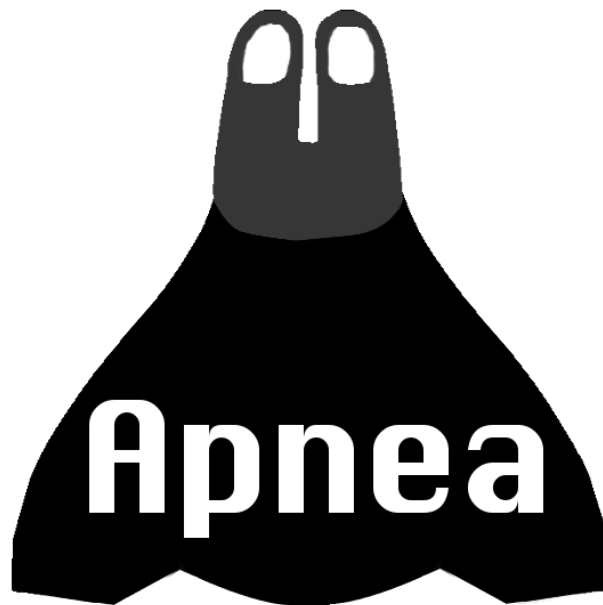


Apnea CWT

L'application d'apnée verticale pour les montres Garmin.

Charles Rincheval, juin 2018



Ce document à été écrit pour les versions d'Apnea CWT en 1.7

Utilisez Apnea en connaissance des risques qui y sont liés et notamment du fait que l'apnée fait parti des sports que Garmin ne souhaite pas voir sur son store.

En installant Apnea sur votre appareil, vous reconnaissez que je ne pourrai être tenu responsable en cas de dysfonctionnement de votre appareil.

Version du présent document : 1.2.0

Table des matières

Présentation.....	3
Compatibilité actuelle.....	3
Installation.....	4
Découverte rapide de l'application.....	5
L'écran principal et les écrans de données.....	5
L'écran principal.....	6
Surface.....	6
Dernière immersion.....	6
Immersion.....	7
Réglages.....	8
Exemple avec le réglage « Activité ».....	8
Annonces.....	9
Annonces > Alerte.....	9
Annonces > Alerte... > Profondeur.....	9
Annonces > Alerte... > Quantité.....	9
Annonces > Notification.....	9
Annonces > Cadence... > Surface.....	9
Annonces > Cadence... > Immersion.....	9
Annonces > Évènement.....	9
Activité.....	9
Profondeur.....	10
Rétroéclairage.....	10
Simulation.....	10
À propos.....	10
Visualisation d'une activité.....	11
Questions fréquemment posées.....	12
En cas de problème ?.....	12
Recommandations.....	12

Notes :

- Les textes surlignés en bleu correspondent aux boutons de votre montre (ex : **MENU**).
- Les textes surlignés en vert correspondent à des noms de menu apparaissant sur la montre (ex : **Réglages**).
- Il est tout à fait possible que les informations affichées dans les images ne soient pas exactement les mêmes que dans votre modèle de montre.

Présentation

Apnea CWT est l'application d'apnée verticale pour les montres Garmin, elle diffère de Apnea DYN par le fait qu'elle inclue des réglages et affichages spécifiques pour la pratique de l'apnée verticale à poids constant (CWT: Constant Weight).

Notez que cette application est également parfaitement adaptée pour les autres disciplines telles que l'immersion libre (FIM: Free IMMersion), le poids constant sans palme (CNF: Constant No Fin), etc...

Compatibilité actuelle

Les périphériques compatibles avec Apnea CWT en version 1.7.x sont les suivants :

- D2 Bravo, D2 Charlie
- Descent Mk1
- Forerunner 935
- fēnix 3, fēnix 3 HR
- fēnix 5, fēnix 5S, fēnix 5X
- fēnix Chronos
- vívoactive 3

Notes :

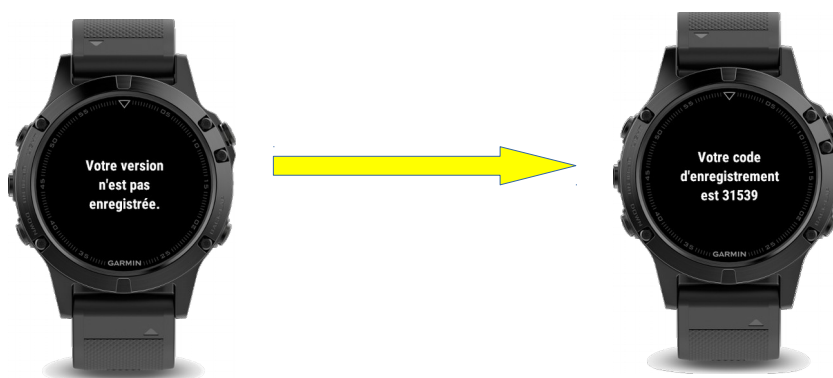
- *Pour obtenir la liste actuelle des périphériques supportés, allez sur le site d'Apnea : <http://www.apnea.me/fr/cwt>*
- *D'autres périphériques sont supportés par Apnea DYN <http://www.apnea.me/fr/dyn>*

Installation

Apnea CWT est une application payante, une fois le processus de paiement effectué, un courriel vous est envoyé avec la procédure d'installation que vous devez suivre (pas de souci, c'est très simple).

*Note : Le processus d'envoi de courriel est manuel, **merci donc d'être patient**.*

La première fois que vous lancez Apnea, un message vous averti que votre version n'est pas enregistrée, l'écran suivant indique un code d'enregistrement que vous devez envoyer en réponse et n'oubliez pas d'indiquer le modèle de votre montre.



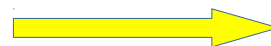
En réponse à votre courriel, une clef d'enregistrement va vous être donné qu'il vous suffit alors de saisir.



L'enregistrement est alors terminé.

Découverte rapide de l'application

À l'ouverture de l'application, vous êtes sur le menu principal.



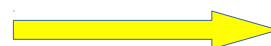
Vous pouvez commencer votre séance immédiatement en pressant le bouton **START** ou vous pouvez changer de menu en appuyant sur les touches **HAUT** / **BAS**.

L'écran principal et les écrans de données

1. Choisissez **CWT** et appuyez sur **START**
Vous êtes maintenant sur l'écran principal de la discipline



2. Appuyez sur la touche **BAS**
L'écran de données « Dernière immersion » s'affiche



Il vous indique des informations temporels relatives à la dernière immersion que vous avez réalisé : Le temps de descente, le temps en statique et le temps de remontée.

Note : L'état statique est considéré lorsque la vitesse passe en dessous de 5m/min

3. Appuyez encore sur la touche **BAS**
Un second écran de données « Record session » s'affiche



Cet écran affiche vos records pour la session courante.
Les records sont la profondeur maximale atteinte et la durée d'immersion maximale.

4. Appuyez une dernière fois sur la touche **BAS**
Le dernier écran de données « Session » s'affiche



Sur ce dernier écran, la durée totale de la session est indiquée ainsi que la température moyenne et la plus basse enregistrée.

Note : La température n'est pas disponible sur tous les modèles

5. Vous pouvez retourner sur l'écran principal en appuyant 3 fois sur la touche **HAUT**, notez qu'un seul appui sur la touche **BAS** vous ramènera également sur l'écran principal

L'écran principal

L'écran est scindé en 2, la première partie haute (en gris) indique les informations relatives à la surface, la partie basse (en bleue) indique les informations relatives à la dernière immersion.



Surface

- **Temps surface** : Se déclenche automatiquement lorsque vous lancez l'application ou lorsque vous sortez d'une immersion.
- **Indicateur GPS** : Lorsqu'activé, vous indique par la couleur la qualité de réception GPS (**Ok**, **Mauvaise**, **Aucune** ou **En cours**)
- **Indicateur enregistrement activité** : Vous permet de vous assurer que l'activité est bien en cours d'enregistrement

Dernière immersion

- **Temps dernière immersion** : Vous indique le temps total de la dernière immersion
- **Profondeur dernière immersion** : Vous indique la profondeur maximale atteinte lors de la dernière immersion
- **Nombre d'immersion** : Compteur d'immersion
- **Rythme cardiaque** : Vous donne votre rythme cardiaque courant lorsque disponible (nombre de battements par minute)

Immersion

Cet écran apparaît automatiquement lorsqu'une immersion est détectée.

Il affiche des informations relatives à la plongée en cours.



- **Profondeur courante** : La profondeur courante
Note : Selon les modèles, la lecture de la profondeur se rafraichit de 1 à 3 secondes (ex : La profondeur sur les Fenix 3 est rafraichie toutes les 2 à 3 secondes, sur les Fenix 5 / 935, la profondeur est rafraichie presque instantanément)
- **Vitesse verticale** : Indique la vitesse verticale
- **Temps d'immersion** : La durée totale de l'immersion courant

Mise en garde : Ne pas appuyer sur les boutons durant une immersion, vous prenez le risque de faire rentrer de l'eau dans la montre

Réglages

1. Depuis l'écran principal de la discipline, un appui sur la touche **RETOUR** vous emmène sur le menu principal
2. En appuyant sur les touches **HAUT** / **BAS**, vous voyez les menus défiler, choisissez le menu **Réglages** et appuyez sur **START**, naviguez ainsi dans les sous menu de Réglages afin de vous familiariser avec ces réglages

Note : Tous les réglages sont automatiquement sauvegardés (sauf le réglage Simulation)

Exemple avec le réglage « Activité »



- **Nom du réglage** : Le nom du réglage courant
- **Description** : Décrit brièvement le but du réglage courant
- **Valeur courante** : La valeur courante du réglage, afin de changer cette valeur, utilisez les touches **HAUT** / **BAS** de votre montre, une fois choisi, appuyez sur **START** pour valider ou **RETOUR** pour annuler le changement.

Voici chaque menu de réglage :

Annonces...

Groupe de menus regroupant tous les réglages susceptibles d'annoncer un évènement qu'il soit temporel ou environnemental (ex : profondeur)

Annonces > Alerte...

Groupe de menus liés aux alertes qui permettent d'être averti lorsqu'une profondeur est atteinte.

Annonces > Alerte... > Profondeur

La consigne à partir de laquelle une ou des alertes seront émises.

Lors de votre descente, vous serez averti lorsque la profondeur réglée sera atteinte.

Annonces > Alerte... > Quantité

Le nombre d'alerte à émettre une fois la profondeur atteinte.

Si le réglage est sur « Infini », alors, la montre vous alertera tant que vous ne remontez pas au dessus de la profondeur d'alerte.

Annonces > Notification

Permet de savoir la profondeur sans regarder la montre, si réglé sur 10m, lorsque vous dépasserez 10m de profondeur, la montre va vibrer 1 fois, puis 2 fois à 20m, etc... Si le réglage est à 5m, la montre vibrera une fois à 5m, 2 fois à 10m, etc.

Annonces > Cadence... > Surface

Programmez une alerte toutes les xx secondes lorsque vous êtes en surface.

Annonces > Cadence... > Immersion

Programmez une alerte toutes les xx secondes lorsque vous êtes en immersion.

Annonces > Évènement

Permet d'émettre un avertissement sonore lors de l'immersion, du retour en surface ou les deux.

Activité

Permet de définir si vous souhaitez enregistrer l'activité ou non.

3 choix possibles :

1. **Oui** : Les activités seront enregistrées avec une confirmation à la sortie de l'application
2. **Oui, avec GPS** : Idem « Oui » avec l'activation du GPS afin de positionner votre séance sur une carte, très utile en extérieur, pensez à repasser sur « Oui » si vous pratiquez en piscine couverte.
3. **Non** : Pas d'enregistrement d'activité

Profondeur

Profondeur à laquelle commence l'immersion, il peut être utile de mettre une profondeur plus importante pour éviter des détections erronées lorsque vous mettez votre main dans l'eau par exemple.

Rétroéclairage

Permet de spécifier si l'éclairage de l'écran doit toujours être allumé lors d'une immersion.

Simulation

Lorsqu'activé, permet de simuler une immersion dans la vue d'activité. Pour descendre, utiliser la flèche **BAS**, pour remonter en surface, appuyer sur la touche **HAUT**, pour stopper l'immersion, retourner dans les réglages et mettre Simulation à « Non ». (note : lors d'une simulation, l'activité n'est plus enregistrée)

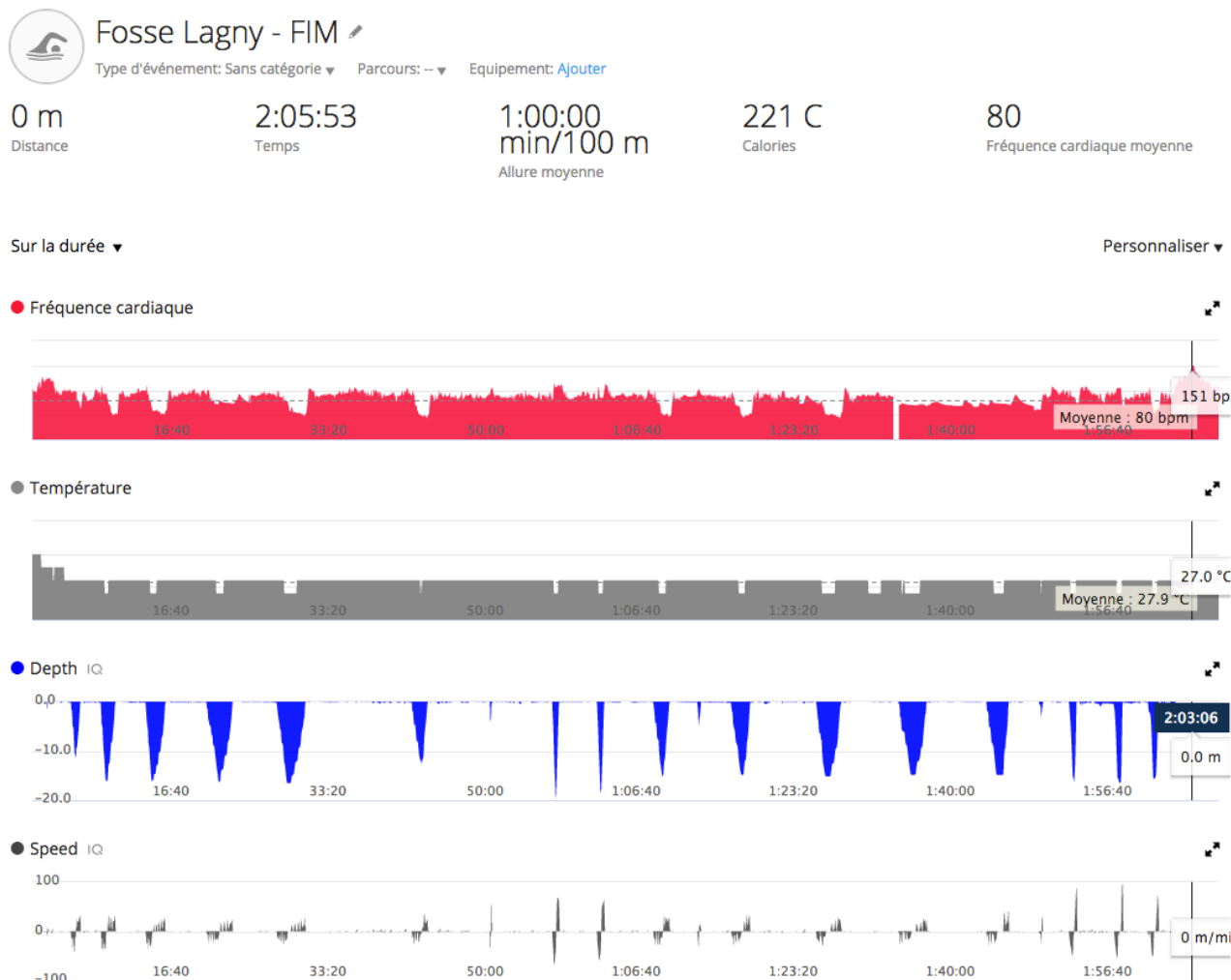
À propos

1. Retournez sur le menu principal, choisissez **À propos**, entrez dans le menu
2. Cet écran vous permet de savoir quelle version est actuellement installée sur votre montre.



Visualisation d'une activité

Voici la vue d'une séance d'immersion libre en fosse une fois l'activité poussée sur les serveurs de Garmin.



En bas à gauche, vous trouverez également des champs de données précédés du titre « Connect IQ » qui correspondent à des paramètres liés à l'activité.

- **Max depth** : La profondeur maximale atteinte
- **Max immersion duration** : La durée maximale d'immersion
- **Max fall down duration** : La durée maximale de descente
- **Max neutral duration** : La durée maximale en statique
- **Max ascent duration** : La durée maximale en remontée

Connect IQ™

19.6 m

Max depth IQ

181 sec

Max immersion duration IQ

61 sec

Max fall down duration IQ

74 sec

Max neutral duration IQ

60 sec

Max ascent duration IQ

[Note](#) : Apnea considère une vitesse inférieure à 5m/minute comme un statique.

Questions fréquemment posées

- **L'affichage de la profondeur est en pieds, j'aimerais l'avoir en mètre ?**
Apnea utilise l'unité choisie par l'utilisateur, ainsi, pour la changer, vous devez aller dans les réglages de votre montre et non ceux d'Apnea (Paramètres > Système > Unités > Distance : Kilomètres).
- **Pourquoi la Fenix 3 (et non la Fenix 3 HR) ne peut indiquer une profondeur de plus de 15m ?**
C'est à cause du capteur utilisé pour ce modèle qui sature à la pression de 2.5 bars, soit 15m.
- **Quelle est la limite de profondeur ?**
Certains modèles de montres sont indiquées résistantes à 100m, il s'agit de 100m statique, c'est à dire que le test est réalisé dans un caisson et la montre ne subit pas d'autres contraintes lors du test (pas de mouvement, de courant, etc.), ces modèles (Fenix 3 HR, Fenix 5, etc...) ont été testés à 40m avec succès et même au-delà (n'oubliez pas que vous emmenez votre montre sous votre responsabilité).
- **Comment accéder à l'heure lorsque l'application est lancée ?**
Il suffit d'utiliser un des raccourcis configuré sur la montre, par défaut, si vous ne les avez pas modifié, il vous suffit de rester appuyer sur le bouton **BAS**, l'heure s'affichera alors.
- **J'ai réinstallé ma montre, dois-je racheter une nouvelle licence ?**
L'achat d'Apnea vous donne le droit à 3 générations de licence vous permettant de réinstaller votre montre en cas de besoin.

En cas de problème ?

Vérifier que votre montre est à jour en la connectant à votre ordinateur et en lançant Garmin Express.

Recommandations

- Ne jamais appuyer sur les boutons durant une immersion, le cas échéant vous prenez le risque de faire rentrer de l'eau dans la montre.
- Utilisez une protection d'écran afin d'éviter de le rayer par mégarde.
- Sur les modèles dont la version de Connect IQ est inférieure à 2 (Fenix 3 et Fenix 3 HR), il est recommandé de désactiver la calibration automatique de l'altimètre (Paramètres > Capteurs et accessoires > Altimètre > Étalonnage automatique : Désactivé)