

PACING en fonction du pouls

Guide rapide de Jens Hansen



Guide rapide pour la stimulation
cardiaque numérique avec les
montres connectées GARMIN™

ME/CFS, Post-COVID & PAIS

État 21/01/2026

Auteur: Jens Hansen

Contact: info@pacingcards.de

Site web: <http://garmin.pacingcards.de>

Tous les droits sont réservés. Cette œuvre est protégée par le droit d'auteur. Toute utilisation en dehors des limites strictes de la loi sur les droits d'auteur est interdite et punissable sans l'accord des éditeurs. Cela vaut en particulier pour la reproduction, la traduction, le microfilmage et l'enregistrement et le traitement dans des systèmes électroniques.

Table des matières

Les applications de pacing pour GARMIN :	1
Modèles de montres compatibles	2
Organigramme	3
Téléchargement et installation	4
Démarrage rapide	5
Installation des applications Pacing	5
Démarrer les apps Pacing	5
Starten der Pacing Apps als Aktivité - Pacing(Activity)	5
Démarrer l'application Pacing comme cadran - Pacing(Watchface)	6
Démarrer l'application Pacing comme champ de données - Pacing(Datafield)	6
Écrans	7
Affichage normal avec l'heure, etc.	7
Affichage alternatif avec plusieurs barres	7
Écrans d'alarme	8
Alarme en cas de pouls trop élevé permanent	8
Alarme en cas de niveau de stress élevé (75% et plus)	8
Affichage de la résilience	9
Utilisation des informations de Pacing pendant une activité GARMIN	11
Paramètres	13
Maladie	13
Fréquence cardiaque pour le pacing	13
Délai avant l'alarme en minutes	14
Pacing dynamique	14
Graphique	15
Sélectionner un style de couleur	16
Affichage des secondes	16
Pas, fréquence respiratoire	17
Résilience à l'effort	17
Pacing(Watchface)	17
Pacing(Activity):	17
Affichage du pouls ou du niveau de pacing	18
Intervalle de mise à jour	18
Événement d'alarme	19
Signal d'alarme	19
Enregistrer l'activité	20
Problèmes de chaleur	20
Température [°C]	20
Humidité de l'air [%]	21
À propos de l'auteur	22

Les applications de pacing pour GARMIN :

- elles ont été développées pour les personnes atteintes de **COVID long ou post-COVID , d'EM/SFC et de PAIS** qui doivent organiser leur vie à leur propre rythme pour pouvoir tout simplement vivre.
- **Ces applications ne sont pas des produits médicaux et ne prétendent pas offrir une précision médicale.**
- Il s'agit d'un projet purement privé qui n'est **PAS soutenu ni influencé par GARMIN.**

Chaîne YouTube avec vidéos explicatives



Tu trouveras sur notre chaîne YouTube des vidéos explicatives pour configurer les applications de pacing.

Modèles de montres compatibles

Les applications Pacing sont disponibles pour de très nombreux modèles de montres. Les modèles suivants sont pris en charge - **tous les autres ne le sont pas** :

epix™ (Gen 2)
quatix® 7 – Sapphire
epix™ Pro (42mm)
epix™ Pro (47mm)
quatix® 7 Pro
epix™ Pro (51mm)

Enduro™
Enduro™ 2
Enduro™ 3

Forerunner® 165
Forerunner® 165 Music
Forerunner® 245
Forerunner® 245 Music
Forerunner® 255
Forerunner® 255 Music
Forerunner® 255S
Forerunner® 255S Music
Forerunner® 265
Forerunner® 265S
Forerunner® 55
Forerunner® 570 42mm / 47mm
Forerunner® 645
Forerunner® 645 Music
Forerunner® 745
Forerunner® 935
Forerunner® 945
Forerunner® 945 LTE
Forerunner® 955,
Forerunner® 955 Solar
Forerunner® 965
Forerunner® 970
fēnix® 5
quatix® 5
fēnix® 5 Plus
fēnix® 5S
fēnix® 5S Plus
fēnix® 5X
tactix® Charlie
fēnix® 5X Plus
fēnix® 6
fēnix® 6 Dual Power
fēnix® 6 Pro
fēnix® 6 Sapphire
fēnix® 6 Pro Dual Power
fēnix® 6 Pro Solar
fēnix® 6 Solar

fēnix® 6S
fēnix® 6S Dual Power
fēnix® 6S Pro,
fēnix® 6S Sapphire
fēnix® 6S Pro Dual Power
fēnix® 6S Pro Solar
fēnix® 6S Solar
fēnix® 6X Pro
fēnix® 6X Sapphire
fēnix® 6X Pro Solar
tactix® Delta Sapphire, quatix® 6X Solar
tactix® Delta Solar
tactix® Delta Solar Ballistics
fēnix® 7
fēnix® 7– Sapphire Solar
fēnix® 7 Solar
quatix® 7
fēnix® 7 Pro
fēnix® 7 Pro – Solar
quatix® 7X – Solar
fēnix® 7X Pro
fēnix® 7X Pro– Sapphire Solar
fēnix® 7X Pro No Wi-Fi
fēnix® 7S– Sapphire Solar
fēnix® 7S Pro
fēnix® 7S Pro– Sapphire Solar
fēnix® 7X
fēnix® 7X - Solar Edition, fēnix® 7X– Sapphire Solar
fēnix® 7 Pro – Sapphire Solar
fēnix® 7 Pro – Solar
fēnix® 7S
fēnix® 7S– Solar
fēnix® 8 43mm
fēnix® 8 47mm / 51mm
fēnix® 8 Solar 47mm
fēnix® 8 Solar 51mm
fēnix® Chronos
fēnix® E

Instinct® 2
Instinct® 2S
Instinct® 2X
Instinct® 3 - 45 mm, AMOLED
Instinct® 3 - 50 mm, AMOLED
Instinct® 3 – 45 mm, Solar
Instinct® 3 – 50 mm, Solar

Venu®
Venu® Mercedes-Benz
Venu® 2
Venu® 2 Mercedes-Benz
Venu® 2S
Venu® 2S Mercedes-Benz



Venu® 2 Plus
Venu® 3
Venu® 3S

Venu® Sq
Venu® Sq. Music
Venu® Sq. 2
Venu® Sq. 2 Music



Venu® X1

vivoactive® 3
vivoactive® 3 Music
vivoactive® 3 LTE
vivoactive® 4
vivoactive® 4S
vivoactive® 5
vivoactive® 6

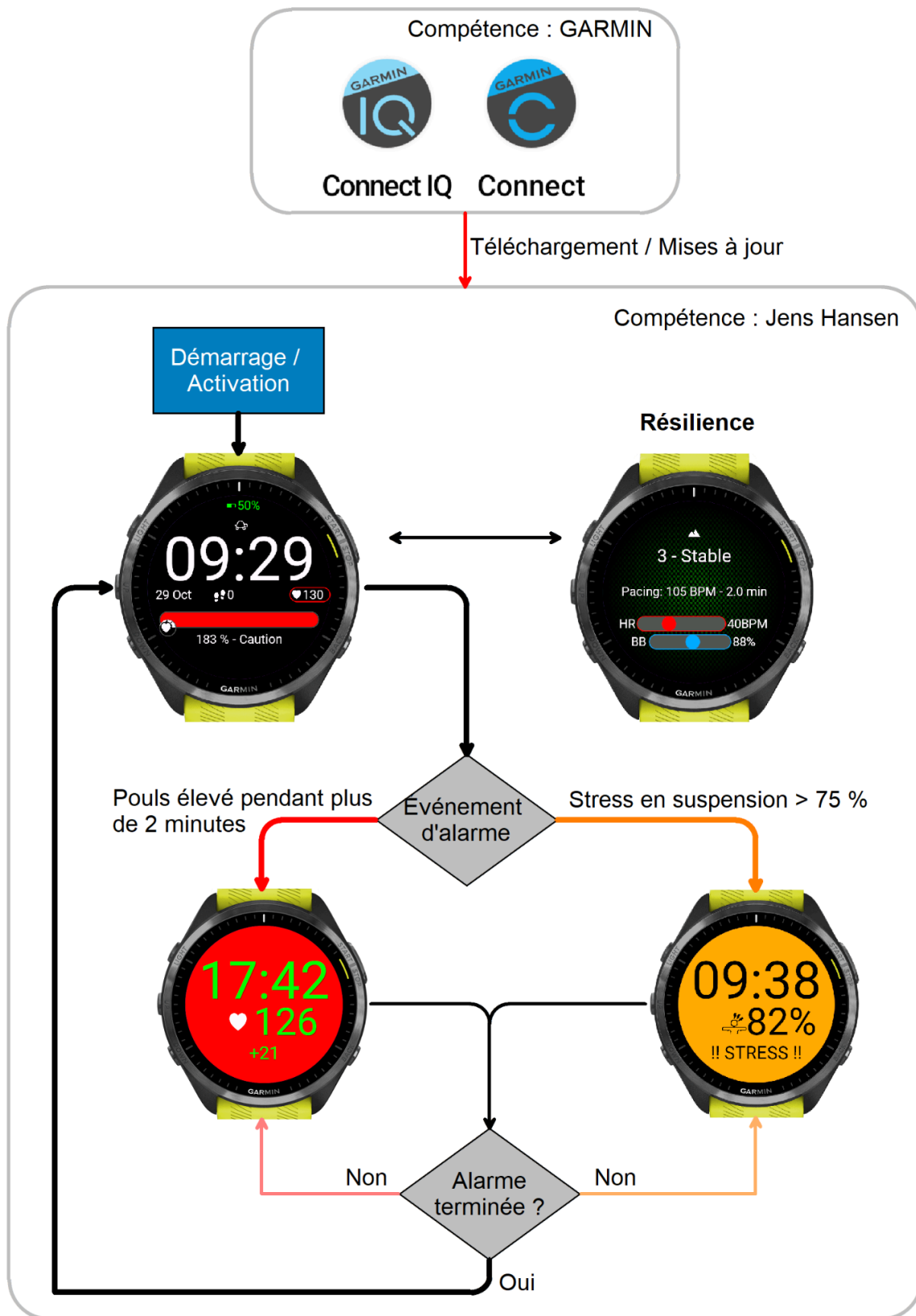


Edge-Serie



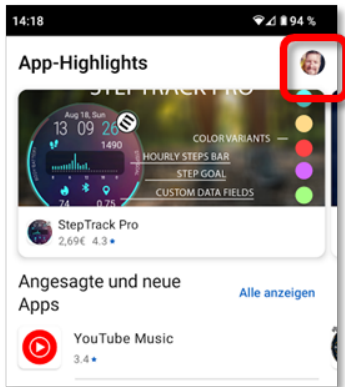
Instinct® E – 40 mm
Instinct® E – 45 mm

Organigramme

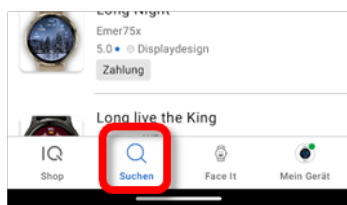


Téléchargement et installation

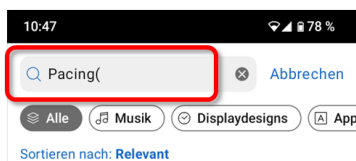
GARMIN met à disposition, via sa propre plateforme, la possibilité d'étendre et de personnaliser ta propre montre avec des applications, des cadrans (appelés "watchfaces") et des champs de données supplémentaires. Cette plateforme est appelée "[GARMIN IQ](#)" et peut être téléchargée gratuitement pour les téléphones portables sur Google Play et Apple Store.



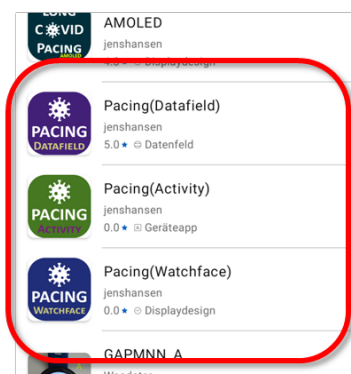
1. télécharge l'application GARMIN IQ.
2. connecte-toi ensuite avec ton compte GARMIN. Ton profil GARMIN est automatiquement associé à GARMIN IQ. Ta montre est automatiquement reconnue. Cela facilite grandement le choix ultérieur de la bonne exécution de l'application Pacing.



3. entre dans la fonction de recherche (icône loupe)



4. tapez-y le mot-clé "Pacing(".



5. Choisir une des apps correspondantes.
6. lire la description de l'app pour voir si la version souhaitée a été sélectionnée - c'est-à-dire la version avec fonction d'alarme ("Activité") ou seulement avec écran rouge ("Watchface"). On y trouve également le lien vers la [page d'accueil des apps Pacing](#) avec le manuel et la fonction d'assistance en cas de questions ou de problèmes.
7. appuyer sur "Installer".

8. autoriser les autorisations pour l'application - sinon celle-ci ne peut pas être installée. Une fois l'installation réussie, le message correspondant s'affiche.

Démarrage rapide

Au début, tu utilises deux affichages différents pour contrôler ton pacing - l'affichage du niveau de pacing et l'affichage de la capacité de résistance (résilience). Ces deux indicateurs sont inclus dans Pacing(Watchface) et Pacing(Activity). Il est recommandé de ne télécharger et de n'installer que Pacing(Watchface) dans un premier temps.

Installation des applications Pacing

1. configurer GARMIN IQ sur le téléphone portable. L'application GARMIN IQ est utilisée pour installer et configurer les applications Pacing et le widget Résilient.
2. utiliser l'application GARMIN IQ pour télécharger et installer la ou les applications Pacing :
 - a. y rechercher "**Pacing(Watchface)**" ou "**Pacing(Activity)**". Les apps Pacing s'affichent alors.
 - b. télécharger l'application correspondante (watchface, activité ou champ de données) et l'installer sur ta montre.

Démarrer les apps Pacing

Pour lancer l'application Pacing installée, suis les instructions correspondantes dans cette section. Malheureusement, les différents modèles de montres sont très différents dans leur utilisation, de sorte qu'il est difficile d'écrire des instructions générales. Il est donc recommandé de lire le manuel correspondant ou de consulter le **site d'assistance de GARMIN**. Voici le lien pour y accéder :

<https://support.garmin.com/>

Starten der Pacing Apps als Activité - Pacing(Activity)

L'activité Pacing(Activity) est répertoriée avec d'autres activités GARMIN telles que "Yoga" ou "Course". Démarre et arrête l'activité Pacing de la même manière qu'une activité GARMIN, par exemple "Yoga" ou "Marche".

Pour ce faire, appuie sur le **bouton "Start" en haut à droite** - une liste de toutes les activités que tu peux effectuer avec la montre apparaît. Dans cette liste, tu trouveras également **Pacing(Activity)**. Tu peux faire défiler la liste avec "haut" et "bas" - selon la montre, soit avec les boutons sur le côté gauche, soit en balayant l'écran - et sélectionner Pacing(Activity) en appuyant sur le bouton "Start" (en haut à droite).

Appuyer à nouveau sur cette touche pour démarrer l'activité. Appuyer à nouveau sur cette touche pour l'arrêter.

Démarrer l'application Pacing comme cadran - Pacing(Watchface)

Navigue jusqu'à l'endroit de la montre ou de l'application GARMIN IQ où tu peux modifier l'affichage ou le design de l'écran. Change le design de l'écran en "Pacing(Watchface)".

Sur la montre elle-même, cela fonctionne comme suit :

1. maintiens le bouton "Menu" enfoncé.
Sur les montres à **5 boutons**, il s'agit du **bouton central sur le côté gauche** - sur les montres à **2 boutons**, il s'agit du **bouton en bas à droite**.
2. Une liste des réglages de la montre apparaît. Sélectionne "Design d'affichage" (bouton "Démarrer" en haut à droite).
3. un aperçu de tous les cadrans disponibles apparaît. Selon la montre, tu peux faire défiler les cadrans vers la gauche et vers la droite en utilisant les touches "haut" et "bas" ou en balayant l'écran.
4. sélectionne Pacing(Watchface) dans l'aperçu - soit en appuyant dessus, soit en appuyant sur la touche "Start" en haut à droite.

Démarrer l'application Pacing comme champ de données - Pacing(Datafield)

Le champ de données est utilisé pendant une activité GARMIN comme le "yoga" ou la "marche". Pour pouvoir l'utiliser, cette activité doit être configurée. Démarre par exemple "Marche" sur ta montre, puis ouvre les paramètres et navigue vers "Pages de données". Là, tu peux modifier le nombre de champs via "Mise en page" et définir avec "Données" à quel endroit de la page d'entraînement tu souhaites voir apparaître le champ de données Pacing.

Écrans

Affichage normal avec l'heure, etc.



Affichage alternatif avec plusieurs barres



Écrans d'alarme

Remarque :

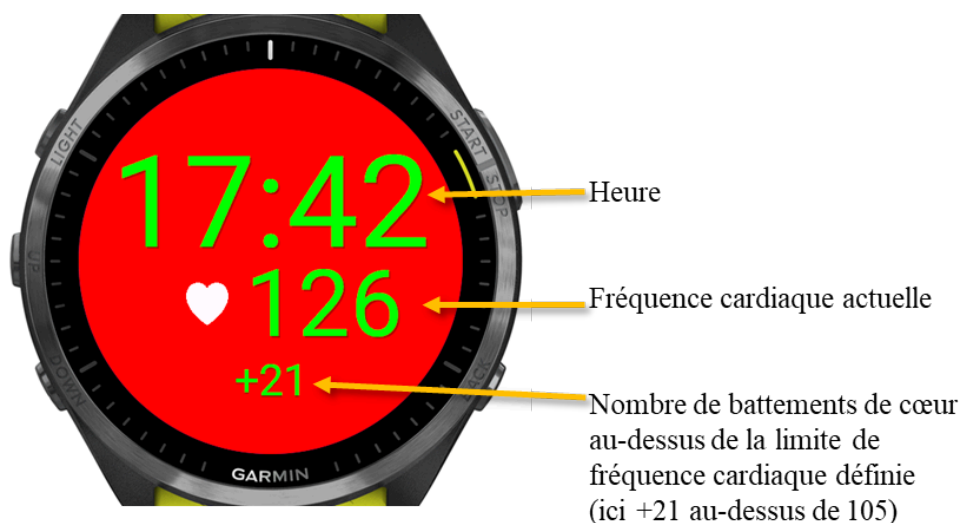
Le mode Pacing(Watchface) n'émet AUCUN son ni vibration en cas d'alarme, cela n'est techniquement pas possible.

Pour une alarme perceptible ou audible, il faut utiliser le mode Pacing (Activity).

Selon les réglages, un fond **rouge** ou **Ouiune** s'affiche en cas d'alarme.

Les deux ne peuvent PAS être activés ensemble - il faut décider quelle alarme est concrètement importante pour soi et doit être déclenchée.

Alarme en cas de pouls trop élevé permanent



Le **fond rouge** indique que **le pouls** a été dépassé de façon **permanente pendant la durée**.

Alarme en cas de niveau de stress élevé (75% et plus)



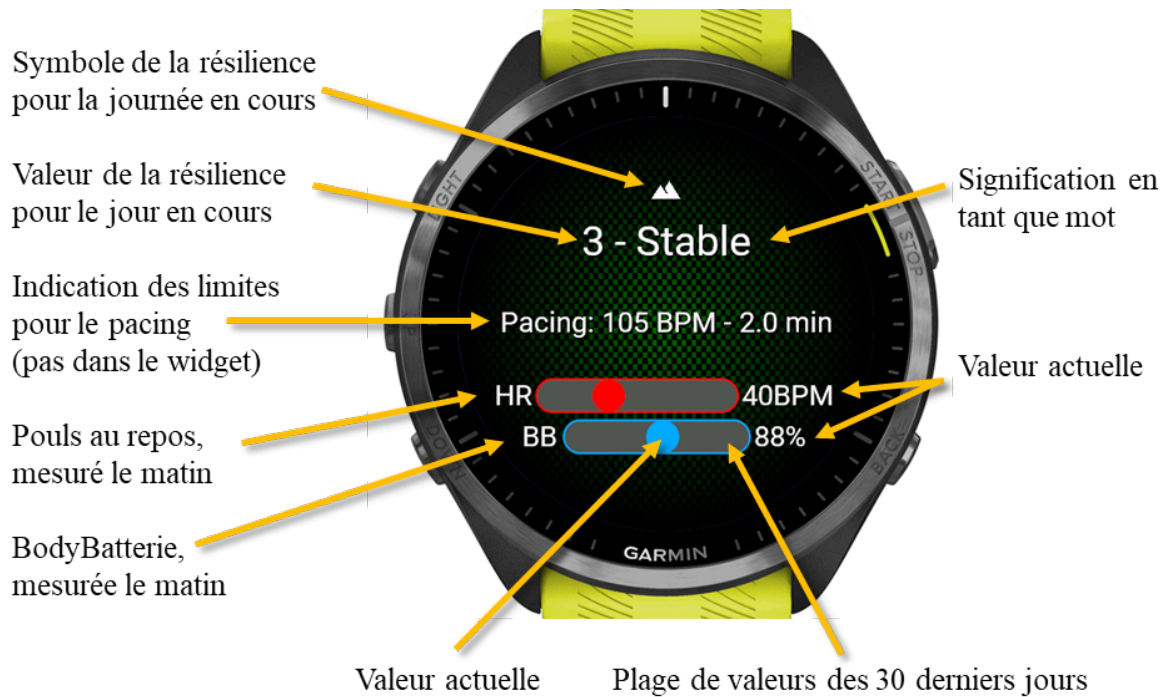
Le **fond Ouiune** indique que le niveau de stress actuel est supérieur à 75%.

Affichage de la résilience

Après 5 jours, l'affichage quotidien de la résilience est disponible et donne un aperçu de la résistance de ton corps ; basé sur les **données des 30 derniers jours**.

Tu peux passer de l'affichage de la résilience à l'affichage de la fréquence cardiaque en :

- **Pacing(Activity)** : Appuyer sur le bouton de la montre au milieu à gauche ou en bas à gauche, ou balayer l'écran vers le haut ou vers le bas.
- **Pacing(Watchface)**: Maintenir l'écran enfoncé.



La résilience peut avoir les valeurs suivantes :

1. « **Prudence** »

La fréquence cardiaque au repos est beaucoup plus élevée qu'au cours des 30 derniers jours et la BodyBatterie™ est beaucoup plus faible que d'habitude. Un mauvais sommeil ou une infection pourraient en être la cause. Aujourd'hui, vous devriez particulièrement prendre soin de vous et ne pas vous surmener.

2. « **Mauvais** »

Soit votre fréquence cardiaque au repos est trop élevée, soit votre BodyBatterie™ est trop faible - en tout cas, les valeurs se situent à l'extrémité « défavorable » de l'échelle.

3. « **Stable** »

Tout est comme d'habitude et toutes les valeurs se situent dans la zone moyenne.

4. « **Meilleur** »

Soit votre fréquence cardiaque au repos est plus basse que d'habitude (ce qui est une bonne chose), soit votre BodyBatterie™ est plus élevée. Vous pouvez vous fixer des objectifs un peu plus ambitieux aujourd'hui.

5. « **Bien** »

Aujourd'hui, c'est votre jour ! Votre fréquence cardiaque au repos n'a jamais été aussi basse et votre BodyBatterie™ est à son maximum.

Ceci s'affiche en haut de l'écran sous forme de symbole (oiseau, lapin, montagne, tortue ou paresseux) :

Bon Valeur de résilience « 5 »	Meilleur Valeur de résilience « 4 »	Stable Valeur de résilience « 3 »	Mauvais Valeur de résilience « 2 »	Attention Valeur de résilience « 1 »
				

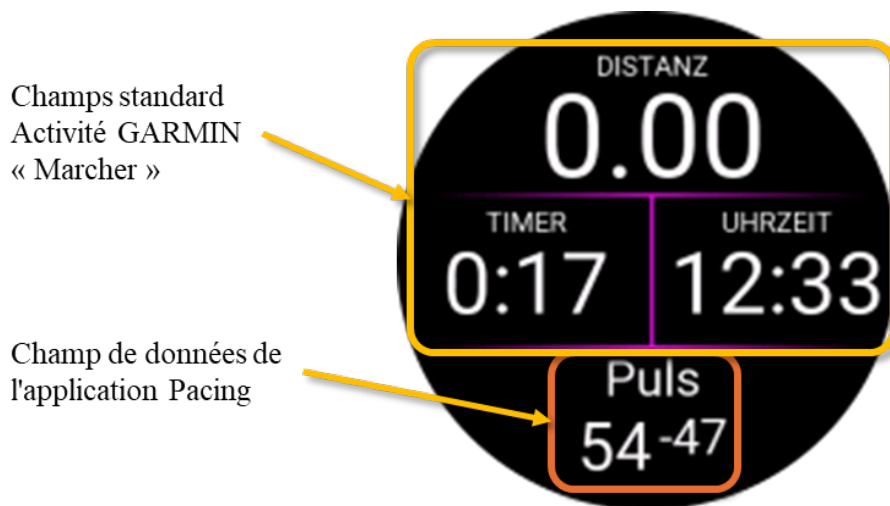
Les conditions météorologiques (température et humidité) sont également prises en compte (si disponibles sur votre montre). À partir d'une **température supérieure à 22 °C** et d'une **humidité supérieure à 60 %**, la météo a une **influence négative** sur la résilience et détériore la valeur en conséquence.

Ceci est alors indiqué par le symbole suivant : 

Pour la fréquence cardiaque au repos, une valeur plus faible est préférable ; pour la BodyBatterie™, une valeur plus élevée.

Utilisation des informations de Pacing pendant une activité GARMIN

Vous pouvez personnaliser la page de données des activités GARMIN pour y inclure vos informations d'allure en installant l'application Pacing(Datafield). Par exemple, l'écran par défaut de l'activité Marche affiche les champs Minuterie, Distance et Heure.



Tu peux personnaliser la page de données pour inclure le "niveau de pacing" en suivant les étapes ci-dessous :

1. installez l'application Pacing(Datafield) sur votre téléphone à l'aide de l'application GARMIN IQ.
2. Ajoutez Pacing(Datafield) à l'activité Marche en [suivant les instructions de GARMIN pour personnaliser les pages de données](#).
 - a. Dans l'activité Marche, accédez au menu Modifier les champs de données sur votre montre.
 - b. Dans le menu, sélectionnez "Champs Connect IQ". Les champs de données disponibles dans ton compte GARMIN IQ s'affichent.
 - c. sélectionne "**Pacing(Datafield)**".
3. commencez l'activité "Marcher". Le champ "**Pacing(Datafield)**" s'affiche sur la page de données, à côté d'autres champs. Le champ "**Pacing(Datafield)**" affiche le pouls actuel et, à côté, un chiffre en exposant pour indiquer, par différence, le nombre de battements qui te séparent du seuil de fréquence cardiaque. Un chiffre négatif indique que tu es en dessous de ton seuil de fréquence cardiaque.

Le développement et la maintenance des applications Pacing coûtent beaucoup de temps mais aussi, malheureusement, un peu d'argent. **Elles sont et resteront gratuites pour toi** - mais peut-être qu'elles te plairont tellement que tu souhaiteras soutenir mon travail par un don.

Spendenseite.de



<https://www.spendenseite.de/pacing-apps-for-garmin-watches/-96557>

PayPal



https://www.paypal.com/donate/?hosted_button_id=45BAM4DYG29QG

Paramètres

Les paramètres configurables des différentes apps Pacing sont énumérés ci-dessous. Chaque entrée contient une description du paramètre, une liste des valeurs possibles et indique également les apps ou widgets auxquels ils s'appliquent.

Pour modifier les paramètres, voir Configurer les applications de pacing.

Pacing

Maladie	Activité	Watchface	Champ de données
---------	----------	-----------	------------------



Valeurs possibles :

- 50 % (ME/CFS)
- 55 %
- 60 % (LongCOVID)
- 65%

Lors du premier démarrage d'une application Pacing, la limite de fréquence cardiaque pour le Pacing est calculée en fonction du sexe, de l'âge et du facteur de pathologie. Cette valeur calculée est automatiquement inscrite dans Fréquence cardiaque pour le pacing.

Ton âge et ton sexe sont automatiquement extraits de ton profil GARMIN.

Fréquence cardiaque pour le pacing	Activité	Watchface	Champ de données
------------------------------------	----------	-----------	------------------



Valeurs possibles :

- Toute valeur entière comprise entre 60 et 200.
- **Si la valeur 200 est saisie, le calcul de la fréquence cardiaque est effectué conformément à la pathologie.**

Avec le temps, il sera nécessaire de modifier la limite du pacing. Par exemple, la valeur de la fréquence cardiaque peut être ajustée vers le haut ou bien on constate que la valeur actuelle est peut-être trop élevée.

Dans les deux cas, la nouvelle valeur de la fréquence cardiaque peut être saisie directement sans qu'elle soit calculée. **La valeur doit toujours être un nombre entier.**

<i>Délai avant l'alarme en minutes</i>	Activité	Watchface	Champ de données
	✓	✓	✓

Valeurs possibles :

- Toute valeur entière de 0 à 300

Le "compte à rebours" jusqu'à l'alarme est défini ici. Ce compte à rebours démarre automatiquement dès que le pouls actuel dépasse la fréquence cardiaque définie ci-dessus pour le pacing. Toutefois, si le pouls tombe en dessous de cette limite pendant plus de 10 secondes, le compte à rebours s'arrête automatiquement.

Par conséquent, l'alarme ne se déclenche que lorsque le **pouls est en permanence supérieur** à la fréquence cardiaque définie pour le rythme pendant une **durée supérieure à la durée** définie avant l'alarme.

Par exemple : 150 signifie 2 minutes et 30 secondes.

<i>Pacing dynamique</i>	Activité	Watchface	Champ de données
	✓	✓	✗

Valeurs possibles :

- Oui
- Non

Dans le cas du pacing dynamique, les valeurs de la "[fréquence cardiaque pour le pacing](#)" et du "[temps avant l'alarme](#)" sont couplées à la fonction "résilience" (capacité de résistance).

Cela signifie qu'en cas de mauvaise journée, la valeur de la fréquence cardiaque et/ou du délai avant alarme est automatiquement corrigée à la baisse - en cas de bonne journée, elle est corrigée à la hausse.

- Les nouvelles valeurs sont basées sur les valeurs définies dans les paramètres.
- Les nouvelles valeurs pour le pacing ne sont PAS reportées au jour suivant.
- **Cette fonction n'est PAS active par défaut et doit être explicitement activée dans les paramètres.**
- Si la fonction est à nouveau désactivée, les valeurs initiales sont rétablies.

Graphique

Activité

Watchface

Champ de données



Valeurs possibles :

- niveau de pacing 
- Niveau de stress 
- Pacing, Stress, Body Battery

Niveau de Pacing, Stress et Body Battery dans un seul graphique

Remarque : sur certains modèles de montre, il n'est pas possible d'afficher le stress ou la Body Battery, car ils ne sont pas enregistrés par la montre. Dans ce cas, "aucune donnée" apparaît sur l'écran.

Les valeurs de stress et de batterie corporelle ne sont pas calculées par l'application, mais seulement lues par la montre.

**Niveau de pacing /
Niveau de stress**



Graphiques multiples



P- Niveau de Pacing

S - Niveau de Stress

B - BodyBatterie

Toutes les valeurs à droite sont exprimées en pourcentage [%].

Sélectionner un style de couleur

Activité



Watchface



Champ de données



Valeurs possibles :

- Multicolore
- Aveuglement rouge-vert

La raison de cette option est le souhait des personnes concernées de renforcer les contrastes et de faciliter ainsi la lecture. Trop de couleurs ou de détails peuvent être des facteurs de stress qui contribuent au surmenage.

Multicolore



Aveuglement rouge-vert



Affichage des secondes

Activité



Watchface



Champ de données



Valeurs possibles :

- Oui
- Non

Permet d'afficher ou de masquer l'affichage des secondes à côté de l'heure.

<i>Pas, fréquence respiratoire</i>	Activité	Watchface	Champ de données
	✓	✓	✗

Valeurs possibles :

- Nombre de pas
- Fréquence respiratoire

Affiche à gauche de la fréquence cardiaque le nombre actuel de pas ou la fréquence respiratoire en respirations par minute.

Remarque : la fréquence respiratoire n'est pas prise en charge par tous les modèles de montres.

<i>Résilience à l'effort</i>	Activité	Watchface	Champ de données
	(✗)	(✓)	✗

Valeurs possibles :

- Jamais
- Jusqu'à 08:00
- Jusqu'à 09:00
- Jusqu'à 10:00
- Toujours

Pacing(Watchface)

Définit l'heure jusqu'à laquelle la vue "Résilience" s'affiche automatiquement lorsque la montre passe en mode d'économie d'énergie. Pour des raisons techniques, cela se produit automatiquement après 20 secondes si la montre n'est pas déplacée (c'est-à-dire si elle est maintenue immobile). Ensuite, "Résilience" reste visible pendant une minute avant que l'heure normale ne s'affiche à nouveau.

Sur les modèles de montres à écran tactile (par exemple : Forerunner 965, Vivoactive 5, Venu 3), l'affichage de "Résilience" doit être activé en **maintenant l'écran enfoncé**. Après un court instant, l'écran passe alors de l'heure à la "résilience" et l'affiche pendant 10 secondes.

Pacing(Activity):

Les boutons "Up" et "Down" permettent de passer directement de l'affichage de la "Résilience" à celui de l'heure. Pour les montres à écran tactile, avec le geste correspondant pour "page suivante" ou "page précédente".

<i>Affichage du pouls ou du niveau de pacing</i>	Activité	Watchface	Champ de données
	✗	✗	✓

Valeurs possibles :

- Pouls
- Niveau de pacing

Affiche en option le pouls ou le niveau de pacing dans le champ de données.

<i>Intervalle de mise à jour</i>	Activité	Watchface	Champ de données
	✓	✗	✗

Valeurs possibles :

- 1 seconde
- 2 secondes
- 3 secondes
- 5 secondes
- 10 secondes

Indique l'intervalle de temps dans lequel la fréquence cardiaque actuelle est mesurée. Plus l'intervalle est court, plus la montre réagit rapidement au dépassement de la fréquence cardiaque. Toutefois, la consommation de la batterie est alors plus élevée.

Paramètres d'alarme

Événement d'alarme

Activité

Watchface

Champ de données



Valeurs possibles :

- En cas de pouls élevé
- En cas de niveau de stress élevé

Si "En cas de stress élevé" est activé, **AUCUNE** alarme ne se déclenche en cas de dépassement du seuil de fréquence cardiaque. Le seuil de l'alarme est spécifié dans l'option suivante « Valeur de stress maximale ».

Remarque : certains modèles de montre ne permettent pas d'afficher le stress, car celui-ci n'est pas détecté par la montre. Dans ce cas, cette fonction est désactivée.

Valeur de stress maximale

Activité

Watchface

Champ de données



Valeurs possibles :

- Toute valeur entière comprise entre 15 et 100

Si l'événement d'alarme « Stress élevé » est activé, cette valeur définit le seuil de l'alarme, c'est-à-dire la valeur de stress à laquelle une alarme est déclenchée.

La valeur doit toujours être un nombre entier.

<i>Signal d'alarme</i>	Activité	Watchface	Champ de données
	✓	✗	✓
Valeurs possibles : • Son et vibration en cas d'alarme • Son en cas d'alarme • Vibration en cas d'alarme • Aucune			
La montre vibre une fois lorsque l'alarme se déclenche. La montre émet une fois un signal sonore lorsque l'alarme se déclenche.			
Remarque : les montres de la série Vivoactive ne prennent pas en charge cette fonction - même si elle est activée dans les paramètres de l'application Pacing.			
L'activation du son/de la vibration est indiquée par un symbole tout en haut de l'écran.			
Son et vibration actifs	Son seul actif	Vibration seule actif	Son et vibration inactifs
			

<i>Enregistrer l'activité</i>	Activité	Watchface	Champ de données
	✓	✗	✗
Valeurs possibles : • Seulement en cas d'alarme • Toute l'activité • Non			

Selon le réglage, l'activité est enregistrée dans son intégralité (nom : "Pacing Activity") ou uniquement lorsqu'une alarme est déclenchée (nom : "Pacing Event"). L'activité est enregistrée avec la valeur de la fréquence cardiaque, l'heure et la durée, puis affichée dans GARMIN Connect™.

Problèmes de chaleur

Activité

Watchface

Champ de données



Valeurs possibles :

- Oui
- Non

Prend en compte l'influence de la température et de l'humidité sur le bien-être.

Remarque : la détection de la météo n'est pas prise en charge par tous les modèles de montres.

Température [°C]

Activité

Watchface

Champ de données



Valeurs possibles :

- Toute valeur entière comprise entre 20 et 30

Indication de la température en degrés Celsius [°C].

Remarque : la saisie de la météo n'est pas prise en charge par tous les modèles de montres.

Humidité de l'air [%]

Activité

Watchface

Champ de données



Valeurs possibles :

- Toute valeur entière comprise entre 60 et 100

Indication de l'humidité de l'air en pourcentage [%].

Remarque : la saisie de la météo n'est pas prise en charge par tous les modèles de montres.

À propos de l'auteur



En 2021, la compagne du développeur Jens Hansen a contracté le COVID-19 et souffrait depuis lors de troubles prolongés qui ont été classés plus tard comme post-COVID ou COVID long.

Désireux de l'aider à surmonter ses restrictions de santé - notamment en matière de gestion de l'énergie ("pacing") - il a commencé à développer une application pour les montres intelligentes Garmin début 2023.

Cette application sert à mieux percevoir l'effort physique et aide les personnes concernées à éviter les surcharges.

Grâce à la publication de l'application dans le Garmin IQ Store, elle a connu une diffusion internationale et est désormais utilisée dans le monde entier par des personnes atteintes de ME/CFS et de post-COVID. De nombreux retours positifs attestent de l'utilité pratique et de la pertinence de l'application.