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 »

	★ Activités						sport - 🕣
=	Appareils	>	+ 0.0	CALENDRICO	0	POIDS 0	
	🛱 Calendrier	>	at	Février 2016	Ť	26 janvier - 2 Fév. 2016	Chaîne Dura Ace (
	S Calendries brûlées			Lun Gächer Mer Jeu Ven Sam	Faible 6 7	20	80 ACTIVITES DEPUIS le 10 juil. 2,015
	LE Contacts		,∠ sse (km / h)			68	
Ť					,	Kilog	121%
			⊾_0	15 16 17 18 19 2	0 21	mer. jeu. ven. sam. dim. lun. mar.	
			Albertville	22 23 24 25 26 1	7 28	Poids Objectif	Sur 5.500 km 6.702,9 Distance Maximale
			XL	29 1 2 3 4	5 6	kg ENREGISTRER	
			And			Poids actuel	EQUIPEMENT + 0
	Poids					67,1 kg 66 kg Poids demier Objectif	B ACTIMITES DEPUIS le 22 janvier 2016
	Programmes d'e		e♥ 0 😫	K > Février 2016		← > 26 janvier - 2 Fév. 2016	
	Rapports		0.0				
	Tossiers person		~ ~	Distance totale	Ň	Classement hebdomadaire	9%
				27 janv 2 févr. 2016 150	_	Cyclisme *	Sur 6.000 km 552,5
			•• ★	5 100	-	1 Christian Allairat 82,10 km	Distance Maximale
https://c	onnect.garmin.com/modern/calendar		** *	SO - Kello		2 Philippe SPONSALE 73,26 km	

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

-Ca	lendrier	Aujourd'hui 🛛 🕨	Février 2016				Semaine	Mois Année
≏ (👘)	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Totaux hebdomada
U *	٩	2	3	4	5	6	7	Distance 144,86 km Temps 5:37:58 Calories 2.902 C
8		9	10	11	12	13	14	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
15		16	17	18	19	20	21	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
22		23	24	25	26	27	28	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
29		1	2	3	4	5	6	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C

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

									sport - 📀
≡	Calendrier	Aujourd'hui	♦ Février 2	1016				Semaine Me	ais Année 🖛
17	 Objectifs Calendrier 	Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Totaux hebdomad
1	 Carlindite) Activités Programmes d'entraînement Groupes 	1 🗳	2	3	4	5	6	7	Discance 82,10 km Temps 3:02:55 Calories 1.926 C
		8	9	10	11	12	13	14	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
		15	16	27	18	19	20	21	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
		22	23	24	25	26	27	28	Dissance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
		29	1		3	4		6	Distance 0,00 km Tertos 0:00:00 Calories 0 C

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.



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								Sport .	•
Calendrier		Aujourd'hui	Février 2016					Semaine	Mois Année 🖛	
▼ Objectifs		Lundi	, 💿 1ère	semaine f	février	×	Samedi	Dimanche	Totaux hebdomadaires	
74 km (24%)	• •	1 🙆 2	Objectif: 30	0 km par dim., 7	7 févr. 2016		6	7	Distance	
Tele semaine reviter		© atwarm 1ère semaine février	Sortie décrai	_				© minuter lère semaine février	144,86 km Temps	
▼ Calendrier		& Albertville St-	62,76 2 jours erree	ctués		5 Jours requis			5:37:58 Calories	
Vénements	<u>v</u>	Montmélian- Coise-Albertville -			74 km (24%)				2.902 C	
Objectifs		73,56 km 2:38:48	74 km effec	aués.		226 km requis				
Entrainements	-	Albertville Récupération								
▼ Activités		0:24:07	Supprimer	r						
Course à pied	<u> </u>	9		10	11	12	13	14		
Cyclisme	<u>×</u>	o province Février -		10		12	15	🗯 🚌 Course de	0,00 km	
Marche a pied	<u>.</u>	Semaine 6						la St Valentin	Temps 0:00:00	
▶ Programmes d'entraîn	nement							Semaine 6	Calories 0 C	
▶ Groupes		16		17	18	10	30			
					10	19	20	21	Distance	
		o common Février -						O TERMINEN Février -	0,00 km	
	Aujo	• Semaine 7	► Fé	Svrier	2016			 transmit Février - Semaine 7 	C.00 km Temps C:00:00 Calories	
	Aujo	o <u>convent</u> révier-	► Fé	évrier	2016	_		• Contraction Fevrier - Semaine 7	0.00 km Temps 0.00.00 Calones	
	Aujo	burd'hui	► Fé	évrier	2016	naine févrie	r	o <u>press</u> fevier - Semaine 7	U.O. Km Temps 0:0000 Cilores	×
	Aujo	Durd'hui	► Fé	évrier	2016 D 1ère sem bjectif: 300 km p	naine févrie _{par dim.,} 7 févr. 2	r 1016	o <u>Entendo</u> Fevier - Semaine F		×
	Aujo 1 © Dell Ser	Durd'hui	► Fé	évrier	2016 Dière serr bjectif: 300 km p jours effectués	n aine févrie par dim., 7 févr. 2	2016	o <u>Linend</u> Ferier -	S Jours re	×
	Auje 1 © Da ser Pic	Durd'hui	► Fé	évrier o ie 26 2	2016 2016 2 1ère sen bjectif: 300 km p jours effectués	n aine févrie par dim., 7 févr. 2	r 2016 74 km (24	• <u>Enternance</u> Ferrier -	S Jours re	×
	Aujo 1 0 03 set Mic Cc 73	Current fevrier Current fevrier Lundi MARKEN Lère maine février Sectoille St erre-d'Albigny- potmélian- sise-Albertville - 1,56 km 2:38:48	≥ Fé	évrier ie 76 2 74	2016 2016 2 lère sem bjectif: 300 km p jours effectués 4 km effectués	naine févrie par dim., 7 févr. 2	r 2016 74 km (24	 <u>Linear</u> Forder - Semaine Forder - 196) 	S Jours re 226 km re	× quis quis
	Auju 1 Ser Pii Mu Cc 73 73 73 74 1 Réc ac	Current fevrier Current fevrier Current lère maine février Certville Sterre-d'Albigny- potmélian- bise-Albertville - 1,56 km 2:38:48 bertville sterve tuyé - 8,53 km 24:07	P F	évrier o ie 76 2 74	2016 2016	naine févrie par dim., 7 févr. 2	r 2016 74 km (24	• <u>Linear</u> Forder -	S Jours res	X quis quis



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 accéderez à la page de l'activité (cf. cidessous)



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 « ¹/₁ 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.

ECt powered by Garmin									
(Objectifs						0	En savoir plus	
	Dbjectifs historiques	📮 Objectifs actifs	📮 Obje	ctifs futurs			🕂 Créer un	objectif	
	Nom de l'objectif	Type d'activité	Date de dé	Objectif	Restant	% terminé	Temps	r	
	Janvier	Cyclisme sur route	05/01/2016	500 km	0 km	121%	0 Jours	0	
	1ère semaine février	Cyclisme sur route	01/02/2016	300 km	226 km	24%	4 Jours	8	
						48/			

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

		Sport - 📀
≡	Objectifs © En savoir plus	
	💭 Objectifs historiques 📮 Objectifs actifs 📮 Objectifs futurs 🔶 Créer un objectif	
٠	Créer un objectif: A l'attention des utilisateurs des appareils Forerunner 310XT et 405	
	Nom de Tobjectif. Type d'activité: Tout type d'activité 🛛 💌	
	Type d'objectif: Tengs 💌	
	en quor consiste vulte objecti / Heures	
	Mesuré sur: 2 jous Date de début: 2016-02-04 (3	
	Confidentialité: Privé 💌	
	Enregistrer	

- 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.
- 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.

									Spor	rt - 📀
≡	Objectifs						0	En savoir plus	i.	
	Dbjectifs historic	ques 📑 Objectifs actifs	📮 Objectifs fu	turs			🕂 Créer un	objectif		
•	Nom de l'objectif	Type d'objectif	Type d'activité	Objectif	Mesuré sur	Date de dé	Confidentialité			
-	Février - Semaine 6 Février - Semaine 7	Distance Distance	Cyclisme sur route	300 km 350 km	7 jours 7 jours	08/02/2016	Privé Privé	8		
	Stage de Printemps La Lor	ide les Maures Distance	Cyclisme sur route	1 000 km	7 jours	02/04/2016	Prive	•		
	Affichez vos objectifs ou	modifiez-les directement dans la li	ste.							

Comment programmer un événement

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

- 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, placer 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 Evénement, Objectif, Entraînement, Activité manuelle, note et poids (cf. ci-dessous)

	d by Garmin						Sport
Calendrier	Aujourd'hui 🖌 🕨	Juin 2016				Semaine	Mois Année
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Totaux hebdomadaires
30	31	1	2	3	4	5	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
6	7	8	9	10	11	12	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
13	14	15	16	17	18 Ajouter × I ^p Evénement O Objectif Ö Entraînement	19	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
20	21	22	23	24	ℰ Activité manuelle Note Poids	26	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
27	28	29	30	1	2	3	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
ect.garmin.com/mincalendar#		20 km Temps	0:00:00 Calories: 0 C				Totaux hebdomadaires

5) Placez votre curseur sur « Evénement », 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.

Calendrier	Aujourd'hui	◀ ► Juin 2	016			Semaine	Mois Année 🖛	Ajouter au calendrier
Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche	Totaux hebdomad	🖻 Evénement
30	31	1	2	3	4	5	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C	Nom Course Date
6	7	8	9	10	11	12	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C	18/06/2016 Temps prévu 0 : 0 : 0 Site Web
13	14	15	16	17	18	19	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C	par exemple, Garmin.com Plus Ajouter au calendrier
20	21	22	23	24	25	26	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C	Annuter
27	28	29	30	1	2	3	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C	Ajouter au calendrier Pill Evénement Nom Ardéchoise "Volcarique" Course
Totaux mensuels:	Toutes activités 🗾 🥻	Crivites: 0 Distance: 0	.00 km Temps 0:00	Calories: 0 C			Totaux nebdomadaires	Date 1000/2016 Tengs prive 0: 20: 00 Site Web per reample, Damin.com Parsburs En allicitomer un

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 ».

Calendrier	Aujourd'hui	Juin 201	6			Semaine	e Mois Année
Lundi	Mardi	Me	🔎 Ardéchoise "Volcan	ique"	×	Dimanche	Totaux hebdomadair
30	31	1	sam., 18 juin 2016 Temps prévu: 6:20:00 Site Web: http://www	v.ardechoise.com/		5	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
6	7	8	Note: Réserver le	minibus et le remorque	Modifier	12	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
13	14	15	16	17	18 Volcanique	e 19	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
20	21	22	23	24	25	26	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories 0 C
27	28	29	30			3	Distance 0,00 km Temps 0:00:00 Calories

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 cidessous, j'ai choisi « Course à pied ». Du coup, Connect affiche le symbole d'un coureur à pied.

			Sport 🕞 📀
7	COURSE À PIED • NR CHRISTIAN ALLAIRAT LE LUNDI @ 15:50	J'aime 🎔 0	≠ ★ ೞ ே ¢
	Albertylle Récupération active 🖉		
	Type d'our ement: Entraînement * Parcours: * Equipement:		
	(+) - (€) (< 11,1° < 10)	8,53 km	24:07
±	Albortetilo	2.40 min //m	4.4

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