

RunByJyqF6X

V3.0



Cette application (remplaçant **RunByJyq**) s'adresse principalement aux coureurs à pied. Elle affiche, sur un seul écran, toutes les données nécessaires car appuyer sur les boutons de la montre en pleine course n'est pas une chose facile.

La notice ci-dessous résume l'ensemble des fonctionnalités et réglages de l'application.

Je vous remercie de votre intérêt pour mon travail et pour tous les messages et suggestions. Continuez à me faire part de vos remarques à partir du Store Garmin ou à l'adresse runbyjyqf6x@free.fr

Ecrire et maintenir une application prend beaucoup de temps et si vous souhaitez m'encourager, vous pouvez faire un don Paypal. Merci : <https://www.paypal.me/jyq44>

L'essentiel

Cette section s'adresse aux personnes connaissant déjà l'éco-système **GARMIN** et souhaitant aller à l'essentiel. Pour les autres, je vous suggère de lire d'abord la section suivante : **Pour commencer**.



Champs principaux



F.C. et les 5 zones

La F.C. actuelle est positionnée sur l'arc de cercle symbolisant la zone en cours (*les 5 zones sont calculées selon votre profil enregistré dans la montre*).

Le rond violet indique la **F.C. moyenne** depuis le départ et le rond rouge la **F.C. maximum** atteinte.

Barre centrale

Elle affiche au choix, la **Cadence** (*nb pas/min*), les **Calories** consommées ou le **Training Effect** (*reportez vous à la notice de votre montre pour plus d'information sur la signification de ces valeurs*)

% temps dans chaque zone

Graphique représentant le % du temps passé dans chacune des zones de F.C. afin de contrôler la cohérence de votre entraînement. Le % en chiffre s'affiche pour les montres ayant une résolution de 260 pixels minimum. Pour les autres seul le graphique s'affiche.

Champs alternatifs



5 champs de données

Vous choisissez le contenu des 5 champs dans les paramètres de l'application.

5 valeurs alternatives (facultatives)

Vous pouvez également sélectionner une donnée supplémentaire pour chacun des 5 champs. Ces valeurs s'afficheront alternativement selon une fréquence définie dans les paramètres. Vous pouvez également choisir la couleur (*bleu dans l'exemple*) afin de différencier facilement les données alternatives pendant l'activité.

Titres des champs

Dans les paramètres, saisissez les titres des 5 champs principaux et des 5 champs alternatifs.

Batterie : Chaque barre représente 25 % de l'autonomie de la batterie.

GPS : Force du signal GPS. 0 barre = pas de signal. 4 barres = signal maximum.

Astuce : Si vous participez à une course, en paramétrant la distance de la course (**km** ou **miles**) et un objectif en temps (secondes), vous visualiserez votre avance ou retard actuel par rapport à cet objectif.

REMARQUE : La taille des caractères diminue automatiquement afin d'éviter les chevauchements de valeurs mais, afin de garder un maximum de lisibilité en courant, évitez de choisir sur la même ligne, 2 données affichant de grandes valeurs.

Pour commencer

L'installation

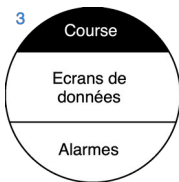
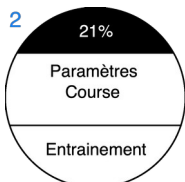
Pour cette étape, vous avez besoin d'installer l'une des 2 applications suivantes :

- **GARMIN EXPRESS** ([sur le site de Garmin](#)) pour un **PC** ou un **Mac**. Connecter ensuite votre montre sur le port **USB**

- **GARMIN CONNECT** sur l'Appstore de votre **Smartphone**. Connectez ensuite votre montre en **bluetooth**

Avec **GARMIN EXPRESS** ou **CONNECT** (ou sur **PC** ou **MAC**, à partir du **GARMIN STORE** <https://apps.garmin.com>), téléchargez **RunByJyqF6X** puis suivez les étapes ci-dessous.

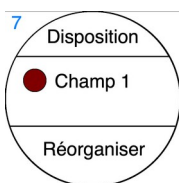
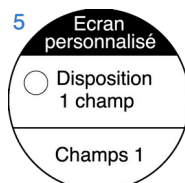
Cette procédure correspond à une montre Fenix et il peut y avoir des différences avec d'autres montres ([référez-vous à la notice de votre modèle](#)).



1- Appuyez sur **[START]**, choisissez une activité de course à pied et validez avec **[START]**

2- Maintenez le bouton **[MENU]** puis choisissez l'option **PARAMETRES...** Validez avec **[START]**

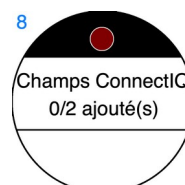
3- Sélectionnez l'option **ECRANS DE DONNEES** puis **[START]**



4- Avec les boutons **[UP]/[DOWN]** sélectionnez l'écran sur lequel vous souhaitez afficher **RunByJyqF6X** puis validez avec **[START]**

5- Choisissez l'option **DISPOSITION**, validez avec **[START]**

6- Avec **[UP]/[DOWN]** choisissez un écran n'affichant qu'un seul champ (*sans trait de séparation*) et validez avec **[START]**



7- Descendez à l'option **CHAMP 1** avec le bouton **[DOWN]** et validez avec **[START]**

8- Choisissez l'option **CHAMPS CONNECTIQ** et validez avec **[START]**

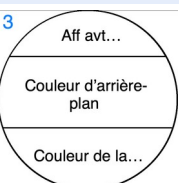
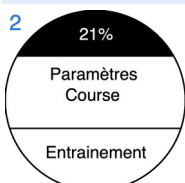
9- Choisissez l'application **RunByJyqF6X** et validez avec **[START]**

10- Revenez à l'écran principal en pressant plusieurs fois **[BACK]**

Voilà, en démarrant cette activité, **RunByJyqF6X** s'affichera si vous l'avez paramétré sur le 1^{er} écran, sinon défilez avec **[UP]/[DOWN]** pour l'afficher.

Fond blanc ou noir ?

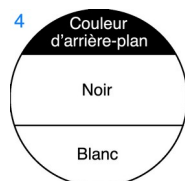
Vous êtes nombreux à poser la question. Alors, voici comment changer la couleur du fond



1- Appuyez sur **[START]**, choisissez une activité de course à pied et validez avec **[START]**

2- Maintenez le bouton **[MENU]** puis choisissez l'option **PARAMETRES...** Validez avec **[START]**

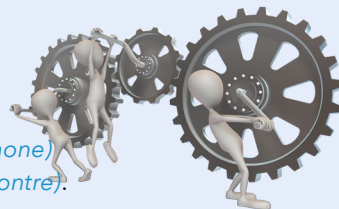
3- Descendez avec **[UP]/[DOWN]** jusqu'à l'option **COULEUR D'ARRIERE PLAN** puis **[START]**



4- Choisissez la couleur **[UP]/[DOWN]** puis validez avec **[START]**

5- Revenez à l'écran principal en pressant plusieurs fois **[BACK]**

Paramétrer l'écran RunByJyqF6X



Vous souhaitez paramétrer les données affichées selon vos besoins ? Suivez le guide.

Pour cela, vous devez installer **GARMIN EXPRESS** (sur PC , Mac) ou **GARMIN CONNECT** (smartphone) puis connecter votre montre sur la prise **USB** ou via **bluetooth** (référez-vous à la notice de votre montre).

L'écran comporte 5 valeurs numériques pouvant afficher 5 données principales et 5 données alternatives. Vous choisissez d'afficher soit la valeur principale, soit la valeur alternative soit les deux selon une durée d'alternance que vous choisissez.

Contenu champ haut centre

Fréquence cardiaque

Contenu alterné champ haut centre (facultatif)

Aucun

Pour le champ du haut au milieu, choisissez une donnée dans la liste ainsi qu'une éventuelle donnée alternative. Par manque de place, ce champ n'a pas de titre.

(voir les données disponibles dans la sections **Données disponibles**)
(la durée d'alternance se paramètre plus bas)

Titre champ haut gauche

km/h

Contenu champ haut gauche

Vitesse

Titre champ alterné haut gauche

Contenu alterné champ haut gauche (facultatif)

Aucun

Répétez l'opération pour les 4 autres champs. Ces champs sont associés à un titre pour la valeur principale et un autre pour la valeur alternative.

(limitez vous à 6 ou 8 caractères, selon les montres, afin d'éviter les chevauchements de texte)

Astuce : Choisissez les données en fonction de la longueur des valeurs affichées. Par exemple, privilégiez l'affichage de la durée sur la ligne du bas et associez la à un champ court sur la même ligne afin que les caractères ne soient pas trop petits et illisibles en courant.

Allure moyenne des x dernières secondes

30

Si vous choisissez d'afficher la donnée **Allure (x secondes)** dans l'un des champs, paramétrez la fréquence de calcul de la moyenne (entre 6 et 60 secondes).

Astuce : Plus la valeur est importante, plus la moyenne sera précise.

Temps d'alternance des champs (x secondes)

5

Couleur des champs alternatifs

Bleu

La fréquence d'alternance d'affichage des champs principaux et alternatifs se paramètre en secondes.

Astuce : Choisissez une fréquence assez courte, (5 secondes environ) pour ne pas attendre trop longtemps entre deux visualisations.

Afin de différencier facilement les valeurs principales des valeurs alternatives, choisissez une couleur pour l'affichage alternatif.

Objectif : Distance course (metres/pieds) (factulatif)

42195

Objectif : Temps en secondes (factulatif)

9000

Si vous participez à une course, connaître sa position par rapport à son objectif est essentiel. Pour cela, saisissez la distance de votre course (en km ou miles selon les réglages de votre montre) ainsi que votre objectif en secondes. Vous devrez ensuite choisir la donnée (**Objectif comparaison ±**) dans l'un des 5 champs principaux ou alternatifs.

Ainsi , lors de la course, vous saurez de combien de temps vous êtes en avance ou en retard.

Contenu de la barre centrale

Cadence (Nb de pas/sec)

Le dernier paramètre concerne le contenu de la barre centrale qui vous laisse le choix entre 3 données : **Cadence, Calories, Training Effect.**

Voilà, vous savez tout !

Je vous souhaite un bon entraînement et de bonnes courses.

Jean-Yves runbyjyqf6x@free.fr



Données disponibles

Vous trouverez ci-dessous la liste des données disponibles. Elle est mise à jour suivant les évolutions fournies par **GARMIN** et, dans mesure du possible, avec les améliorations dont vous me ferez part.



	Fréquence cardiaque	Votre fréquence cardiaque actuelle
	Vitesse	Vitesse actuelle (km/h ou miles/h selon les réglages de votre montre)
	Distance parcourue	Distance parcourue en km ou miles depuis le départ
	Allure actuelle	Temps pour parcourir un km ou mile (selon les réglages de votre montre) à la vitesse actuelle.
	Allure moyenne (x secondes)	Temps pour parcourir un km ou mile (selon les réglages de votre montre) mais à la vitesse moyenne des x dernières secondes
	Allure moyenne (depuis départ)	Temps pour parcourir un km ou mile (selon les réglages de votre montre) mais à la vitesse moyenne depuis le départ
	Cadence actuelle	Nombre de pas actuel par minute. Les coureurs débutant ont une cadence plus lente que les coureurs rapides. (reportez vous à la notice de votre montre pour plus d'informations)
	Cadence moyenne	Nombre de pas moyen par minute depuis le départ
	Cadence maximum	Nombre de pas maximum par minute depuis le départ
	Altitude	Altitude actuelle (mètres ou pieds selon les réglages de votre montre)
	Ascension totale	Dénivelé positif depuis le départ (mètres ou pieds selon les réglages de votre montre)
	Descente totale	Dénivelé négatif depuis le départ (mètres ou pieds selon les réglages de votre montre)
	Heure	Heure actuelle (format HH:MM)
	Durée	Temps écoulé depuis le départ
	Objectif (comparaison +/-)	Connaître son avance ou retard par rapport à son objectif en temps pour une distance de course. (tout est expliqué dans la section précédente Paramétrer l'écran RunByJyq F6X)
	F.C. moyenne	Fréquence cardiaque moyenne depuis le début de l'exercice
	F.C. maximum	Fréquence cardiaque maximum atteinte depuis le début de l'exercice
	% F.C.	Pourcentage de la fréquence cardiaque actuelle par rapport à la F.C. maximum de votre profil enregistré dans la montre
	Nombre de pas	Nombre de pas total de la journée (depuis minuit)