

GARMIN – Astuces écran ou mes écrans préférés

Avec Garmin, il est possible de choisir les données affichées à l'écran. Et même pour les « petits » modèles vous pouvez paramétrer des données différentes. Selon les modèles, vous pouvez aller jusqu'à 4 données par écran, et 4 écrans, sans compter les écrans dédiés à la fréquence cardiaque, au rythme de la foulée ou au partenaire virtuel.



1^{er} écran :

J'ai regroupé sur le même écran, la base :

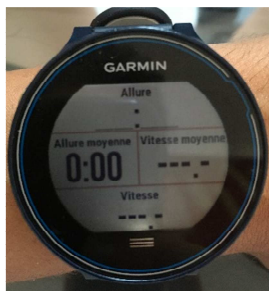
- La distance parcourue depuis le début
- Le temps écoulé depuis le début.

Cet écran est simple, mais regroupe 2 données essentielles, sans changer d'écran.

2^{ème} écran : mon coup de cœur

Très pratique pour le travail en fractionné, en seuil ou même en footing si vous avez des circuits automatiques. Cet écran vous permet d'avoir des données sur l'effort en cours, ou l'effort précédent. Pour comparer c'est parfait ! Un circuit c'est un effort ou une étape de votre séance. Par exemple, chez moi, pour un footing, j'ai un circuit automatique qui se calcule tous les kilomètres. Concrètement :

- La distance du circuit (en cours)
- L'allure moyenne du circuit (en cours)
- Le temps du circuit (en cours)
- L'allure du dernier circuit (le précédent), ce qui me permet de comparer et travailler la régularité



3^{ème} écran :

Je ne l'utilise pas, mais c'est pour vous montrer les possibilités :

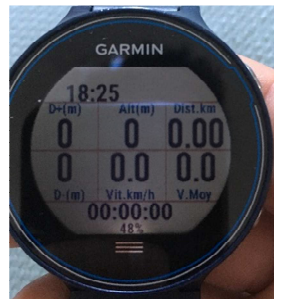
- L'allure instantanée
- La vitesse instantanée
(Attention, c'est potentiellement les champs les moins précis, car très variables)
- L'allure moyenne
- La vitesse moyenne

Écran de la séance :

Quand vous préparez une séance sur le PC ou directement sur la montre, vous avez un écran dédié qui s'affiche, et vous donne le nombre de répétitions faites sur le à faire, le temps restant avant le prochain effort ou la prochaine récupération et potentiellement l'allure si vous avez mis des objectifs sur la séance. La montre sonne et/ou vibre 5 secondes avant la fin de l'effort et avant la reprise de l'effort.

4^{ème} écran :

Pour info, il est possible de profiter d'écrans beaucoup plus complets, comme celui-ci-contre grâce à la boutique (gratuite) IQ Connect. C'est très simple à télécharger, mais uniquement disponible sur les modèles 230, 235, 630 (fréquents dans le groupe d'entraînement) et 735, 920, 935, fénix (moins fréquents) et d'autres non utilisés à l'athlétisme. Sur celui-ci en exemple, sympa pour les trails, j'ai le dénivelé (+ / -), l'altitude, la distance, la vitesse instantanée, la vitesse moyenne, le temps de course, l'heure et la batterie !



Le paramétrage est simple, il se situe généralement dans les paramètres de l'activité, dans les écrans. Vous pourrez choisir : le nombre de champs et les champs, et d'activer ou non l'écran paramétré. Certaines montres permettent de définir des profils d'activités.

Il est possible que vous ayez une Garmin, mais que des termes de ce document ne vous parlent pas, n'hésitez pas à me poser des questions, on regardera ensemble ! Et je vous parle ici de Garmin, mais Polar ou Geonate font potentiellement la même chose.