

## fēnix – Guide pratique

Ce document a été conçu pour vous permettre de prendre la pleine mesure de votre montre GPS Outdoor fēnix.

Vous y retrouverez des explications sur l'ensemble des champs de données présents dans l'appareil (noms, raccourcis, descriptions, etc) ainsi que sur certaines fonctions clés.

- 1/ [Champs de données de la fēnix](#)
- 2/ [Fonction montre](#)
- 3/ [Les différents modes d'enregistrement de vos activités](#)
- 4/ [La première montre ABC](#)
- 5/ [Réglages des boutons de raccourcis](#)
- 6/ [Réglages des profils d'activité](#)
- 7/ [BaseCamp™ Mobile](#)



# 1/ Champs de données de la fênix (1/2)

Version du software : 3.10 / Version Txt 2.80

Affichage du champs de données sur l'écran de la montre fênix			Désignation du champs en anglais	Choix du champs de données dans les paramètres	Nom du champs de données	Description	Unités	Accessoires			
Avec 1 champs	Avec 2 champs	Avec 3 champs						Foot Pod/ Accéléromètre	Capteur de cadence	Ceinture cardio	Capteur de température <sup>™</sup>
ALLURE	ALLURE	ALL	Pace	ALLURE	Allure	Temps au kilomètre	MM:SS				
ALL. CIRC.	ALL. CIRC.	AL CI	Lap Pace	ALL. CIRC.	Allure - Circuit	Allure moyenne sur le circuit en cours	MM:SS				
ALL DER CI	ALL DER CI	AL DC	LLap pace	ALL DER CI	Allure - Dernier circuit	Allure moyenne du dernier circuit réalisé	MM:SS				
ALL. MOY.	AL MY	AL MY	AVG Pace	ALL. MOY.	Allure - Moyenne	Allure moyenne de l'activité	MM:SS				
ALTITUDE	ALTITUDE	Alt.	Elevation	ALTITUDE	Altitude	Distance au-dessus ou en-dessous de la mer	m				
ALT. GPS	ALT. GPS	ALT G	GPS ELEVTVN	ALT. GPS	Altitude GPS	Altitude au niveau moyen au dessus de la mer (MSL)	m				
ALT. MAX.	ALT. MAX.	AI MX	MAX ELEVTVN	ALT. MAX.	Altitude maximum	Altitude atteinte au plus haut	m				
ALT. MIN.	ALT. MIN.	AL MN	MIN ELEVTVN	ALT. MIN.	Altitude minimum	Altitude atteinte au plus bas	m				
Ascension	Ascension	ASC.	ASCENT	ASCENSION	Ascension totale	Distance d'ascension verticale totale depuis le début de l'activité	m/m ou m/h				
ASC DER CI	ASC DER CI	AL DC	LLAPASCENT	ASC DER CI	Ascension - Dernier circuit	Vitesse d'ascension verticale pour le dernier circuit réalisé	m/m ou m/h				
ASC. CIRC.	ASC. CIRC.	AL DC	LAP ASCENT	ASC. CIRC.	Ascension - Circuit	Vitesse d'ascension verticale pour le circuit en cours	m/m ou m/h				
ASC. MAX.	ASC. MAX.	AS MX	MAX ASCENT	ASC. MAX.	Ascension maximum	Vitesse d'ascension maximale par minute	m/m ou m/h				
ASC. MOY.	ASC. MOY.	AS MY	AVG ASCENT	ASC. MOY.	Ascension Moyenne	Vitesse d'ascension moyenne depuis le début de l'activité	m/m ou m/h				
BAROMETRE	BAROMETRE	BAROM	BAROMETER	BAROMETRE	Baromètre	Pression actuelle étalonnée	mb				
Batterie	Batterie	icône Batterie	Battery	BATTERIE	Niveau de batterie	Pourcentage d'autonomie restante de la batterie	%				
CADENCE	CADENCE	CAD.	CADENCE	Cadence SPM	Cadence	La cadence est mesurée en pas par minute	Nombre de ppm (SPM)	x			
CADENCE	CADENCE	CAD.	CADENCE	CADENCE (RPM)	Cadence	La cadence est mesurée en tours de pédalier par minute	tr/min (RPM)		x		
CAD. MOY.	CAD. MOY.	CA MY	AVG CAD	CAD. MOY.	Cadence - Moyenne	Cadence moyenne pour la durée de l'activité en cours	RPM ou PPM	x	x		
CAD. CIRC.	CAD. CIRC.	CA CI	LAP CAD	CAD. CIRC.	Cadence - Circuit	Cadence moyenne pour le circuit en cours	RPM ou PPM	x	x		
CAD DER CI	CAD DER CI	CA DC	LLAP CAD	CAD DER CI	Cadence - Dernier Circuit	Cadence moyenne pour le dernier circuit réalisé	RPM ou PPM	x	x		
CALORIES	CALORIES	CAL.	CALORIES	CALORIES	Calories	Nombre de calories totales brûlées	Cal				
CAP	CAP	CAP	HEADING	CAP	Cap	Direction vers laquelle vous vous dirigez, appelée aussi "Cap Suivi"	Degré				
CAP COMP.	CAP COMP.	CAP C	COMP HDNG	CAP COMP	Cap compas	Cap Suivi en fonction des paramètres enregistrés : "Mode Electronique" ou "GPS"	Degré				
CAP GPS	CAP GPS	CAP G	GPS HDNG	CAP GPS	Cap GPS	Cap GPS nécessitant d'être en déplacement et d'avoir une réception GPS	Degré				
CHGMT DIR.	CHGMT DIR.	CHG D	TURN	CHGMT DIR.	Changement de direction	Différence d'angle entre le relèvement vers votre destination et la direction dans laquelle vous vous dirigez actuellement : L signifie tourner à gauche R signifie tourner à droite					
TIMER	TIMER	TIMER	TIMER	Timer	Compte à rebours	Décompte du temps (activation via le menu "Horloge")	HH:MM:SS				
Chrono	Chrono	Chrono	STOPWATCH	Chrono.	Chronomètre	Chronomètre (activation via le menu "Horloge")	HHH:MM:SS:CC				
COMPAS	COMPAS	COMP.	COMPASS	COMPAS	Compas	Cap suivi via le compas électronique	Degré et lettres cardinales				
CIRCUITS	CIRCUITS	CIRC.	LAPS	CIRCUITS	Circuits	Nombre de circuits effectués					
CIRC. MOY.	CIRC. MOY.	C MOY	AVG LAP	CIRC MOY.	Circuit - Moyenne	Temps moyen des circuits lancés	MM:SS				
CIRC. TOT	CIRC. TOT	TOT C	LAP TOTAL	CIRC. TOT	Circuit Total	Temps cumulé de l'ensemble des circuits validés	MM:SS				
COUC. SOL.	COUC. SOL.	COUC.	SUNRISE	COUC. SOL.	Coucher du soleil	Heure du coucher du soleil en fonction de votre position GPS	MM:SS				
DATE	DATE	DATE	DATE	DATE	Date	Date du jour	JJ - MM - AA				
DESCENTE	DESCENTE	DESC.	DESCENT	DESCENTE	Descente	Distance de descente verticale totale depuis le début de l'activité	m/m ou m/h				
DES. CIRC.	DES. CIRC.	DE CI	LAP DESCNT	DES.CIRC.	Descente - Circuit	Vitesse de descente verticale pour le circuit en cours	m/m ou m/h				
DES DER CI	DES DER CI	DE DC	LLAP DESCNT	DES DER CI	Descente - Dernier Circuit	Vitesse de descente verticale pour le dernier circuit réalisé	m/m ou m/h				
DESC. MAX.	DESC. MAX.	DS MAX	MAX DESCNT	DESC. MAX.	Descente Maximale	Vitesse de descente maximale par minutes	m/m ou m/h				
DESC. MOY.	DESC. MOY.	DS MY	AVG DESCNT	DESC. MOY.	Descente Moyenne	Vitesse de descente moyenne	m/m ou m/h				
DEST SUIV.	DEST SUIV.	WP S.	FINAL NEXT	DEST SUIV.	Destination suivante	Nom du waypoint vers lequel vous naviguez	Nom du point de navigation				
DEST. FIN.	DEST. FIN.	DE F.	FINAL DEST	DEST. FIN.	Destination finale	Nom final du waypoint d'arrivée	Nom du point de navigation				
DISTANCE	DISTANCE	DIST.	DISTANCE	DISTANCE	Distance	Distance parcourue pour l'activité en cours	m				
DIST. TRAJ.	DIST. TRAJ.	DI TR	TRACK DIST	DIST. TRAJ.	Distance Trajet	Distance parcourue depuis la dernière réinitialisation	m				

# 1/ Champs de données de la fênix (2/2)

Affichage du champs de données sur l'écran de la montre fênix			Désignation du champs en anglais	Choix du champs de données dans les paramétrages	Nom du champs de données	Description	Unités	Accessoires			
Avec 1 champs	Avec 2 champs	Avec 3 champs						Foot Pod/ Accéléromètre	Capteur de cadence	Ceinture cardio	Capteur de température temps™
DI V D FIN	DI V D FIN	D V F	FINAL VDST	DI V D FIN	Altitude vers destination finale	Différence d'altitude entre la position actuelle et le point final. Remarque : il est important que le champs de données "altitude du waypoint" soit renseigné	m				
DI V D SV.	DI V D SV.	D V S	NEXT VDST	DI V D SV.	Altitude vers destination suivante	Différence d'altitude entre la position actuelle et le prochain waypoint Remarque : il est important que le champs de données "altitude du waypoint" soit renseigné	m				
DIST SUIV	DIST SUIV	DI S.	NEXT DST	DIST SUIV	Distance suivante	Distance restant à parcourir jusqu'au prochain waypoint	m				
DIST FIN.	DIST FIN.	DI F.	FINAL DST	DIST FIN.	Distante finale	Distance restant à parcourir jusqu'à votre destination finale	m				
DIS . CIRC.	DIS . CIRC.	DI DC	LAP DIST	DIS . CIRC.	Distance - Circuit	Distance parcourue pour le circuit en cours					
DIS DER CI	DIS DER CI	DI DC	LLAP DIST	DIS DER CI	Distance - Dernier circuit	Distance parcourue pour le dernier circuit réalisé					
ECART ROUT	ECART ROUT	EC P.	OFF COURSE	ECART ROUT	Ecart de route	Distance vers laquelle vous vous êtes écarté de votre itinéraire					
ETA Final	ETA Final	ETA F	FINAL ETA	ETA Final	ETA Final ("Estimated Time of Arrival")	Heure estimée d'arrivée au waypoint final et qui tient compte de votre vitesse de déplacement	HH:MM				
ETA Suivant	ETA Suivant	ETA S	NEXT ETA	ETA Suivant	ETA Suivant ("Estimated Time of Arrival")	Heure estimée d'arrivée au waypoint suivant et qui tient compte de votre vitesse de déplacement	HH:MM				
ETE FINAL	ETE FINAL	ETE F	FINAL ETE	ETE FINAL	ETE FINAL ("Estimated Time Enroute")	Temps requis estimé pour atteindre le waypoint final de l'itinéraire	MM:SS				
ETE SUIVANT	ETE SUIVANT	ETE S	NEXT ETE	ETE SUIVANT	ETE SUIVANT ("Estimated Time Enroute")	Temps requis estimé pour atteindre le prochain waypoint de l'itinéraire	MM:SS				
FREQ. CAR.	FREQ. CAR.	FC	HEART RATE	FREQ. CAR.	Fréquence Cardiaque	Fréquence cardiaque en battement par minute	BPM				x
HR %MAX	HR %MAX	HR %	HR %MAX	HR %MAX	Fréquence Cardiaque - % Maximum	Pourcentage de la fréquence cardiaque maximale	%				x
FC MOYEN.	FC MOYEN.	FC MY	AVG HR	FC MOYEN.	Fréquence Cardiaque - Moyenne	Fréquence cardiaque moyenne pour la durée de l'activité en cours	BPM				x
AVG HR %	AVG HR %	A HR%	AVG HR %	AVG HR %	Fréquence Cardiaque - Moyenne % RFC	Pourcentage moyen de réserve de fréquence cardiaque	%				x
FC CIRC	FC CIRC	FC CI	LAP HR	FC CIRC	Fréquence Cardiaque - Circuit	Fréquence cardiaque moyenne sur le circuit en cours	bpm				x
LAP HR%	LAP HR%	L HR%	LAP HR%	LAP HR%	Fréquence cardiaque - % RFC circuit	Pourcentage moyen de réserve de la fréquence cardiaque pour le circuit	%				x
FC DER CIR	FC DER CIR	FC DC	LLAP HR	FC DER CIR	Fréquence cardiaque - Dernier circuit	Fréquence cardiaque moyenne du dernier circuit réalisé	bpm				x
GPS	GPS	icône de réception	GPS	GPS	Réception GPS	Niveau de réception (équivalent d'une barre GSM)					
Heure	Heure	Heure	TOD	HEURE	Heure	Affichage de l'heure du jour en fonction des paramètres enregistrés (format, fuseau horaire et heure d'été)	HH:MM				
LEV SOL	LEV SOL	LEV.	SUNSET	LEV SOL	Lever du soleil	Heure du lever du soleil en fonction de votre position GPS	HH:MM				
MOY. DEPL	MOY. DEPL	MOY D	MOV'N AVG	MOY. DEPL	Moyenne de déplacement	Vitesse moyenne de déplacement depuis la dernière réinitialisation	Km/h				
ODOMETRE	ODOMETRE	ODOM.	ODOMETER	ODOMETRE	Odomètre	Distance parcourue sur l'ensemble de l'activité	km				
PARCOURS	PARCOURS	PARC.	COURSE	PARCOURS	Parcours	Direction entre votre position de départ et votre destination					
PENTE	PENTE	PENTE		PENTE	Pente	Calcul de la montée	%				
POSITION	POSITION		LOCATION	POSITION	Position utilisateur	Affichage de votre position dans le format pré-enregistré					
POS. FIN.	POS. FIN.		FINAL LOC	POS. FIN.	Position finale	Coordonnées de la position finale					
LAT./LONG.	LAT./LONG.		LAT / LON	LAT./LONG.	Position Latitude/Longitude	Position dans le format géographique					
PRECISION	PRECISION	PREC.	ACCURACY	PRECISION	Précision GPS	Marge d'erreur sur le calcul de votre position actuelle	m				
PRES. ATM.	PRES. ATM.	PR AT	AMB PRESS	PRES. ATM.	Pression atmosphérique	Pression ambiante de la position actuelle	mb				
RELEVEMT	RELEVEMT	RELEV	BEARING	RELEVEMENT	Relèvement	Direction entre votre position et votre destination					
PAS	PAS	PAS	STEPS	STEPS	PAS	Nombre de pas		x			
TX Plané	TX Plané	TC PI	Glide Ratio	TX Plané	Taux plané	Rapport entre la distance horizontale et la distance verticale parcourues (appelé FINESE dans le monde du vol libre) Remarque : données instantanées qui varient en fonction de la qualité de réception	Chiffres de 1 à 20				
TXP DEST	TXP DEST	PL DE	GR DEST	TXP DEST	Taux plané vers destination	Rapport entre la distance horizontale et la distance verticale amenant au point à rallier	Indice de portance				
TEMPERAT.	TEMPERAT.	TEMP.	TEMP	TEMPERAT.	Température	Température actuelle	°C				x
MAX TEMP	MAX TEMP	24MAX	MAX TEMP	MAX TEMP	Température Maximale sur 24 H	Température Maximale sur les dernières 24 H	°C				x
MIN TEMP	MIN TEMP	24MIN	MIN TEMP	MIN TEMP	Température Minimale sur 24 H	Température Minimale sur les dernières 24 H	°C				x
TEMPS	TEMPS	Tps	TIME	TEMPS	Temps	Affichage du chronomètre sur l'activité (appelé également "suivi")	HH:MM:SS				
TPS ARRET	TPS ARRET	TPS A	STOP TIME	TPS ARRET	Temps d'arrêt	Temps d'arrêt qui indique le temps de pause lié à l'information GPS (attention, le temps de pause n'est pas pris en compte en fonction de votre déplacement)	HH:MM:SS				
TPS DEPLACEMENT	TPS DEPLACEMENT	TPS D	MOV'N TIME	TPS DEPLACEMENT	Temps de déplacement	Temps de trajet qui ne tient pas compte des temps de pause	HH:MM:SS				
TPS CIRC.	TPS CIRC.	TPS C	LAP TIME	TPS CIRC.	Temps - Circuit	Temps du circuit en cours	HH:MM:SS				
TPS DER CI	TPS DER CI	TP DC	LLAP TIME	TPS DER CI	Temps - Dernier circuit	Temps du dernier circuit	HH:MM:SS				
VERS PARC.	VERS PARC.	V. PA	COURSE	VERS PARC.	Vers route désirée	Direction vers laquelle vous devez vous diriger pour revenir sur votre itinéraire	Degré				
Vitesse	Vitesse	VIT.	SPEED	VITESSE	Vitesse	Vitesse actuelle à laquelle vous vous déplacez depuis la dernière réinitialisation	Km/h				
VIT. CIRC.	VIT. CIRC.	VI CI	LAP SPEED	VIT. CIRC.	Vitesse - Circuit	Vitesse moyenne sur le circuit en cours	Km/h				
VIT DER CI	VIT DER CI	VI DC	LLAP SPEED	VIT DER CI	Vitesse - Dernier circuit	Vitesse moyenne du dernier circuit réalisé	Km/h				
VIT. MAX.	VIT. MAX.	V MAX	MAX SPEED	VIT. MAX.	Vitesse Maximum	Vitesse maximale atteinte depuis la dernière réinitialisation	Km/h				
VIT. MOY	VIT. MOY	V MOY	AVG SPEED	VIT. MOY	Vitesse Moyenne	Vitesse moyenne de l'activité	Km/h				
VIT. VERT.	VIT. VERT.	VIT V	VERT SPEED	VIT. VERT.	Vitesse Verticale	Vitesse de montée ou de descente actuelle	m/m ou m/h				
VV FINALE	VV FINALE	V V F	FINAL VSPEED	VV FINALE	Vitesse Verticale Finale	Vitesse de montée ou de descente finale	m/m ou m/h				
VMG	VMG	VMG	VMG	VMG	Vitesse corrigée	Vitesse à laquelle vous vous rapprochez d'une destination sur un itinéraire (fonction idéale en voile et qui permet de connaître votre vitesse d'approche)					
Zone FC	Zone FC	ZO FC	HR Zone	Zone FC	Zone de Fréquence Cardiaque	Zone de fréquence cardiaque actuelle (1 à 5) Les zones sont, par défaut, basées sur votre profil utilisateur					

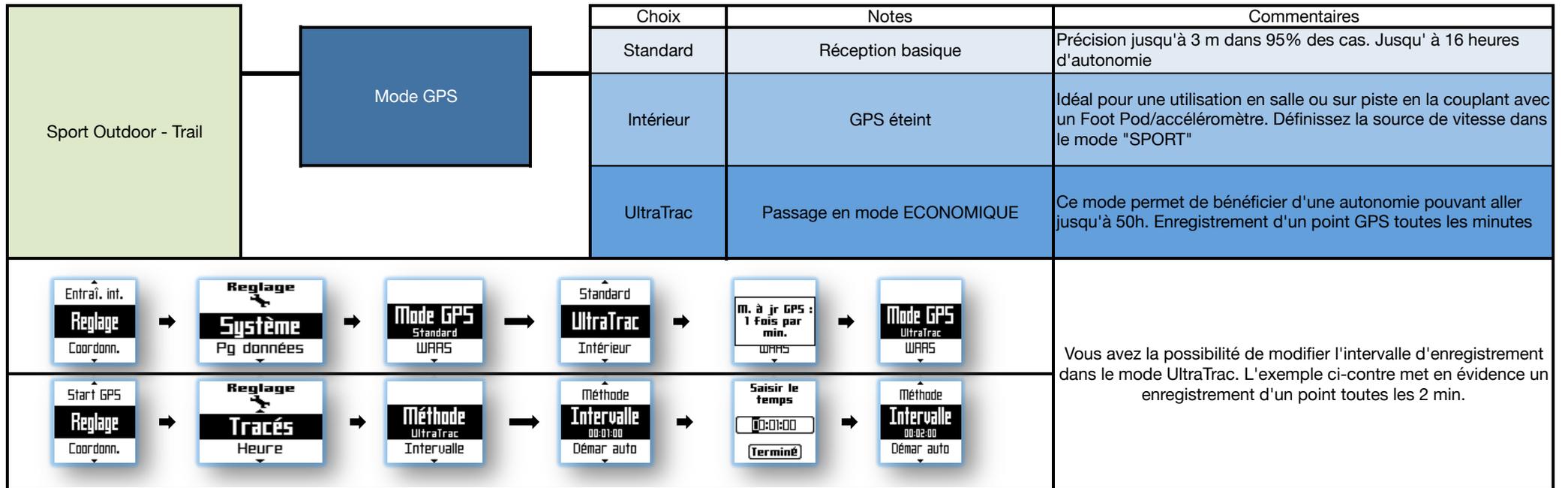


Fonctions	Déclinaisons	Commentaires
Heure		L'heure et la date se règlent automatiquement à chaque acquisition du signal GPS
Date		
Jour de la semaine		
Chronomètre	Temps écoulé & temps lap/circuit	Dépasse les 120 heures. Lorsque vous quittez la page, le chrono continue de tourner
Compte à rebours	Format HH:MM:SS	Possibilité d'être averti par une tonalité ou/et vibration
Réveil	Unique / Quotidien / Jours de la semaine spécifiques	Possibilité d'être averti par une tonalité ou/et vibration

Vous avez la possibilité de régler un second Fuseau Horaire !

Menu Principal > Horloge > Fuseau Horaire

(Vous pouvez paramétrer jusqu'à 4 champs de données maximum. Ils apparaîtront uniquement en fonction montre classique.)



Lors de vos activités Outdoor, quelle que soit la nature du terrain sur lequel vous vous déplacez, l'**altimètre** intégré vous indique les données d'altitude en temps réel afin de pouvoir suivre au plus près vos montées et descentes.

**Le baromètre** surveille la pression atmosphérique et la température en toute simplicité pour ne jamais être surpris par un soudain changement de conditions météorologiques.

**Le compas** 3 axes vous indique votre direction précise, que vous soyez en mouvement ou non.

**Avec la fēnix, vous disposez de tous les outils indispensables pour vos activités.**

Mode d'affichage	A la demande	Affichage de l'information en chiffre
	Permanent	Graphiques en distance ou en temps de l'information

### Altimètre

Étalonnage Auto	Désactivé	
	At Start	Lance l'étalonnage de l'altimètre au démarrage d'une activité de suivi
	Continuous	Lance l'étalonnage durant toute l'activité

Tracé Barométrique	Variable	Enregistre les variations d'altitude lorsque vous êtes en mouvement
	Fixe	Permet d'enregistrer les variations de pression
	Pression atmosphérique	Enregistre les différences de pression sur une période donnée

### Baromètre

Étalonnage Auto	Désactivé	
	At Start	Lance l'étalonnage de l'altimètre au démarrage d'une activité de suivi
	Continuous	Lance l'étalonnage durant toute l'activité

Tracé Barométrique	Variable	Enregistre les variations d'altitude lorsque vous êtes en mouvement
	Fixe	Permet d'enregistrer les variations de pression
	Pression atmosphérique	Enregistre les différences de pression sur une période donnée

Sans activité ou à la demande



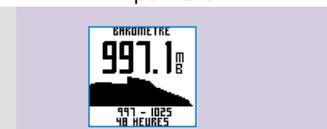
Via une page de donnée ou en permanent



Sans activité ou à la demande



Via une page de donnée ou en permanent



Permet d'utiliser l'altimètre comme une station météo  
Permet de tenir compte des recalibrations lors de l'enregistrement

**Compas** Remarque : affichage en degré ou en millième et lettres cardinales

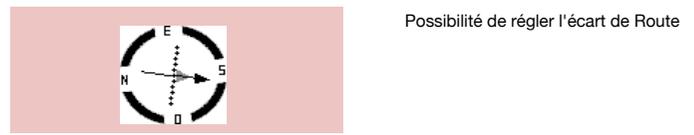
Mode	Désactivé	Utilisation du compas GPS nécessitant un déplacement pour connaître la direction du Nord
	Activé	Utilisation du compas électronique 3 axes uniquement
	Automatique	Permet de basculer entre le compas GPS et le compas électronique lors d'une activité

Référence Nord	VRAI	Nord géographique utilisé comme référence de cap
	Magnétique	Nord magnétique utilisé comme référence de cap
	Grille	Nord grille 0° utilisé comme référence de cap
	Utilisateur	L'utilisateur renseigne son décalage magnétique



**Fonction associée : Voir et Rallier** Cette fonction permet de se diriger vers un point que vous avez en visuel comme un sommet, un arbre ou une église.

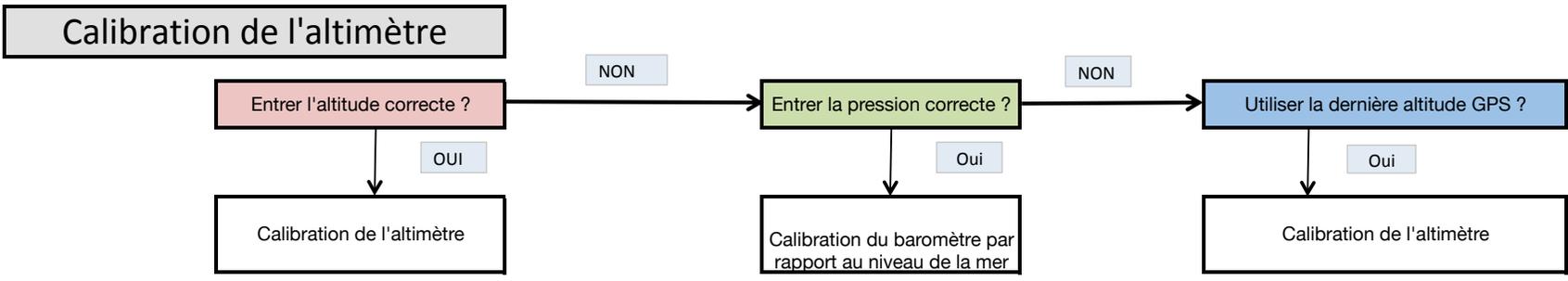
Comment faire? Verrouillez le cap ("viser") et estimez la distance ("voir")



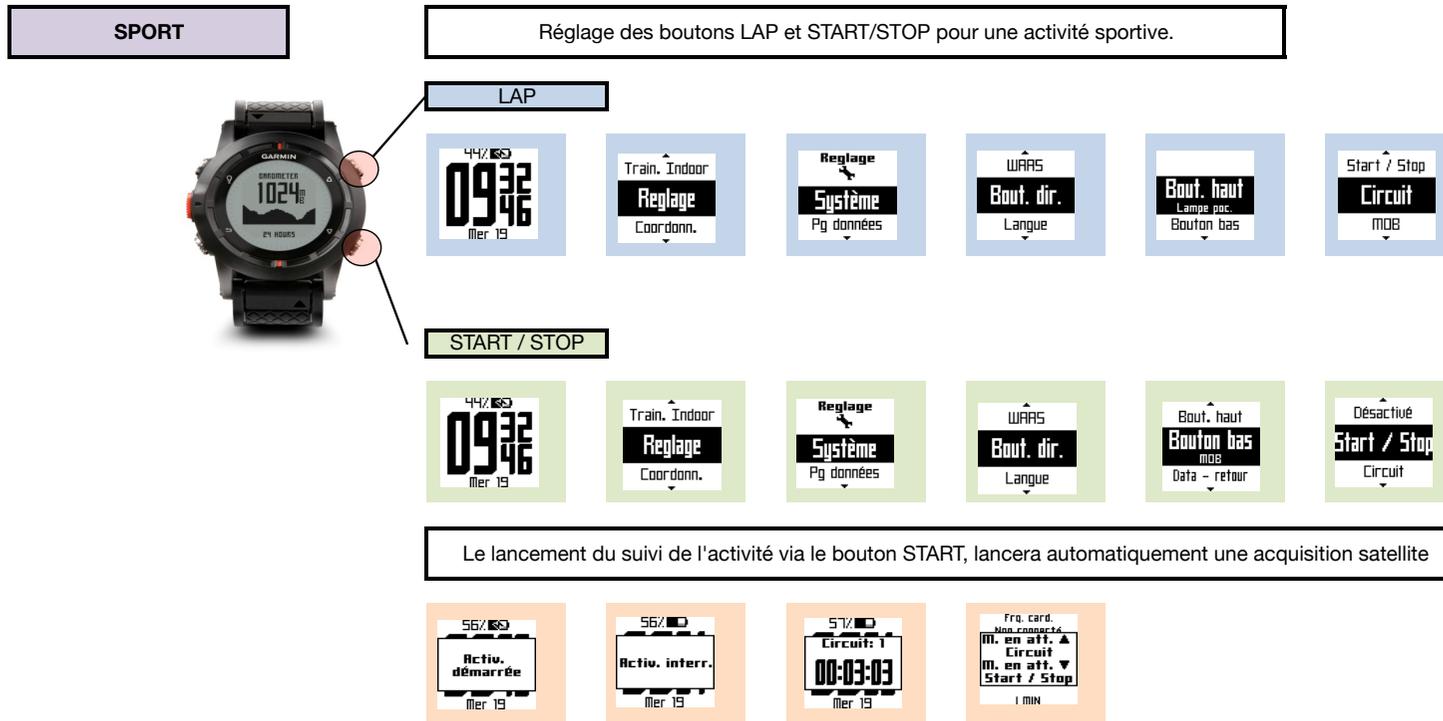
**Utilisation de la page compas**



Lors d'une navigation vers un point ou en suivant une route/trace, une indication de cap à suivre est affichée autour du cadran via deux marques (4). Il est conseillé d'utiliser la marque orange placée sur la couronne pour verrouiller ce cap à suivre. Alignez cette marque (5) avec les 2 marques logicielles (4).



Grâce à la fēnix, vous pouvez régler les boutons par rapport à votre activité en adaptant votre montre à une activité sportive via l'ajout de la fonction LAP (circuit) et START/STOP. Ce paramétrage sera associé au profil de l'activité, ce qui vous permettra de différencier des fonctions liées à votre pratique sportive ou à vos sorties randos.



## Profil

La fênix vous permet de basculer d'un profil d'activité à un autre : d'une activité running à une activité de randonnée, par exemple. L'avantage de cette fonction est de vous permettre de paramétrer des champs de données et unités en fonction de l'activité, sans avoir à tout re-paramétrer.

## Comment créer un profil ?

La fênix permet de créer un profil propre à son activité. L'exemple ci-dessous considère la création d'un profil TRAIL

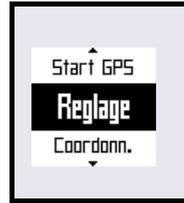


Par défaut, lors de la création d'un nouveau profil, la montre associe un nom par défaut. Vous avez la possibilité de modifier ce nom facilement.

## Activer son profil



## Régler ses champs de données



Conseils d'utilisation	
<b>Suivi</b>	Pour une utilisation sans navigation vers un point
<b>Navigation</b>	Pour une utilisation avec une navigation vers un point, pour suivre une route ou une trace
<b>Indoor</b>	Pour une utilisation en salle ou sur une piste, sans GPS

On peut définir une page de données de la manière suivante :

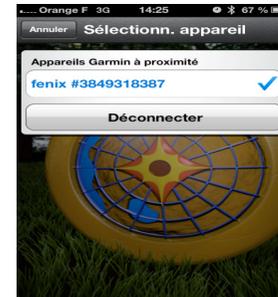
- > 1 champs de données
- > 2 champs de données
- > 3 champs de données
- > Page altimètre
- > Page baromètre
- > Page compas
- > Page historique de température
- > Page carte
- > Page heure
- > Page cadence
- > Graphique fréquence cardiaque
- > Grille double LAT/LON et format utilisateur



BaseCamp Mobile est une application gratuite, disponible sur l'AppStore d'Apple® pour les iPhone 4s et 5, permettant de communiquer via Bluetooth® entre la montre et le smartphone. Elle donne accès aux données de navigation enregistrées dans la fenix comme les traces, les routes ou les waypoints et à son espace de sauvegarde CLOUD (données de navigation via BaseCamp).



Comment se connecter à BaseCamp Mobile ?



Consultation des données de navigation sur BaseCamp Mobile (Pas de positionnement en temps réel)

