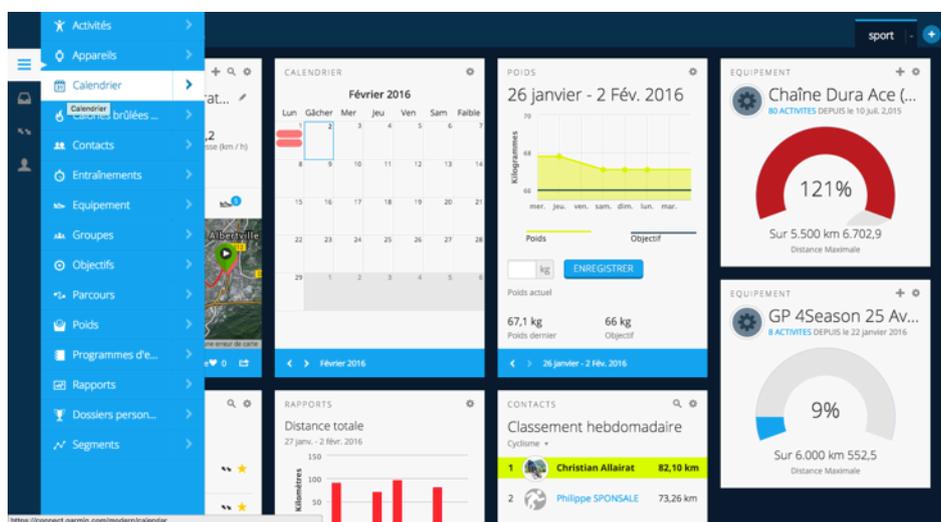


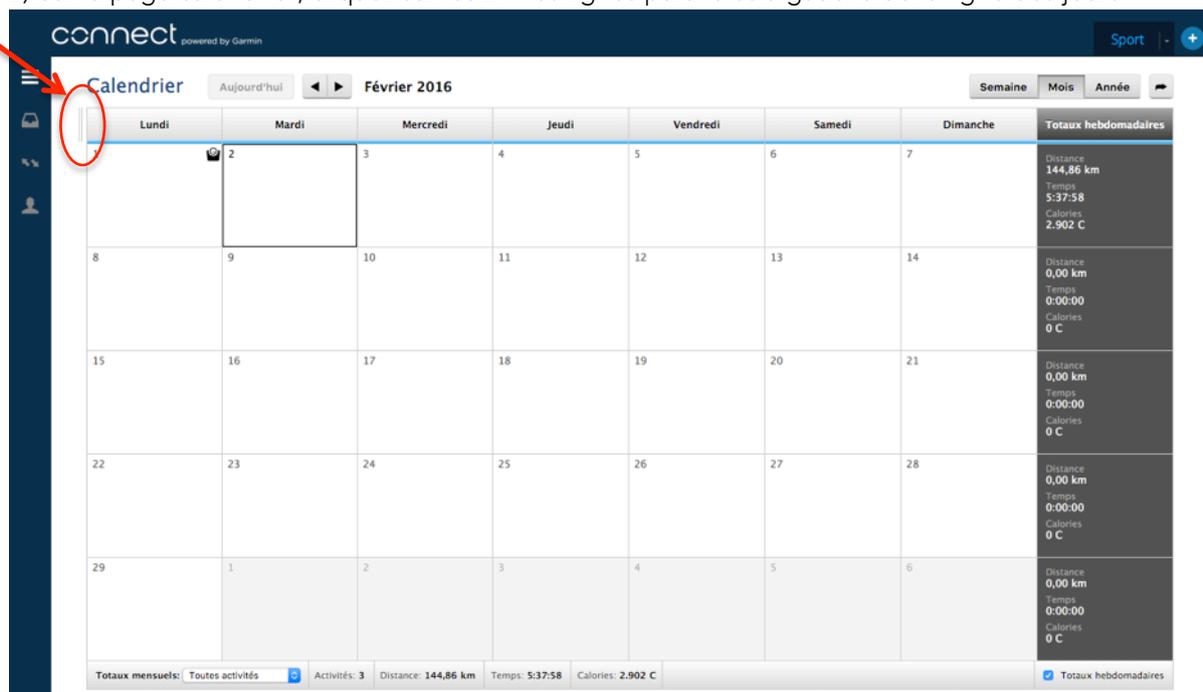
Garmin Connect

Comment afficher les étiquettes des activités dans le calendrier

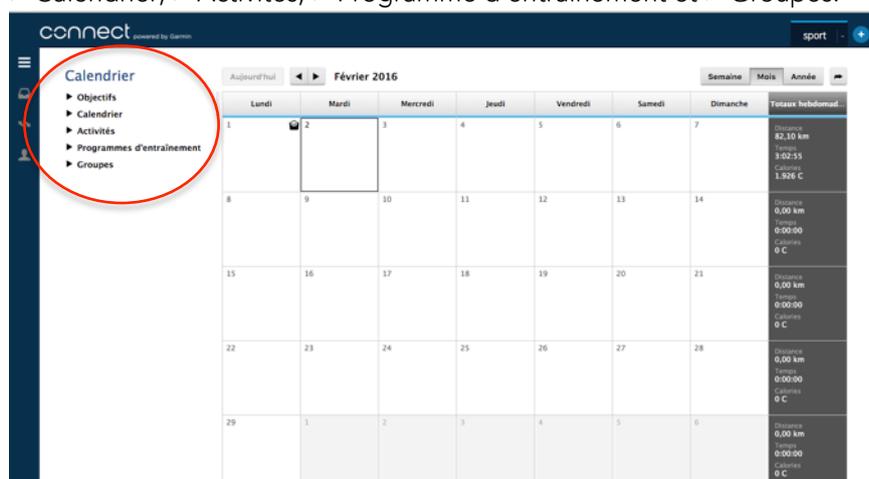
1) Sur le tableau de bord (ou page d'accueil), cliquez sur l'icône menu (trois lignes parallèles) puis sur « Calendrier »



2) Sur la page calendrier, cliquez sur les 2 fines lignes parallèles à gauche de la ligne des jours



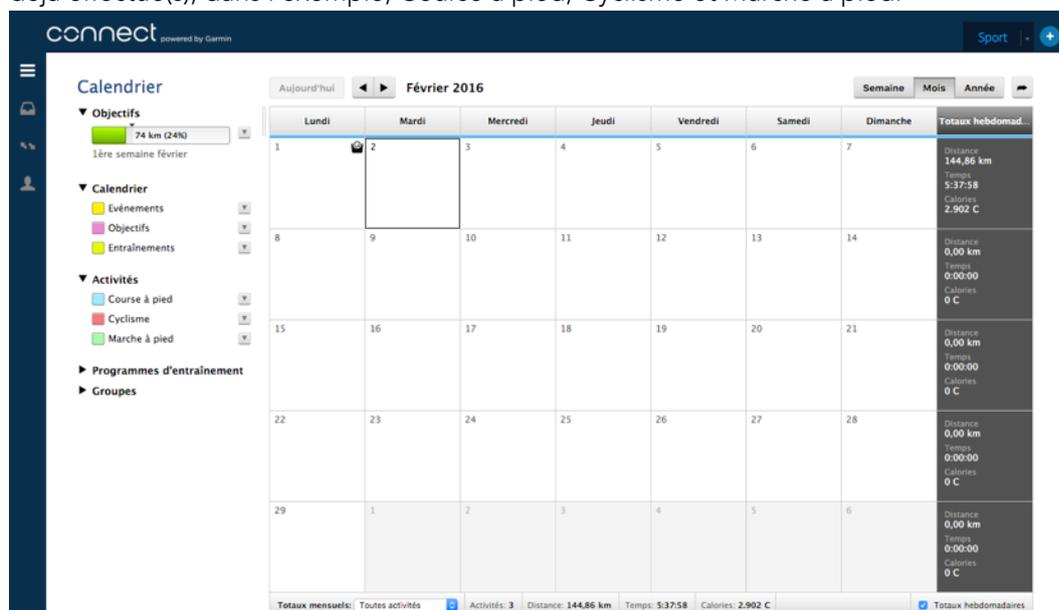
3) Le calendrier s'est décalé sur la droite et apparaissent, sous **Calendrier**, les dossiers > Objectifs, > Calendrier, > Activités, > Programme d'entraînement et > Groupes.



Cliquez sur > **Objectifs**. Si, comme dans l'exemple ci-dessous, vous avez planifié un Objectif, ce dernier apparaît en dessous. Dans le cas contraire, il n'y aura rien.

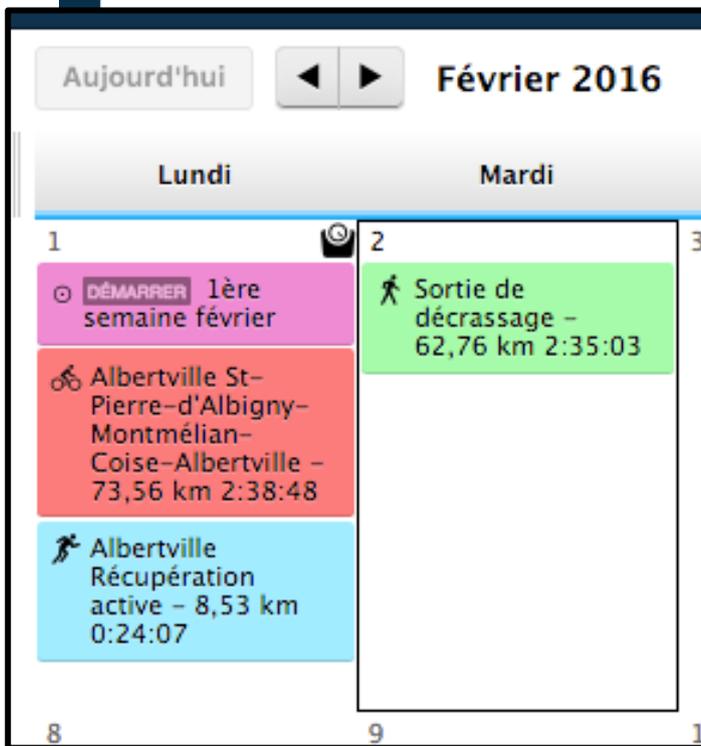
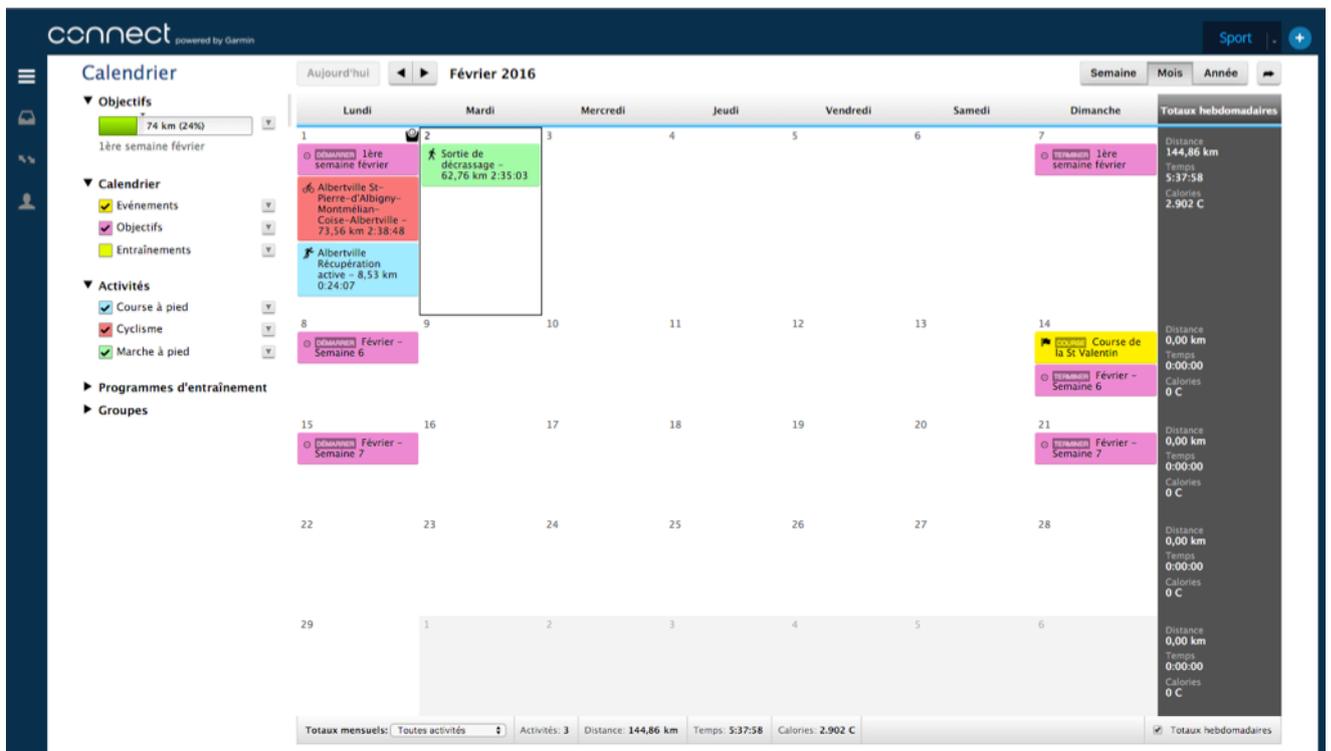
Cliquez sur > **Calendrier**. Sous le dossier Activités, apparaîtrons « Événements », « Objectifs » et « Entraînements »,

Cliquez sur > **Activités**. Sous le dossier Activités, apparaîtrons le(s) type(s) d'activités que vous avez déjà effectué(s), dans l'exemple, Course à pied, Cyclisme et Marche à pied.



Cliquez sur les cases à cocher « Évènements » et « Objectifs » du dossier **Calendrier**. Si vous avez programmé des « Évènements » et/ou des « Objectifs » ces derniers s'afficheront sous la forme d'étiquettes de couleur dans les cases des dates correspondantes du Calendrier comme dans l'exemple ci-dessous.

Cliquez sur les cases à cocher qui sont apparues sous le dossier **Activités**. Vous voyez s'afficher, les étiquettes (couleur correspondante) des différentes activités réalisées. Dans l'exemple, « Course à pied », Cyclisme et Marche à pied.



Chaque étiquette contient un résumé de l'événement ou de l'activité ainsi qu'un symbole d'identification.

Cliquez sur une étiquette pour en obtenir le détail. Dans l'exemple ci-dessous, j'ai cliqué sur l'étiquette rose « 1^{ère} semaine de février » pour obtenir le détail de cet objectif. En l'occurrence, j'ai programmé pour la semaine une distance de 300 km en vélo sur route. En 2 jours, je n'ai effectué que 74 km à vélo (ou 24% de l'objectif matérialisés en vert dans la barre de progression). Je suis donc en retard sur la moyenne journalière théorique (en grisée dans la barre de progression avec la petite flèche au-dessus). Sur la droite, vous voyez le temps restant (5 jours) et les km à faire (226).

Garmin Connect
 https://connect.garmin.com/modern/calendar
 connect powered by Garmin
 Sport

Calendrier
 Objectifs: 74 km (24%)
 1ère semaine février

1ère semaine février
 Objectif: 300 km par dim., 7 févr. 2016
 2 jours effectués / 5 Jours requis
 74 km effectués / 226 km requis

Sortie déca
 62,76 km

Albertville St-Pierre-d'Albigny-Montmélian-Coise-Albertville - 73,56 km 2:38:48

Albertville Récupération active - 8,53 km 0:24:07

Totaux hebdomadaires
 Distance: 144,86 km
 Temps: 5:37:58
 Calories: 2.902 C

Aujourd'hui
 Février 2016

Lundi

1ère semaine février
 Démarrer 1ère semaine février

Sortie déca
 62,76 km

Albertville St-Pierre-d'Albigny-Montmélian-Coise-Albertville - 73,56 km 2:38:48

Albertville Récupération active - 8,53 km 0:24:07

1ère semaine février
 Objectif: 300 km par dim., 7 févr. 2016
 2 jours effectués / 5 Jours requis
 74 km effectués / 226 km requis

Supprimer

Aujourd'hui
 Février 2016

Lundi

Albertville St-Pierre-d'Albigny-Montmélian-Coise-Albertville - 73,56 km 2:38:48

Albertville Récupération active - 8,53 km 0:24:07

Février - Semaine 6

Février - Semaine 7

Albertville St-Pierre-d'Albigny-Montmélian-Coise-Albertville - 73,56 km 2:38:48

Distance: 73,56 km
 Temps: 2:38:48
 Vitesse moyenne: 27,8 km/h
 Calories: 1.703 C
 Gain d'altitude: 713 m

Type d'activité: Cyclisme sur route
 Type d'événement: Entraînement

Participants : Chantal Barradi, Philippe Baty, Michel Bonvin, Noël Charles, Philippe Sponsale, Serge Trupkiewicz, Christian Cateau et William Jallet, Cosimo Lanzetta jusqu'à Arbin. Trajet aller: allure régulière sur les parties planes ou descendantes et accélération dans les bosses à partir de Fréverive. Bon vent de face. Trajet retour: idem mais allure plus soutenue du fait du vent dans le dos. On sent déjà une belle progression de l'ensemble du groupe car les écarts en sommet des bosses ne sont plus importants, notamment sur le retour.

Supprimer Modification rapide Afficher les détails

Ci-contre, j'ai cliqué sur l'étiquette rouge de l'activité de cyclisme pour afficher une fenêtre quasi similaire à celle du tableau de bord. Si, dans cette fenêtre, vous cliquez en bas à droite sur « Afficher les détails » vous accédez à la page de l'activité (cf. ci-dessous)

Garmin Connect
 https://connect.garmin.com/modern/activities/123456789

Albertville St-Pierre-d'Albigny-Montmélian-Coise-Albertville - 73,56 km 2:38:48

Distance: 73,56 km
 Temps: 2:38:48
 Vitesse moyenne: 27,8 km/h
 Calories: 1.703 C
 Gain d'altitude: 713 m

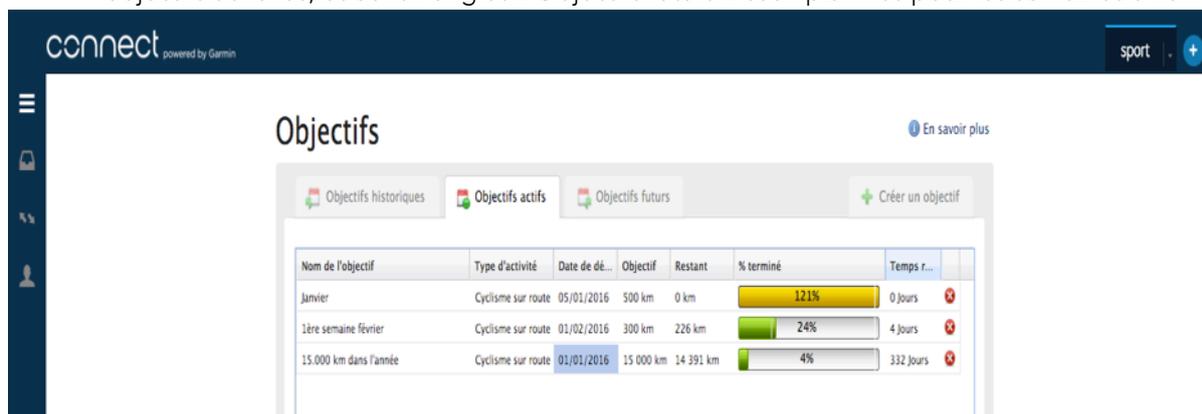
Type d'activité: Cyclisme sur route
 Type d'événement: Entraînement

Participants : Chantal Barradi, Philippe Baty, Michel Bonvin, Noël Charles, Philippe Sponsale, Serge Trupkiewicz, Christian Cateau et William Jallet, Cosimo Lanzetta jusqu'à Arbin. Trajet aller: allure régulière sur les parties planes ou descendantes et accélération dans les bosses à partir de Fréverive. Bon vent de face. Trajet retour: idem mais allure plus soutenue du fait du vent dans le dos. On sent déjà une belle progression de l'ensemble du groupe car les écarts en sommet des bosses ne sont plus importants, notamment sur le retour.

Comment programmer un objectif

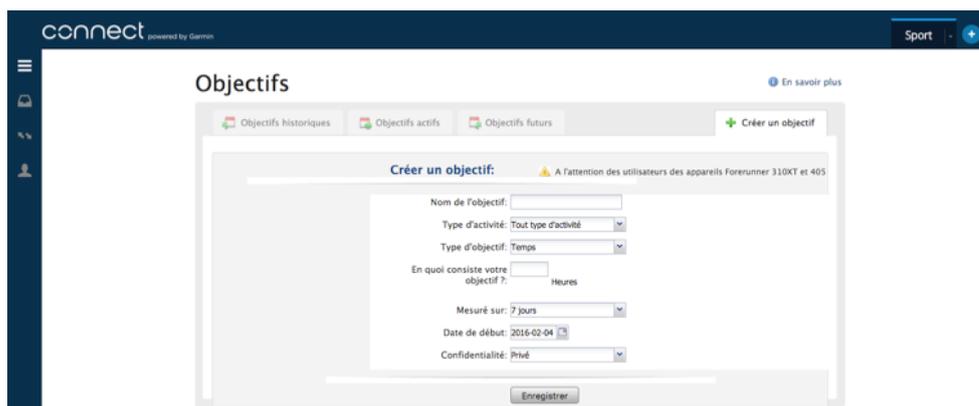
Il y a plusieurs méthodes pour programmer un objectif. La plus conventionnelle, c'est d'utiliser le menu.

- 1) Sur le Tableau de bord Connect (ou page d'accueil), cliquez sur l'icône menu (trois lignes parallèles) puis, dans la liste, recherchez et cliquez sur « Objectifs ».
- 2) La page Objectifs s'ouvre. Elle comporte 4 onglets : « Objectifs historiques », « Objectifs actifs » et « Objectifs futurs » sur la partie gauche et « + Créer un objectif » sur la droite. Dans l'exemple ci-dessous l'onglet « Objectifs actifs » étant sélectionné, vous apercevez les différents objectifs en cours que j'ai programmé. Comme vous vous en doutez, vous trouverez dans l'onglet « Objectifs historiques » les objectifs achevés, et dans l'onglet « Objectifs futurs » ceux planifiés pour les semaines à venir.



Nom de l'objectif	Type d'activité	Date de début	Objectif	Restant	% terminé	Temps r...
Janvier	Cyclisme sur route	05/01/2016	500 km	0 km	121%	0 jours
1ère semaine février	Cyclisme sur route	01/02/2016	300 km	226 km	24%	4 jours
15.000 km dans l'année	Cyclisme sur route	01/01/2016	15 000 km	14 391 km	4%	332 jours

- 3) Pour créer un nouvel Objectif. Cliquez sur l'onglet « Créer un objectif ». Dans la page qui s'affiche :



Créer un objectif: ⚠ A l'attention des utilisateurs des appareils Forerunner 310XT et 405

Nom de l'objectif:

Type d'activité:

Type d'objectif:

En quoi consiste votre objectif ? Heures

Mesuré sur:

Date de début:

Confidentialité:

1. Attribuez un nom à votre objectif, par exemple : Stage de Printemps La Londe Les Maures,
2. Cliquez dans la case à droite de « Type d'activité » et sélectionnez le type d'activité dans le menu déroulant. Pour l'exemple : Cyclisme sur route.
3. Cliquez dans la case à droite de « Type d'objectif » et sélectionnez le type d'objectif dans le menu déroulant, entre : Temps, Distance, Calorie ou Fréquence. Ce choix déterminera les unités pour le champ suivant (km, heures, etc.) Pour l'exemple : Distance.
4. En quoi consiste votre objectif ? Chiffrez votre objectif. Pour l'exemple 1000 km
5. Cliquez dans la case à droite de « Mesuré sur : » et choisissez entre 7 jours, 30 jours, mois civil ou Année (Annual). Pour l'exemple, 7 jours,
6. Cliquez dans la case à droite de « Date de début : » et sélectionnez le jour dans le calendrier. Pour l'exemple, le 02 avril 2016.

7. Dans Confidentialité, optez pour Public ou Privé.
8. Enfin Cliquez sur « Enregistrer ».

Votre objectif s'affiche maintenant dans l'onglet des objectifs futurs.

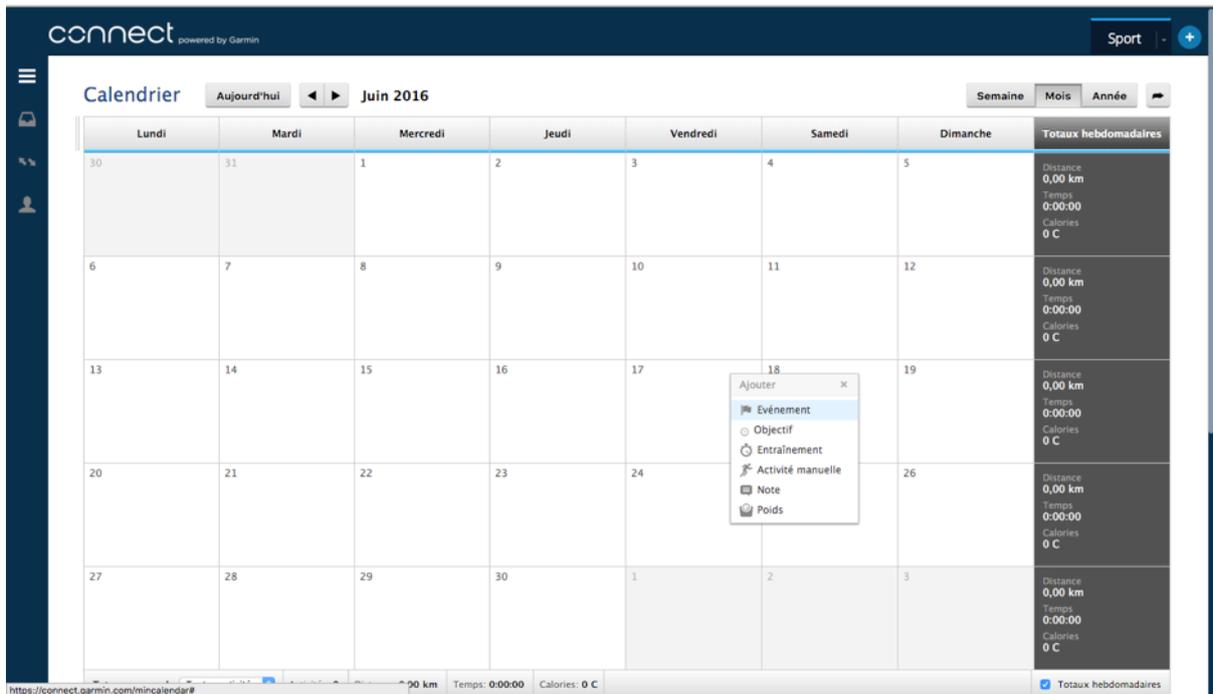
Nom de l'objectif	Type d'objectif	Type d'activité	Objectif	Mesuré sur	Date de dé...	Confidentialité	
Février - Semaine 6	Distance	Cyclisme sur route	300 km	7 jours	08/02/2016	Privé	✖
Février - Semaine 7	Distance	Cyclisme sur route	350 km	7 jours	15/02/2016	Privé	✖
Stage de Printemps La Londe les Maures	Distance	Cyclisme sur route	1 000 km	7 jours	02/04/2016	Privé	✖

Alfichez vos objectifs ou modifiez-les directement dans la liste.

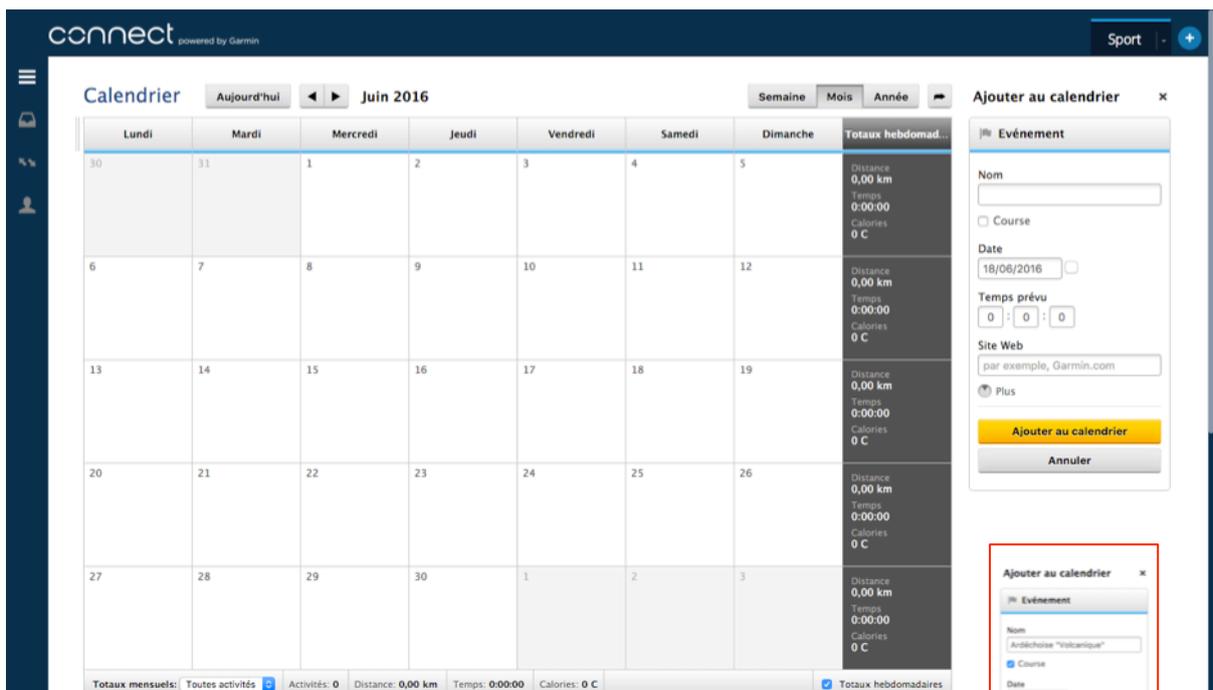
Comment programmer un événement

Vous allez programmer une cyclo sportive, par exemple « l'Ardéchoise » qui aura lieu le samedi 18 juin 2016.

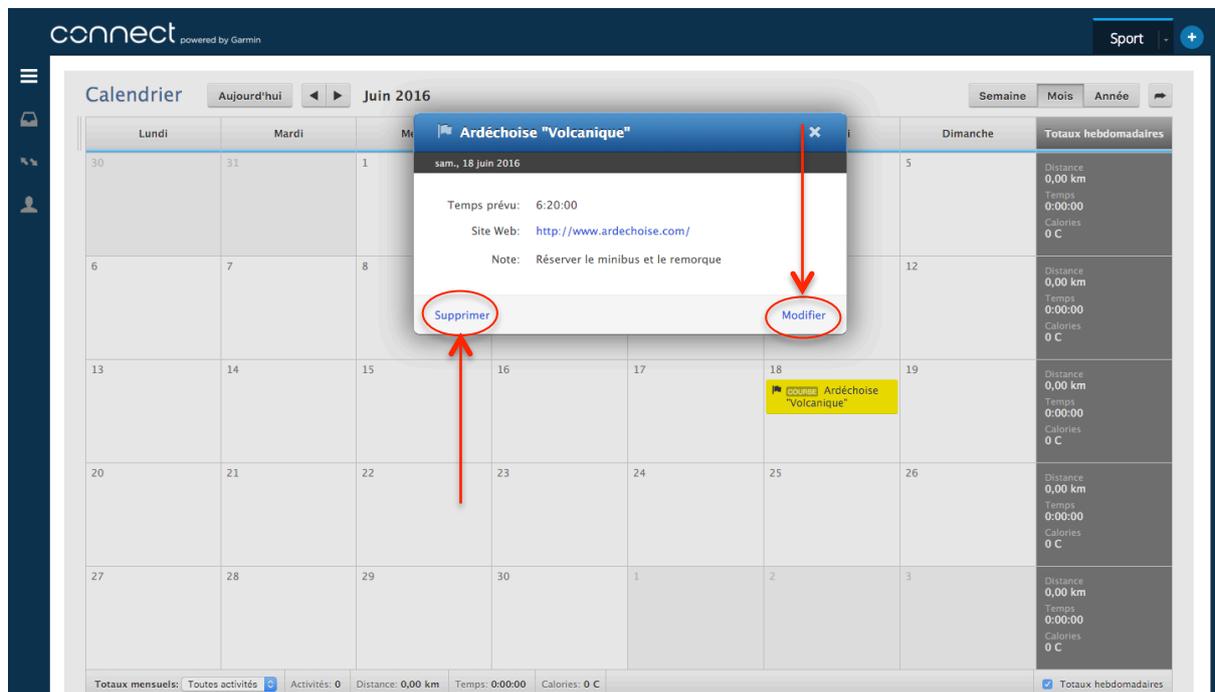
- 1) Sur le tableau de bord, cliquez sur l'icône menu (trois lignes parallèles) puis sur « Calendrier »,
- 2) Dans la page Calendrier, cliquez en haut à droite sur **Année**,
- 3) Dans la page qui s'est ouverte, placez votre curseur (flèche) dans le rectangle du mois de juin et cliquez,
- 4) La page du mois de juin s'est ouverte. Placez votre curseur sur le samedi 18 juin et cliquez. Une petite fenêtre s'ouvre avec en titre « Ajouter » et en dessous Événement, Objectif, Entraînement, Activité manuelle, note et poids (cf. ci-dessous)



- 5) Placez votre curseur sur « **Événement** », et cliquez. Une fenêtre Évènement s'est ouverte à droite du calendrier (cf. ci-dessous), il ne vous reste plus qu'à remplir ou cocher les différents champs proposés. Cliquez sur «  Plus » pour obtenir des champs supplémentaires comme je l'ai fait sur l'exemple encadré en rouge. Une fois les champs remplis, valider en cliquant sur **Ajouter au Calendrier**.

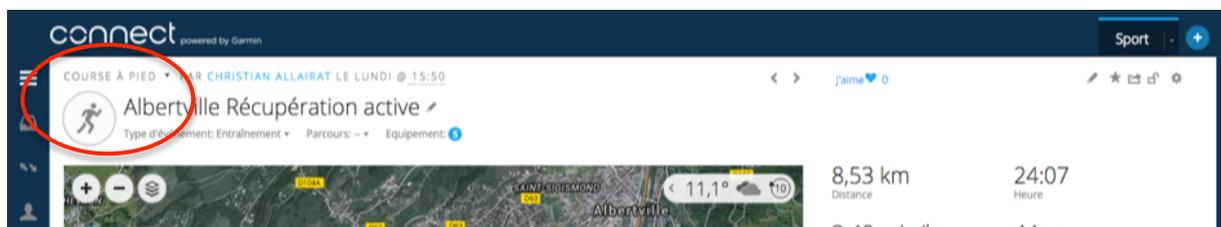


L'étiquette jaune apparaît dans la case du 18 juin. Vous souhaitez voir le détail de l'événement ? Cliquez sur l'étiquette et le détail s'affiche (cf. ci-dessous). Vous désirez compléter le contenu de l'événement ? Cliquez sur « [Modifier](#) » et la fenêtre « Événement » s'ouvrira. Vous voulez le supprimer, cliquez sur « [Supprimer](#) ».



Si vous êtes toujours sur la page du Calendrier, alors programmez un nouvel objectif, créez une note ou entrez votre poids du jour.

Nota : Si votre appareil Garmin est spécifique vélo (Edge), Garmin Connect affichera par défaut une activité « CYCLISME » avec, en dessous, le symbole d'un cycliste. Pour modifier le type d'activité, Cliquez sur « CYCLISME » et choisissez, parmi plus de 60, l'activité adaptée. Dans l'exemple ci-dessous, j'ai choisi « Course à pied ». Du coup, Connect affiche le symbole d'un coureur à pied.



Le prochain tutoriel, si vous le souhaitez, vous aidera à créer un entraînement personnalisé.