiles minimum pris en charge.
- Veuillez noter que, lorsque la fonction Notifications téléphone est activée, la batterie de votre dispositif Polar et celle de votre téléphone s'épuisent plus vite car le *Bluetooth* est activé en permanence.

Pour recevoir sur votre M430 des notifications et des alertes émanant de votre téléphone, vous devez activer les notifications téléphone dans l'application mobile Polar Flow ou dans les **réglages généraux** sur votre M430.


## RÉGLAGES DE NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE SUR VOTRE M430

Par défaut, les notifications sont désactivées. Vous pouvez les activer sous **Menu > Réglages > Réglages généraux > Notifications téléphone**.


Sous les réglages de **notifications téléphone**, vous trouverez les éléments suivants :

- **Notifications** : paramétrez les notifications sur **Activer**, **Activer (pas d'aperçu)** ou **Désactiver**.

**Activer** : le contenu de la notification apparaît sur l'écran de la M430. **Activer (pas d'aperçu)** : le contenu de la notification n'apparaît pas sur l'écran de la M430. **Désactiver** (par défaut) : vous ne recevez aucune notification sur votre M430.

 *Dans l'application Polar Flow, vous pouvez choisir les applications dont vous souhaitez recevoir des notifications.*

- **Indications par vibration** : paramétrez les indications par vibration sur **Activer** ou **Désactiver**.
- **Notif. ne pas déranger** : si vous souhaitez désactiver les notifications et alertes d'appel pendant un certain temps, activez la fonction **Ne pas déranger**. Définissez ensuite la période d'activation de la fonction **Ne pas déranger**. Si la fonction **Ne pas déranger** est activée, vous ne recevrez aucune notification ni alerte d'appel pendant la période définie.

 *Par défaut, la fonction **Ne pas déranger** est activée entre 22h et 7h.*


## RÉGLAGES DE NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE SUR VOTRE TÉLÉPHONE

### APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

 *Dans l'application mobile Polar Flow, la fonction **Notifications téléphone** est désactivée par défaut.*

Activez/désactivez la fonction **Notifications téléphone** dans l'application mobile comme suit :

1. Ouvrez l'application mobile Polar Flow.
2. Accédez à **Dispositifs**.
3. Sous **Notifications téléphone**, sélectionnez **Activer (pas d'aperçu)** ou **Désactiver**.
4. **Synchronisez votre M430 avec l'application mobile** en appuyant longuement sur le bouton **RETOUR** de votre M430.
5. Le message **Notifs téléphone activées** ou **Notifs téléphone : éteint** apparaît sur l'écran de votre M430.

 Chaque fois que vous modifiez les réglages de notification dans l'application mobile Polar Flow, pensez à synchroniser votre M430 avec l'application mobile.



## Ne pas déranger

Si vous souhaitez désactiver les alertes de notification à certaines heures de la journée, activez la fonction **Ne pas déranger** dans l'application mobile Polar Flow. Si cette fonction est activée, vous ne recevrez aucune alerte de notification pendant la période définie. Par défaut, le mode **Ne pas déranger** est activé entre 22h et 7h.

Modifiez les réglages de la fonction **Ne pas déranger** comme suit :

1. Ouvrez l'application mobile Polar Flow.
2. Accédez à **Dispositifs**.
3. Sous **Notifications téléphone**, utilisez le commutateur pour activer ou désactiver la fonction **Ne pas déranger**, et réglez les heures de début et de fin correspondantes.
4. **Synchronisez votre M430 avec l'application mobile** en appuyant longuement sur le bouton RETOUR de votre M430.

## Bloquer des applis

*S'applique uniquement à la M430 associée à un téléphone Android*

Si vous recevez sur votre téléphone des notifications spécifiques que vous ne souhaitez pas voir apparaître sur votre M430, vous pouvez empêcher les applications individuelles d'envoyer des notifications sur votre M430. Pour bloquer les notifications d'applications spécifiques :

1. Ouvrez l'application mobile Polar Flow.
2. Accédez à **Dispositifs**.
3. Ensuite, sous M430, appuyez sur **Bloquer des applications** au bas de la page.
4. Choisissez l'application à bloquer, puis cochez la case en regard de son nom.
5. Synchronisez les réglages modifiés sur votre montre de course à pied en appuyant longuement sur le bouton RETOUR de votre M430.

## TÉLÉPHONE (IOS)

Les réglages de notification sur votre téléphone déterminent quelles notifications vous recevez sur votre M430. Pour modifier les réglages de notification sur votre téléphone iOS :

1. Accédez à **Réglages > Notifications**.
2. Pour ouvrir les réglages de notification d'une application, appuyez sur l'application sous **STYLE D'ALERTE**.



3. Assurez-vous que l'option **Autoriser les notifications** est activée et que l'option **STYLE D'ALERTE SI DÉVERROUILLÉ** est réglée sur **Bannières** ou **Alertes**.

## **TÉLÉPHONE (ANDROID)**

Pour pouvoir recevoir des notifications de votre téléphone sur votre dispositif Polar, vous devez d'abord activer les notifications des applications mobiles que vous souhaitez recevoir. Vous pouvez le faire via les réglages de l'application mobile ou via les réglages de notifications d'application de votre téléphone Android. Consultez le manuel d'utilisation de votre téléphone pour en savoir plus sur les réglages de notifications d'application.

Ensuite, l'application Polar Flow doit être autorisée à lire les notifications émanant de votre téléphone. Vous devez accorder à l'application Polar Flow l'accès aux notifications de votre téléphone (c'est-à-dire activer les notifications dans l'application Polar Flow). L'application Polar Flow vous guide pour accorder l'accès au besoin.

## **LES NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE EN PRATIQUE**

Lors de la réception d'une notification, votre M430 vous en avise discrètement en vibrant. Un événement du calendrier et un message entraînent l'émission d'une seule alerte, tandis que l'alerte concernant un appel entrant ne cesse que lorsque vous appuyez sur le bouton de votre M430 ou que vous répondez au téléphone. Si une notification arrive pendant une alerte d'appel, elle n'est pas affichée.

Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez recevoir des appels et notifications (messagerie, calendrier, applications, etc.) si l'application Flow est en cours d'exécution sur votre téléphone.

## **LA FONCTION NOTIFICATIONS TÉLÉPHONE FAIT APPEL À LA CONNEXION BLUETOOTH.**

La connexion Bluetooth et la fonction Notifications smartphone fonctionnent entre votre M430 et votre téléphone lorsque ceux-ci se trouvent dans la ligne de visée et à une portée de 10 m l'un de l'autre. Si votre M430 se trouve hors de portée pendant moins de deux heures, votre téléphone restaure automatiquement la connexion dans les 15 minutes qui suivent le retour de votre M430 dans la zone de portée.

Si votre M430 se trouve hors de portée pendant plus de deux heures, vous pouvez restaurer la connexion quand votre téléphone et la M430 se trouvent de nouveau dans la zone de portée Bluetooth en appuyant longuement sur le bouton RETOUR de votre M430.



Connexion perdue

Cette icône dans l'angle supérieur gauche de l'écran indique que votre M430 a perdu la connexion à votre téléphone et ne peut pas recevoir de notifications. Vérifiez que votre téléphone se trouve bien à une portée de 10 m de votre dispositif Polar et que le Bluetooth est activé.

# POLAR FLOW

Application Polar Flow .....	75
Données d'entraînement .....	75
Données d'activité .....	76
Données sur le sommeil .....	76
Profils sportifs .....	76
Partage d'image .....	76
Commencer à utiliser l'application Flow .....	76
Service Web Polar Flow .....	77
Flux .....	77
Explorer .....	78
Agenda .....	78
Progrès .....	78
Communauté .....	78
Programmes .....	79
Favoris .....	79
Planification de votre entraînement .....	80
Création d'un objectif d'entraînement sur le service Web Polar Flow .....	80
Synchroniser les objectifs vers votre M430 .....	82
Profils sportifs dans Polar Flow .....	82
Ajouter un profil sportif .....	82
Modifier un profil sportif .....	83
Synchronisation .....	85
Synchronisation avec l'application mobile Flow .....	86
Synchronisation avec le service Web Flow via FlowSync .....	86

## APPLICATION POLAR FLOW

Dans l'application mobile Polar Flow, vous pouvez consulter une interprétation visuelle instantanée de vos données d'entraînement et d'activité. Vous pouvez également planifier votre entraînement dans l'application.

### DONNÉES D'ENTRAÎNEMENT

Avec l'application Polar Flow, vous pouvez facilement accéder aux informations de vos sessions d'entraînement passées et planifiées, et créer des objectifs d'entraînement. Vous pouvez choisir de créer un objectif rapide ou un objectif par phases.

Obtenez un aperçu de votre entraînement et analysez immédiatement tous les détails de votre performance. Consultez les résumés hebdomadaires de votre entraînement dans l'agenda d'entraînement. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis grâce à la fonction "Partage d'image" on the next page.

## DONNÉES D'ACTIVITÉ

Consultez les détails de votre activité 24 h/24, 7 j/7. Découvrez ce qui vous sépare de votre objectif d'activité quotidienne et comment atteindre ce dernier. Visualisez les pas, la distance parcourue en fonction des pas et les calories brûlées.

## DONNÉES SUR LE SOMMEIL

Suivez votre rythme de sommeil afin de voir s'il est affecté par d'éventuels changements dans votre vie quotidienne, et trouvez le bon équilibre entre repos, activité quotidienne et entraînement. Avec l'application Polar Flow, vous pouvez consulter les horaires, la quantité et la qualité de votre sommeil.

Vous pouvez configurer votre temps de sommeil préféré pour définir combien de temps vous devez dormir chaque nuit. Vous pouvez aussi noter votre sommeil. Vous recevrez des indications concernant la façon dont vous avez dormi sur la base de vos données sur le sommeil, votre temps de sommeil préféré et votre notation du sommeil.

## PROFILS SPORTIFS

Vous pouvez facilement ajouter, modifier, supprimer et réorganiser des profils sportifs dans l'application Flow. Vous pouvez avoir jusqu'à 20 profils sportifs actifs dans l'application Flow et sur votre M430.

## PARTAGE D'IMAGE

La fonction de partage d'image de l'application Flow vous permet de partager des images avec vos données d'entraînement sur les réseaux sociaux les plus connus tels que Facebook et Instagram. Vous pouvez partager une photo existante ou en prendre une nouvelle, et la personnaliser avec vos données d'entraînement. Si vous avez effectué un enregistrement GPS pendant votre session d'entraînement, vous pouvez également partager un instantané de votre itinéraire d'entraînement.

Pour visionner une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

[Application Polar Flow | Partager des résultats d'entraînement avec une photo](#)

## COMMENCER À UTILISER L'APPLICATION FLOW

Vous pouvez [configurer votre M430](#) à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Flow.

Pour commencer à utiliser l'application Flow, téléchargez-la depuis l'App Store ou Google Play sur votre dispositif mobile. L'application Flow pour iOS est compatible avec l'iPhone 4S (ou tout modèle ultérieur) et requiert l'iOS 7.0 (ou toute version ultérieure) d'Apple. L'application mobile Polar Flow pour Android est compatible avec les dispositifs dotés d'Android 4.3 ou une version ultérieure. Pour obtenir de l'aide et plus

d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, allez sur [support.polar.com/fr/support/polar\\_flow\\_app](https://support.polar.com/fr/support/polar_flow_app).

Pour pouvoir utiliser un nouveau dispositif mobile (smartphone, tablette), vous devez préalablement l'associer à votre M430. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Association](#).

Votre M430 synchronise automatiquement vos données d'entraînement avec l'application Flow après votre séance. Si votre téléphone possède une connexion Internet, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow. L'application Flow constitue le moyen le plus simple pour synchroniser vos données d'entraînement de votre M430 avec le service Web. Pour plus d'informations sur la synchronisation, reportez-vous à la section [Synchronisation](#).

Pour plus d'informations et pour obtenir des instructions relatives aux fonctions de l'application Flow, visitez [la page de support produit de l'application Polar Flow](#).

## SERVICE WEB POLAR FLOW

Sur le service Web Polar Flow, vous pouvez planifier et analyser votre entraînement en détail et en savoir plus sur vos performances. Configurez et personnalisez votre M430 exactement selon vos besoins en matière d'entraînement en ajoutant des profils sportifs et en modifiant les réglages. Vous pouvez aussi partager les moments forts de votre entraînement avec vos amis de la communauté Flow, vous inscrire aux cours de votre club et obtenir un programme d'entraînement personnalisé pour une épreuve de course à pied.

Le service Web Polar Flow présente également le pourcentage d'accomplissement de votre Objectif d'activité quotidienne et les détails de votre activité. Il vous permet de comprendre comment vos habitudes quotidiennes et vos choix affectent votre bien-être.

Vous pouvez [configurer votre M430](#) avec votre ordinateur sur [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start). Vous serez guidé dans le téléchargement et l'installation du logiciel FlowSync pour la synchronisation des données entre votre M430 et le service Web, et la création d'un compte utilisateur pour le service Web. Si vous avez procédé à la configuration à l'aide d'un dispositif mobile et de l'application Flow, vous pouvez vous connecter au service Web Flow avec les identifiants créés lors de la configuration.

## FLUX

Dans **Flux**, vous pouvez voir ce à quoi vous et vos amis vous êtes consacrés dernièrement. Consultez les séances d'entraînement et les résumés d'activité les plus récents, partagez vos meilleurs accomplissements, commentez et appréciez les activités de vos amis.

## EXPLORER

Sous **Explorer**, vous pouvez parcourir la carte et voir les séances d'entraînement partagées des autres utilisateurs, avec des informations sur l'itinéraire. Vous pouvez aussi revivre les itinéraires d'autres personnes et voir les temps forts.

Pour visionner une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

[Service Web Polar Flow | Explorer](#)

## AGENDA

Sous **Agenda**, vous pouvez consulter votre activité quotidienne, votre sommeil, vos séances d'entraînement planifiées (objectifs d'entraînement), mais aussi revoir les résultats d'entraînements antérieurs.

## PROGRÈS

Sous **Progrès**, vous pouvez suivre votre évolution par le biais de rapports.

Les rapports d'entraînement constituent un moyen pratique de suivre vos progrès en matière d'entraînement sur des périodes plus longues. Dans les rapports hebdomadaires, mensuels et annuels, vous pouvez choisir le sport concerné. Dans les rapports Période personnalisée, vous pouvez choisir la période et le sport. Choisissez la période et le sport du rapport dans les listes déroulantes, puis appuyez sur l'icône représentant une roue pour choisir les données à afficher dans le graphique du rapport.

À l'aide des rapports d'activité, vous pouvez suivre la tendance à long terme de votre activité quotidienne. Vous pouvez choisir de consulter des rapports quotidiens, hebdomadaires ou mensuels. Dans le rapport d'activité, vous pouvez aussi voir vos meilleurs jours en termes d'activité quotidienne, de pas, de calories et de sommeil sur la période choisie.

Le rapport Running Index est un outil qui vous permet de surveiller l'évolution à long terme de votre Running Index et d'estimer votre capacité à courir par exemple 10 km ou un semi-marathon.

## COMMUNAUTÉ

Dans les **Groupes Polar Flow, Clubs** et **Événements**, vous pouvez rechercher des adeptes qui s'entraînent pour la même épreuve ou dans le même centre de remise en forme que vous. Vous pouvez aussi créer votre propre groupe de personnes avec lesquelles vous souhaitez vous entraîner. Vous pouvez partager vos exercices et vos astuces d'entraînement, commenter les résultats d'entraînement des autres membres et faire partie de la communauté Polar. Dans les clubs Flow, vous pouvez consulter les cours planifiés et vous inscrire à des cours. Inscrivez-vous et trouvez la motivation auprès des communautés d'entraînement en ligne.

Pour visionner une vidéo, cliquez sur le lien suivant :

## PROGRAMMES

Le programme de course à pied Polar est adapté à votre objectif, sur la base des zones de fréquence cardiaque Polar, tenant compte de vos qualités personnelles et de votre niveau d'entraînement. Le programme est intelligent et s'adapte en cours de route en fonction de votre évolution. Des programmes de course à pied Polar sont disponibles pour les épreuves de 5 km, de 10 km, de semi-marathon et de marathon, et se composent de deux à cinq exercices de course à pied par semaine selon le programme. C'est ultra simple !


Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez à la page [support.polar.com/fr/support/polar\\_flow\\_web\\_service](https://support.polar.com/fr/support/polar_flow_web_service).

## FAVORIS


Sous **Favoris**, vous pouvez stocker et gérer vos objectifs d'entraînement favoris sur le service Web Flow. Vous pouvez utiliser vos favoris comme objectifs planifiés sur votre M430. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Planification de votre entraînement dans le service Web Flow](#).

Votre M430 peut mémoriser 20 favoris maximum. Le nombre de favoris sur le service Web Flow n'est pas limité. Si vous disposez de plus de 20 favoris sur le service Web Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre M430 lors de la synchronisation. Vous pouvez modifier l'ordre de vos favoris par glisser-déposer. Choisissez le favori à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.


### AJOUTER UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT AUX FAVORIS :

1. [Créer un objectif d'entraînement](#).
2. Cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

ou


1. Ouvrez un objectif existant créé depuis votre **journal**.
2. Cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle inférieur droit de la page.
3. L'objectif est ajouté à vos favoris.

### MODIFIER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs d'entraînement favoris s'affichent.
2. Cliquez sur le favori à modifier, puis cliquez sur **Modifier**.

3. Vous pouvez modifier le sport et le nom de l'objectif, et ajouter des notes. Vous pouvez modifier les détails d'entraînement de l'objectif sous **Rapide** ou **Par phases**. (Pour plus d'informations, voir le chapitre sur la [planification de votre entraînement](#)). Une fois toutes les modifications requises effectuées, cliquez sur **Mettre à jour les modifications**.

## ENLEVER UN FAVORI

1. Cliquez sur l'icône de favoris  dans l'angle supérieur droit en regard de votre nom. Tous vos objectifs d'entraînement favoris s'affichent.
2. Cliquez sur l'icône de suppression dans l'angle supérieur droit de l'objectif d'entraînement pour retirer le favori de la liste.

## PLANIFICATION DE VOTRE ENTRAÎNEMENT


Vous pouvez planifier votre entraînement et créer des objectifs d'entraînement personnels pour vous-même dans l'application Polar Flow ou sur le service Web Polar Flow. Remarque : les objectifs d'entraînement doivent être synchronisés sur votre M430 avec FlowSync ou via l'application Flow avant de les utiliser. Votre M430 vous guidera pour vous permettre d'atteindre votre objectif pendant l'entraînement.

- **Objectif rapide** : choisissez un objectif de durée ou de calories pour l'entraînement. Vous pouvez, par exemple, choisir de brûler 500 kcal, de courir 10 km ou de nager pendant 30 minutes.
- **Objectif par phases** : vous pouvez diviser votre séance d'entraînement en phases, et paramétrer une durée et une intensité différentes pour chacune d'elles. Ceci permet, par exemple, de créer une séance d'entraînement fractionné, puis de lui ajouter des phases d'échauffement et de récupération appropriées.
- **Favoris** : Vous pouvez utiliser vos [favoris](#) comme objectifs planifiés sur votre M430 ou comme modèles d'objectifs d'entraînement.

## CRÉATION D'UN OBJECTIF D'ENTRAÎNEMENT SUR LE SERVICE WEB POLAR FLOW


1. Accédez à Journ., puis cliquez sur **Ajouter > Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, choisissez **Rapide** ou **Par phases**.

### OBJECTIF RAPIDE

1. Sélectionnez **Rapide**.
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **date** et l'**heure**, ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Indiquez une **durée**, la **distance** ou un nombre de **calories**. Vous pouvez renseigner une seule de ces valeurs.
4. Cliquez sur l'icône de favori  si vous souhaitez ajouter l'objectif à vos favoris.
5. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre journal.



## OBJECTIF PAR PHASES

1. Choisissez **Par phases**.
2. Choisissez **Sport**, entrez le **nom de l'objectif** (45 caractères maximum), la **date** et l'**heure**, ainsi que d'éventuelles **notes** (facultatif) que vous voulez ajouter.
3. Choisissez **Créer un objectif** ou **Utiliser le modèle**.
  - Création d'un objectif : ajoutez des phases à votre objectif. Cliquez sur **Durée** pour ajouter une phase basée sur la durée ou cliquez sur **Distance** pour ajouter une phase basée sur la distance. Choisissez le **nom** et la **durée/distance** de chaque phase, le démarrage **manuel** ou **automatique** de la phase suivante et l'**intensité**. Puis cliquez sur **Terminé**. Vous pouvez revenir pour modifier les phases ajoutées en cliquant sur l'icône du stylo.
  - Utilisation du modèle : vous pouvez modifier les phases du modèle en cliquant sur l'icône du stylo à droite. Vous pouvez ajouter d'autres phases au modèle comme décrit ci-dessus pour créer un objectif par phases.
4. Cliquez sur l'icône de favori  si vous souhaitez ajouter l'objectif à vos favoris.
5. Cliquez sur **Enregistrer** pour ajouter l'objectif à votre **journal**.

## FAVORIS

Si vous avez créé un objectif et l'avez ajouté à vos favoris, vous pouvez l'utiliser comme objectif planifié.

1. Dans votre **journal**, cliquez sur **+Ajouter** sur le jour où vous souhaitez utiliser un favori comme objectif planifié.
2. Cliquez sur **Objectif favori** pour ouvrir une liste de vos favoris.
3. Cliquez sur le favori à utiliser.
4. Le favori est ajouté à votre journal en tant qu'objectif planifié du jour. L'heure planifiée par défaut pour l'objectif d'entraînement est à 18 h. Si vous souhaitez modifier les détails de l'objectif d'entraînement, cliquez sur l'objectif dans votre **journal** et modifiez-le selon vos besoins. Cliquez ensuite sur **Enregistrer** pour mettre à jour les modifications.

Si vous souhaitez utiliser un favori existant comme modèle pour un objectif d'entraînement, procédez comme suit :

1. Accédez à **Journ.**, puis cliquez sur **Ajouter > Objectif d'entraînement**.
2. Dans la vue **Ajouter un objectif d'entraînement**, cliquez sur **Objectifs favoris**. Vos objectifs d'entraînement favoris apparaissent.
3. Cliquez sur **Utiliser** pour sélectionner un favori à utiliser comme modèle pour votre objectif.
4. Entrez la **date** et l'**heure**.
5. Modifiez le favori selon vos besoins. Le fait de modifier l'objectif dans cette vue ne modifie pas l'objectif favori d'origine.
6. Cliquez sur **Ajouter à l'agenda** pour ajouter l'objectif à votre **Agenda**.

## SYNCHRONISER LES OBJECTIFS VERS VOTRE M430

Pensez à synchroniser les objectifs d'entraînement vers votre M430 depuis le service Web Flow via FlowSync ou l'application Flow. Si vous ne les synchronisez pas, ils sont visibles uniquement dans votre agenda ou votre liste de favoris sur le service Web Flow.

Pour plus d'informations sur le démarrage d'une séance avec objectif d'entraînement, reportez-vous à [Démarrer une séance d'entraînement](#).

## PROFILS SPORTIFS DANS POLAR FLOW

Votre M430 comporte quatre profils sportifs par défaut. Dans l'application ou sur le service Web Polar Flow, vous pouvez ajouter de nouveaux profils sportifs à votre liste de sports, mais aussi modifier leurs réglages. Votre M430 peut contenir au maximum 20 profils sportifs. Si vous disposez de plus de 20 profils sportifs dans l'application et sur le service Web Polar Flow, les 20 premiers de la liste sont transférés vers votre M430 lors de la synchronisation.

Vous pouvez modifier l'ordre de vos profils sportifs par glisser-déposer. Choisissez le sport à déplacer et faites-le glisser vers l'emplacement souhaité dans la liste.

Pour visionner une vidéo, cliquez sur l'un des liens suivants :

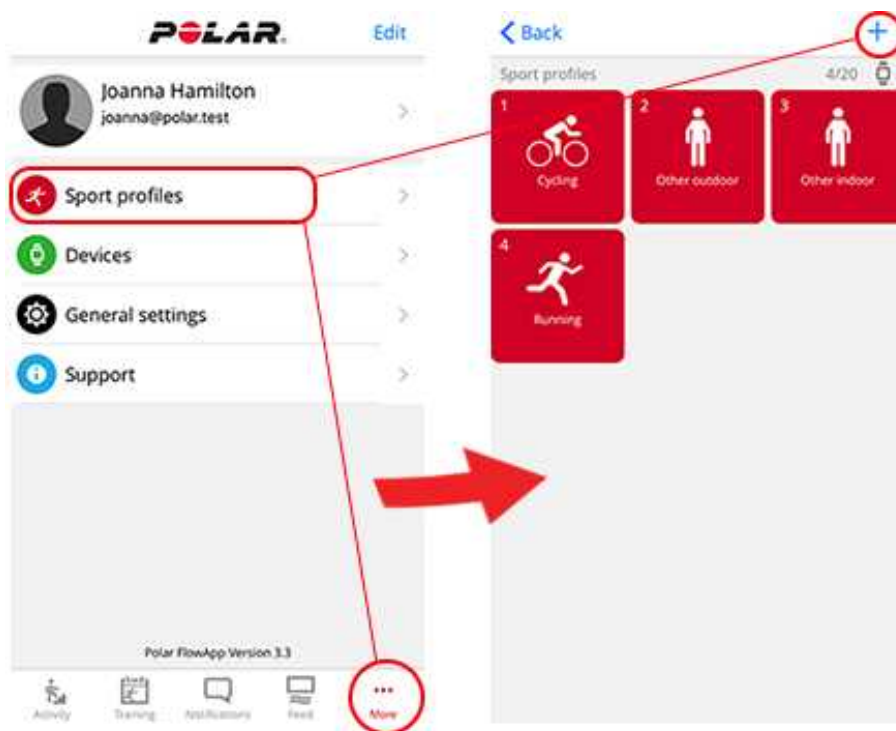
[Application Polar Flow | Modification des profils sportifs](#)

[Service Web Polar Flow | Profils sportifs](#)

## AJOUTER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Accédez à **Profils sportifs**.
2. Appuyez sur le signe plus dans l'angle supérieur droit.
3. Choisissez un sport dans la liste. Dans l'application Android, appuyez sur Terminé. Le sport est ajouté à votre liste de profils sportifs.



Sur le service Web Polar Flow :

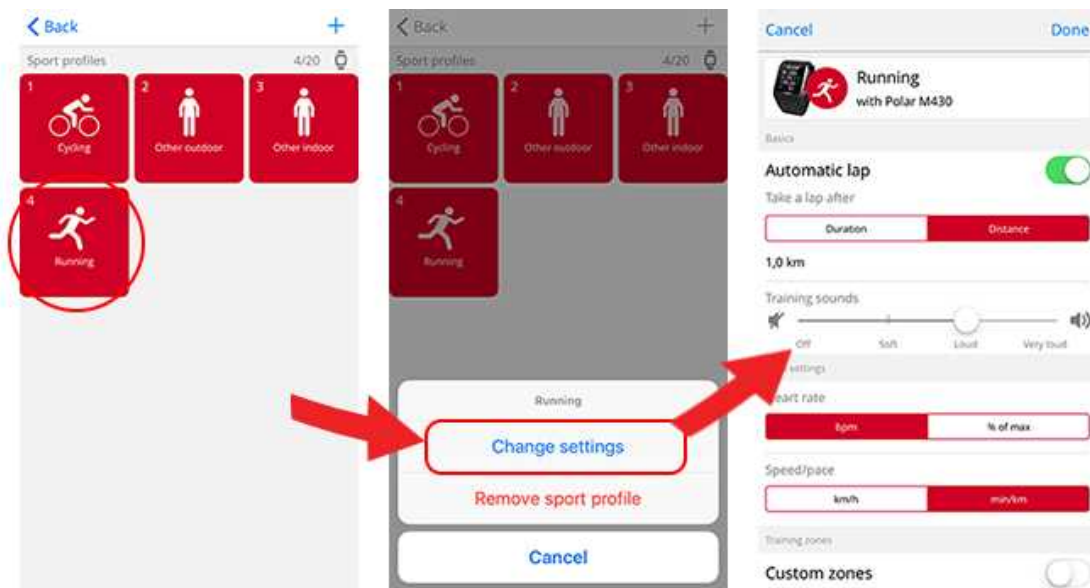
1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sportifs**.
3. Cliquez sur **Ajouter un profil sportif**, puis choisissez le sport dans la liste.
4. Le sport est ajouté à votre liste de sports.

**i** Vous ne pouvez pas créer vous-même des sports. La liste de sports est contrôlée par Polar car chaque sport présente certains réglages et valeurs par défaut qui affectent, par exemple, le calcul des calories et la fonction de charge d'entraînement et de récupération.

## MODIFIER UN PROFIL SPORTIF

Dans l'application mobile Polar Flow :

1. Accédez à **Profils sportifs**.
2. Choisissez un sport et appuyez sur **Modifier les réglages**.
3. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur Terminé. Veillez à synchroniser les réglages vers votre M430.



Sur le service Web Flow :

1. Cliquez sur votre nom/photo de profil dans l'angle supérieur droit.
2. Choisissez **Profils sportifs**.
3. Cliquez sur **Modifier** sous le sport à modifier.

Dans chaque profil sportif, vous pouvez modifier les informations suivantes :

### Principes de base

- Tour automatique (peut être basé sur une durée ou une distance, ou désactivé)

### Fréquence cardiaque

- Vue de FC (batttements par minute ou % du maximum)
- Fréquence cardiaque visible par autres dispositifs (Cela signifie que les dispositifs compatibles utilisant la technologie sans fil Bluetooth Smart (équipement de fitness par exemple) peuvent détecter votre fréquence cardiaque. Vous pouvez aussi utiliser votre M430 pendant les cours Polar Club pour diffuser votre fréquence cardiaque vers le système Polar Club.)
- ZoneLock
- Réglages de zone de fréquence cardiaque (Ces zones facilitent la sélection et le suivi de l'intensité de chacune de vos séances. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites de fréquence cardiaque. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées. Les limites de zone de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale.)

## Réglages de vitesse/d'allure

- Vue Vitesse/allure (choisissez la vitesse en km/h / mph ou l'allure en min/km / min/mi)
- ZoneLock disponible (paramétrez le verrouillage de zone relatif à la vitesse/l'allure sur Activer ou Désactiver)
- Réglages de zone de vitesse/d'allure (Les zones de vitesse/d'allure facilitent la sélection et le suivi de votre vitesse ou de votre allure, selon votre sélection. Les zones par défaut sont un exemple de zones de vitesse/d'allure pour une personne présentant un niveau de condition physique relativement élevé. Si vous choisissez Par défaut, vous ne pouvez pas modifier les limites. Si vous choisissez Libre, toutes les limites peuvent être modifiées.)

## Vues d'entraînement

Choisissez les informations que vous souhaitez voir dans vos vues d'entraînement pendant vos séances. Vous pouvez avoir au total huit vues d'entraînement différentes pour chaque profil sportif. Chaque vue d'entraînement peut comporter au maximum quatre champs de données différents.

Cliquez sur l'icône représentant un crayon dans une vue existante pour la modifier ou cliquez sur **Ajouter une nouvelle vue**.

## Gestes et indications

- Pause automatique : Pour utiliser la fonction **Pause automatique** pendant l'entraînement, vous devez régler le GPS sur **Haute précision** ou utiliser un capteur de foulée Polar. Vos séances sont automatiquement mises en pause lorsque vous vous arrêtez et reprennent automatiquement lorsque vous démarrez.
- Indications par vibration (vous pouvez activer ou désactiver les vibrations)

## GPS et altitude

- Choisissez la vitesse d'enregistrement GPS.

Une fois les réglages de profil sportif effectués, cliquez sur **Enregistrer**. Veillez à synchroniser les réglages vers votre M430.

# SYNCHRONISATION

Vous pouvez transférer les données de votre M430 vers l'application Polar Flow via la connexion sans fil Bluetooth Smart. Vous pouvez également synchroniser votre M430 avec le service Web Polar Flow en utilisant un port USB et le logiciel FlowSync. Pour procéder à la synchronisation des données entre votre M430 et l'application Flow, vous devez disposer d'un compte Polar. Si vous souhaitez synchroniser des données directement de votre M430 au service Web, en plus d'un compte Polar, il vous faut utiliser le logiciel

FlowSync. Si vous avez configuré votre M430, vous avez créé un compte Polar. Si vous avez configuré votre M430 avec un ordinateur, le logiciel FlowSync se trouve sur cet ordinateur.

Veillez à synchroniser et à maintenir à jour vos données entre votre M430, le service Web et l'application mobile où que vous soyez.


## SYNCHRONISATION AVEC L'APPLICATION MOBILE FLOW

Avant la synchronisation, vérifiez les points suivants :

- Vous disposez d'un compte Polar et de l'application Flow.
- Sur votre dispositif mobile, le Bluetooth est activé et le mode Avion est désactivé.
- Vous avez associé votre M430 à votre mobile. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section [Association](#).

Synchronisez vos données :

1. Connectez-vous à l'application Flow et appuyez longuement sur le bouton RETOUR de votre M430.
2. Le message **Connexion à l'appareil** apparaît, suivi du message **Connexion à l'appli**.
3. Le message **Synchronisation terminée** apparaît une fois l'opération terminée.

 *Votre M430 se synchronise automatiquement avec l'application Flow lorsque vous avez terminé une séance d'entraînement, si votre téléphone se trouve dans une zone de portée Bluetooth. Lorsque votre M430 se synchronise avec l'application Flow, les données relatives à votre entraînement et votre activité sont aussi synchronisées automatiquement avec le service Web Flow via une connexion Internet.*

Pour obtenir de l'aide et plus d'informations sur l'utilisation de l'application Polar Flow, allez sur [support.polar.com/fr/support/Flow\\_app](https://support.polar.com/fr/support/Flow_app).

## SYNCHRONISATION AVEC LE SERVICE WEB FLOW VIA FLOWSYNC

Pour synchroniser les données avec le service Web Flow, vous avez besoin du logiciel FlowSync. Accédez à [flow.polar.com/start](https://flow.polar.com/start), puis téléchargez-le et installez-le avant de tenter la synchronisation.

1. Branchez votre M430 sur votre ordinateur. Vérifiez que le logiciel FlowSync est en cours d'exécution.
2. La fenêtre FlowSync s'ouvre à l'écran et la synchronisation démarre.
3. Une fois l'opération terminée, le message Terminé apparaît.

Chaque fois que vous raccordez votre M430 à votre ordinateur, le logiciel Polar FlowSync transfère vos données vers le service Web Polar Flow et synchronise les éventuels réglages que vous avez modifiés. Si la synchronisation ne démarre pas automatiquement, lancez FlowSync depuis l'icône du bureau (Windows) ou depuis le dossier Applications (Mac OS X). Chaque fois qu'une mise à jour du firmware est disponible, FlowSync vous en informe et vous invite à l'installer.

 *Si vous modifiez des réglages sur le service Web Flow tandis que votre M430 est raccordée à votre ordinateur, activez le bouton de synchronisation de FlowSync pour transférer les réglages vers votre M430.*

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du service Web Flow, accédez au site [www.polar.com/fr/support/flow](http://www.polar.com/fr/support/flow)

Pour obtenir de l'aide et pour plus d'informations sur l'utilisation du logiciel FlowSync, accédez au site [www.polar.com/fr/support/FlowSync](http://www.polar.com/fr/support/FlowSync)

# INFORMATIONS IMPORTANTES


Batterie .....	88
Charger la batterie de la M430 .....	88
Autonomie de la batterie .....	89
Notifications de batterie faible .....	89
Entretien de votre M430 .....	90
Nettoyez votre M430 .....	90
Rangement .....	91
Service après-vente .....	91
Précautions d'emploi .....	91
Interférences pendant l'entraînement .....	91
Minimiser les risques lors de l'entraînement .....	92
Caractéristiques techniques .....	93
M430 .....	93
Logiciel Polar FlowSync .....	94
Compatibilité de l'application mobile Polar Flow .....	95
Étanchéité des produits Polar .....	95
Garantie internationale Polar .....	96
Décharge de responsabilité .....	98

## BATTERIE

Au terme de la durée de vie du produit, Polar vous encourage à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique en vous conformant aux législations locales concernant l'élimination des déchets et, dans la mesure du possible, en procédant au tri sélectif des appareils électroniques. Ne mettez pas ce produit au rebut avec les déchets urbains solides non triés.

## CHARGER LA BATTERIE DE LA M430


La M430 est dotée d'une batterie interne rechargeable. Les batteries rechargeables présentent un nombre limité de cycles de charge. Vous pouvez charger et décharger la batterie plus de 300 fois avant une diminution notable de sa capacité. Le nombre de cycles de charge varie également en fonction de l'utilisation et des conditions de fonctionnement.

 *Ne chargez pas la batterie à des températures inférieures à 0 °C/+32 °F ou supérieures à +40 °C/+104 °F ou lorsque le port USB est mouillé.*

Utilisez le câble USB fourni avec le produit pour le charger via le port USB de votre ordinateur. Vous pouvez aussi charger la batterie via une prise murale. En cas de chargement via une prise murale, utilisez un adaptateur secteur USB (non fourni avec le produit). Si vous utilisez un adaptateur USB, assurez-vous que ce dernier porte la mention « Sortie 5 Vcc » et qu'il fournit au minimum 500 mA. Utilisez uniquement un



adaptateur USB présentant un niveau de sécurité adapté (portant la mention « LPS », « Limited Power Supply » ou « homologué UL »).

 Avant la recharge, assurez-vous que le port USB et le câble de charge de la M430 ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière, ni aucun poil. Essuyez délicatement les saletés et soufflez la poussière. Vous pouvez utiliser un cure-dent si nécessaire. N'utilisez pas d'outils pointus pour le nettoyage pour éviter les rayures.

Pour procéder au chargement avec votre ordinateur, branchez simplement votre M430 sur l'ordinateur. Vous pouvez la synchroniser en même temps avec FlowSync.

1. Branchez le connecteur USB sur le port USB de la M430 et l'autre extrémité du câble sur votre PC.
2. Le message **Chargement** apparaît à l'écran.
3. Lorsque l'icône représentant la batterie est pleine, la M430 est complètement chargée.

 Ne laissez pas trop longtemps la batterie entièrement déchargée ou veillez à ce qu'elle soit toujours chargée, sous peine de nuire à sa durée de vie.

## AUTONOMIE DE LA BATTERIE

La durée maximale de fonctionnement de la batterie est de :

- 8 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque optique ou
- 30 heures d'entraînement avec mode économie d'énergie GPS et fréquence cardiaque optique ou
- 50 heures d'entraînement avec mode économie d'énergie GPS et capteur de fréquence cardiaque Bluetooth Smart ou
- en mode horaire uniquement avec surveillance de l'activité quotidienne, la durée de fonctionnement est d'environ 20 jours.

La durée de fonctionnement dépend de nombreux facteurs tels que la température de l'environnement dans lequel vous utilisez votre M430, les fonctions et les capteurs que vous utilisez, et le vieillissement de la batterie. Les notifications smartphone et la synchronisation fréquente avec l'application Flow diminuent également l'autonomie de la batterie. La durée de fonctionnement est considérablement réduite à des températures largement négatives. Portez la M430 sous votre manteau afin de la garder au chaud et d'augmenter la durée de fonctionnement.

## NOTIFICATIONS DE BATTERIE FAIBLE

**Batterie faible. Chargez-la :** Le niveau de charge de la batterie est faible. Il est recommandé de charger la M430.

**Charger avant entraîn.** : Le niveau de charge est trop faible pour l'enregistrement d'une séance d'entraînement. Il est impossible de démarrer une nouvelle séance d'entraînement sans charger au préalable la M430.

Notifications de batterie faible pendant l'entraînement :

- La M430 vous informe lorsqu'il reste suffisamment de batterie pour une heure de séance d'entraînement.
- Si le message **Batterie faible** apparaît pendant l'entraînement, la mesure de la fréquence cardiaque et le GPS sont désactivés.
- Lorsque la batterie est trop faible, le message **Enreg. terminé** apparaît. La M430 cesse d'enregistrer et sauvegarde les données d'entraînement.

Si l'écran est vierge, la batterie est vide et le M430 est passé en mode veille. Chargez votre M430. Si la batterie est totalement épuisée, l'apparition de l'animation de charge sur l'écran peut prendre du temps.

## ENTREtenir VOTRE M430

Comme tous les appareils électroniques, la Polar M430 doit être nettoyée et traitée avec soin. Les instructions ci-dessous vous aideront à vous acquitter de vos obligations au titre de la garantie, à maintenir le dispositif en parfait état et à éviter tout problème de chargement ou de synchronisation.

### NETTOYEZ VOTRE M430

Lavez la M430 avec de l'eau et du savon doux après chaque séance d'entraînement. Essuyez-la avec un linge doux.

**Maintenez le port USB et le câble de charge de la M430 propres pour garantir le bon déroulement du chargement et de la synchronisation.**

Avant le chargement, assurez-vous que le port USB et le câble de charge de la M430 ne comportent aucune trace d'humidité, de saleté ou poussière, ni aucun poil. Essuyez délicatement les saletés et soufflez la poussière. Vous pouvez utiliser un cure-dent si nécessaire. N'utilisez pas d'outils pointus pour le nettoyage pour éviter les rayures.

Maintenez le port USB propre afin de protéger efficacement votre M430 contre l'oxydation et tout autre dommage éventuel dû à la saleté et à l'eau salée (par ex. sueur ou eau de mer). Le meilleur moyen de conserver le port USB propre consiste à le rincer à l'eau tiède après chaque séance d'entraînement. Le port USB est étanche et vous pouvez le rincer à l'eau sans endommager les composants électroniques. **Ne chargez pas la M430 lorsque le port USB est mouillé ou couvert de sueur.**

## **PRENEZ BIEN SOIN DU CAPTEUR DE FRÉQUENCE CARDIAQUE OPTIQUE**

Protégez la zone du capteur optique située à l'arrière des rayures. Les rayures et la saleté réduisent les performances de la mesure de la fréquence cardiaque au poignet.

## **RANGEMENT**

Rangez votre dispositif d'entraînement dans un endroit sec et à l'abri de la chaleur. Évitez les endroits humides et les matériaux imperméables à l'air (comme un sac plastique ou un sac de sport), ainsi que la proximité avec un produit conducteur (comme une serviette humide). N'exposez pas directement le dispositif d'entraînement aux rayons du soleil pendant une période prolongée, en le laissant par exemple dans une voiture ou sur le support vélo. Il est recommandé de ranger le dispositif d'entraînement partiellement ou totalement chargé. Une fois le dispositif d'entraînement rangé, la batterie se décharge lentement. Si vous prévoyez de ne pas utiliser le dispositif d'entraînement pendant plusieurs mois, il est recommandé de le recharger au bout de quelques mois. Cela prolongera la durée de vie de la batterie.

**Ne laissez pas le dispositif dans un froid extrême (en dessous de  $-10\text{ °C}$ ) ou une chaleur extrême (au-delà de  $50\text{ °C}$ ), ni en plein soleil.**

## **SERVICE APRÈS-VENTE**

Durant les 2 ans de garantie, nous vous recommandons de vous adresser à un Centre de service après-vente agréé Polar pour toute réparation éventuelle. La garantie ne couvre pas les dommages directs ou consécutifs causés par un service après-vente non agréé par Polar Electro. Pour plus d'informations, reportez-vous à Garantie internationale Polar.

Pour obtenir les coordonnées et l'adresse de tous les Centres de service après-vente agréés Polar, visitez la page [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support) et le site Web propre à chaque pays.

## **PRÉCAUTIONS D'EMPLOI**

La Polar M430 est conçue pour indiquer votre activité et mesurer la fréquence cardiaque, la vitesse, la distance et la cadence de course à pied. Aucun autre usage n'est sous-entendu ou induit.

Le dispositif d'entraînement ne doit pas être utilisé pour obtenir des mesures environnementales nécessitant une précision professionnelle ou industrielle.

## **INTERFÉRENCES PENDANT L'ENTRAÎNEMENT**

Interférences électromagnétiques et équipement d'entraînement

Des interférences sont possibles à proximité d'appareils électriques. Les bornes WLAN peuvent également provoquer des interférences lors de vos entraînements avec le dispositif d'entraînement. Pour éviter toute lecture erronée ou tout dysfonctionnement, éloignez-vous des sources possibles d'interférence.

L'équipement d'entraînement doté de composants électroniques ou électriques (par ex., affichages à DEL, moteurs et freins électriques) peut être à l'origine de signaux parasites brouilleurs. Pour résoudre ces problèmes, essayez l'une des solutions suivantes :

1. Retirez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque de votre poitrine et utilisez l'équipement d'entraînement comme vous le feriez normalement.
2. Déplacez le dispositif d'entraînement jusqu'à ce que vous trouviez une zone sans parasites ou que le symbole du cœur ne clignote plus. Les interférences sont souvent pire sur le milieu de l'écran de l'équipement, tandis que le côté gauche ou droit de l'écran est relativement exempt de parasites.
3. Remplacez la ceinture de l'émetteur de fréquence cardiaque sur votre poitrine et conservez autant que possible le dispositif d'entraînement dans cette zone libre de toute interférence.

Si le dispositif d'entraînement ne fonctionne toujours pas avec l'équipement d'entraînement, ce dernier est peut-être trop bruyant sur le plan électrique pour la mesure de fréquence cardiaque sans fil. Pour plus d'informations, reportez-vous à [www.polar.com/support](http://www.polar.com/support).

## MINIMISER LES RISQUES LORS DE L'ENTRAÎNEMENT

L'entraînement peut présenter certains risques. Avant de commencer un programme d'entraînement régulier, il est recommandé de prendre le temps de répondre aux quelques questions suivantes concernant votre santé. Si vous répondez oui à une de ces questions, nous vous recommandons de consulter un médecin avant d'entamer tout programme d'entraînement.

- Avez-vous cessé toute pratique d'une activité physique depuis plus de 5 ans ?
- Avez-vous de l'hypertension ou un taux de cholestérol élevé ?
- Prenez-vous des médicaments pour la pression artérielle ou pour le cœur ?
- Avez-vous (ou avez-vous eu) des problèmes respiratoires ?
- Présentez-vous des symptômes d'une pathologie quelconque ?
- Êtes-vous en période de convalescence ou suivez-vous actuellement un traitement médical ?
- Êtes-vous porteur d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté ?
- Est-ce que vous fumez ?
- Êtes-vous enceinte ?


Notez que, outre l'intensité de l'entraînement, la fréquence cardiaque peut aussi être affectée par divers facteurs comme les médicaments pour le cœur, la circulation sanguine, le psychisme et l'asthme, les aérosols pour les voies respiratoires, ainsi que par certaines boissons énergétiques, l'alcool et la nicotine.

Il est essentiel que vous restiez attentif aux réactions de votre organisme pendant l'entraînement. **Si, lors de votre entraînement, vous ressentez une douleur inattendue ou une fatigue excessive, il est recommandé d'arrêter l'entraînement ou de continuer à moindre intensité.**

**Remarque !** Vous pouvez utiliser les produits Polar même si vous utilisez un stimulateur cardiaque ou tout autre dispositif électronique implanté. En théorie, les produits Polar ne doivent pas pouvoir causer d'interférences avec le stimulateur cardiaque. Dans la pratique, il n'existe aucun rapport laissant penser que quiconque ait expérimenté des interférences. Nous ne pouvons toutefois pas émettre de garantie officielle concernant l'adéquation de nos produits avec tous les stimulateurs cardiaques ou autres dispositifs implantés compte tenu de leur variété. En cas de doute ou si vous ressentez des sensations inhabituelles lors de l'utilisation de produits Polar, consultez votre médecin ou contactez le fabricant du dispositif électronique implanté afin de vous assurer de votre sécurité.

Si vous êtes allergique à toute substance qui entre en contact avec la peau ou si vous soupçonnez une réaction allergique provoquée par ce produit, vérifiez les matériaux de fabrication répertoriés dans Caractéristiques techniques. Pour éviter les réactions cutanées dues à l'émetteur de fréquence cardiaque, ne le portez pas à même la peau, mais par-dessus un t-shirt. Humidifiez bien ce tee-shirt à l'endroit où vous placerez les électrodes pour garantir un fonctionnement adéquat.

Votre sécurité est importante pour nous. La forme du capteur de foulée Polar Bluetooth® Smart est conçue pour minimiser la possibilité qu'il ne s'accroche dans quelque chose. Dans tous les cas, faites attention lorsque vous courez avec le capteur de foulée dans des broussailles, par exemple.

 *Du fait de l'humidité et de l'abrasion intense combinées, la surface de l'émetteur de fréquence cardiaque peut déteindre, tachant ainsi les vêtements. Si vous appliquez sur votre peau du parfum, de la crème solaire ou un spray insecticide, assurez-vous que le produit n'entre pas en contact avec le dispositif d'entraînement ou l'émetteur de fréquence cardiaque. Évitez de porter des vêtements dont les couleurs peuvent déteindre sur le dispositif d'entraînement (surtout les dispositifs d'entraînement de couleurs claires/vives).*

## CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES

### M430

Type de batterie :	Batterie rechargeable Li-Pol 240 mAh
Durée de fonctionnement :	<b>En usage continu :</b>  Jusqu'à 8 heures d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque optique  Jusqu'à 30 heures d'entraînement avec mode économie d'énergie GPS et fréquence cardiaque optique
Température de fonctionnement :	De -10 °C à +50 °C

Matériaux du dispositif d'entraînement :	Silicone, polyuréthane thermoplastique, acier inoxydable, acrylonitrile-butadiène-styrène, fibre de verre, polycarbonate, polyméthacrylate de méthyle, polymère à cristaux liquides
Précision de la montre :	Supérieure à $\pm 0,5$ secondes/jour à une température de 25 °C
Précision GPS :	Distance $\pm 2$ %, vitesse $\pm 2$ km/h
Résolution d'altitude :	1 m
Résolution de dénivelé+/dénivelé- :	5 m
Altitude maximale :	9 000 m
Fréquence d'échantillonnage :	1 s avec l'enregistrement GPS Haute précision, 30 s avec l'enregistrement GPS Précision moyenne, 60 s en mode économie d'énergie GPS
Précision du cardio :	$\pm 1$ % ou 1 bpm, (la plus haute des deux valeurs). Définition applicable à une fréquence régulière.
Plage de mesure de la fréquence cardiaque :	15-240 bpm
Plage d'affichage de la vitesse réelle :	De 0 à 399 km/h  (0-36 km/h (en cas de mesure de la vitesse avec le capteur de foulée Polar))
Étanchéité :	30 m (prévu pour la baignade et la natation)
Capacité de mémoire :	60h d'entraînement avec GPS et fréquence cardiaque en fonction de vos réglages de langue
Résolution d'affichage :	128 x 128

Utilise la technologie sans fil Bluetooth®.

## LOGICIEL POLAR FLOWSYNC

Pour utiliser le logiciel FlowSync, vous avez besoin d'un ordinateur doté d'un système d'exploitation Microsoft Windows ou Mac OS X, avec une connexion Internet et un port USB libre.

FlowSync est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

Système d'exploitation de l'ordinateur	32 bits	64 bits
Windows XP	X	
Windows 7	X	X
Windows 8	X	X
Windows 8.1	X	X
Windows 10	X	X
Mac OS X 10.6	X	X
Mac OS X 10.7		X
Mac OS X 10.8		X
Mac OS X 10.9		X
Mac OS X 10.10		X
Mac OS X 10.11		X
Mac OS X 10.12		X

## COMPATIBILITÉ DE L'APPLICATION MOBILE POLAR FLOW

- iPhone 4S ou ultérieur
- Android 4.3 ou ultérieur, avec Notifications téléphone Android 5.0 ou ultérieur

## ÉTANCHÉITÉ DES PRODUITS POLAR

Dans l'industrie horlogère, l'étanchéité est généralement indiquée en mètres et désigne la pression statique de l'eau à cette profondeur. Polar utilise le même système d'indication. L'étanchéité des produits Polar est testée conformément aux normes internationales **ISO 22810** ou **CEI 60529**. Avant livraison, chaque dispositif Polar présentant une indication d'étanchéité fait l'objet d'un test visant à déterminer sa résistance à la pression de l'eau.

Les produits Polar sont répartis en quatre catégories différentes en fonction de leur étanchéité. Vérifiez le degré d'étanchéité de votre produit Polar, indiqué au dos de celui-ci. Comparez-le ensuite au tableau ci-dessous. Remarque : ces définitions ne s'appliquent pas forcément aux produits d'autres fabricants.

Lors de la pratique d'une activité subaquatique, la pression dynamique générée par le déplacement dans l'eau est supérieure à la pression statique. Ainsi, le fait de déplacer le produit sous l'eau le soumet à une pression plus importante que s'il restait immobile.

Marquage à l'arrière du produit	Projections d'eau, sueur, gouttes d'eau,	Baignade et natation	Plongée en apnée avec tuba (sans	Plongée autonome (avec	Caractéristiques d'étanchéité

	etc.		bouteilles)	bouteilles)	
Étanche IPX7	OK	-	-	-	Ne pas nettoyer au jet haute pression. Protégé contre les projections d'eau, les gouttes d'eau, etc. Norme de référence : CEI60529.
Étanche IPX8	OK	OK	-	-	Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : CEI60529.
Étanchéité Étanche à 20/30/50 mètres Convient pour la natation	OK	OK	-	-	Minimum pour baignade et natation. Norme de référence : ISO22810.
Étanche à 100 mètres	OK	OK	OK	-	Pour usage fréquent dans l'eau mais pas plongée autonome. Norme de référence : ISO22810.

## GARANTIE INTERNATIONALE POLAR

- Cette garantie n'affecte pas les droits légaux des consommateurs applicables dans le cadre des législations nationales ou fédérales en vigueur, ni les droits des consommateurs à l'encontre du revendeur concernant les litiges liés aux contrats d'achat et de vente.
- La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Inc. pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit aux États-Unis ou au Canada. La présente garantie internationale Polar est émise par Polar Electro Oy pour les clients ayant fait l'acquisition de ce produit dans d'autres pays.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. garantissent au client/à l'acheteur initial que ce produit est exempt de défauts liés aux matières premières ou à la fabrication, et ce, pendant un délai de deux (2) ans à compter de la date d'achat.
- Le reçu de l'achat initial constitue votre preuve d'achat !
- La garantie ne couvre pas la batterie, l'usure normale, les dégâts liés à une mauvaise utilisation, à une utilisation abusive, aux accidents ou au non-respect des précautions d'emploi, à un mauvais entretien, à une utilisation commerciale, les boîtiers/écrans cassés ou rayés, les brassards, les ceintures élastiques ni les vêtements Polar.
- La garantie ne couvre pas les dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutifs ou particuliers, causés par ou liés au produit.
- Les produits achetés d'occasion ne sont pas couverts par la garantie de deux (2) ans, sauf stipulation contraire de la législation locale.
- Durant la période de garantie, l'appareil est soit réparé, soit remplacé par le Centre de service après-vente agréé Polar, quel que soit le pays d'achat.

La garantie couvrant tout produit est limitée aux pays dans lesquels ce produit est commercialisé.





Ce produit est conforme aux Directives 2014/53/UE et 2011/65/UE. La Déclaration de conformité correspondante et d'autres informations réglementaires pour chaque produit sont disponibles sur [www.polar.com/fr/informations\\_reglementaires](http://www.polar.com/fr/informations_reglementaires).



Le symbole représentant une poubelle sur roues barrée d'une croix indique que les produits Polar sont des instruments électroniques, soumis à la directive 2012/19/UE de l'Union européenne et du Conseil sur le tri sélectif des déchets électriques et électroniques (WEEE) ; les piles et les accumulateurs utilisés dans ces produits entrent dans le cadre de la Directive 2006/66/CE du 6 septembre 2006 de l'Union européenne et du Conseil relative aux piles et accumulateurs et aux déchets de piles et d'accumulateurs. Ces produits et ces piles/accumulateurs contenus dans les produits Polar doivent donc être triés séparément dans les pays de l'Union européenne. Polar vous encourage également à limiter les effets possibles des déchets sur l'environnement et sur la santé publique dans tous les autres pays, en vous conformant aux législations locales concernant le tri sélectif et, dans la mesure du possible, en séparant les déchets électroniques ainsi que les piles et accumulateurs.

Fabriqué par Polar Electro Oy, Professorintie 5, FI-90440 KEMPELE, Tél +358 8 5202 100, Fax +358 8 5202 300, [www.polar.com](http://www.polar.com).

Polar Electro Oy est une entreprise certifiée ISO 9001:2008.

© 2017 Polar Electro Oy, FI-90440 KEMPELE, Finlande. Tous droits réservés. Aucune partie de ce manuel ne peut être utilisée ou reproduite sous quelque forme ou par quelque moyen que ce soit sans l'autorisation écrite préalable de Polar Electro Oy.

Les noms et logos contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Les noms et logos indiqués par un symbole ® contenus dans ce manuel d'utilisation ou sur l'emballage de ce produit sont des marques commerciales de Polar Electro Oy. Windows est une marque déposée de Microsoft Corporation et Mac OS est une marque déposée d'Apple Inc. Le nom et les logos Bluetooth® sont des marques déposées de Bluetooth SIG, Inc. et toute utilisation de ces marques par Polar Electro Oy fait l'objet d'une licence.

## DÉCHARGE DE RESPONSABILITÉ

- Les informations contenues dans ce manuel sont données à titre indicatif seulement. Les produits décrits sont susceptibles de modification sans avis préalable de la part du fabricant, en raison de perfectionnements techniques permanents.
- Polar Electro Oy/Polar Electro Inc. ne prennent aucun engagement, n'accordent aucune garantie quant à ce manuel, ni aux produits décrits dans celui-ci.
- Polar Electro Inc./Polar Electro Oy ne sont donc en aucun cas responsables des dommages, pertes, dépenses ou frais, directs ou indirects, de portée générale, consécutive ou particulière, causés ou liés à l'usage des produits décrits dans ce manuel.

1.0 FR 05/2017