

fitbit sense 2



Manuel utilisateur
Version 2.0

Table des matières

Commencer.....	7
Contenu de la boîte	7
Chargement de votre montre.....	8
Configurer Sense 2.....	9
Affichage de vos données dans l'application Fitbit.....	9
Déverrouillage de Fitbit Premium	10
Porter Sense 2.....	11
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique	11
Fermeture du bracelet.....	12
Main dominante.....	13
Conseils pour l'entretien et le port	14
Changer le bracelet.....	14
Retirer un bracelet.....	14
Attacher un bracelet.....	15
Prise en main	16
Naviguer sur Sense 2.....	16
Navigation de base	16
Bouton Raccourcis	17
Paramètres rapides	18
Vignettes	20
Ajustement des paramètres	20
Écran.....	20
Vibration et audio	20
Notifications.....	21
Rappels d'objectif.....	21
Modes silencieux	21
Raccourci	21
Assistant vocal.....	22
À propos de Sense 2	22
Vérifier le niveau de la batterie	22
Configuration du système de verrouillage	23
Réglage de l'affichage permanent.....	23
Désactivation de l'écran.....	24
Clock Faces, Vignettes et Applications.....	25

Modification de l’affichage heure et statistiques	25
Réorganiser les vignettes	26
Gérer les applications	26
Ouverture d’applications	26
Suppression d’applications	27
Réinstaller des applications	27
Mise à jour d’applications	27
Ajuster les paramètres et définir les autorisations des applications	28
Assistant vocal.....	29
Réglage d’Amazon Alexa Intégré	29
Interaction avec l’Assistant Google.....	30
Vérification des alarmes, rappels et chronomètres Alexa	31
Mode de vie	32
Météo.....	32
Trouver mon téléphone.....	33
Google Maps.....	33
Notifications à partir de votre téléphone	34
Configuration des notifications.....	34
Affichage des notifications entrantes.....	34
Gestion des notifications	35
Désactivation des notifications	35
Accepter et rejeter des appels téléphoniques	36
Répondre aux appels téléphoniques au poignet.....	37
Répondre aux messages (téléphones Android).....	38
Chronométrage.....	39
Définir une alarme	39
Arrêt ou répétition d’une alarme	39
Utiliser le minuteur et le chronomètre.....	40
Chronométrer des événements avec le chronomètre.....	41
Suivez le temps écoulé avec le compte à rebours	41
Activité et bien-être.....	42
Suivre vos stats	42
Suivi d’un objectif d’activité quotidien.....	43
Sélection d’un objectif	43
Suivi des activités par heure	44
Suivi de votre sommeil	44

Définir un objectif de sommeil.....	45
Obtenir des informations sur vos habitudes de sommeil à long terme.....	45
Analyser vos habitudes de sommeil.....	45
Suivre vos variations de température cutanée	46
Suivez vos règles	48
Gérer le stress	48
Utiliser l'application de numérisation AED	48
Séances de respiration guidée	49
Vérifier votre score de gestion du stress	50
Suivez vos réponses corporelles	50
Indicateurs de santé avancés.....	51
Exercice et santé cardiaque	52
Suivi automatique de vos exercices.....	52
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice	53
Personnaliser vos paramètres d'exercice	54
Affichage du résumé de la séance d'entraînement	55
Affichage de votre fréquence cardiaque	55
Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	57
Gagner des minutes en zone active	57
Recevoir des notifications sur la fréquence cardiaque	57
Consultez votre score d'aptitude quotidienne	58
Affichage de votre score de forme cardio	59
Partage de votre activité.....	59
Paiement sans contact.....	60
Utiliser des cartes de crédit et de débit	60
Configurez vos paiements sans contact.....	60
Effectuer des achats	61
Modifier votre carte par défaut.....	62
Payer le transport en commun.....	63
Mettre à jour, redémarrer et effacer.....	64
Mettre à jour Sense 2.	64
Redémarrer Sense 2	64
Shutdown Sense 2.....	65
Effacer Sense 2.....	65
Résolution des problèmes	66
Absence de signal de fréquence cardiaque.....	66

Absence de signal GPS.....	66
Autres problèmes.....	67
Spécifications et informations générales.....	68
Capteurs et composants.....	68
Composition	68
Technologie sans fil	68
Informations tactiles.....	69
Batterie.....	69
Mémoire.....	69
Écran.....	69
Taille des bracelets	69
Conditions ambiantes	70
En savoir plus.....	70
Politique de retour et garantie	70
Regulatory and Safety Notices	71
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	71
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	72
European Union (EU).....	73
Argentina	75
Australia and New Zealand.....	75
Ghana	75
Indonesia.....	75
Israel	76
Japan.....	76
Kingdom of Saudi Arabia	76
Malaysia.....	77
Mexico.....	77
Morocco	77
Nigeria.....	78
Oman.....	78
Paraguay	78
Philippines	78
Serbia	79
Singapore.....	79
South Korea.....	79
Taiwan.....	79
Thailand.....	83
United Arab Emirates.....	83

United Kingdom 83
Vietnam 84
About the Battery 84
IP Rating..... 85
Safety Statement..... 85
Regulatory Markings 85

Commencer

Découvrez Fitbit Sense by Google 2 — la montre connectée conçue pour vous aider à moins stresser, mieux dormir et vivre plus sainement.

Prenez un moment pour consulter nos informations exhaustives sur la sécurité à l'adresse fitbit.com/safety. Sense 2 n'est pas conçue pour fournir des données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

Votre boîte Sense 2 contient :



Montre équipée d'un bracelet
taille S
(choix de couleurs et de
matières)



Câble de charge



Bracelet taille L
supplémentaire

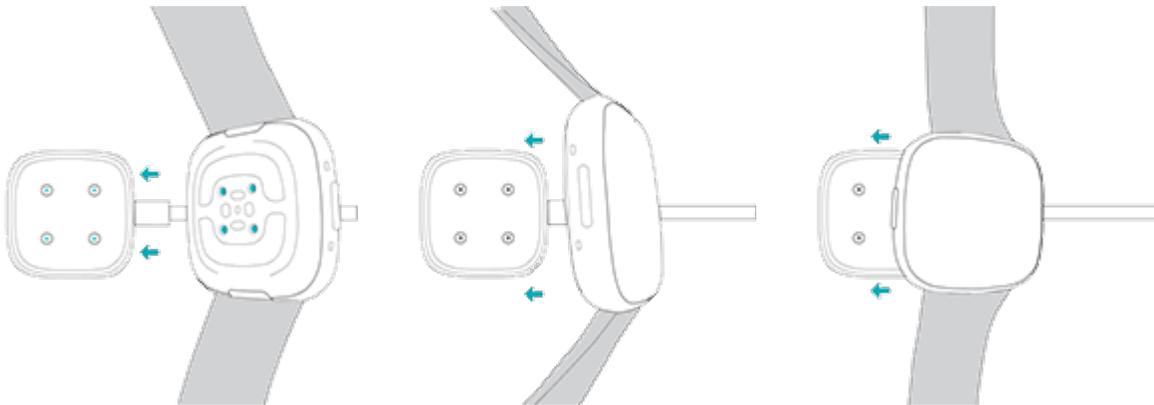
Les bracelets détachables de Sense 2 sont disponibles dans plusieurs couleurs et matières. Ils sont vendus séparément.

Chargement de votre montre

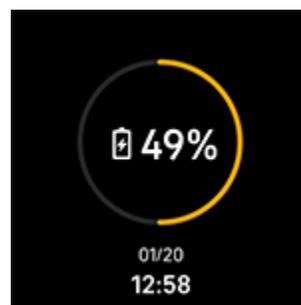
Lorsqu'elle est entièrement chargée, votre montre Sense 2 offre plus de 6 jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour recharger Sense 2 :

1. Branchez le câble de charge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de charge basse consommation.
2. Branchez l'autre extrémité du câble d'alimentation dans le port situé à l'arrière de la montre jusqu'à ce qu'il soit magnétiquement fixé. Assurez-vous que les broches sur le câble de charge sont alignées au port à l'arrière de votre montre.



Chargez Sense pendant 12 minutes pour 24 heures d'autonomie de batterie. Pendant que la montre charge, tapotez sur l'écran deux fois ou appuyez sur n'importe quel bouton pour allumer l'écran. Le chargement complet peut prendre environ 1 à 2 heures.



Configurer Sense 2

Configurez votre Sense 2 grâce à l'application Fitbit pour iPhones et iPads ou téléphones Android. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Rendez-vous sur fitbit.com/devices pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
 - [App Store d'Apple](#) pour les iPhone
 - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.
3. Tapotez sur **Se connecter avec Google**, et suivez les instructions à l'écran pour configurer votre appareil.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouvelle montre, puis explorez l'application Fitbit.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

Ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone pour consulter vos indicateurs de santé, données d'activité et de sommeil, choisissez une session de pleine conscience et bien plus encore.

Déverrouillage de Fitbit Premium

Fitbit Premium est une ressource personnalisée dans l'application Fitbit qui vous aide à rester actif/active, à dormir correctement et à gérer le stress. Un abonnement Premium comprend des programmes adaptés à vos objectifs de santé et de forme, des analyses personnalisés, des centaines de séances de sport de marques de fitness, des méditations guidées et bien plus encore.

Les clients peuvent profiter d'un abonnement d'essai Fitbit Premium dans l'application Fitbit.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

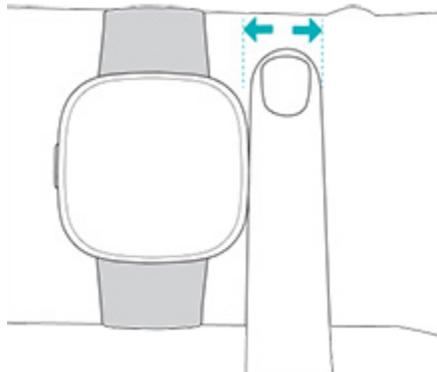
Porter Sense 2

Placez Sense 2 autour de votre poignet. Si vous avez besoin d'attacher un bracelet de taille différente ou si vous avez acheté un autre bracelet, consultez les instructions dans la rubrique « [Changer le bracelet](#) » à la page 14.

Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique

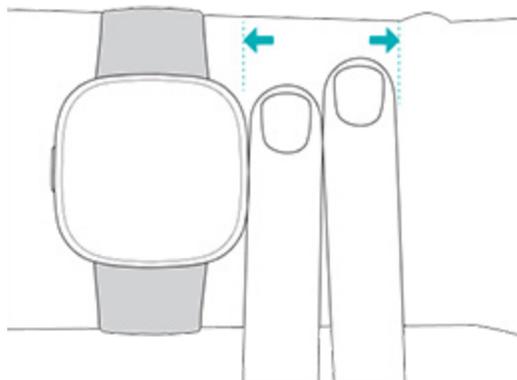
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez Sense 2 une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

En général, il est toujours important de laisser régulièrement votre poignet se reposer en retirant la montre pendant une heure environ après un port prolongé. Nous recommandons de retirer la montre pour prendre une douche. Même s'il est possible de prendre une douche avec la montre, il est préférable de ne pas le faire pour réduire le risque d'exposition aux savons, shampooings et après-shampooings, qui peuvent endommager la montre à long terme et provoquer une irritation de la peau.



Pour optimiser le suivi de la fréquence cardiaque pendant l'activité physique :

- Lors de vos séances de sport, essayez de porter le bracelet plus haut sur votre poignet afin de garantir une bonne tenue. En cas d'inconfort, desserrez le bracelet. Si cela ne suffit pas, retirez l'appareil et laissez votre poignet respirer.



- Portez votre montre en haut de votre poignet, et assurez-vous que l'appareil est en contact avec votre peau.

Fermeture du bracelet

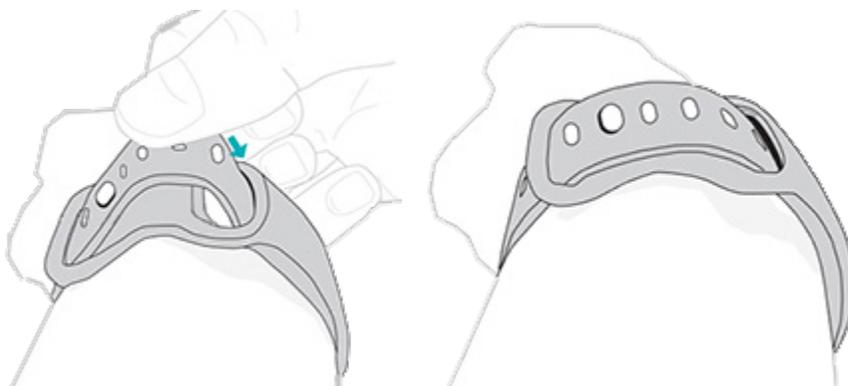
1. Placez Sense 2 autour de votre poignet.
2. Faites glisser le bracelet dans la première boucle du bracelet supérieur.



3. Resserrez le bracelet jusqu'à ce qu'il soit confortable, puis appuyez sur le fermoir pour qu'il passe dans l'un des trous du bracelet. Si vous utilisez l'un des deux derniers trous du bracelet de plus petite taille, nous vous recommandons d'opter pour un bracelet plus grand pour un ajustement plus sûr. Pour plus d'instructions, consultez la rubrique « [Changer le bracelet](#) » à la page 14.



4. Faites glisser l'extrémité libre du bracelet dans la deuxième boucle jusqu'à ce qu'il soit à plat sur votre poignet. Veillez à ce que le bracelet ne soit pas trop serré. Portez le bracelet suffisamment lâche pour qu'il puisse se déplacer d'avant en arrière sur votre poignet.



Main dominante

Pour plus de précision, vous devez indiquer si vous portez Sense 2 sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Pour commencer, les paramètres du bracelet sont configurés en position non dominante. Si vous portez la montre Sense 2 sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit :

Depuis l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2 > **Poignet** > **Dominant**.

Conseils pour l'entretien et le port

- Nettoyez régulièrement votre bracelet et votre poignet à l'aide d'un nettoyant doux sans savon.
- Si votre montre est mouillée, retirez-la et séchez-la complètement à la fin de votre activité.
- Retirez votre montre de temps en temps.
- Si vous remarquez des signes d'irritation de la peau, retirez la montre et contactez l'assistance client. Pour plus d'informations, rendez-vous sur fitbit.com/productcare.

Pour plus d'informations, consultez notre [page Port et entretien Fitbit](#).

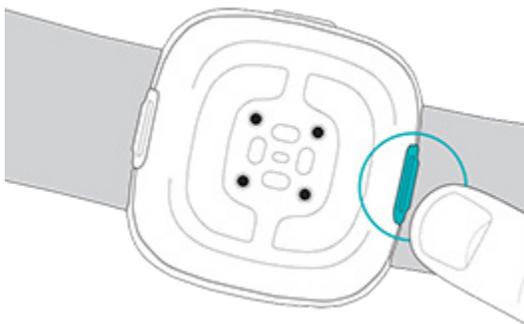
Changer le bracelet

Sense 2 est fournie avec un bracelet taille S attaché et un bracelet inférieur taille L en supplément, placé dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables, vendus séparément sur fitbit.com. Pour obtenir des informations sur la taille des bracelets, consultez « [Taille du bracelet](#) » à la page 69.

Les bracelets Fitbit Sense, Fitbit Versa 3 et Fit Versa 4 sont compatibles avec Sense 2.

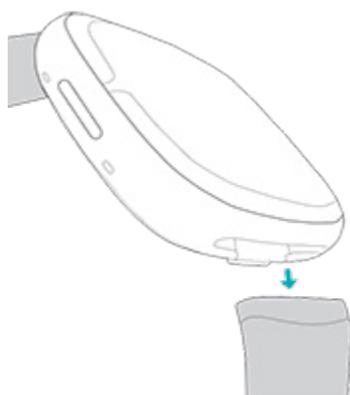
Retirer un bracelet

1. Retournez la montre Sense 2 et trouvez les attaches du bracelet.



2. Pour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton plat situé sur le bracelet.

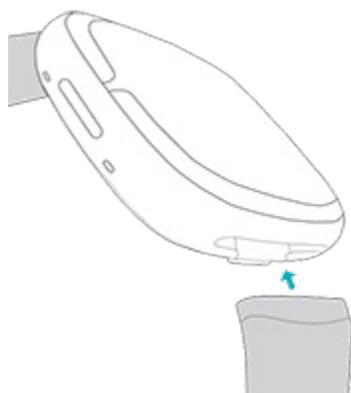
3. Tirez doucement le bracelet pour le détacher de la montre.



4. Recommencez de l'autre côté.

Attacher un bracelet

Pour attacher un bracelet, appuyez dessus pour l'insérer dans l'extrémité de la montre jusqu'à ce qu'un clic se fasse entendre et qu'il soit bien positionné. Le bracelet avec les boucles et le fermoir s'attache en haut de la montre.



Prise en main

Découvrez comment gérer les paramètres, configurer un code PIN personnel, naviguer sur l'écran et vérifier le niveau de batterie.

Naviguer sur Sense 2

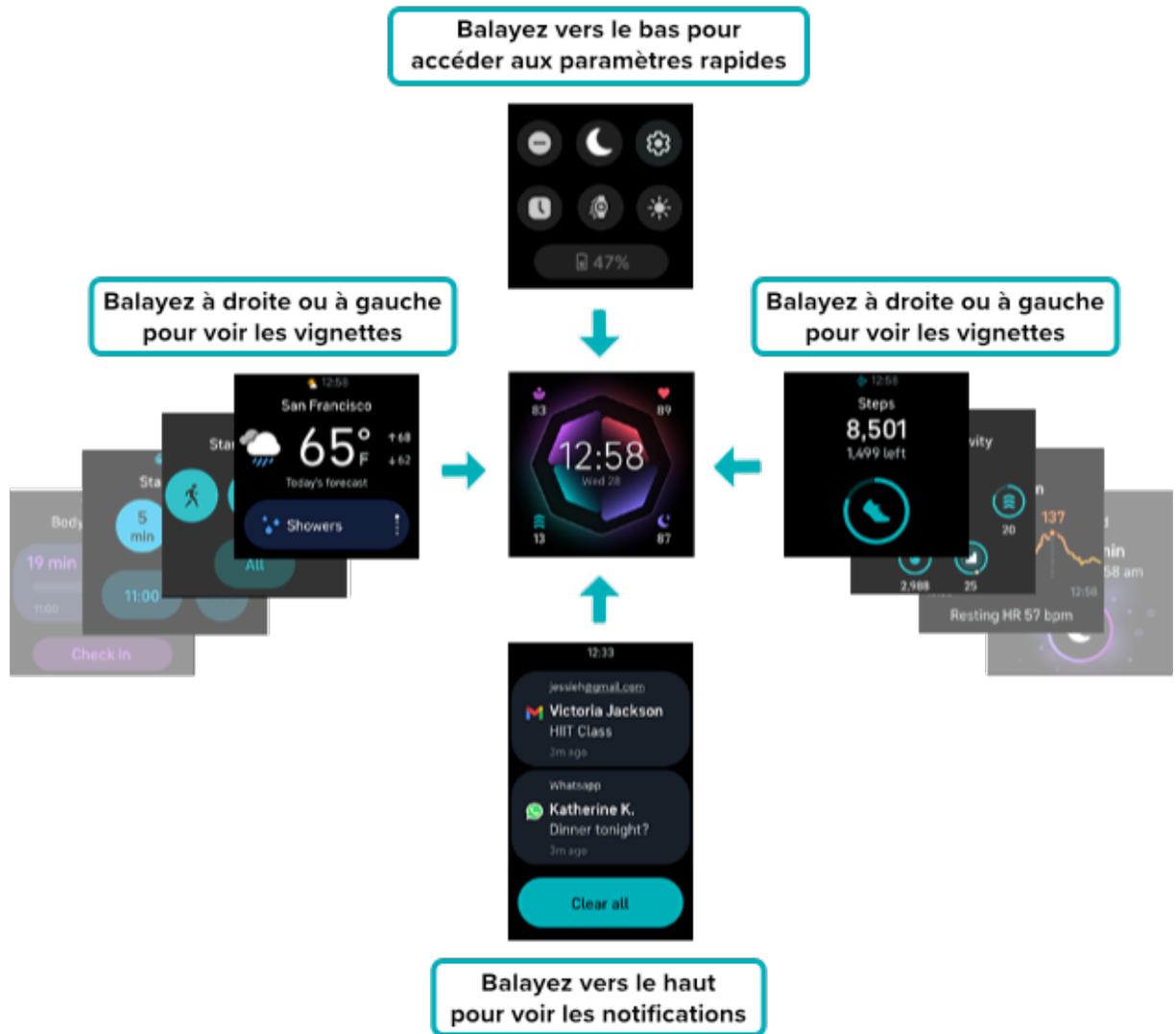
Sense 2 est dotée d'un écran tactile AMOLED en couleur et d'un bouton.

Naviguez dans votre Sense 2 en tapotant sur l'écran, en faisant glisser votre doigt d'un côté à l'autre et de haut en bas ou en appuyant sur le bouton. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre montre s'éteint lorsqu'elle n'est pas utilisée, sauf si vous activez l'affichage permanent. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Réglage de l'affichage permanent](#) » page 23.

Navigation de base

L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- Faites glisser votre doigt vers le bas pour accéder aux paramètres rapides.
- Faites glisser vers le haut pour afficher les notifications.
- Faites glisser votre doigt vers la droite pour voir les vignettes.
- Appuyez sur le bouton pour ouvrir les applications menu ou revenir à l'affichage de l'heure.
- Maintenez votre doigt appuyé sur la clock face pour passer d'un cadran à l'autre.



Bouton Raccourcis

Utilisez le bouton pour accéder rapidement aux paiements sans contact, à l'assistant vocal, aux paramètres rapides ou à vos applications préférées.



Appuyer sur le bouton

Appuyez sur le bouton pour revenir à l'affichage de l'heure. Sur la face de la montre, appuyez sur le bouton pour ouvrir une liste des applications installées sur votre montre.

Maintenir le bouton enfoncé

Maintenez le bouton enfoncé pendant 1 seconde pour activer la fonctionnalité de votre choix. La première fois que vous utilisez le raccourci du bouton, sélectionnez la fonction qu'il doit activer. Pour modifier la fonction qu'il active lorsque vous tenez le bouton, ouvrez l'application Paramètres  sur votre montre et tapotez sur **Raccourcis**. Vérifiez que le raccourci pression longue est activé , puis tapotez sur **Pression longue** pour sélectionner l'application que vous voulez.

Appuyer deux fois sur le bouton

Appuyez deux fois sur le bouton pour ouvrir les raccourcis vers votre assistant vocal, les paramètres rapides, les notifications et le paiement sans contact. Touchez un raccourci pour l'ouvrir.

Paramètres rapides

sur la face de la montre, faites glisser votre doigt vers le bas pour accéder aux paramètres rapides.

Ne pas déranger 	Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée : <ul style="list-style-type: none">• Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux.
---	--

	<ul style="list-style-type: none"> • L'icône Ne pas déranger s'allume  dans les paramètres rapides. <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
Mode Sommeil 	<p>Lorsque le paramètre Mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux. • La luminosité de l'écran est réglée sur Faible. • L'affichage heure et statistiques permanent est désactivé. • L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet. • L'icône Mode Sommeil s'allume  dans les paramètres rapides. <p>Le mode Sommeil se désactive automatiquement lorsque vous définissez un programme de sommeil. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Ajustement des paramètres » à la page 20.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
Paramètres 	<p>Pour plus de paramètres, tapotez sur l'icône Paramètres pour ouvrir l'application Paramètres. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Réglage des paramètres » à la page 20.</p>
Allumage écran 	<p>Lorsque vous réglez Allumage écran sur Bouton et mouvement, l'écran s'allume chaque fois que vous tournez votre poignet, appuyé sur le bouton ou tapotez l'écran.</p> <p>Lorsque vous définissez Allumage écran sur Bouton uniquement, appuyez sur le bouton ou tapotez sur l'écran pour allumer ce dernier.</p>
Luminosité 	<p>Réglez la luminosité de l'écran.</p>
Affichage permanent 	<p>Activez ou désactivez l'affichage permanent. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « Réglage de l'affichage permanent » à la page 23.</p>

Vignettes

À partir de l’affichage de l’heure, faites glisser votre doigt vers la gauche et vers la droite pour consulter vos vignettes. Visualisez votre progression vers votre objectif quotidien, consultez un résumé de l’activité du jour, vérifiez votre fréquence cardiaque tout au long de la journée, consultez vos dernières mesures de sommeil, voyez les réponses corporelles détectées par votre montre, réglez un chronomètre, commencez un exercice ou consultez les prévisions météorologiques.

Personnalisez votre montre en choisissant les vignettes à inclure et l’ordre dans lequel elles apparaissent. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « [Réorganiser les vignettes](#) » à la page 26.

Ajustement des paramètres

Gérez les paramètres de base dans l’application Paramètres  :

Écran

Luminosité	Changez la luminosité de l’écran.
Allumage écran	Choisissez si l’écran s’allume ou non lorsque vous tournez votre poignet.
Délai d’attente de l’écran	Régalez la durée au bout de laquelle l’écran doit s’éteindre ou passer à l’affichage heure et statistiques permanent.
Affichage permanent	Activez ou désactivez l’affichage permanent. Pour plus d’informations, consultez la rubrique « Réglage de l’affichage permanent » à la page 23.

Vibration et audio

Vibration	Régalez la force de vibration de votre montre.
microphone ;	Choisissez si votre montre peut accéder au microphone ou pas.

Notifications

Indicateur non lu	Choisissez de voir ou non une icône s'afficher en bas de l'affichage de l'heure lorsque vous avez des notifications non lues.
-------------------	---

Rappels d'objectif

Objectif de minutes en zone active	Activez ou désactivez les notifications sur les objectifs hebdomadaires relatifs aux minutes en zone active.
------------------------------------	--

Modes silencieux

Mode Concentré	Désactivez les notifications lorsque vous utilisez l'application Exercice  .
Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications.
Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil  , y compris l'établissement d'un programme pour l'activer et le désactiver. Pour définir un programme : <ol style="list-style-type: none">1. Dans la section Mode sommeil, tapotez sur Programmer un mode.2. Tapotez sur l'heure de début ou de fin pour définir le moment où le mode doit s'activer et se désactiver. Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour changer l'heure et tapotez sur l'heure pour la sélectionner. Le mode Sommeil se désactive automatiquement à l'heure programmée, même si vous l'avez allumé manuellement.
Notifications Alexa	Désactivez les notifications d'Amazon Alexa.

Raccourci

Pression longue sur le bouton	Choisissez l'application ou la fonction que vous souhaitez ouvrir lorsque vous maintenez le bouton enfoncé.
-------------------------------	---

Assistant vocal

Assistant vocal	Activez ou désactivez votre assistant vocal.
Réponses audio	Déterminez si votre assistant vocal doit utiliser ou non le haut-parleur de votre montre.

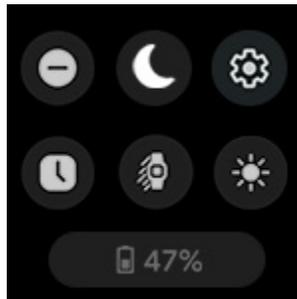
À propos de Sense 2

Infos système	Consultez le numéro de version du micrologiciel installé sur votre montre.
Mentions légales	Consultez les mentions réglementaires de votre montre.
Réinitialisation	Effacez toutes les infos sur l'appareil. Pour en savoir plus, consultez « Effacer Sense 2 » à la page 65.

Tapotez sur un paramètre pour l'ajuster. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher la liste complète des paramètres.

Vérifier le niveau de la batterie

Depuis l'affichage de l'heure, faites glisser votre doigt vers le bas. Le niveau de batterie est indiqué en bas de l'écran.



Lorsque la batterie est trop faible (8 % ou moins) :

- La luminosité de l'écran est réglée sur Faible.
- La puissance de la vibration est réglée sur Léger.
- Si vous suivez un exercice avec le GPS, le suivi GPS s'éteint.
- Le capteur AED se désactive
- L'affichage permanent est désactivé.
- Vous ne pouvez pas utiliser la fonction assistant vocal.
- Vous ne pouvez pas utiliser les réponses au poignet.

Chargez Sense 2 pour utiliser ou régler ces fonctionnalités.

Configuration du système de verrouillage

Pour sécuriser votre montre, activez le verrouillage de l'appareil dans l'app Fitbit, qui vous invite à saisir un code PIN personnel à 4 chiffres pour déverrouiller votre montre. Si vous avez configuré Paiements sans contact sur votre montre, le verrouillage de l'appareil est activé automatiquement et vous devez définir un code. Si vous n'utilisez pas les paiements sans contact, le verrouillage de l'appareil est facultatif.

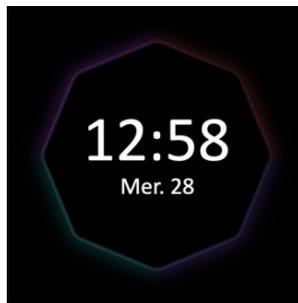
Activer le verrouillage de l'appareil ou réinitialiser le code PIN dans l'application Fitbit :

Depuis l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche de la > Vignette Sense 2 > **Verrouillage de l'appareil**.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

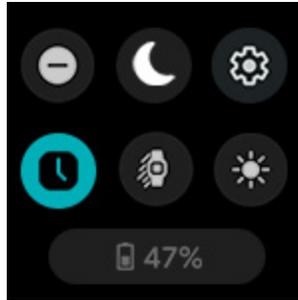
Réglage de l'affichage permanent

Activez l'affichage permanent pour afficher l'heure sur votre montre, même si vous n'interagissez pas avec l'écran. De nombreux affichages heure et statistiques et certaines applications ont un mode Affichage permanent.



Pour activer ou désactiver l'affichage permanent, balayez vers le bas à partir de l'affichage de l'heure pour ouvrir les paramètres rapides. Tapotez sur l'icône

Affichage permanent .



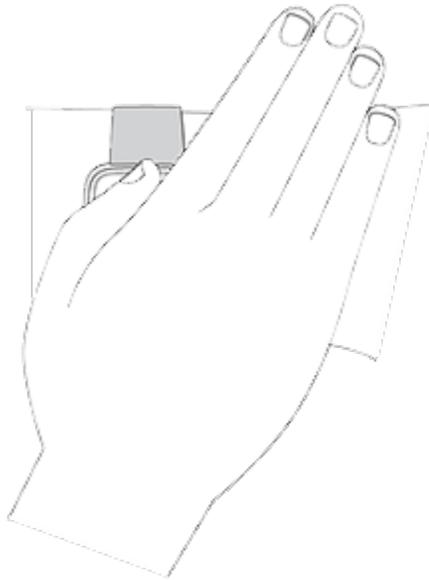
Remarque : L'activation de cette fonctionnalité a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre montre. Lorsque le mode Affichage permanent est activé, Sense 2 nécessite une charge plus fréquente.

L'affichage permanent se désactive automatiquement lorsque la batterie de votre montre est très faible.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Désactivation de l'écran

Pour éteindre l'écran de votre montre lorsque vous ne l'utilisez pas, couvrez brièvement le cadran de la montre avec votre main opposée ou tournez votre poignet vers l'extérieur.



Remarque : Si vous activez Affichage permanent, l'écran ne s'éteint pas.

Clock Faces, Vignettes et Applications

La [galerie Fitbit](#) propose de nombreuses applications et affichages d'horloge pour personnaliser votre montre dans le domaine de la santé, de la forme, du chronométrage et d'autres besoins de la vie de tous les jours.



Modification de l'affichage heure et statistiques

La galerie Fitbit propose différents affichages heure et statistiques vous permettant de personnaliser votre montre.

1. Depuis l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur l'onglet **Galerie** > **Horloges**.
3. Naviguez dans les différents affichages heure et statistiques disponibles. Tapotez sur un affichage heure et statistiques pour afficher une vue détaillée.
4. Tapotez sur **Installer** pour ajouter l'affichage de l'heure à votre Sense 2.

Enregistrez jusqu'à cinq affichages heure et statistiques et passez d'un cadran à l'autre :

- Lorsque vous sélectionnez un nouvel affichage heure et statistiques, il est automatiquement enregistré, sauf si cinq affichages heure et statistiques sont déjà enregistrés.
- Pour consulter les clock faces enregistrés dans l'application Fitbit, tapotez sur

- l'onglet Aujourd'hui  > l'icône en haut à gauche > l'image de votre appareil > **Galerie**. Vos clock faces s'affichent dans Mes Clock Faces.
 - Pour supprimer un affichage heure et statistiques, tapotez sur l'affichage heure et statistiques > **Supprimer l'affichage heure et statistiques**.
 - Pour passer à un affichage heure et statistiques enregistré, tapotez sur l'affichage de l'affichage heure et statistiques > **Sélectionner**.
- Maintenez votre doigt appuyé sur la clock face pour passer d'un cadran sauvegardé à l'autre sur votre montre.

Réorganiser les vignettes

À partir de l'affichage de l'heure, faites glisser votre doigt vers la gauche et vers la droite pour consulter vos vignettes. Pour gérer les vignettes qui sont incluses et l'ordre dans lequel elles sont affichées :

1. Dans l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > l'image de votre appareil > **Galerie**.
2. Dans la section Mes vignettes de l'onglet Sense 2, appuyez sur l'onglet **Gérer**.
 - Pour réorganiser les vignettes, effleurez longuement l'icône représentant la grille. Déplacez la vignette vers le haut ou vers le bas de la liste, puis relâchez-la pour la placer à un nouvel endroit.
 - Pour supprimer une vignette, appuyez sur l'icône X > **Supprimer**.
 - Pour ajouter une vignette, tapotez sur **Ajouter une vignette** > tapotez sur la vignette que vous souhaitez ajouter puis sur > **Installer**.

Notez que vous ne pouvez installer que 8 vignettes sur votre montre. Si 8 vignettes sont déjà installées, désinstallez-en une avant d'en installer une nouvelle.

Gérer les applications

Personnalisez votre montre à l'aide de vos applications préférées.

Ouverture d'applications

Depuis la clock face, appuyez sur le bouton pour ouvrir une liste des applications installées sur votre montre. La dernière application utilisée s'affiche en premier. Faites glisser le doigt vers le haut pour parcourir vos applications. Pour ouvrir une application, tapotez dessus.

Suppression d'applications

Vous pouvez supprimer la plupart des applications installées sur votre Sense 2 :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur **Galerie**.
3. Tapotez ans l'app que vous souhaitez supprimer. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Tapotez sur **Désinstaller**.

Réinstaller des applications

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur l'onglet **Galerie** > **Applications**.
3. Parcourez les applications disponibles. Lorsque vous trouvez celle que vous souhaitez installer, tapotez dessus.
4. Tapotez sur **Installer** pour ajouter l'application à votre Sense 2.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Mise à jour d'applications

Vous devez de temps en temps mettre à jour les applications installées sur votre Sense 2.

Pour mettre à jour une application :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur **Galerie**. Recherchez l'application que vous souhaitez mettre à jour. Il se peut que vous deviez balayer l'écran vers le haut pour la trouver.
3. Tapotez sur le bouton **Mise à jour** à côté de l'application.

Ajuster les paramètres et définir les autorisations des applications

De nombreuses applications comprennent des options permettant de régler les notifications, de définir certaines autorisations et de personnaliser l'affichage. Notez que la désactivation de ces autorisations pourrait provoquer l'arrêt du fonctionnement de l'application.

Pour accéder à ces paramètres :

1. Gardez votre montre à proximité et, dans l'onglet Fitbit, tapotez sur l'application Aujourd'hui  > l'icône en haut à gauche > l'image de votre appareil.
2. Tapotez sur **Galerie**.
3. Tapotez ans l'app ou l'affichage heure et statistiques dont vous souhaitez modifier les paramètres. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour trouver certaines applications.
4. Tapotez sur **Paramètres** ou **Autorisations**.
5. Tapotez sur la flèche de retour lorsque vous avez terminé vos modifications.

Assistant vocal

Consultez la météo, programmez des chronomètres et des alarmes, contrôlez vos appareils domestiques connectés et bien plus encore en parlant à votre montre.

Réglage d'Amazon Alexa Intégré

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur **Amazon Alexa** > **Connexion avec Amazon**.
3. Tapotez sur **Commencer**.
4. Connectez-vous à votre compte Amazon ou créez-en un si nécessaire.
5. Suivez les instructions à l'écran et lisez les actions qu'Alexa peut effectuer, puis tapotez sur **Fermer** pour revenir aux paramètres de votre appareil dans l'application Fitbit.

Pour modifier la langue qu'Alexa reconnaît :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur **Amazon Alexa**.
3. Tapotez sur la langue actuelle pour la modifier, ou tapotez sur **Déconnexion** pour ne plus utiliser Alexa sur votre montre.

Interaction avec l'Assistant Google

1. Lancez l'application Alexa  sur votre montre. Veuillez noter que l'application Fitbit doit être exécutée en arrière-plan sur votre téléphone.
2. Énoncez votre demande.



Vous n'avez pas besoin de dire « Alexa » avant d'énoncer votre demande. Par exemple :

- Règle le chronomètre sur 10 minutes.
- Règle une alarme pour 8 heures du matin.
- Quelle est la température à l'extérieur ?
- Rappelle-moi de faire le dîner à 18 heures.
- Combien y a-t-il de protéines dans un œuf ?
- Demande à Fitbit de commencer un jogging.*
- Commence une activité à vélo avec Fitbit.*

* Pour demander à Alexa d'ouvrir l'application Exercice de votre montre, configurez tout d'abord la compétence Fitbit pour Alexa. Pour en savoir plus, consultez [l'article d'aide associé](#). Ces commandes existent actuellement en anglais, allemand, français, italien, espagnol et japonais.

Amazon Alexa est indisponible dans certains pays. Pour en savoir plus, rendez-vous sur fitbit.com/voice.

Remarque : Dire « Alexa » n'active pas l'assistant vocal sur votre montre. Vous devez ouvrir l'application de l'assistant vocal de votre montre avant que le micro ne s'allume. Le micro s'éteint lorsque vous fermez votre assistant vocal ou que l'écran de votre montre s'éteint.

Pour plus de fonctionnalité, installez l'application Amazon Alexa sur votre téléphone. Grâce à l'application, votre montre peut accéder à d'autres skills d'Alexa.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Vérification des alarmes, rappels et chronomètres Alexa

1. Ouvrez l'application Alexa  sur votre montre.
2. Tapotez sur l'icône  et faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher vos alarmes, les rappels et les chronomètres.
3. Tapotez sur une alarme pour l'activer ou la désactiver. Pour modifier ou annuler un rappel ou un chronomètre, tapotez sur l'icône Alexa  et énoncez votre demande.

Remarque : les alarmes et les chronomètres Alexa sont distincts de ceux que vous avez définis dans l'application Alarmes  ou l'application Chronomètre .

Mode de vie

Utilisez des applications afin de rester connecté à ce qui vous intéresse le plus. Consultez la rubrique « [Clock Faces, Vignettes et Applications](#) » à la page 25 pour obtenir des instructions sur l'ajout et la suppression d'applications.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Météo

Consultez les conditions météorologiques de votre emplacement actuel et de deux autres lieux de votre choix dans l'application Météo sur votre montre.

Vérifiez les prévisions météorologiques pour votre lieu actuel dans vos vignettes. À partir de l'affichage heure, balayez vers la gauche ou vers la droite jusqu'à ce que vous atteigniez la vignette Météo. Touchez le panneau en bas de l'écran pour alterner entre la couverture nuageuse actuelle, les prévisions de température à venir, les risques de pluie et la qualité de l'air. Touchez n'importe où ailleurs sur la vignette

pour ouvrir l'application Météo  et avoir accès à plus de détails, ainsi qu'aux prévisions météorologiques dans deux autres lieux de votre choix.

Si la météo de votre position actuelle n'apparaît pas, vérifiez que vous avez activé les services de localisation pour l'application Fitbit. Si vous changez d'emplacement ou si les données qui s'affichent pour votre emplacement actuel ne sont pas à jour, synchronisez votre montre pour afficher votre nouvel emplacement et les données à jour dans l'application ou la vignette Météo.

Choisissez votre unité de température dans l'application Fitbit. Pour plus d'informations, consultez [l'article d'aide associé](#).



Pour ajouter ou supprimer une ville :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur **Galerie**.
3. Tapotez ans l'app **Météo**. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Tapotez sur **Paramètres** > **Ajouter une ville** pour ajouter jusqu'à deux autres lieux, ou tapotez sur **Modifier** > l'icône X pour supprimer un emplacement. Veuillez noter que vous ne pouvez pas supprimer votre emplacement actuel.

Trouver mon téléphone

Utilisez l'application Trouver mon téléphone  pour localiser votre téléphone.

Exigences :

- Votre montre doit être connectée (« couplée ») au téléphone que vous souhaitez localiser.
- La fonction Bluetooth de votre téléphone doit être activée et se situer dans un rayon de dix mètres de votre appareil Fitbit.
- L'application Fitbit doit demeurer en exécution en arrière-plan sur votre téléphone.
- Votre téléphone doit être allumé.

Pour trouver votre téléphone :

1. Ouvrez l'application Trouver mon téléphone sur votre montre.
2. Tapotez sur **Trouver mon téléphone**. Votre téléphone sonnera fort.
3. Une fois que vous aurez retrouvé votre téléphone, tapotez sur **Annuler** pour éteindre la sonnerie.

Google Maps

Bénéficiez d'un itinéraire pas à pas à votre poignet grâce à l'appli Google Maps  sur votre montre.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Notifications à partir de votre téléphone

Sense 2 peut afficher les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous tenir informé(e). Gardez votre montre à moins de 9 mètres de votre téléphone pour recevoir des notifications.

Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres >

> Notifications). Configurez ensuite les notifications :

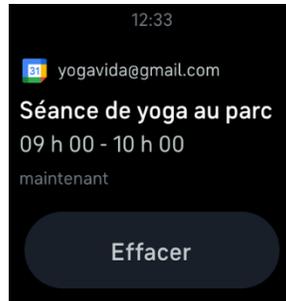
1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre montre si ce n'est pas déjà fait. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.
4. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, tapotez sur **Notifications des applications**, puis activez les notifications que vous souhaitez voir.

Remarque : Si vous avez un iPhone, votre Sense 2 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Sense 2 affiche les notifications du calendrier de l'application de calendrier que vous avez choisie lors de l'installation.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Affichage des notifications entrantes

Votre montre vibre pour vous alerter des notifications entrantes. Si vous ne lisez pas la notification dès son arrivée, vous pouvez la consulter plus tard en faisant glisser votre doigt de bas en haut ou en appuyant deux fois sur l'icône Notifications.



Gestion des notifications

La montre Sense 2 peut enregistrer jusqu'à 30 notifications. Une fois ce nombre atteint, les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles arrivent.

Pour gérer les notifications :

- Sur l'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut pour accéder à vos notifications et tapotez sur l'une d'entre elles pour l'agrandir.
- Pour supprimer une notification, tapotez pour l'agrandir, puis faites glisser votre doigt vers le bas et tapotez sur **Effacer**.
- Pour supprimer toutes les notifications en une seule fois, faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à ce que vous atteigniez la dernière notification et tapotez sur **Effacer tout**.
- Pour quitter l'écran des notifications, appuyez sur le bouton ou faites glisser votre doigt vers le bas.

Désactivation des notifications

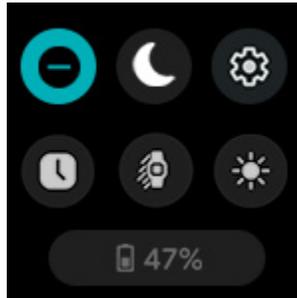
Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les Paramètres rapides sur Sense 2. Si toutes les notifications sont désactivées, votre montre ne se met pas à vibrer et l'écran ne s'allume pas lorsque votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur l'icône en haut à gauche  Vignette Sense 2  **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre montre.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'affichage heure et statistiques pour accéder aux paramètres rapides.
2. Tapotez sur l'icône Ne pas déranger . Toutes les notifications, y compris les célébrations d'objectifs atteints et les rappels, sont désactivées.



Remarque : si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s'affiche sur votre montre jusqu'à ce que vous désactiviez cette option.

Accepter et rejeter des appels téléphoniques

S'il est couplé à un iPhone ou à un téléphone Android, Sense 2 vous permet d'accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants.

Pour accepter un appel, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone vert sur l'écran de votre montre. Pour rejeter un appel, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone rouge pour rediriger votre interlocuteur vers la messagerie vocale.

Le nom de votre interlocuteur s'affiche s'il est répertorié dans vos contacts. Sinon, l'écran indique simplement le numéro de téléphone.



Répondre aux appels téléphoniques au poignet

Pour configurer les appels au poignet, à partir de l'onglet Aujourd'hui  dans l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur votre photo de profil en haut à gauche > l'image de votre appareil > **Appels au poignet**. Suivez les instructions ci-dessous pour configurer les appels au poignet.

Téléphone Android

Tapotez sur chaque exigence de configuration, puis suivez les instructions à l'écran pour accepter et activer les autorisations et les demandes de couplage nécessaires.

- Remarque : si un bouton **Voir Instructions** apparaît, vous utilisez peut-être une ancienne version de l'application Fitbit. Tapotez sur **Voir Instructions** et suivez les instructions « iPhone » à la page 37 instructions pour paramétrer les appels au poignet.

iPhone

1. Tapotez sur **Démarrer l'installation**.
2. Sur votre téléphone, tapotez sur **Paramètres** > **Bluetooth**. Votre téléphone recherche des appareils disponibles.
3. Lorsque **Sense 2 Controls/Appels** apparaît comme étant un appareil disponible, tapotez dessus. Un numéro s'affiche sur l'écran de votre téléphone.
4. Lorsque le même numéro apparaît sur votre montre, tapotez sur **Appairer**.
5. Retournez à l'application Fitbit sur votre téléphone. Tapotez sur **Terminé** pour terminer la configuration.

Pour répondre à un appel en utilisant le mode Au poignet :

1. Lorsque vous recevez un appel téléphonique, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone vert  sur votre montre. Remarque : Votre téléphone doit se trouver à proximité et l'application Fitbit doit être exécutée en arrière-plan.
2. Parlez à votre montre pour communiquer avec votre interlocuteur. Vous entendrez sa voix par le haut-parleur de votre montre.
 - Pour ajuster le volume du haut-parleur, tapotez sur l'icône symbolisant un haut-parleur  > icône moins  ou icône plus . Balayez l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.

- Pour désactiver votre micro, tapotez sur l'icône symbolisant un micro . Tapotez sur le même icône pour le réactiver.
 - Pour passer à un clavier, tapotez sur l'icône symbolisant trois points  > **Clavier**. Balayez l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.
 - Pour faire passer l'appel sur votre téléphone, tapotez sur l'icône symbolisant les trois points  > **Téléphone**. Tapotez sur l'icône symbolisant une montre  pour refaire passer l'appel sur votre montre.
3. Pour raccrocher, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone rouge .

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Répondre aux messages (téléphones Android)

Répondez directement aux SMS et aux notifications de certaines applications de votre montre grâce à des réponses rapides préformatées ou en énonçant votre réponse à votre Sense 2. Gardez votre téléphone à proximité, avec l'application Fitbit exécutée en arrière-plan afin de répondre à des messages depuis votre montre.

Pour répondre à un message :

1. Ouvrez la notification à laquelle vous souhaitez répondre.
2. Choisissez comment répondre au message :
 - Tapotez sur l'icône du microphone  pour répondre au message en utilisant la fonction réponses vocales aux messages. Pour modifier la langue reconnue par le microphone, tapotez sur **Langue**. Après avoir énoncé votre réponse, tapotez sur **Envoyer** ou sur **Recommencer** pour réessayer.
 - Tapotez sur l'icône de texte  pour répondre à un message à partir d'une liste de réponses au poignet.
 - Tapotez sur l'icône des émoticônes  pour répondre au message avec une émoticône.

Pour en savoir plus, notamment sur la personnalisation des réponses au poignet, lisez [l'article d'aide associé](#).

Chronométrage

Les alarmes vibrent pour vous réveiller ou vous prévenir à l'heure que vous définissez. Définissez jusqu'à huit alarmes pour qu'elles se déclenchent une fois ou plusieurs jours de la semaine. Vous pouvez également chronométrer un événement avec le chronomètre ou définir un minuteur.

Remarque : les alarmes et les chronomètres que vous définissez avec un assistant vocal sont distincts de ceux que vous définissez dans les applications Alarmes et Chronomètre. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Assistant vocal](#) » à la page 29.

Définir une alarme

Définissez des alarmes récurrentes ou ponctuelles avec l'application Alarmes . Lorsqu'une alarme se déclenche, votre montre vibre.

Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre montre détermine le moment idéal pour vous réveiller à partir de 30 minutes avant l'alarme que vous avez définie. Cette fonction évite de vous réveiller pendant votre sommeil profond pour que vous soyez plus susceptible de vous réveiller en pleine forme. Si la fonction Réveil intelligent ne trouve pas le meilleur moment pour vous réveiller, votre alarme sonne à l'heure définie.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Arrêt ou répétition d'une alarme

Lorsqu'une alarme se déclenche, votre montre vibre. Pour éteindre l'alarme, tapotez sur l'icône de l'alarme . Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, tapotez sur l'icône Répétition .

Répétez l'alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Sense 2 passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'une minute.



Utiliser le minuteur et le chronomètre.

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un compte à rebours sur votre montre. Vous pouvez faire fonctionner le chronomètre et le minuteur compteur à rebours en même temps.

Si l'affichage permanent est activé, l'écran continue d'afficher le chronomètre ou le minuteur jusqu'à ce qu'il se termine ou que vous quittiez l'application.

Chronométrer des événements avec le chronomètre

1. Sur votre appareil, ouvrez l'application Minuteurs .
2. Dans la section Chronomètre, tapotez sur **Commencer**.
3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour démarrer le chronomètre.
4. Tapotez sur l'icône de pause  pour l'arrêter.
5. Appuyez sur l'icône de réinitialisation pour réinitialiser le chronomètre.

Suivez le temps écoulé avec le compte à rebours

1. Sur votre montre, faites glisser l'affichage de l'heure vers la gauche ou vers la droite pour trouver la vignette Minuteurs.
2. Appuyez sur un minuteur pour le démarrer.
 1. Si la durée souhaitée ne figure pas dans la liste, tapotez sur l'icône du menu  **Ajouter minuteur**.
 2. Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour définir le chronomètre.
 3. Tapotez sur l'heure pour démarrer le chronomètre.
3. Vous pouvez naviguer loin de la vignette pendant que le minuteur est en marche. Revenez à la vignette Minuteurs pour voir la progression de votre minuteur. Appuyez sur l'icône de pause  pour mettre le chronomètre en pause ou sur l'icône **X** pour l'annuler. Votre appareil clignote et vibre lorsque le temps imparti est écoulé.
4. Tapotez sur l'icône de validation ou appuyez sur le bouton pour arrêter l'alerte.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Activité et bien-être

Votre Sense 2 suit en continu une variété de statistiques dès que vous la portez, y compris les activités par heure, la fréquence cardiaque et le sommeil. Les données se synchronisent automatiquement avec l'application Fitbit tout au long de la journée.

Suivre vos stats

Balayez l'affichage heure vers la gauche ou vers la droite pour trouver la vignette Activité du jour, qui indique les minutes quotidiennes que vous avez passées en zone active, votre nombre de pas, de calories, la distance parcourue et les étages gravis. Pour obtenir des détails et des statistiques supplémentaires, tapotez sur la vignette

pour ouvrir l'application Aujourd'hui , qui indique :

Minutes en zone active	Les minutes en zone active gagnées aujourd'hui et le nombre de minutes en zone active que vous gagnez actuellement par minute
Calories brûlées	Les calories brûlées aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Distance parcourue	La distance parcourue aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Activités physiques	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Étages	Les étages gravis aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque
Activité par heure	Le nombre d'heures où vous avez atteint votre objectif d'activité par heure aujourd'hui
Santé menstruelle	Les informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Méditation	Le nombre de séances de pleine conscience que vous avez effectuées cette semaine et les progrès réalisés pour atteindre votre objectif.
Saturation en oxygène	Votre moyenne SpO2 la plus récente

Aptitude (Premium seulement)	Votre score d'aptitude quotidienne
Fréquence cardiaque au repos	Votre fréquence cardiaque au repos
Sommeil	La durée de sommeil et le score de sommeil
Pas	Les pas effectués aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Score de gestion du stress	Votre score quotidien de gestion du stress et le nombre d'enregistrements de votre humeur que vous avez envoyés aujourd'hui

Pour réorganiser les statistiques, maintenez le doigt appuyé sur une ligne, puis faites-la glisser vers le haut ou le bas pour modifier sa position. Faites glisser une statistique vers la gauche pour la masquer. Appuyez sur **Ajouter des statistiques** en bas de l'écran pour réintégrer les statistiques que vous avez cachées.

Obtenez votre historique complet et d'autres informations détectées par votre montre sur l'application Fitbit.

Suivi d'un objectif d'activité quotidien

La montre Sense 2 suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre montre vibre et fête votre succès.

Sélection d'un objectif

Définissez un objectif pour vous aider à démarrer votre parcours santé et forme. Pour commencer, votre objectif est de faire 10 000 pas par jour. Vous pouvez modifier le nombre de pas ou choisir un autre objectif d'activité.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Sense 2. Pour plus d'informations, veuillez lire l'article « [Suivi de vos statistiques](#) » à la page 42.

Suivi des activités par heure

Sense 2 vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

Les rappels vous encouragent à marcher au moins 250 pas chaque heure. Vous avez une vibration et un rappel sur votre écran 10 minutes avant la fin de l'heure si vous n'avez pas effectué au moins 250 pas. Lorsque vous atteignez l'objectif de 250 pas après avoir eu un rappel, vous sentez une deuxième vibration et recevez un message de félicitations.



Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivi de votre sommeil

Portez Sense 2 lorsque vous vous couchez pour suivre automatiquement les statistiques de base de votre sommeil, dont la durée et les différentes phases de votre sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) ainsi que votre score de sommeil (la qualité de votre sommeil).

Sense 2 enregistre également la variation estimée de votre oxygène tout au long de la nuit afin de vous aider à détecter de potentiels troubles respiratoires, ainsi que votre température cutanée pour déterminer ses variations par rapport à votre base de référence personnelle et vos niveaux de SpO2, qui évaluent la quantité d'oxygène dans votre sang.

Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre montre dès votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite de l'écran depuis l'affichage de l'heure pour trouver la vignette Sommeil.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Définir un objectif de sommeil

Pour commencer, votre objectif de sommeil est de 8 heures par nuit. Personnalisez cet objectif en fonction de vos besoins.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Obtenir des informations sur vos habitudes de sommeil à long terme

Avec un abonnement Premium, vous pourrez comprendre vos habitudes de sommeil et prendre des mesures pour les améliorer grâce à un profil de sommeil mensuel. Chaque mois, portez votre appareil Fitbit durant votre sommeil pendant au moins 14 nuits. Le 1er de chaque mois, consultez sur votre application Fitbit une analyse de votre sommeil avec 10 mesures mensuelles, ainsi qu'un animal représentatif de votre sommeil (totem) qui reflète les tendances à long terme de vos comportements en matière de sommeil. Découvrez l'animal représentatif de votre sommeil sur votre appareil avec la clock face Mon animal de sommeil.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Analyser vos habitudes de sommeil

Avec un abonnement Fitbit Premium, vous pouvez voir plus de détails sur votre score de sommeil et le comparer avec vos proches, ce qui vous aidera à améliorer votre routine de sommeil et à vous réveiller en pleine forme.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivre vos variations de température cutanée

Sense 2 enregistre votre température cutanée chaque nuit pour vous montrer ses variations par rapport à votre base de référence personnelle. Les informations sur les variations de votre température cutanée pendant la nuit peuvent vous aider à comprendre l'évolution de votre corps et à repérer les tendances. Pour consulter les variations de votre température cutanée pendant la nuit, ouvrez l'application Fitbit

sur votre téléphone. Dans l'onglet Aujourd'hui , tapotez sur la vignette Température.



Un graphique des variations de votre température cutanée s'affiche, ainsi que les mesures de votre température corporelle que vous avez enregistrées.



Notez que vous devez porter Sense 2 pour dormir pendant 3 nuits avant de connaître votre température cutanée personnelle de référence.

Pour plus d'informations, consultez [l'article d'aide associé](#). Remarque : cette fonctionnalité n'est pas disponible sur tous les marchés.

Suivez vos règles

Ajoutez la vignette Santé menstruelle à votre montre pour suivre votre cycle ou enregistrer vos règles sur votre montre. Balayez l'écran vers la droite ou la gauche jusqu'à ce que vous trouviez la vignette Santé menstruelle. Votre cycle actuel s'affiche. Tapotez sur **Enregistrer** et suivez les invites pour enregistrer vos règles.

Pour plus d'informations, consultez [notre article d'aide associé](#).

Gérer le stress

Suivez et gérez votre stress grâce à des fonctionnalités de pleine conscience.

Utiliser l'application de numérisation AED

L'application de numérisation AED  de Sense 2 détecte toute activité électrodermale qui pourrait indiquer une réaction de votre corps au stress. Comme votre niveau de transpiration est contrôlé par le système nerveux sympathique, ces changements peuvent montrer des tendances significatives de la manière dont votre corps répond au stress. Vous pouvez opter pour un scan rapide de deux minutes ou pour une session guidée.

1. Ouvrez l'application Scan AED .
2. Choisissez **Réinitialisation rapide** pour un scan de 2 minutes ou **Session guidée** pour un scan allant jusqu'à 60 minutes.
3. Si vous choisissez Session guidée, une notification apparaît pour ouvrir l'application Fitbit. Choisissez une session de pleine conscience, puis tapotez sur **Lecture audio**. Remarque : Les abonnés Premium ont accès à des méditations guidées supplémentaires dans l'application Fitbit.
4. Placez votre main en haut de l'écran. Notez que votre paume doit toucher les 4 côtés du cadre métallique.
5. Restez immobile pendant le scan. Laissez votre main sur Sense 2 pendant au moins 2 minutes.
6. Si vous retirez votre main, le scan passe en pause. Pour reprendre, placez à nouveau votre main sur l'écran. Pour terminer la session, tapotez sur **Fin**.
7. Sense 2 vibre une fois le scan terminé. Tapotez sur **Consigner** pour réfléchir à ce que vous ressentez, ou tapotez sur **Ignorer**.
8. Balayez l'écran vers le bas pour voir un résumé de votre recherche, y compris votre nombre de réponses AED, votre fréquence cardiaque au début et à la fin de la session et votre réflexion si vous l'avez consignée.

9. Pour en savoir plus sur votre session, ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone. À partir de l'onglet Aujourd'hui , tapotez sur la vignette Pleine conscience > **Votre parcours**.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Séances de respiration guidée

L'application Relax  sur votre Sense 2 vous propose des séances personnalisées de respiration guidée pour vous aider à vous détendre dans la journée. Toutes les notifications sont automatiquement désactivées lors de la séance.

1. Ouvrez l'application Relax .
2. La séance de deux minutes est la première option. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  pour choisir la séance de cinq minutes ou désactivez les vibrations facultatives.
3. Tapotez sur l'icône de lecture ou sur **Commencer** pour démarrer la séance et suivez les instructions à l'écran.



4. Lorsque la session se termine, tapotez sur **Consigner** pour réfléchir à ce que vous ressentez, ou tapotez sur **Ignorer** pour passer cette étape.
5. Consultez votre résumé et tapotez sur **Terminé** pour fermer l'application.

Après l'exercice, un résumé affiche votre alignement (c'est-à-dire dans quelle mesure vous avez suivi les instructions de respiration), votre fréquence cardiaque au début et à la fin de la séance, et combien de jours vous avez effectué une séance de respiration guidée cette semaine.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Vérifier votre score de gestion du stress

En fonction des données relatives à votre fréquence cardiaque, votre exercice et votre sommeil, votre score de gestion du stress vous aide à déterminer si votre corps présente des signes de stress au quotidien. Le score va de 1 à 100, un nombre élevé signifiant que votre corps présente moins de signes physiques de stress. Pour consulter votre score quotidien de gestion du stress, portez votre montre pendant la nuit et ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone le lendemain matin. À partir de

l'onglet Aujourd'hui  , tapotez sur la vignette Gestion du stress.

Consignez votre ressenti tout au long de la journée pour avoir une idée plus précise de la façon dont votre corps et votre esprit réagissent au stress. Grâce à l'abonnement Fitbit Premium, consultez les analyses de votre score.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivez vos réponses corporelles

Sense 2 utilise un capteur AED en continu pour identifier les signes de stress. Lorsque votre montre détecte une réponse corporelle, une notification vous invitant à réfléchir à vos émotions apparaît.

Pour faire part de vos réflexions :

1. Tapotez sur **Ouvrir** sur la notification.
2. Tapotez sur l'émotion qui correspond le plus à votre humeur pendant la période donnée ou tapotez sur **Ignorer** pour masquer la notification.

Pour afficher vos anciennes réponses corporelles :

1. À partir de l'affichage de l'heure, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour accéder aux vignettes Réponses corporelles. Le temps total pendant lequel votre montre a détecté une réponse corporelle aujourd'hui est indiqué en haut. Les segments violets représentent la durée de la réponse corporelle.
2. Tapotez sur **Faire le point** pour explorer les moyens de gérer votre stress. Trouvez des raccourcis vers les applications Scan AED et Relax, réfléchissez à votre humeur du moment, commencez à naviguer dans l'application Exercice, ou apprenez-en davantage sur les réponses corporelles.



Pour plus de détails et un résumé hebdomadaire de vos humeurs phares et réactions corporelles, consultez la vignette Gestion du stress  dans l'application Fitbit. Pour plus d'informations, consultez [l'article d'aide correspondant](#).

Indicateurs de santé avancés

Apprenez à mieux connaître votre corps grâce aux indicateurs de santé de l'application Fitbit. Cette fonctionnalité vous permet de voir les indicateurs clés suivis par votre appareil Fitbit au fil du temps pour que vous puissiez afficher les tendances et évaluer ce qui a changé.

Parmi les indicateurs, figurent les suivants :

- Saturation en oxygène (SpO2)
- Variations de la température cutanée
- Variabilité de la fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque au repos
- Fréquence respiratoire

Remarque : cette fonctionnalité n'est pas destinée à établir des diagnostics ou à traiter un quelconque problème de santé et ne doit pas être utilisée à des fins médicales. Elle sert uniquement à vous fournir des informations qui peuvent vous aider à améliorer votre bien-être. Si vous avez la moindre inquiétude concernant votre état de santé, veuillez vous adresser à un prestataire de soins de santé. Si vous pensez faire face à une urgence médicale, appelez les services d'urgence.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Exercice et santé cardiaque

Suivez vos exercices ou votre activité automatiquement avec l'application Exercice



afin d'accéder à des statistiques en temps réel et à des résumés d'entraînement.

Vérifiez l'application Fitbit pour partager votre activité avec vos amis et votre famille pour comparer votre niveau général de forme à celui de vos amis et bien plus encore.

Suivi automatique de vos exercices

Votre Sense 2 reconnaît et enregistre automatiquement un grand nombre d'activités impliquant beaucoup de mouvements et qui durent au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base relatives à votre activité dans l'application Fitbit de votre

téléphone. Dans l'onglet Aujourd'hui



, tapotez sur la vignette Exercice



Choisissez d'activer la détection de la marche, de la course ou des sorties à vélo pour lancer automatiquement l'application Exercice lorsque votre montre identifie une marche, une course ou une sortie à vélo. Pour activer ce paramètre :

1. Ouvrez l'application Exercice .
2. Appuyez sur l'option marche, course ou vélo.
3. Balayez l'écran vers le haut et activez **Détection de marche**, **Détection de course** ou **Détection de sortie à vélo**. La prochaine fois que votre montre détectera ce type de pratique, l'application Exercice s'ouvrira automatiquement.

Notez que si vous laissez ce paramètre désactivé, les statistiques de base concernant vos marches, vos courses et vos sorties à vélo n'en sont pas moins toujours enregistrées dans l'application Fitbit.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice

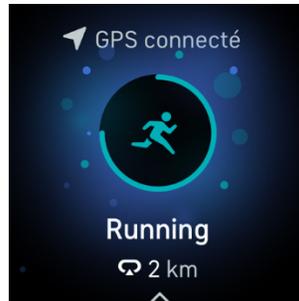
Suivez des exercices précis avec l'application Exercice  sur Sense 2 pour voir vos statistiques en temps réel, notamment les données de suivi de votre fréquence cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé, et recevez un résumé de vos séances de sport sur votre poignet. Pour consulter les statistiques sur les séances de sport et la carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé le GPS, tapotez sur la vignette Exercices dans l'application Fitbit.

Pour suivre une activité :

1. sur Sense 2, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice. Vos exercices les plus récemment effectués apparaissent en haut. Tapotez sur **Autres exercices** pour trouver une liste complète d'exercices. Vous pouvez également demander à Alexa d'ouvrir l'application Exercice ou de commencer à suivre une séance de sport. Pour en savoir plus, consultez « [Interaction avec votre assistant vocal](#) » à la page 30.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner. Si votre activité utilise la fonction GPS, vous pouvez attendre que le signal ait été trouvé, ou bien démarrer votre exercice et le GPS se connectera lorsqu'un signal sera disponible. Notez qu'il faut parfois quelques minutes pour que la connexion GPS s'effectue.
3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour démarrer l'exercice, ou balayez l'écran vers le haut pour choisir un objectif d'exercice ou définir les paramètres. Pour plus d'informations sur les paramètres, consultez la rubrique « [Personnaliser vos paramètres d'exercice](#) » page 54.
4. Tapotez ou faites glissez le doigt sur la grande statistique pour faire défiler vos statistiques en temps réel. Pour faire une pause pendant votre séance de sport, appuyez sur le bouton ou balayez vers le haut de l'écran et tapotez sur l'icône pause . Appuyez de nouveau sur le bouton ou tapotez sur l'icône Reprendre pour reprendre votre séance.
5. Lorsque vous avez terminé votre séance de sport, balayez l'écran vers le haut et tapotez sur **Fin**. Le résumé de votre séance de sport s'affiche.
6. Tapotez sur **Reprendre** pour reprendre votre séance de sport, **Recommencer** pour démarrer une nouvelle séance de sport ou **Terminé** pour fermer l'écran de résumé.

Remarques :

- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre montre vous alerte lorsque vous êtes à mi-chemin de votre but et lorsque vous avez atteint l'objectif.
- Si l'exercice utilise le GPS, « GPS en cours de connexion... » apparaît en haut de l'écran. Lorsque l'écran indique « GPS connecté » et que Sense 2 vibre, le GPS est connecté. Pendant l'exercice, l'icône GPS  tourne si votre montre est à la recherche d'un signal GPS. Une icône GPS fixe indique que le GPS est connecté. Une icône GPS rouge indique qu'aucun signal GPS n'a été trouvé.



Le GPS dynamique de la Sense 2 permet à la montre de définir le type de GPS en début d'exercice. Sense 2 tente de se connecter aux capteurs GPS de votre téléphone pour préserver l'autonomie de la batterie. Si votre téléphone ne se trouve pas à proximité, ou s'il est en mouvement, Sense 2 utilise le GPS intégré.

Personnaliser vos paramètres d'exercice

Vous pouvez personnaliser les paramètres de chaque type d'exercice sur votre montre. Les paramètres comprennent :

Affichage permanent	Gardez l'écran allumé au cours de l'exercice
Arrêt automatique	Mettez automatiquement en pause une activité comme un jogging, une marche ou une course à vélo lorsque vous arrêtez de bouger
GPS	Suivez votre itinéraire grâce au GPS
Notifications de zone cardio	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certaines zones de fréquence cardiaque cibles pendant votre séance de sport. Pour plus d'informations, lisez l'article d'aide associé .
Intervalle	Réglez les intervalles de mouvement et de repos utilisés pendant l'entraînement fractionné
Longueur de bassin	Définissez la longueur de votre piscine

Course/Marche/Vélodétection(e)	Ouvrez automatiquement l'application d'exercice lorsque votre montre détecte une course, une marche ou une sortie à vélo.
Tours	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certains jalons de votre séance de sport
Afficher les statistiques	Choisissez les statistiques que vous souhaitez consulter pendant le suivi d'un exercice

Les paramètres varient selon l'exercice. Pour régler les paramètres de chaque type d'exercice :

1. Sur votre Sense 2, ouvrez l'application Exercice .
2. Tapotez sur le sport que vous souhaitez régler.
3. Faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à voir la liste des paramètres.
4. Tapotez sur un paramètre pour le régler.
5. Lorsque vous avez terminé, balayez vers le bas jusqu'à ce que l'icône lecture  s'affiche.

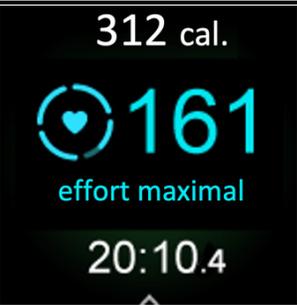
Affichage du résumé de la séance d'entraînement

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, votre Sense 2 affiche un résumé de vos statistiques.

Vérifiez la vignette Exercice dans l'application Fitbit pour afficher davantage de statistiques et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé la fonction GPS.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Sense 2 personnalise vos zones de fréquence cardiaque en se basant sur votre fréquence cardiaque de réserve, qui correspond à la différence entre votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Pour mieux déterminer l'intensité d'activité que vous devez viser, vérifiez votre fréquence cardiaque et votre zone de fréquence cardiaque sur la montre pendant votre séance d'entraînement. Sense 2 vous envoie une alerte lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque.

Icône	Zone	Calcul	Description
	Sous la zone	En dessous des 40 % de votre fréquence cardiaque de réserve	En dessous de la zone d'élimination des graisses, votre cœur bat à un rythme plus lent.
	Zone d'élimination des graisses	Entre 40 % et 59 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone d'élimination des graisses, vous pratiquez généralement une activité physique modérée telle que de la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire sont élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
	Zone cardio	Entre 60 % et 84 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que le jogging ou le spinning.
	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement par intervalles à haute intensité.

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser ces zones de fréquence cardiaque, vous pouvez créer une zone personnalisée dans l'application Fitbit pour cibler une plage de fréquence cardiaque spécifique.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Gagner des minutes en zone active

Gagnez des minutes en zone active lorsque vous passez du temps dans la zone d'élimination des graisses, cardio ou de fréquence cardiaque maximale. Pour vous aider à optimiser votre temps, vous gagnez 2 minutes en zone active pour chaque minute que vous passez dans la zone cardio ou maximum.

1 minute dans la zone d'élimination des graisses = 1 minute en zone active

1 minute dans la zone cardio ou maximum = 2 minutes en zone active

Quelques instants après être entré dans une zone de fréquence cardiaque différente pendant votre exercice, votre montre vibre afin de vous indiquer l'intensité de vos efforts. Le nombre de fois que votre montre vibre indique dans quelle zone vous vous trouvez :

1 vibration = zone Élimination des graisses

2 vibrations = zone Cardio

3 vibrations = zone Maximum

Pour commencer, votre objectif est de 150 minutes en zone active chaque semaine. Vous recevrez des notifications lorsque vous atteindrez votre objectif.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Recevoir des notifications sur la fréquence cardiaque

Restez informé(e) lorsque Sense 2 détecte que votre fréquence cardiaque dépasse vos seuils de fréquence cardiaque élevée ou faible alors que vous êtes inactif/inactive depuis au moins 10 minutes.



Désactivez cette fonctionnalité ou ajustez les seuils :

1. Depuis l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur **Fréquence cardiaque élevée/faible**.
3. Activez ou désactivez **Notification de fréquence cardiaque élevée** ou **Notification de fréquence cardiaque faible**, ou tapotez sur **Personnaliser** pour ajuster le seuil.

Consultez les notifications de la fréquence cardiaque précédentes, consignez les symptômes et les causes possibles ou supprimez les notifications dans l'application Fitbit. Pour en savoir plus, lisez [l'article d'aide associé](#).

Consultez votre score d'aptitude quotidienne

Comprenez ce qui est le mieux pour votre corps avec le score d'aptitude quotidienne, disponible avec une adhésion à Fitbit Premium. Votre score varie de 1 à 100, en fonction de votre activité, de votre sommeil et de la variabilité de votre rythme cardiaque. Un score élevé signifie que vous êtes prêt à faire de l'exercice, tandis qu'un score faible suggère que vous devriez songer à récupérer.

Lorsque vous consultez votre score, vous pouvez également connaître les facteurs qui ont eu une incidence sur votre score, un objectif d'activité personnalisé pour la journée et les séances de sport ou de récupération recommandées.

Pour connaître votre score d'aptitude quotidienne, ajoutez la vignette Aptitude à votre montre. Après avoir porté votre montre pendant une journée entière (au moins 14 heures), y compris pour dormir la nuit, faites glisser la clock face de votre montre vers la droite ou vers la gauche pour trouver votre score sur la vignette Aptitude.

Pour plus d'informations, consultez [notre article d'aide associé](#).

Affichage de votre score de forme cardio

Affichez votre forme cardiovasculaire globale dans l'application Fitbit. Affichez votre score cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio comparé aux autres utilisateurs.

Dans l'application Fitbit, tapotez sur la vignette de la fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche sur le graphique de votre fréquence cardiaque pour voir en détail les statistiques de votre forme cardio.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Partage de votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance de sport, ouvrez l'application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos amis et votre famille.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Paiement sans contact

Votre Sense 2 inclut une puce NFC intégrée, ce qui vous permet d'utiliser vos cartes bancaires sur votre montre.

Utiliser des cartes de crédit et de débit

Configurez Fitbit Pay ou Google Pay dans l'application Fitbit et utilisez votre montre pour faire des achats dans les magasins qui acceptent les paiements sans contact.

Nous ajoutons constamment de nouveaux emplacements et de nouveaux émetteurs de carte à notre liste de partenaires. Pour voir si votre carte fonctionne sur votre appareil Fitbit, voir :

- Fitbit Pay : fitbit.com/fitbit-pay/banks
- Google Pay : fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks

Pour en savoir plus sur l'utilisation de Fitbit Pay et de Google Pay, consultez [l'article d'aide associé](#).

Configurez vos paiements sans contact

Pour utiliser les paiements sans contact, ajoutez au moins une carte de crédit ou de débit d'une banque participante à l'application Fitbit. C'est dans l'application Fitbit que vous pouvez ajouter et supprimer des cartes de paiement, définir une carte par défaut pour votre montre, modifier une méthode de paiement et voir les achats récents.

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur la vignette **Google Pay**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour ajouter une carte de paiement. Dans certains cas, votre banque peut imposer une vérification supplémentaire. Si vous ajoutez une carte pour la première fois, vous serez peut-être invité(e) à définir un code PIN à 4 chiffres pour votre montre. Remarque : Vous avez également besoin d'une protection par code d'accès compatible avec votre téléphone.
4. Une fois que vous avez ajouté une carte, suivez les instructions à l'écran pour activer les notifications sur votre téléphone (si ce n'est pas encore fait) afin de terminer la configuration.

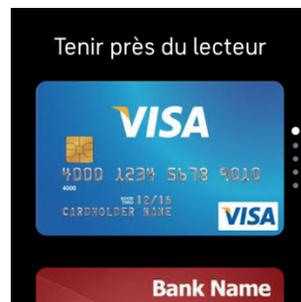
Effectuer des achats

Faites des achats avec votre appareil Fitbit dans n'importe quel magasin acceptant le paiement sans contact. Pour savoir si le magasin accepte les paiements sans contact, recherchez le symbole ci-dessous sur le terminal de paiement :



Tous les clients à l'exception de l'Australie :

1. Ouvrez l'application Google Wallet  ou Fitbit Pay  sur votre montre. Notez que vous pouvez accéder rapidement à cette application de paiement en appuyant deux fois sur le bouton de votre montre.
2. Si vous y êtes invité(e), saisissez votre code PIN à 4 chiffres. Votre carte par défaut apparaît à l'écran.



3. Pour payer avec votre carte par défaut, tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement. Pour payer avec une autre carte, faites glisser votre doigt pour trouver la carte que vous souhaitez utiliser et tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement.

Clients en Australie :

1. Si vous possédez une carte de crédit ou de débit d'une banque australienne, placez votre montre à proximité du terminal de paiement pour payer. Si votre carte provient d'une banque en dehors de l'Australie, ou si vous souhaitez payer avec une carte qui n'est pas votre carte par défaut, suivez les étapes 1 à 3 de la section ci-dessus.
2. Si vous y êtes invité(e), saisissez votre code PIN à 4 chiffres.

3. Si le montant de l'achat dépasse 100 AUD, suivez les instructions sur le terminal de paiement. Si vous êtes invité(e) à entrer un code PIN, entrez le code PIN de votre carte (pas celui de votre montre).

Lorsque le paiement est terminé, votre montre vibre et une confirmation s'affiche à l'écran.

Si le terminal de paiement ne reconnaît pas votre appareil Fitbit, assurez-vous que le cadran de la montre se trouve à proximité du lecteur et que le caissier sait que vous utilisez un paiement sans contact.

Pour plus de sécurité, vous devez porter votre appareil Sense 2 au poignet pour payer avec Paiements sans contact.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Modifier votre carte par défaut

Google Pay

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur la vignette **Google Pay**.
3. Tapotez sur la carte que vous souhaitez utiliser par défaut.
4. Tapotez sur **Détails**.
5. Tapotez sur **Effectuez des paiements sans contact avec votre montre**.

Fitbit Pay

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Sense 2.
2. Tapotez sur la vignette **Portefeuille**.
3. Trouvez la carte que vous souhaitez utiliser par défaut.
4. Tapotez sur **Définir par défaut sur Sense 2**.

Payer le transport en commun

Utilisez le paiement sans contact pour signaler votre montée et votre descente sur les lecteurs de transport en commun qui acceptent les paiements par carte de crédit ou de débit sans contact. Pour payer avec votre montre, suivez les étapes mentionnées dans « [Utiliser des cartes de crédit et de débit](#) » à la page 60.

Payez avec la même carte depuis votre montre Fitbit lorsque vous tapotez sur le lecteur de transport en commun au début et à la fin de votre voyage. Assurez-vous que votre appareil est chargé avant votre départ.

Mettre à jour, redémarrer et effacer

Certaines mesures de résolution de problèmes peuvent vous demander de redémarrer votre montre afin de procéder à l'effacement, ce qui est utile si vous souhaitez donner Sense 2 à quelqu'un d'autre. Mettez à jour votre montre pour recevoir le dernier micrologiciel.

Mettre à jour Sense 2.

Mettez à jour votre montre pour obtenir les dernières améliorations de fonctionnalités et mises à jour du produit.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Sense 2 et dans l'application Fitbit jusqu'à ce que la mise à jour soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre montre et votre téléphone proches l'un de l'autre.

Mettre à jour Sense 2 sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre montre dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Redémarrer Sense 2

Si vous ne parvenez pas à synchroniser Sense 2 ou si vous avez des problèmes avec le suivi de vos statistiques ou la réception de vos notifications, redémarrez votre montre à partir de votre poignet :

Pour redémarrer votre montre, maintenez enfoncé le bouton pendant 10 secondes, jusqu'à ce que le logo Fitbit apparaisse sur l'écran, puis relâchez le bouton.

Redémarrer votre montre ne supprime aucune donnée.

Sense 2 dispose de petits trous sur l'appareil pour l'altimètre, le haut-parleur et le microphone. Ne tentez pas de redémarrer votre appareil en insérant dans ces trous des objets tels que des trombones, car vous risqueriez d'endommager votre Sense 2.

Shutdown Sense 2

Pour éteindre votre montre, ouvrez l'application Paramètres  > Éteindre.

Pour activer votre montre, appuyez sur le bouton.

Pour savoir comment ranger votre Sense 2 pendant une longue période, consultez [l'article d'aide associé](#).

Effacer Sense 2

Si vous souhaitez donner votre Sense 2 à une autre personne ou la retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

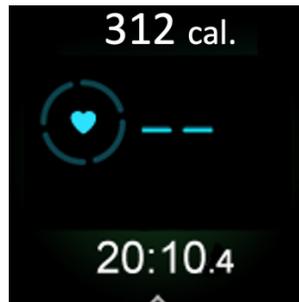
Sur Sense 2, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos de Sense 2** > **Réinitialisation aux paramètres d'usine.**

Résolution des problèmes

Si Sense 2 ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de résolution de problèmes ci-dessous.

Absence de signal de fréquence cardiaque

La montre Sense 2 suit en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous faites de l'exercice et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre montre a des difficultés à détecter un signal, des tirets apparaissent.



Si votre montre ne détecte aucun signal de fréquence cardiaque, commencez par vous assurer que votre montre est correctement positionnée. Si nécessaire, placez-la plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Sense 2 doit être en contact avec la peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre montre de se connecter aux satellites GPS. Si votre montre cherche à se connecter à un signal GPS pendant une séance de sport une icône GPS  se met à tourner en bas de l'écran.



Pour des résultats optimaux, attendez que le signal ait été trouvé par votre Sense 2 avant de commencer votre séance de sport.

Si votre Sense 2 perd le signal GPS pendant une séance de sport, l'icône du GPS devient rouge . Votre montre essaiera de se reconnecter.



Pour plus d'informations, lisez [l'article d'aide associé](#).

Autres problèmes

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, redémarrez votre montre :

- synchronisation impossible ;
- aucune réponse lorsque vous tapotez, faites glisser votre doigt ou appuyez sur le bouton ;
- aucun suivi des pas ou d'autres données
- les notifications ne s'affichent pas.

Pour obtenir des instructions, consultez « [Redémarrer Sense 2](#) » à la page [64](#).

Spécifications et informations générales

Capteurs et composants

Votre Fitbit Sense 2 contient les capteurs et moteurs suivants :

- un système de suivi optique multi-points de la fréquence cardiaque ;
- Capteur électrique pour mesurer la conductance cutanée (AEDc) et détecter le stress
- des capteurs électriques polyvalents compatibles avec l'application ECG et l'application de numérisation AED ;
- Capteurs rouges et infrarouges pour le suivi de la saturation en oxygène (SpO2)
- un gyroscope ;
- altimètre pour détecter les changements d'altitude ;
- accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements ;
- un capteur de température cutanée au poignet ;
- Capteur de luminosité ambiante
- NFC
- Récepteur GPS avec système GLONASS pour suivre votre position pendant une séance de sport
- moteur vibrant.
- un haut-parleur ;
- microphone ;
- Wi-Fi (désactivé, ne peut être activé)

Composition

Le bracelet de votre Sense 2 est constitué d'un matériau élastomère flexible et durable similaire à celui utilisé pour de nombreuses montres de sport.

Le boîtier et la boucle Sense 2 sont en aluminium. L'aluminium contient des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit respecte la directive stricte sur ce métal de l'Union européenne.

Technologie sans fil

Sense 2 est équipée d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 5.0 et d'une puce NFC.

Informations tactiles

Sense 2 est dotée d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

Batterie

Sense 2 est équipée d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Sense 2 conserve vos données, y compris les statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique des exercices pendant 7 jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

Écran

Sense 2 est équipée d'un écran AMOLED en couleur.

Taille des bracelets

Les tailles de bracelet sont affichées ci-dessous. Remarque : la taille des bracelets interchangeables achetés séparément peut légèrement varier.

Petit bracelet	Il correspond à un poignet de 140 à 180 mm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence.
Grand bracelet	Il correspond à un poignet de 180 à 220 mm (7,1 à 8,7 pouces) de circonférence.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4° à 14 F) 45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Température de charge	0 à 35 °C (32 à 95 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Altitude de fonctionnement maximale	8 534 m (28 000 pieds)

En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre montre, sur les moyens de suivre vos progrès dans l'application Fitbit et sur la manière d'adopter des habitudes saines avec Fitbit Premium, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Politique de retour et garantie

Des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com sont disponibles sur [notre site Web](#).

Regulatory and Safety Notices

Notice to the User: Regulatory content for certain regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **About** Sense 2 > **Regulatory info**

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB521:

FCC ID: XRAFB521

Notice to the User: The FCC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **About** Sense 2 > **Regulatory info**

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB521

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

1. This device may not cause harmful interference and
2. This device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

FCC Warning

Changes or modifications not expressly approved by the party responsible for compliance could void the user's authority to operate the equipment.

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced radio/TV technician for help.

This device meets the FCC and IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB521

IC: 8542A-FB521

Notice to the User: The IC ID can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense 2 > Regulatory info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > À propos Sense 2 > Informations réglementaires

This device meets the IC requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

Cet appareil est conforme aux conditions de la IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlée

IC Notice to Users English/French in accordance with current issue of RSS GEN:

This device complies with Industry Canada license exempt RSS standard(s).

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and
2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Cet appareil est conforme avec Industrie Canada RSS standard exempts de licence (s). Son utilisation est soumise à Les deux conditions suivantes:

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

European Union (EU)

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense 2 > Regulatory Info

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP
NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB521 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB521 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB521 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB521 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB521 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Argentina



Australia and New Zealand

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

[Settings](#) > [About Sense 2](#) > [Regulatory info](#)



Ghana

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

[Settings](#) > [About Sense 2](#) > [Regulatory Info](#)

Indonesia

76114/SDPPI/2021 3788

82058/SDPPI/2022 3788

82061/SDPPI/2022 3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12857.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory info**



201-220211

201-220279



Kingdom of Saudi Arabia

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory info**

Malaysia

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense 2 > Regulatory Info

Mexico

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense 2 > Regulatory info



La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:

1. Es posible que este equipo o dispositivo no cause interferencia perjudicial y
2. Este equipo o dispositivo debe aceptar cualquier interferencia, incluyendo la que pueda causar su operación no deseada

IFT#: RCPFIFB22-1829

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MRO0032401ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

Connection and use of this communications equipment is permitted by the Nigerian Communications Commission.

Oman

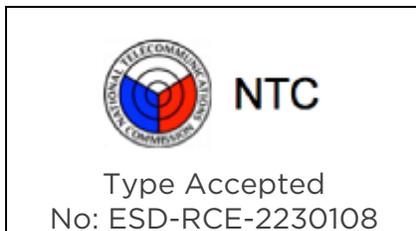
TRA/TA-R/13573/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0258

Philippines



Serbia



Singapore

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory info**

South Korea

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory info**

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣 NCC 審驗合格標籤號碼及警

設定 > **關於 Sense 2** > **法規資訊**

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Settings > **About Sense 2** > **Regulatory info**

低功率警語：

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及／或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

- 使用30分鐘請休息10分鐘。未滿2歲幼兒不看螢幕，2歲以上每天看螢幕不要超過1小時

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

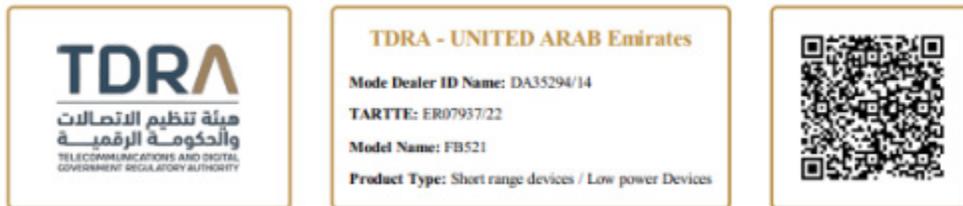
Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB521	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。						

Thailand



United Arab Emirates



United Kingdom

Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense 2 > Regulatory Info

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB521 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address:

www.fitbit.com/legal/safety-instructions

Frequency Bands and Power

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Vietnam



About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

CAUTION: Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

IP Rating

Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > **About** Sense 2 > **Regulatory Info**

Model FB521 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB521 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

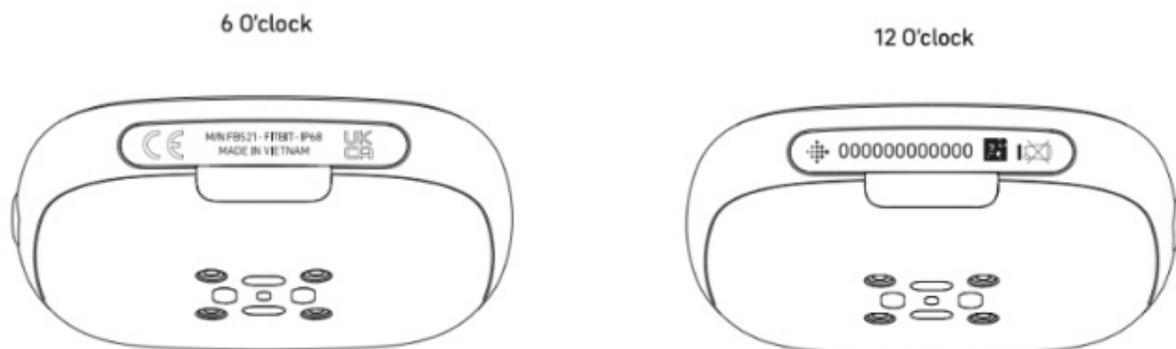
Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of: IEC 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, IEC 62368-1:2014, EN 62368-1:2014 + A11:2017, IEC 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020.

Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



© 2023 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce et/ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de commerce Fitbit est disponible sur la page relative à la [liste des marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.