

# fitbit charge 5

Donnez le meilleur à votre corps avec Charge 5, le bracelet d'activité Fitbit le plus avancé pour la santé et le sport. Associez-le à un abonnement de 6 mois à Premium pour faire le lien entre activité, sommeil et stress. Vous pouvez ainsi prendre les meilleures décisions concernant votre corps, votre esprit et votre santé.<sup>1</sup>

## Redéfinissez votre routine

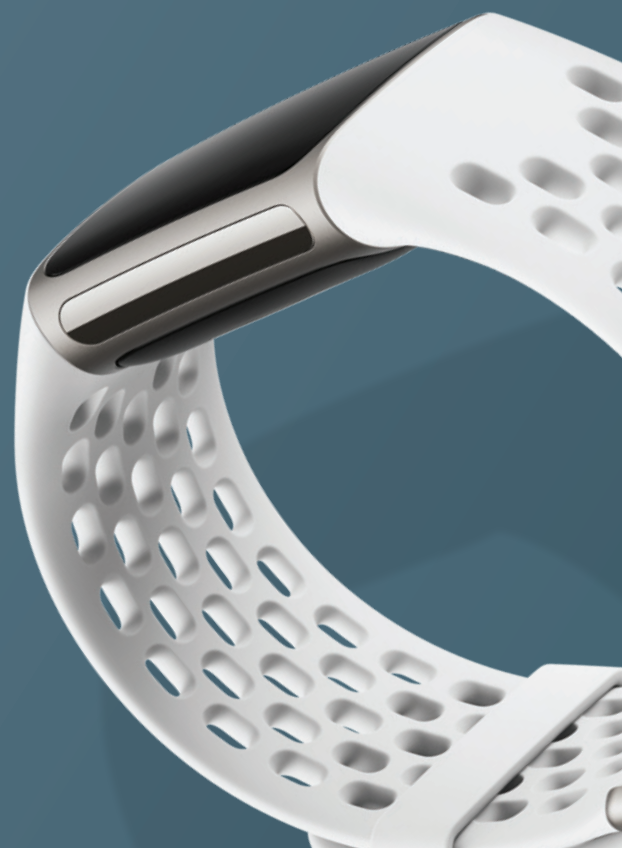
Optimisez votre routine d'entraînement avec l'aptitude quotidienne, un score disponible pour les membres Premium dans l'app Fitbit qui utilise les informations de votre corps et vous indique si vous êtes prêt à vous entraîner ou si vous devez privilégier la récupération.<sup>2</sup>

## Transpirez mieux

Faites passer vos séances d'entraînement au niveau supérieur avec des fonctionnalités au poignet comme le GPS intégré pour l'allure en temps réel et la distance et les minutes en zone active pour vous aider à atteindre votre niveau d'intensité optimal. Consultez la carte d'intensité de l'entraînement dans l'app Fitbit pour voir votre allure et vos zones de fréquence cardiaque pendant vos courses, randonnées et balades à vélo.<sup>3</sup>

## Faites une plongée dans votre bien-être

Profitez d'outils instructifs directement au poignet : scan AED pour la gestion du stress, une app ECG et des notifications de fréquence cardiaque élevée ou basse.<sup>4</sup> De plus, suivez les tendances de vos niveaux de SpO2, variations de votre température cutanée et plus encore avec le tableau de bord des indicateurs de santé dans l'app Fitbit.<sup>5</sup>



# Donnez le meilleur à votre corps



## 6 MOIS D'ABONNEMENT À PREMIUM

Premium fait le lien entre activité, sommeil et stress, et personnalise vos analyses pour vous permettre de prendre de meilleures décisions concernant votre santé.<sup>1</sup>



## TABLEAU DE BORD DES INDICATEURS DE SANTÉ

Suivez les changements dans votre bien-être avec le tableau de bord des indicateurs de santé qui vous donne un aperçu de vos tendances et changements sur le dernier mois.<sup>5</sup>



## NOTIFICATIONS DE FRÉQUENCE CARDIAQUE ÉLEVÉE OU BASSE

La fréquence cardiaque est un indicateur clé de votre santé. Charge 5 vous avertit lorsqu'elle passe au-dessus ou en dessous de votre zone habituelle.



## SCORE DE GESTION DU STRESS

Consultez un score quotidien montrant la réponse physique de votre corps au stress. Vous pouvez voir comment votre routine d'exercices, votre pratique de la pleine conscience et votre sommeil vous aident à gérer vos niveaux de stress.



## GPS INTÉGRÉ

Pendant vos activités de plein air, utilisez le GPS intégré pour suivre allure en temps réel et distance puis découvrez une carte de votre entraînement dans l'app Fitbit.<sup>3</sup>



## 20 SPORTS À SUIVRE AU POIGNET + SMARTTRACK

Fixez des objectifs pour vos courses, balades à vélo et plus encore puis consultez vos stats en temps réel. Vous avez oublié de lancer le suivi d'un sport ? SmartTrack reconnaît et enregistre automatiquement votre activité.



## FITBIT PAY

Réglez vos achats avec votre Charge 5 en l'approchant d'un terminal de paiement électronique sans contact (vous devez au préalable enregistrer vos cartes de paiement dans l'app Fitbit). Pas besoin d'avoir votre smartphone ni votre portefeuille.<sup>7</sup>



## SCORE ET PHASES DE SOMMEIL

Ayez une meilleure compréhension de la qualité de votre sommeil avec un score de sommeil quotidien et des graphiques du temps passé dans les phases de sommeil léger, profond et paradoxal.



## APTITUDE QUOTIDIENNE

Optimisez votre routine d'entraînement avec l'aptitude quotidienne, un score qui utilise les informations de votre corps pour vous indiquer si vous êtes prêt à vous entraîner ou si vous devez privilégier la récupération.<sup>2</sup>



## ANALYSES AVANCÉES

Premium transforme vos stats Fitbit en analyses personnalisées sur votre santé et votre bien-être pour vous aider à faire des choix plus éclairés et à adapter votre routine.



## APP ECG

Suivez votre santé cardiaque avec une app ECG compatible qui repère une éventuelle fibrillation atriale (une irrégularité de la fréquence cardiaque) et communiquez facilement les résultats à votre médecin.<sup>4</sup>



## SUIVI DE TEMPÉRATURE CUTANÉE

Suivez la variation nocturne de votre température cutanée pour repérer des changements par rapport à votre base de référence pouvant être liés à des modifications de votre environnement ou de votre bien-être.<sup>6</sup>



## MINUTES EN ZONE ACTIVE

Obtenez les résultats que vous attendez de chaque exercice. Les minutes en zone active utilisent votre fréquence cardiaque pour vous guider vers le niveau d'intensité souhaité puis vous aident à vous y maintenir.



## CARTE D'INTENSITÉ DE L'ENTRAÎNEMENT

Après une séance en extérieur avec le GPS intégré, consultez dans l'app Fitbit votre carte d'intensité de l'entraînement pour voir votre allure et vos zones cardio sur le parcours, et identifier les moments où votre effort a été le plus intense.



## ÉCRAN COULEUR ET MODE AFFICHAGE PERMANENT

Visualisez vos stats d'activité en temps réel avec un nouvel écran tactile aux couleurs vives et suivez vos progrès d'un simple coup d'œil en activant l'affichage permanent.<sup>3</sup>



## ALARMES SILENCIEUSES ET RÉVEIL INTELLIGENT

Définissez une alarme silencieuse au poignet et soyez réveillé par une légère vibration au meilleur moment de votre cycle de sommeil pour commencer la journée en douceur.



## OUTILS DE PLEINE CONSCIENCE

Améliorez votre bien-être mental et relaxez-vous avec une bibliothèque de sons de sommeil et méditations guidées de Fitbit et d'autres grandes marques pour vous aider à réduire le stress, mieux vous reposer et plus encore.



## OUTILS DE SOMMEIL

Apprenez à améliorer votre nuit avec un score de sommeil détaillé puis reposez-vous avec des sons de sommeil et des méditations guidées.



## SUIVI CONTINU DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE AVEC PUREPULSE

Mesurez vos calories brûlées et optimisez vos exercices avec le suivi continu de la fréquence cardiaque PurePulse. Vous pouvez ensuite suivre l'évolution de votre fréquence cardiaque au repos et votre niveau de forme cardio dans l'app Fitbit.



## APP SCAN AED

Améliorez votre niveau de stress grâce à une séance de pleine conscience avec l'app Scan AED au poignet. Vous pouvez ainsi mesurer la réponse de votre corps au stress.



## SUIVI DE LA SATURATION EN OXYGÈNE (SPO2)

Mesurez la SpO2 (le niveau d'oxygène dans votre sang) pour vous aider à repérer d'éventuels changements dans votre bien-être.<sup>5</sup>



## JUSQU'À 7 JOURS D'AUTONOMIE DE BATTERIE

Soyez actif toute la semaine avec jusqu'à 7 jours d'autonomie de batterie.<sup>3</sup>



## NOTIFICATIONS

Recevez des notifications appels, SMS, calendrier et apps smartphone comme Gmail, WhatsApp et Facebook, et envoyez des réponses rapides directement au poignet.

*Lorsque votre téléphone est à proximité ; réponses rapides pour les utilisateurs Android seulement.*



## GOOGLE FAST PAIR

Les utilisateurs Android peuvent se servir de Google Fast Pair pour faciliter la configuration et mettre le cap sur leurs objectifs.

## Fitbit Charge 5

Bleu acier/platine  
Noir/graphite  
Blanc lunaire/or pâle



## Changez de look pour passer de la salle de réunion à la salle de sport

Vendus séparément. Les bracelets Charge 5 ne sont pas compatibles avec Charge 4.



**Bracelet infini**  
Distribution en ligne et Fitbit.com :  
Noir



**Bracelet en cuir Horween®**  
Distribution en ligne et Fitbit.com :  
Noir



**Bracelet à fermeture par pression**  
Distribution en ligne et Fitbit.com :  
Charbon



**Bracelets sport**  
Noir, blanc givré  
Distribution en ligne et Fitbit.com :  
Bleu océan, lilas glacé

<sup>1</sup> Nouveaux et anciens utilisateurs Premium seulement. Méthode de paiement valide requise. Activation de l'essai gratuit dans les 60 jours suivant l'activation de l'appareil. Résiliez avant la fin de l'essai gratuit pour éviter les frais d'abonnement. Soumis aux conditions générales. Le contenu et les fonctionnalités Fitbit Premium peuvent changer. <sup>2</sup> Nécessite un abonnement Premium. Les recommandations du contenu Premium sont indisponibles dans certains pays et peuvent n'exister qu'en version anglaise. <sup>3</sup> L'autonomie de la batterie dépend de l'utilisation et d'autres facteurs. Jusqu'à 5 heures avec le GPS activé. Le mode Affichage permanent nécessite une charge plus fréquente. <sup>4</sup> L'app ECG Fitbit sera bientôt disponible sur Charge 5 dans certains pays. Ne convient pas aux personnes de moins de 22 ans. Voir [fitbit.com/fr/ecg](https://www.fitbit.com/fr/ecg) pour plus d'informations. <sup>5</sup> Le tableau de bord des indicateurs de santé et les indicateurs affichés dans le tableau de bord sont indisponibles dans certains pays. Cette fonctionnalité ne doit pas être utilisée à des fins médicales. La fonctionnalité SpO2 nécessite une charge plus fréquente. <sup>6</sup> Indisponible dans certains pays. Des changements significatifs de la température ambiante peuvent avoir un impact négatif sur le suivi de la température cutanée. <sup>7</sup> Voir les partenaires bancaires sur [www.fitbit.com/fr/fitbit-pay/banks](https://www.fitbit.com/fr/fitbit-pay/banks).