

# TomTom Fitness Age

## Manuel d'utilisation

1.0

1er septembre 2017



# Contenu

<b>À propos de l'âge physiologique TomTom</b>	<b>3</b>
<hr/>	
<b>Quels appareils puis-je utiliser ?</b>	<b>4</b>
<hr/>	
<b>Tutoriel rapide</b>	<b>5</b>
<hr/>	
Votre âge physiologique .....	5
Points de forme .....	5
Les efforts comptent .....	7
Tout le monde est différent.....	7
Soyez actif au quotidien .....	8
La régularité est la clé .....	9
Amélioration de l'âge physiologique .....	9
<hr/>	
<b>Jeff et Julie utilisent l'âge physiologique</b>	<b>11</b>
<hr/>	
<b>Affichage de vos points de forme et de votre âge physiologique</b>	<b>12</b>
<hr/>	
Affichage des points de forme sur votre montre .....	12
Affichage des points de forme sur l'Appli TomTom Sports.....	13
Affichage des points de forme sur le site Web de TomTom Sports .....	14
Affichage de l'âge physiologique sur l'Appli TomTom Sports.....	15
Affichage de l'âge physiologique sur le site Web de TomTom Sports .....	15
Affichage de la VO2max sur l'Appli TomTom Sports.....	16
Affichage de la VO2max sur le site Web de TomTom Sports .....	16
<hr/>	
<b>En savoir plus sur les points de forme et l'âge physiologique</b>	<b>17</b>
<hr/>	
En savoir plus sur vos points de forme.....	17
Niveaux de points de forme.....	17
En savoir plus sur l'âge physiologique.....	19
Comment a VO2max est-elle calculée ?.....	20
Comment puis-je améliorer mon âge physiologique ? .....	21
Je ne gagne pas de points de forme.....	22
Des activités similaires ne permettront pas de totaliser un nombre égal de points de forme ....	23
<hr/>	
<b>Informations de copyright</b>	<b>24</b>
<hr/>	

# À propos de l'âge physiologique TomTom

---

L'âge physiologique TomTom a été conçu pour que vous restiez actif et en forme, ainsi que pour améliorer votre condition physique. Il vous aidera à savoir à quel point vos activités sont efficaces, et vous proposera des recommandations personnelles pour choisir l'activité qui vous convient le mieux.

Quelques calculs complexes sont nécessaires pour découvrir votre véritable condition physique. L'âge physiologique TomTom vous donne votre niveau de condition physique et le compare au niveau de condition physique attendu, calculé en fonction d'éléments tels que votre fréquence cardiaque pendant les activités, votre fréquence cardiaque lors d'une activité intense et au repos, votre niveau d'activité, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids.

Votre taux de  $VO_2$ max permet de calculer votre âge physiologique. Cette méthode standard est utilisée pour déterminer la condition physique d'un individu. La  $VO_2$ max est le taux maximal d'oxygène que votre corps peut utiliser pendant l'exercice. Améliorer votre condition physique signifie augmenter la quantité d'oxygène utilisée par votre corps. Ainsi, le taux de  $VO_2$ max augmente en même temps que votre condition physique. La  $VO_2$ max est calculée lorsque vous pratiquez une activité d'endurance, comme la course à pied, le trail ou la course sur tapis, et que votre fréquence cardiaque est relativement stable pendant plus de 15 minutes. Pour tout savoir sur la  $VO_2$ max et le calcul de votre âge physiologique, consultez la rubrique [En savoir plus sur les points de forme et l'âge physiologique](#).

L'âge physiologique TomTom vous aidera à améliorer votre âge physiologique et à en savoir plus sur vos activités physiques :

- Est-ce que je suis vraiment en forme ?
- Est-ce que j'ai suffisamment travaillé lors de cette activité ou dois-je en faire plus ?
- Est-ce que j'ai eu suffisamment d'exercice pendant cette semaine ?
- Cette activité est-elle vraiment efficace pour moi ou dois-je en pratiquer une autre mieux adaptée pour moi ?
- Que dois-je faire ensuite ?

---

**Important** : cette fonctionnalité produit utilise le système d'analyse avancée de la fréquence cardiaque fourni par Firstbeat. Les informations fournies par l'âge physiologique TomTom constituent une indication de votre condition physique et ne peuvent en aucun cas se substituer à un avis médical, ni être utilisées pour guérir, traiter ou prévenir une maladie. Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant de commencer un nouveau programme d'entraînement.

---

# Quels appareils puis-je utiliser ?

---

Vous pouvez gagner et voir les points de forme sur les montres TomTom Sports affichant le suivi de votre fréquence cardiaque suivantes :

- TomTom Runner 2
- TomTom Runner 3
- TomTom Spark
- TomTom Spark 3
- TomTom Adventurer

# Tutoriel rapide

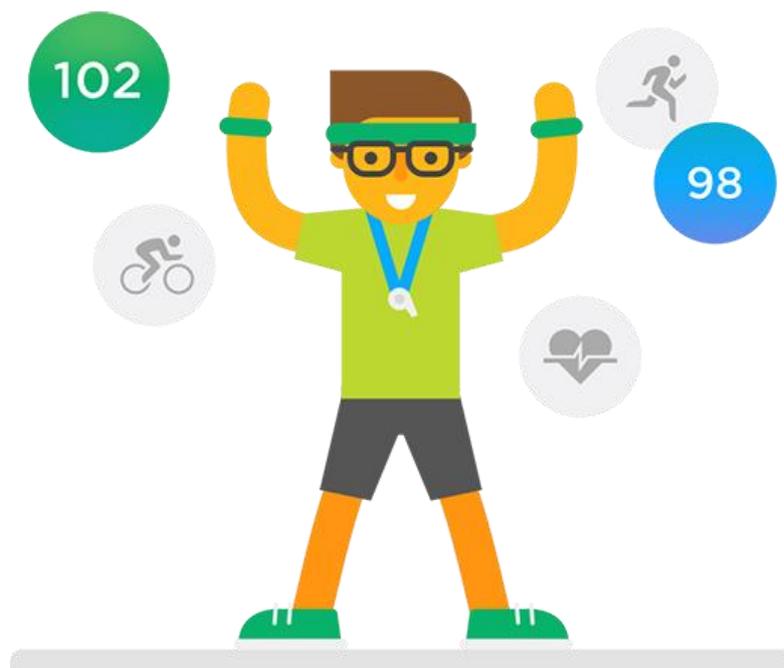
---

## Votre âge physiologique

TomTom vous aide à découvrir votre véritable condition physique en calculant votre âge physiologique.

L'âge physiologique TomTom vous donne votre niveau de condition physique et le compare au niveau de condition physique attendu, calculé en fonction d'éléments tels que votre fréquence cardiaque pendant les activités, votre fréquence cardiaque lors d'une activité intense et au repos, votre niveau d'activité, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids.

Plus votre activité est efficace, plus votre âge physiologique s'améliore.



## Points de forme

Commencez à utiliser votre âge physiologique en gagnant des points de forme. Vous gagnez des points de forme lorsque vous enregistrez votre activité sur une montre TomTom Sports affichant le suivi de votre fréquence cardiaque. Le nombre de points de forme gagnés dépend de plusieurs facteurs, parmi lesquels votre fréquence cardiaque pendant les activités, vos fréquences cardiaques maximum et au repos, votre activité, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids.

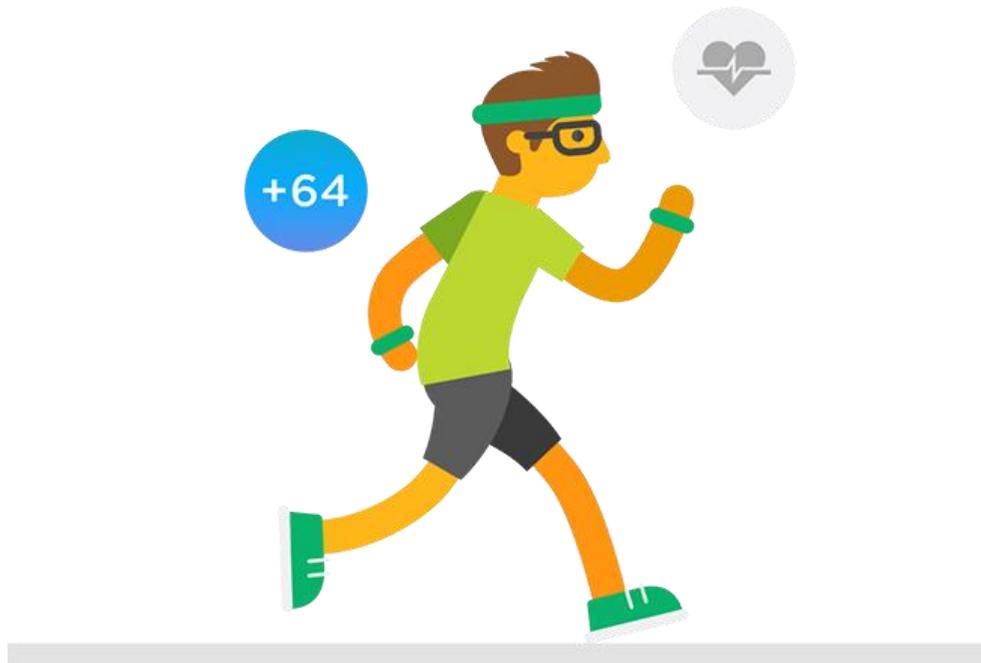
Vos points de forme quotidiens s'affichent dans des bulles sur votre montre TomTom Sports, votre Appli TomTom Sports et le site Web de TomTom Sports.

**Remarque** : vous ne pouvez accumuler des points de forme que lorsque votre montre peut mesurer votre fréquence cardiaque. Lorsque votre montre n'est pas à votre poignet, par exemple si vous la portez sur votre veste de ski ou que vous la placez sur un support pour vélo, votre fréquence cardiaque n'est pas mesurée, sauf si vous portez un cardio-fréquencemètre et une ceinture thoracique. La fréquence cardiaque n'est pas mesurée au cours d'une activité de **Natation**.

**Important** : vous devez utiliser l'activité correcte sur votre montre pour enregistrer votre activité sportive. Par exemple, utilisez **Course** lorsque vous courez, et **Gym** pour une activité de gymnastique. Le fait d'utiliser une autre activité peut affecter vos points de forme et donner un âge physiologique erroné.

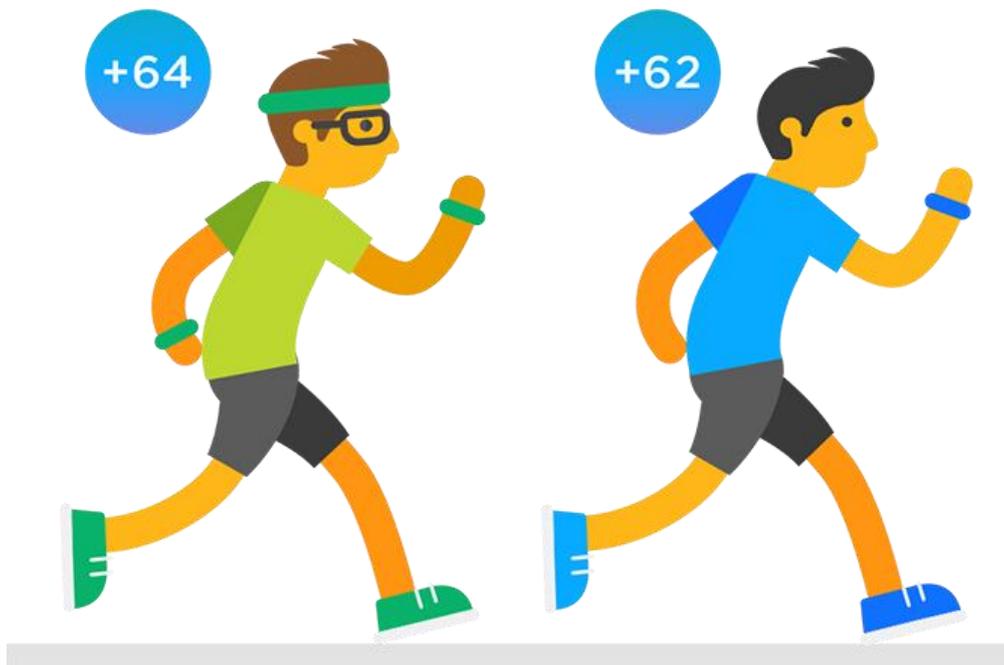
**Conseil** : utilisez l'activité Freestyle pour le suivi de vos activités quotidiennes, comme la marche jusqu'au travail ou la promenade du chien, et gagnez encore plus de points de forme.

Si vous n'avez pas encore gagné 500 points, sélectionnez la bulle des points de forme d'aujourd'hui pour voir les recommandations personnelles d'activité.



## Les efforts comptent

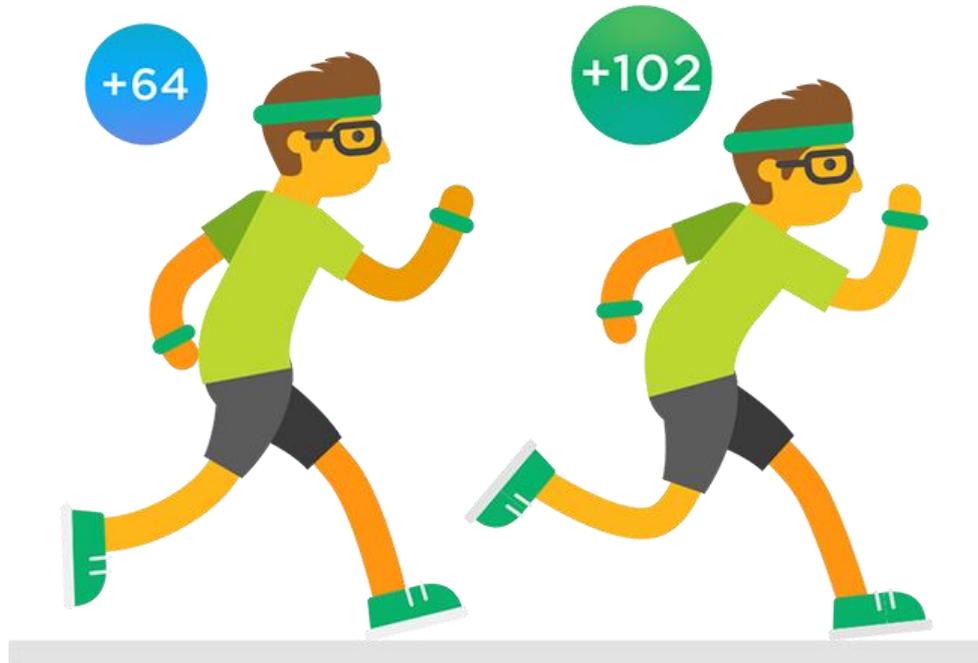
Plus vous accumulez des points de forme, plus votre fréquence cardiaque augmente. Vous gagnez plus de points avec une course brève qu'avec une course plus longue, car votre fréquence cardiaque est plus élevée.



## Tout le monde est différent

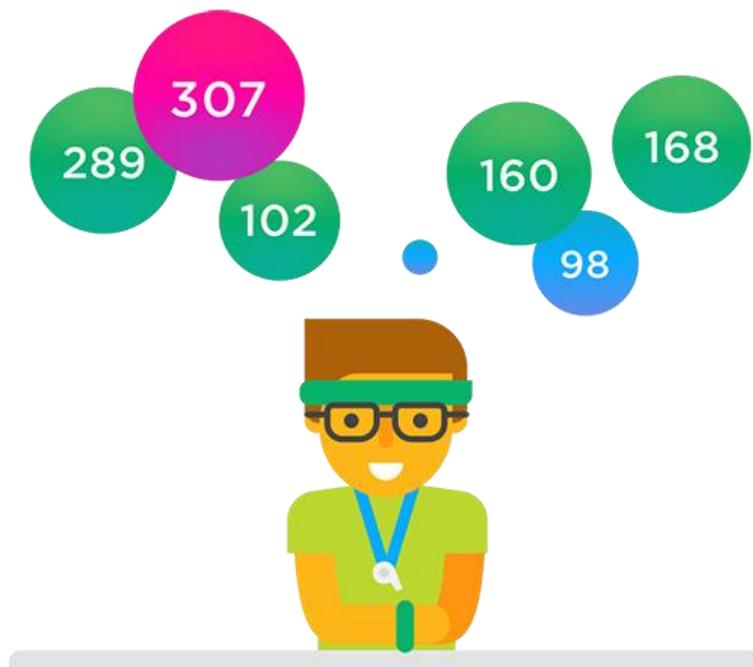
Les points de forme sont très personnels. Vos points de forme représentent vos activités et votre forme actuelle, en fonction de certains éléments tels que votre fréquence cardiaque pendant les activités, vos fréquences cardiaques maximale et au repos, votre activité, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids.

Tout le monde ne gagne pas le même nombre de points sur une activité identique. Par exemple, si vous êtes en forme, vous aurez besoin de plus de temps ou de plus d'effort pour gagner le même nombre de points que quelqu'un qui n'est pas en forme. Plus vous êtes en forme, plus il vous faut travailler pour gagner vos points de forme.



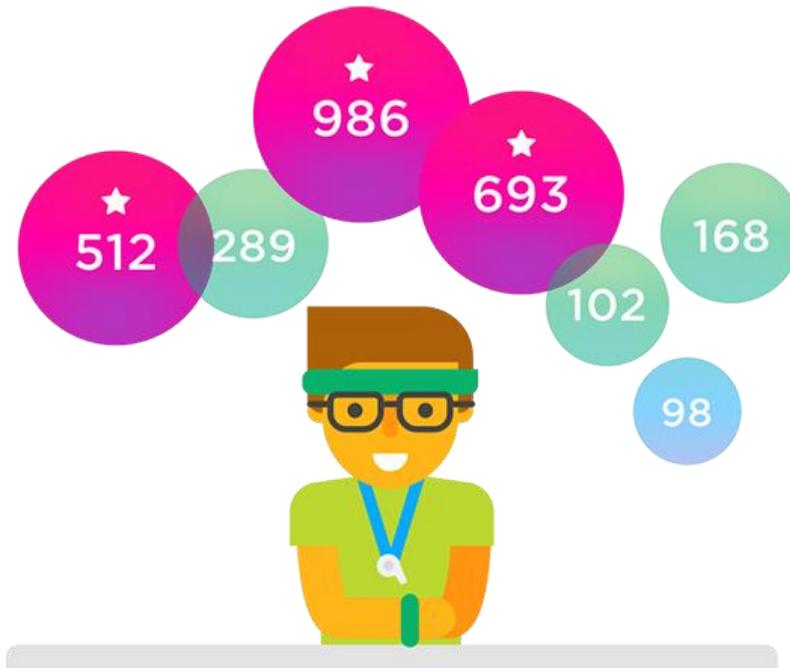
### Soyez actif au quotidien

Les points de forme vous aident à rester actif et à améliorer votre forme physique. Essayez de gagner au moins 100 points par jour pour garder un mode de vie sain. Gagnez plus de 500 points pour commencer à améliorer votre forme physique et votre âge physiologique.



## La régularité est la clé

Ce n'est pas grave si vous n'atteignez pas cet objectif un jour ou deux dans la semaine, mais la régularité est la clé pour améliorer votre condition physique. Essayez de pratiquer régulièrement une activité, sans en faire trop.

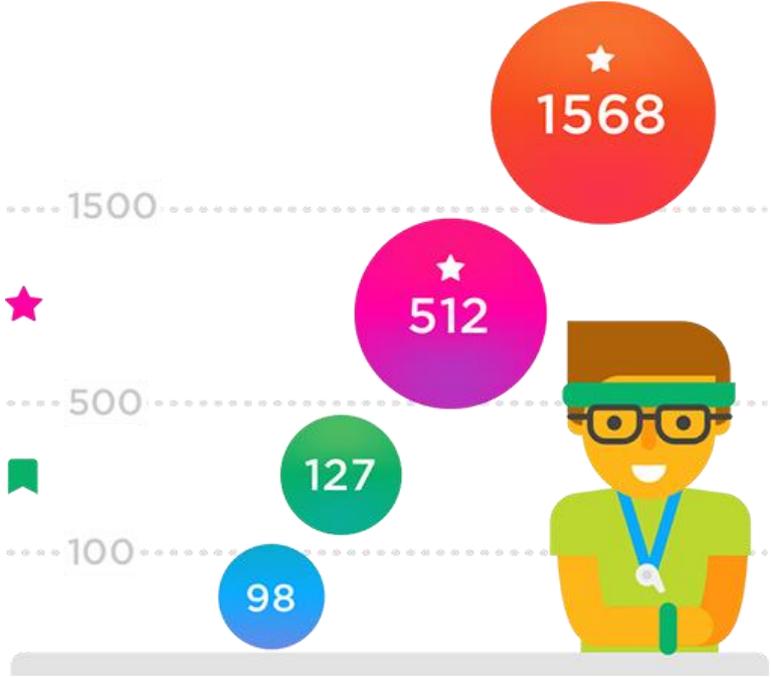


## Amélioration de l'âge physiologique

Si vous voulez améliorer votre âge physiologique, vous devez faire un peu plus d'efforts.

Vous gagnerez une étoile chaque fois que vous atteindrez 500 points de forme. Continuez à gagner trois étoiles sur une période de sept jours pour améliorer votre âge physiologique. Si vous gagnez plus de 1 500 points de forme en une journée et que vous atteignez le niveau Dépassement de soi, nous vous conseillons de ralentir le jour suivant pour laisser le temps à votre corps de récupérer.

N'oubliez pas que plus vous êtes en forme, plus il vous faut travailler pour gagner vos points de forme.



# Jeff et Julie utilisent l'âge physiologique

---

Observons deux personnes pour voir comment elles gagnent des points de forme :

- Jeff court une fois le week-end, c'est sa seule activité physique.
- Julie est une coureuse régulière. Elle court tous les matins depuis 6 mois.

Lorsque Jeff court 3 km, il gagne 500 points et atteint le niveau **En progrès** sur le barème de points.

Lorsque Julie court 6 km, elle gagne aussi 500 points et atteint le niveau **En progrès** sur le barème de points.

Julie étant actuellement plus en forme que Jeff, elle doit réaliser plus d'effort que lui pour gagner des points. Julie doit courir plus longtemps et plus vite que Jeff pour gagner la même quantité de points de forme.

Une course rapide ou un entraînement intensif permettent de gagner plus de points qu'une marche ou des exercices moins ardu. En produisant un peu plus d'efforts chaque jour, comme par exemple en courant un peu plus vite ou un peu plus souvent, Jeff pourrait améliorer sensiblement sa condition cardio et son âge physiologique plus rapidement.

# Affichage de vos points de forme et de votre âge physiologique

---

## Affichage des points de forme sur votre montre

Vous pouvez voir vos points de forme quotidiens globaux sur votre montre TomTom Sports.

**Remarque** : vous ne pouvez accumuler des points de forme que lorsque votre montre peut mesurer votre fréquence cardiaque. Lorsque votre montre n'est pas à votre poignet, par exemple si vous la portez sur votre veste de ski ou que vous la placez sur un support pour vélo, votre fréquence cardiaque n'est pas mesurée, sauf si vous portez un cardio-fréquencemètre et une ceinture thoracique. La fréquence cardiaque n'est pas mesurée au cours d'une activité de **Natation**.

Appuyez à gauche de l'horloge pour accéder à l'écran de suivi d'activité. Appuyez vers le bas pour trouver l'écran des points de forme. Vous y découvrirez votre total quotidien de points de forme ainsi que la condition physique atteinte et le nombre d'étoiles gagnées au cours des 7 derniers jours.

**Conseil** : définissez **POINTS** comme objectif dans le menu Suivi pour afficher en premier vos points de forme dans l'écran Suivi d'activité.

Par exemple, la montre ci-dessous indique que toutes les activités que vous avez pratiquées aujourd'hui vous ont rapporté plus de 500 points. Votre condition physique s'améliore. Le 3 étoiles montrent que vous avez gagné plus de 500 points à 3 reprises au cours des 7 derniers jours.



Vous pouvez également voir votre total de points de forme pendant que vous pratiquez une activité dans l'un des écrans de mesure. Vous pouvez ainsi voir si vous avez atteint votre objectif ou si vous devez en faire plus. Lorsque vous avez défini **Points** en tant qu'objectif, vous recevrez des alertes lorsque vous atteignez les paliers **Actif**, **En progrès** ou **Dépassement de soi**.



### Affichage des points de forme sur l'Appli TomTom Sports

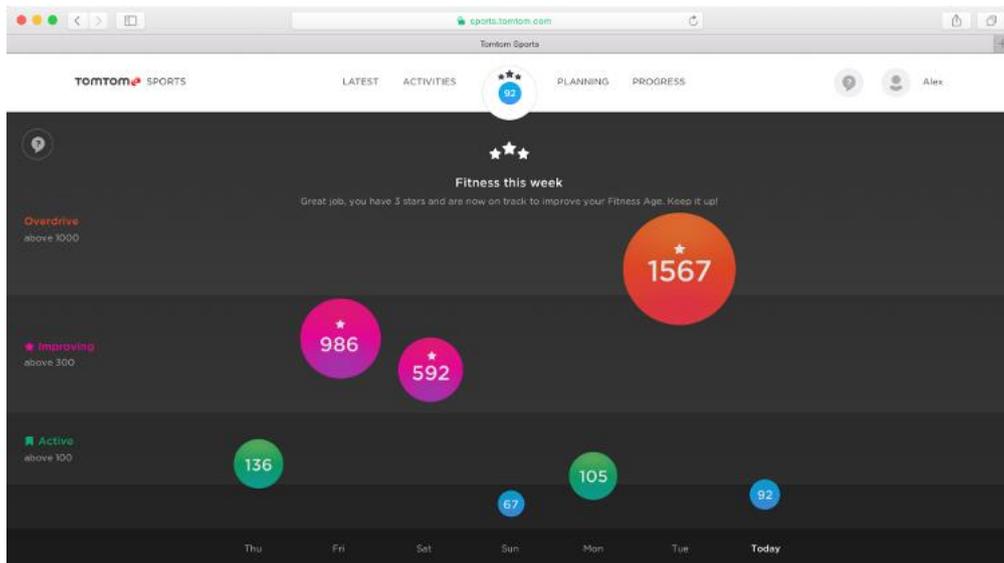
Une fois que vous avez synchronisé les détails de votre activité avec votre compte TomTom Sports, vous pouvez voir vos points de forme sur l'Appli TomTom Sport. Sélectionnez le bouton Points de forme en bas de l'écran pour afficher les points que vous avez gagnés au cours des 7 derniers jours.



Sélectionnez une bulle de points quotidiens pour voir les activités que vous avez pratiquées pour remporter ces points. Vous pouvez ensuite sélectionner une activité pour afficher ses informations détaillées.

## Affichage des points de forme sur le site Web de TomTom Sports

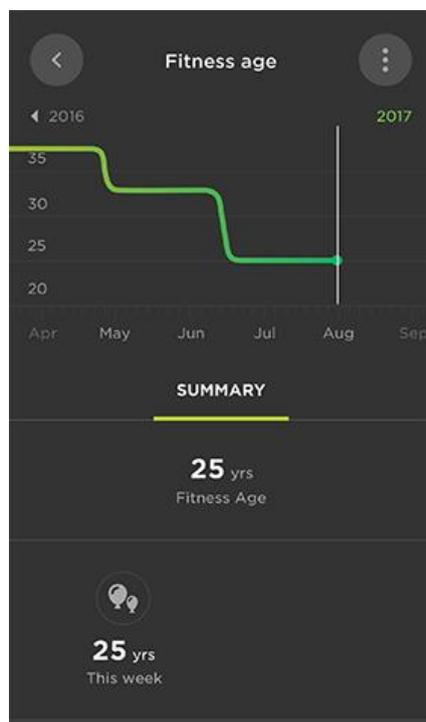
Une fois que vous avez synchronisé les détails de votre activité avec votre compte TomTom Sports, vous pouvez voir vos points de forme sur la page du site Web de TomTom Sports. Sélectionnez le bouton Points de forme en haut de l'écran d'accueil pour afficher les points que vous avez gagnés au cours des 7 derniers jours.



Sélectionnez une bulle de points quotidiens pour voir les activités que vous avez pratiquées pour remporter ces points. Vous pouvez ensuite sélectionner une activité pour afficher ses informations détaillées.

## Affichage de l'âge physiologique sur l'Appli TomTom Sports

Une fois que vous avez synchronisé les détails de votre activité avec votre compte TomTom Sports, vous pouvez voir votre âge physiologique sur l'Appli TomTom Sports. Sélectionnez **Âge physiologique** sur l'écran **Tendances** pour votre âge physiologique actuel calculé, ainsi que les tendances de mois et d'année.

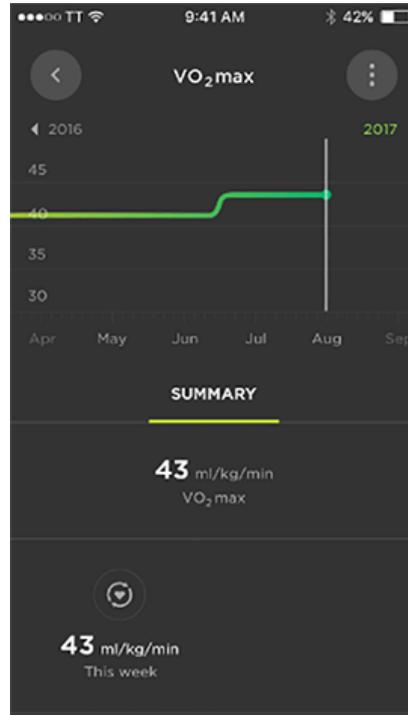


## Affichage de l'âge physiologique sur le site Web de TomTom Sports

Une fois que vous avez synchronisé les détails de votre activité avec votre compte TomTom Sports, vous pouvez voir votre âge physiologique sur la page du site Web de TomTom Sports. Sélectionnez l'onglet **Progression**, puis **Corps** dans le menu déroulant. Sélectionnez **Âge physiologique** sous le graphique pour afficher la tendance de votre âge physiologique. Vous pouvez filtrer la tendance par semaine, mois, année et tout.

## Affichage de la VO<sub>2</sub>max sur l'Appli TomTom Sports

Une fois que vous avez synchronisé les détails de votre activité avec votre compte TomTom Sports, vous pouvez voir votre taux de VO<sub>2</sub>max et les tendances sur l'Appli TomTom Sports. Sélectionnez **VO<sub>2</sub>max** sur l'écran **Tendances** pour votre moyenne actuelle de VO<sub>2</sub>max calculée, ainsi que les tendances en mois et en année.



Pour en savoir plus sur la VO<sub>2</sub>max, voir [En savoir plus sur l'âge physiologique](#).

## Affichage de la VO<sub>2</sub>max sur le site Web de TomTom Sports

Une fois que vous avez synchronisé les détails de votre activité avec votre compte TomTom Sports, vous pouvez voir votre taux de VO<sub>2</sub>max sur la page du site Web de TomTom Sports. Sélectionnez l'onglet **Progression**, puis **Corps** dans le menu déroulant. Sélectionnez **VO<sub>2</sub>max** sous le graphique pour afficher votre tendance de VO<sub>2</sub>max. Vous pouvez filtrer la tendance par semaine, mois, année et tout.

Pour en savoir plus sur la VO<sub>2</sub>max, voir [En savoir plus sur l'âge physiologique](#).

# En savoir plus sur les points de forme et l'âge physiologique

---

## En savoir plus sur vos points de forme

Vous gagnez des points de forme lorsque vous enregistrez votre activité sur une montre TomTom affichant le suivi de votre fréquence cardiaque. Le nombre de points de forme gagnés dépend de plusieurs facteurs, parmi lesquels votre fréquence de pratique d'une activité physique, votre fréquence cardiaque pendant les activités, vos fréquences cardiaques maximum et au repos, votre activité, votre sexe, votre âge, votre taille et votre poids.

**Remarque** : vous ne pouvez accumuler des points de forme que lorsque votre montre peut mesurer votre fréquence cardiaque. Lorsque votre montre n'est pas à votre poignet, par exemple si vous la portez sur votre veste de ski ou que vous la placez sur un support pour vélo, votre fréquence cardiaque n'est pas mesurée, sauf si vous portez un cardio-fréquencemètre et une ceinture thoracique. La fréquence cardiaque n'est pas mesurée au cours d'une activité de **Natation**.

Vos points de forme représentent vos activités et votre condition physique. Chaque fois que vous pratiquez une activité et que votre fréquence cardiaque est mesurée, vous gagnez des points de forme. La fréquence à laquelle vous remportez des points de forme est basée sur votre condition physique actuelle et sur l'intensité de votre activité. Plus votre activité est intense et plus vous la pratiquez longtemps, plus vous gagnez de points. Plus vous êtes en forme, plus il vous faut travailler pour gagner vos points de forme. Si vous êtes en forme, vous aurez besoin de plus de temps ou de plus d'effort pour gagner le même nombre de points que quelqu'un qui n'est pas en forme.

Vous pouvez faire trop d'activités en une journée. Si vous dépassez la limite **Dépassement de soi** en une journée, votre corps subit sans doute trop de contraintes, ce qui peut entraîner des maladies et blessures. Prenez un jour de repos si vous vous sentez fatigué.

Les points de forme peuvent vous aider à améliorer votre condition physique. En effet, ils vous permettent de savoir quand vous devez faire de l'exercice ou quand vous en avez fait assez. Ils indiquent également quelles activités sont les plus productives. Vous pouvez alors vous concentrer sur ces activités. Par exemple, vous pouvez faire un choix éclairé entre 30 minutes de vélo pour vous rendre au travail ou 10 minutes d'exercice intensif.

## Niveaux de points de forme

Les niveaux de points de forme indiquent votre degré d'activité sur une base quotidienne. Il existe trois niveaux :

- Plus de 100 = **Actif**
- Plus de 500 = **En progrès**
- Plus de 1 500 = **Dépassement de soi**

### **Actif**

Si vous gagnez plus de 100 points de forme, vous avez un mode de vie actif, ce qui peut être un atout pour votre santé sur le long terme. À ce niveau vous n'améliorerez pas votre âge physiologique, et si votre condition physique est bonne, elle risque de diminuer.

### **En progrès**

Gagnez plus de 500 points de forme tous les trois jours chaque semaine et vous commencerez à améliorer votre condition physique ou votre âge physiologique. Jusqu'à 1 500 points, plus vous gagnez de points, mieux c'est pour vous.

### **Dépassement de soi**

Gagner plus de 1 500 points de forme n'est pas forcément plus avantageux pour votre santé. Vous aurez besoin d'un jour de repos le lendemain. Lorsque vous continuez à atteindre la zone de dépassement de soi, le risque de blessure ou de surentraînement augmente.

---

**Important** : si vous réalisez beaucoup d'effort physique, par exemple si vous êtes coureur de marathon ou cycliste, il se peut que vous atteigniez facilement le niveau de dépassement de soi à chacun de vos entraînements. Vous devez trouver vos propres limites en matière d'exercice physique pour le sport que vous pratiquez. En cas de doute, consultez un spécialiste sportif qui vous conseillera sur l'entraînement.

---

## En savoir plus sur l'âge physiologique

L'âge physiologique donne votre niveau de condition physique et le compare au niveau de condition physique attendu, calculé en fonction d'éléments tels que votre sexe, votre âge et votre poids.

Plus votre activité est efficace, plus votre âge physiologique s'améliore.

La VO<sub>2</sub>max permet de calculer votre âge physiologique. Cette méthode standard est utilisée pour déterminer la condition physique d'un individu. Il s'agit du taux maximum d'oxygène que votre corps peut utiliser pendant l'exercice, par seconde et par unité de poids corporel. Améliorer votre condition physique signifie augmenter la quantité d'oxygène utilisée par votre corps. Ainsi, le taux de VO<sub>2</sub>max augmente en même temps que votre condition physique.

Pour vous aider à comprendre votre condition physique actuelle, nous calculons votre VO<sub>2</sub>max à partir de votre profil personnel et d'une analyse réalisée sur votre fréquence cardiaque tandis que vous pratiquez une activité de course, ou une estimation basée sur un suivi 24h/24, 7j/7 si vous ne pratiquez jamais d'activité. En conditions de laboratoire, la VO<sub>2</sub>max est normalement déterminée par le biais d'une course sur tapis ou d'un test sur vélo d'appartement avec un masque qui mesure réellement le flux d'oxygène vers votre corps. Elle est comprise entre 15 ml/kg/min et 100 ml/kg/min (le niveau le plus élevé étant le meilleur), et elle est différente suivant le sexe. Les tableaux 1 et 2 ci-dessous montrent l'étendue et les classifications pour la VO<sub>2</sub>max estimée par âge et par sexe, comme indiqué par le Cooper Institute.

Votre âge physiologique est calculé en comparant la VO<sub>2</sub>max calculée à la VO<sub>2</sub>max moyenne des utilisateurs par âge et par sexe, disponible dans la neuvième édition des directives de l'American College of Sports Medicine en matière de test et de prescription d'exercice physique. La conversion de la VO<sub>2</sub>max en âge physiologique se fait différemment pour les hommes et pour les femmes : les hommes présentent, en moyenne, une VO<sub>2</sub>max plus élevée que les femmes, quelle que soit la tranche d'âge. Par exemple, si vous êtes une femme de 33 ans et que votre âge physiologique est de 27 ans, votre condition physique est la même que la condition moyenne d'une femme de 27 ans dans l'étude de l'American College of Sports Medicine. En d'autres termes, la VO<sub>2</sub>max diminuant naturellement avec l'âge, votre score est très bon.

Nous calculons votre âge physiologique à partir de votre VO<sub>2</sub>max et d'autres facteurs afin que vous puissiez vous comparer à d'autres personnes de votre classe d'âge et de votre sexe. L'âge physiologique minimum que nous indiquons est 20 ans.

## Comment a VO<sub>2</sub>max est-elle calculée ?

La VO<sub>2</sub>max est calculée lorsque vous pratiquez une activité d'endurance, comme la course à pied, le trail ou la course sur tapis, et que votre fréquence cardiaque est relativement stable pendant plus de 15 minutes. La VO<sub>2</sub>max correspond à la quantité maximale d'oxygène que votre corps peut utiliser pendant l'exercice, par kilogramme de poids corporel et par minute. Il s'agit de la méthode standard utilisée pour déterminer une condition physique. C'est une indication de votre condition aérobique globale. Une VO<sub>2</sub>max élevée signifie que vous pouvez vous entraîner plus longtemps à un plus haut niveau de performances. Des études ont démontré que des personnes avec une VO<sub>2</sub>max élevée ont tendance à vivre plus longtemps et à présenter un risque moindre de maladies cardio-vasculaires.

**Remarque** : si vous n'utilisez jamais votre montre pour la course à pied, mais que vous l'utilisez pour le suivi d'activité 24h/24, 7j/7 et d'autres types d'activités telles que le cyclisme, la gym ou d'autres activités d'intérieur, la VO<sub>2</sub>max est estimée en fonction de votre niveau général d'activité et les données seront moins précises.

Au cours des premiers jours d'utilisation, ou si vous ne portez jamais votre montre pour la course ou pour le suivi 24h/24, 7j/7, la VO<sub>2</sub>max est estimée en fonction de votre profil et du niveau d'activité calculé automatiquement, et les données seront moins précises. Au fur et à mesure que votre montre découvre votre comportement et votre fréquence cardiaque par rapport à la vitesse, votre VO<sub>2</sub>max gagnera en précision.

## Comment puis-je améliorer mon âge physiologique ?

Dans votre calcul de l'âge physiologique, vous verrez une indication de votre condition physique par rapport à un individu moyen, homme ou femme, du même âge. Par exemple : « Vous êtes moins en forme que 75 % des hommes votre âge ».

Vous pouvez améliorer votre âge physiologique en gagnant 500 points de forme ou plus, trois fois par semaine. Cela permet d'obtenir une valeur de  $VO_2$ max supérieure au fil du temps. En fonction de votre condition physique, il vous faudra peut-être quelques semaines ou mois pour commencer à voir des changements importants.

**Conseil** : utilisez l'activité Freestyle pour le suivi de vos activités quotidiennes, comme la marche jusqu'au travail ou la promenade du chien, et gagnez encore plus de points de forme.

Si vous avez d'ores et déjà atteint une excellente condition physique (par exemple, une  $VO_2$ max de plus de 45 ml/kg/min pour les hommes, ou de plus de 39 ml/kg/min pour les femmes), vous avez peut-être déjà atteint l'âge physiologique minimum de 20 ans. Vous pouvez toujours améliorer votre  $VO_2$ max en continuant à vous entraîner. Si vous avez atteint une excellente condition physique et une  $VO_2$ max élevée, il se peut qu'un surcroît d'entraînement ne provoque pas de hausse de votre  $VO_2$ max. Bien entendu, l'entraînement et l'obtention des points vous aideront toujours à maintenir votre âge physiologique ainsi que votre  $VO_2$ max et à rester en bonne santé.

À mesure que votre condition physique s'améliore, n'oubliez pas de mettre à jour votre poids dans votre profil. Un poids inférieur améliorera votre  $VO_2$ max et votre âge physiologique.

Des facteurs héréditaires peuvent influencer sur la manière dont votre corps réagit à l'entraînement. Certaines personnes progressent plus vite que d'autres et certaines peuvent avoir des difficultés à améliorer de manière significative leur condition physique.

Un mode de vie peu sain (tabac, mauvaise alimentation, etc.) peut annuler les effets bénéfiques de votre entraînement.

## Je ne gagne pas de points de forme

Nous avons besoin de votre fréquence cardiaque et des données d'activité pour calculer vos points de forme. Pour gagner des points de forme, votre montre TomTom Sports a besoin de mesurer votre fréquence cardiaque et d'être activée.

Les points de forme peuvent être calculés pour la course à pied, la course sur tapis, le trail, la marche, le cyclisme et le vélo d'intérieur, le ski, le snowboard (si l'appareil est porté à votre poignet), la gym et les activités libres.

Vous ne pourrez pas gagner de points de forme dans les situations suivantes :

- Si vous pratiquez une activité au cours de laquelle le rythme cardiaque reste faible.
- Lorsque votre fréquence cardiaque n'est pas mesurée :
  - Le capteur de fréquence cardiaque est désactivé
  - Le suivi de la fréquence cardiaque est désactivé.
- Activités au cours desquelles la fréquence cardiaque n'est pas mesurée :
  - Natation. Il s'agit d'une excellente activité qui combine un mouvement à faible impact à une activité relativement intense. Cependant, le cardio-fréquencemètre ne fonctionne pas sous l'eau.
  - Ski ou snowboard avec la montre portée sur votre veste de ski.
  - Cyclisme, avec un support pour vélo.

---

**Important** : vous devez utiliser l'activité correcte sur votre montre pour enregistrer votre activité sportive. Par exemple, utilisez **Course** lorsque vous courez, et **Gym** pour une activité de gymnastique. Le fait d'utiliser une autre activité peut affecter vos points de forme et donner un âge physiologique erroné.

---

## **Des activités similaires ne permettront pas de totaliser un nombre égal de points de forme**

Les points de forme sont gagnés en fonction de votre âge physiologique et de votre  $VO_2$ max, ainsi que de l'intensité et la durée de vos activités. Bien que vous pratiquiez le même type d'activité, votre fréquence cardiaque peut être différente d'un jour à l'autre. Par exemple, peut-être que vous ne vous sentez pas bien. Il se peut que vous ayez repris l'entraînement après une longue période de calme ou que vous affrontiez un vent de face. Le temps passé dans les zones à fréquence cardiaque élevée permet de gagner des points de forme plus vite.

Tandis que votre condition physique s'améliore, la même activité (une course de 5 km à 10 km/h par exemple) vous attribuera moins de points de forme que les activités précédentes. Vous aurez besoin d'augmenter la distance parcourue ou l'allure pour gagner le même nombre de points.

On note également une diminution des avantages pour la santé au sein des activités. Cela signifie qu'il est plus avantageux de pratiquer des activités courtes et intenses plusieurs fois par semaine qu'une activité longue. Par exemple, les 10 premiers kilomètres d'une longue course peuvent générer des points plus rapidement que les derniers kilomètres.

De même, vous ne pouvez pas comparer vos points de forme avec les points d'une autre personne, car tout le monde ne gagne pas des points au même rythme. Par exemple, lorsque votre condition physique est bonne et votre âge physiologique faible, vous devez travailler plus dur pour obtenir le même nombre de points de forme que quelqu'un qui vient juste de commencer. Alors que votre condition physique s'améliore, vous devez fournir davantage d'effort physique pour gagner des points de forme.

# Informations de copyright

---

© 2017 TomTom. Tous droits réservés. TomTom et le logo TomTom (« deux mains ») sont des marques déposées de TomTom N.V. ou l'une de ses filiales.

## Polices

Linotype, Frutiger et Univers sont des marques commerciales de Linotype GmbH déposées au Bureau américain des brevets et des marques de commerce et dans certaines autres juridictions. MHei est une marque commerciale de The Monotype Corporation et peut être déposée dans certaines juridictions.

## Logiciel Open Source

Le logiciel inclus dans ce produit contient un logiciel protégé par des droits d'auteur régi par la licence GPL. Un exemplaire de cette licence peut être consulté dans la section Licence. Nous pouvons vous communiquer l'intégralité du code source correspondant durant une période de trois ans suivant le dernier envoi du produit. Pour en savoir plus, consultez la page [tomtom.com/gpl](http://tomtom.com/gpl) ou contactez votre équipe locale de support client TomTom à l'adresse [tomtom.com/support](http://tomtom.com/support). Sur demande de votre part, nous vous enverrons un CD comportant le code source correspondant.

## Code AES

Le logiciel inclus dans ce produit comporte un code AES sous copyright (c) 1998-2008, Brian Gladman, Worcester, Royaume-Uni. Tous droits réservés.

Termes du contrat de licence :

La redistribution et l'utilisation de ce logiciel (avec ou sans modifications) sont autorisées sans paiement de frais ou de droits d'auteur, dans la mesure où les conditions suivantes sont respectées :

Les distributions du code source incluent la mention du copyright ci-dessus, cette liste de conditions et la clause de non-responsabilité suivante.

La documentation des distributions binaires inclut la mention du copyright ci-dessus, cette liste de conditions et la clause de non-responsabilité suivante.

Le nom du détenteur du copyright n'est pas utilisé pour recommander des produits créés à l'aide de ce logiciel, sauf autorisation écrite spécifique.

## Calcul des calories

Le calcul des calories dans ce produit est basé sur les valeurs MET figurant dans le document suivant :

Ainsworth BE, Haskell WL, Herrmann SD, Meckes N, Bassett Jr DR, Tudor-Locke C, Greer JL, Vezina J, Whitt-Glover MC, Leon AS. 2011 Compendium of Physical Activities: a second update of codes and MET values. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 2011;43(8):1575-1581.