



fitbit sense



Manuel utilisateur
Version 1.0

Table des matières

Commencer	7
Contenu de la boîte	7
Chargement de votre montre.....	8
Configurer Sense.....	9
Connectez-vous au Wi-Fi	9
Affichage de vos données dans l'application Fitbit.....	10
Déverrouillage de Fitbit Premium	11
Indicateurs de santé avancés	11
Rappels Premium pour la forme et le bien-être	11
Porter Sense	12
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique	12
Fermeture du bracelet	13
Gaucher ou droitier	14
Changer le bracelet	14
Retirer un bracelet.....	15
Attacher un bracelet.....	15
Prise en main	16
Naviguer sur Sense	16
Navigation de base.....	16
Bouton Raccourcis	17
Widgets.....	20
Ajustement des paramètres.....	21
Écran	21
Vibration et audio	21
Rappels d'objectif	21
Modes silencieux	21
Raccourcis	22
Vérifier le niveau batterie.....	22
Configuration du système de verrouillage	23
Réglage de l'affichage permanent.....	23
Désactivation de l'écran	25

Entretenir Sense	25
Applications et affichages heure et statistiques	26
Modification de l'apparence de l'horloge	26
Ouverture d'applications.....	27
Organisation des applications.....	27
Téléchargement d'applications supplémentaires.....	27
Suppression d'applications.....	27
Mise à jour d'applications.....	28
Ajuster les paramètres et définir les autorisations des applications.....	28
Assistant vocal.....	29
Réglage d'Amazon Alexa Intégré.....	29
Interaction avec Alexa.....	29
Vérification des alarmes, rappels et chronomètres Alexa.....	30
Mode de vie	31
Starbucks.....	31
Agenda.....	31
Météo	31
Vérifier la météo.....	31
Ajouter ou supprimer une ville	32
Trouver mon téléphone	32
Notifications depuis votre téléphone	33
Configuration des notifications	33
Affichage des notifications entrantes	33
Gestion des notifications.....	34
Désactivation des notifications.....	34
Accepter et rejeter des appels téléphoniques.....	35
Répondre aux messages (téléphones Android).....	35
Chronométrage	37
Utilisation de l'application Alarmes.....	37
Arrêt ou répétition d'une alarme	37
Utilisation de l'application Minuterie.....	38
Activité et bien-être.....	39
Suivi de vos statistiques	39
Suivi d'un objectif d'activité quotidien	40

Sélection d'un objectif	40
Suivi des activités par heure	40
Suivi de votre sommeil.....	41
Définir un objectif de sommeil.....	41
Analyser vos habitudes de sommeil.....	41
Suivre vos variations de température cutanée.....	41
Gérer le stress.....	43
Utiliser l'application de numérisation AED.....	43
Séances de respiration guidée.....	44
Vérifier votre score de gestion du stress.....	45
Exercice et santé cardiaque	46
Suivi automatique de vos exercices	46
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice	46
Suivi d'un exercice.....	47
Personnaliser vos paramètres d'exercice	48
Affichage du résumé de la séance d'entraînement	48
Affichage de votre fréquence cardiaque	49
Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	50
Gagner des minutes en zone active	50
Recevoir des notifications sur la fréquence cardiaque	51
Utiliser l'application Fitbit ECG.....	51
Affichage de votre score de forme cardio	52
Entraînement avec Fitbit Coach.....	52
Partage de votre activité.....	52
Musique.....	53
Connecter des écouteurs ou des haut-parleurs Bluetooth.....	53
Contrôle de la musique avec Sense	53
Choisir la source musicale	53
Commandes musicales	54
Contrôle de la musique avec l'application Spotify - Connect & Control	54
Écouter de la musique avec l'application Pandora (États-Unis uniquement)	54
Écouter de la musique avec l'application Deezer.....	55
Fitbit Pay	56
Utiliser des cartes de crédit et de débit	56

Configuration de Fitbit Pay	56
Effectuer des achats	56
Modifier votre carte par défaut	58
Payer le transport en commun	58
Mettre à jour, redémarrer et supprimer	59
Mettre à jour Sense.....	59
Redémarrer Sense.....	59
Éteindre Sense.....	60
Effacer Sense	60
Résolution des problèmes.....	61
Absence de signal de fréquence cardiaque.....	61
Absence de signal GPS	62
Connexion au Wi-Fi impossible	62
Autres problèmes.....	63
Spécifications et informations générales.....	64
Capteurs et composants	64
Composition	64
Technologie sans fil.....	64
Informations tactiles	64
Batterie.....	64
Mémoire	65
Écran	65
Taille du bracelet.....	65
Conditions ambiantes.....	65
En savoir plus.....	66
Politique de retour et garantie.....	66
Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité	67
États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission).....	67
Canada : avis d'Industrie Canada (IC)	68
Union européenne (UE)	69
Degré d'importance IP	70
Argentine.....	70
Australie et Nouvelle-Zélande.....	70
Biélorussie	70

Chine	71
Union douanière.....	72
Indonésie	72
Israël	72
Japon	72
Royaume d'Arabie saoudite.....	72
Mexique.....	73
Oman.....	73
Serbie.....	73
Singapour	73
Corée du Sud	73
Taiwan	74
Émirats arabes unis	77
Déclaration de sécurité.....	77

Commencer

Fitbit Sense est une montre connectée intelligente qui vous aide à être en harmonie avec votre corps au moyen d'outils pour la santé cardiaque, la gestion du stress, l'évolution de la température cutanée et plus encore.

Prenez un moment pour consulter nos informations exhaustives sur la sécurité à l'adresse [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Sense n'est pas conçue pour fournir des données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

Votre boîte Sense comprend :



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



Câble de charge



Bracelet L
supplémentaire

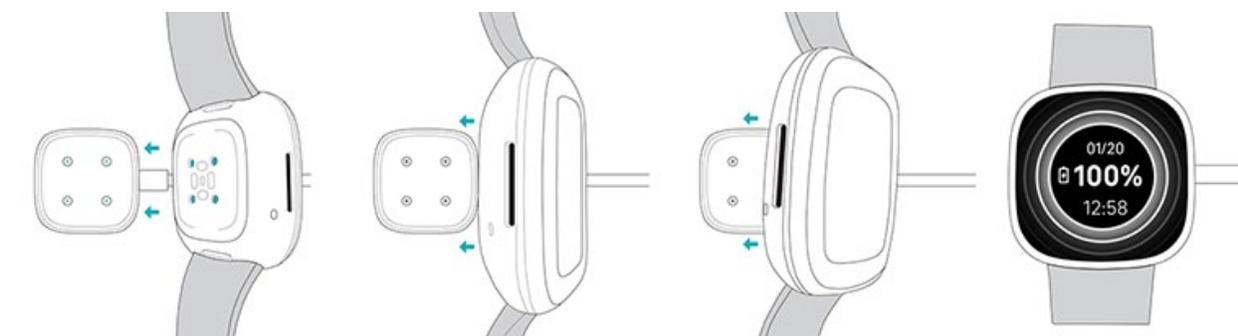
Les bracelets détachables de Sense sont disponibles dans un grand choix de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

Chargement de votre montre

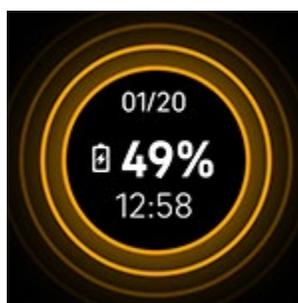
Lorsqu'elle est entièrement chargée, votre montre Sense offre plus de 6 jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour charger Sense :

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 niveau de la batterie s'affiche pendant quelques secondes, puis disparaît pour que vous puissiez utiliser votre montre pendant le chargement. Le chargement complet peut prendre environ 1 à 2 heures.



Configurer Sense

Configurez votre Sense avec l'application Fitbit pour iPhones et iPads ou téléphones Android. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des tablettes et téléphones les plus répandus.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
 - [App Store d'Apple](#) pour les iPhone et iPad
 - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.
 - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte > tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > **Configurer un appareil.**
 - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; une série de questions vous aidera à créer un compte.
3. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter Sense à votre compte.

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Connectez-vous au Wi-Fi

Lors de la configuration, vous êtes invité(e) à connecter votre Sense à votre réseau Wi-Fi. La montre Sense utilise le Wi-Fi pour transférer plus rapidement de la musique à partir de Pandora ou Deezer, télécharger des applications depuis la galerie d'applications Fitbit et pour effectuer des mises à jour plus rapides et fiables du système d'exploitation.

Sense peut se connecter à des réseaux Wi-Fi ouverts, WEP, WPA personnels et WPA2 personnels. Votre montre ne peut pas se connecter aux réseaux 5 GHz, WPA entreprise ou Wi-Fi publics nécessitant plus qu'un mot de passe pour se connecter, par exemple des ouvertures de session, des abonnements ou des profils. Si vous voyez les champs pour un nom d'utilisateur ou un nom de domaine lorsque vous

vous connectez à un réseau Wi-Fi sur un ordinateur, cela veut dire que le réseau n'est pas pris en charge.

Pour des résultats optimaux, connectez votre montre Sense à votre réseau Wi-Fi domestique. Assurez-vous de connaître le mot de passe du réseau avant de vous connecter.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

Ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone ou votre tablette pour consulter vos données d'activité et de sommeil, enregistrer les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, participer à des défis et bien plus encore.

Déverrouillage de Fitbit Premium

Fitbit Premium vous aide à développer des habitudes saines en vous proposant des séances de sport personnalisées, en vous permettant de mieux comprendre l'incidence de votre comportement sur votre santé et en vous offrant des plans personnalisés pour vous aider à atteindre vos objectifs. L'abonnement Fitbit Premium vous donne accès à des conseils et des informations relatifs à la santé, à des indicateurs de santé avancés, à des informations détaillées sur le score de gestion du sommeil, de la température cutanée et du stress, des programmes personnalisés et à plus de 150 séances de sport proposées par des marques de fitness.

La Sense est fournie avec 6 mois d'essai gratuit de Fitbit Premium pour les clients admissibles dans certains pays.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Indicateurs de santé avancés

Apprenez à mieux connaître votre corps grâce aux indicateurs de santé de l'application Fitbit. Cette fonctionnalité permet de suivre les indicateurs clés détectés 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
- 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.

Rappels Premium pour la forme et le bien-être

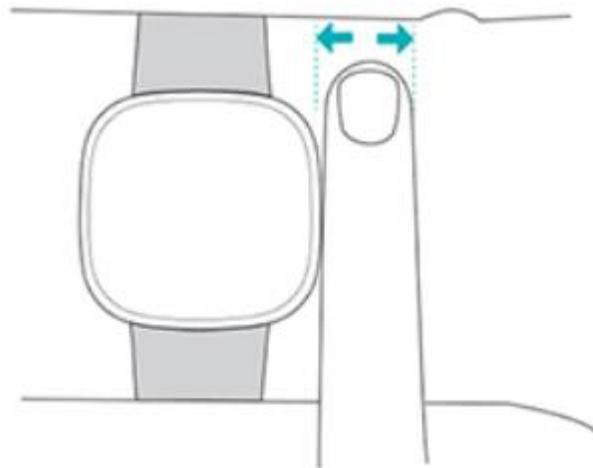
Paramétrez les rappels de forme et de bien-être Premium dans l'application Fitbit et recevez des rappels sur votre coach électronique qui vous encouragent à adopter et à conserver des habitudes saines. Pour plus d'informations, consultez help.fitbit.com.

Porter Sense

Placez la Sense 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 « [Changement de bracelet](#) » à la page 14.

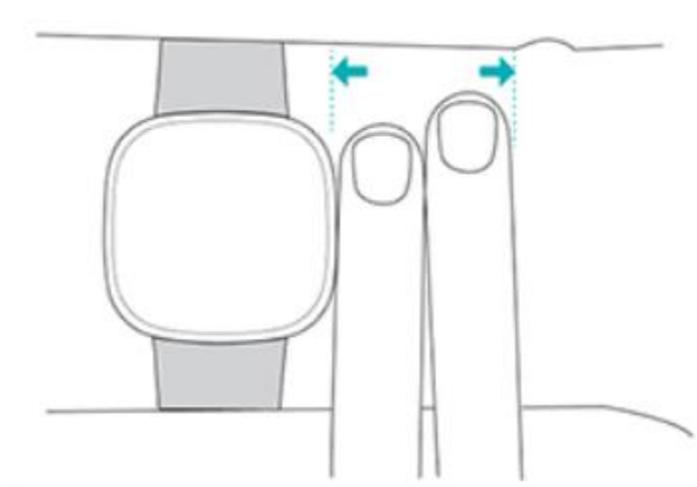
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique

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



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

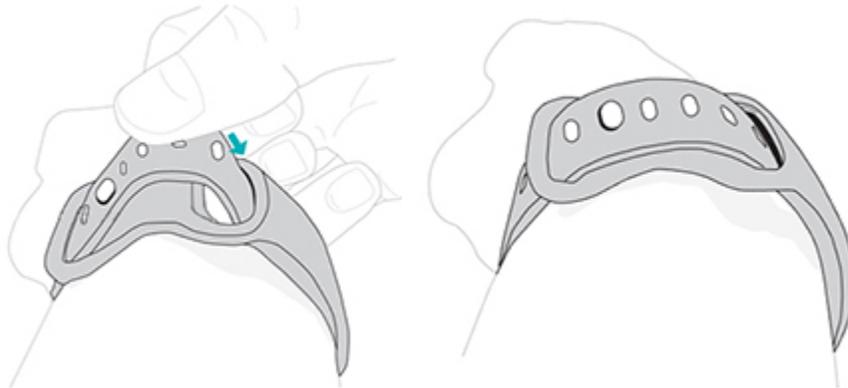
1. Placez Sense autour de votre poignet.
2. Faites glisser le bracelet dans la première boucle du bracelet supérieur.



3. Resserrez le bracelet jusqu'à ce qu'il soit confortable, puis appuyez sur le fermoir pour qu'il passe à travers l'un des orifices du bracelet.



4. Faites glisser l'extrémité libre du bracelet dans la seconde boucle jusqu'à ce qu'elle soit à plat sur le poignet.



Gaucher ou droitier

Pour plus d'exactitude, vous devez indiquer si vous portez Sense 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 sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit :

À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Sense > **Poignet** > **Dominant**.

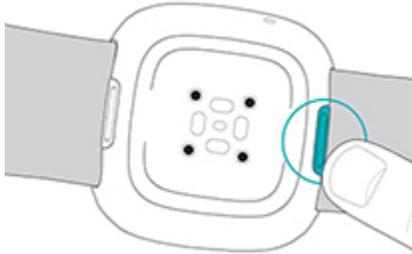
Changer le bracelet

Sense 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](https://www.fitbit.com). Pour obtenir des informations sur la taille des bracelets, consultez « [Taille des bracelets](#) » à la page [65](#).

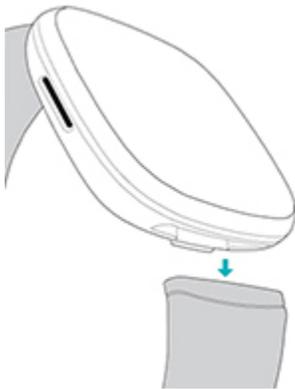
Les bracelets Fitbit Versa 3 sont compatibles avec la Sense.

Retirer un bracelet

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



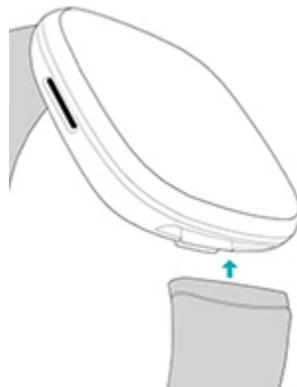
2. Pour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton plat situé sur le bracelet.
3. Tirez doucement le bracelet pour le détacher de la montre.



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, accéder à l'écran et procéder à l'entretien de votre montre.

Naviguer sur Sense

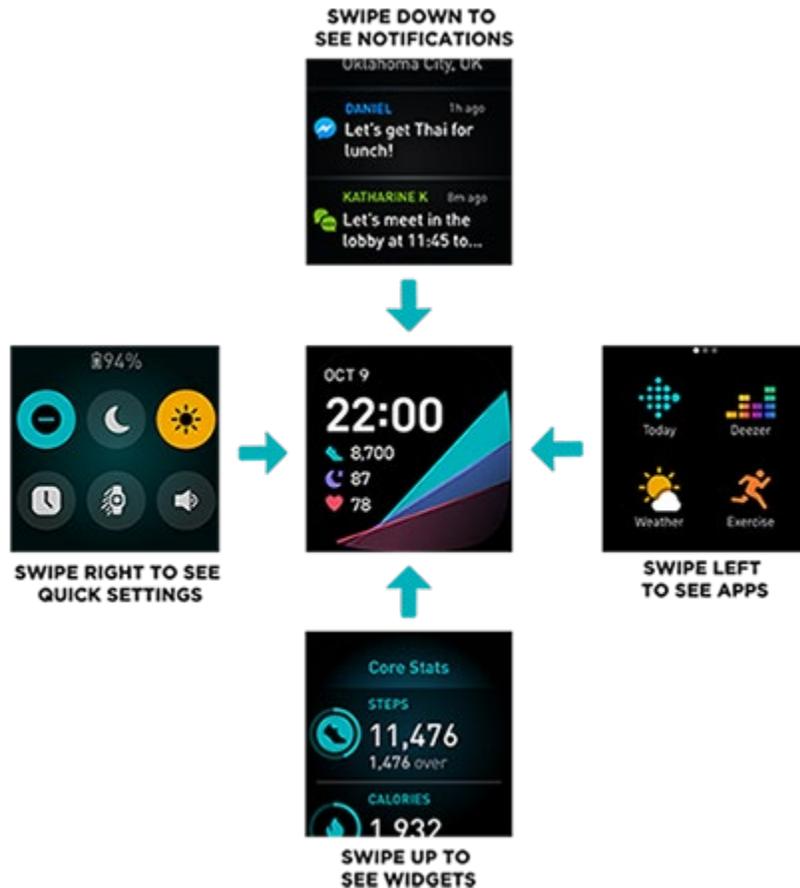
Sense est dotée d'un écran tactile AMOLED en couleur et d'un bouton.

Naviguez dans votre Sense 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 « [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 afficher d'éventuelles notifications.
- Balayez l'écran pour afficher les widgets comme les statistiques quotidiennes, la météo et les raccourcis pour démarrer l'application Relax et l'application de numérisation AED.
- Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les applications sur votre montre.
- Balayez l'écran vers la droite pour ouvrir les paramètres rapides ou pour revenir à l'écran précédent dans une application.
- Appuyez sur le bouton pour revenir à l'affichage heure et statistiques.



Bouton Raccourcis

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

Maintenez le bouton enfoncé

Maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes 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**. Tapotez sur **Appuyer et maintenir enfoncé**, et sélectionnez l'application que vous souhaitez.

Appuyez deux fois sur le bouton

Appuyez deux fois sur le bouton pour ouvrir les raccourcis vers 4 applications ou fonctionnalités. Pour démarrer, les 4 raccourcis sont les commandes musicales , les paramètres rapides , votre assistant vocal et Fitbit Pay . Pour modifier ces

raccourcis, ouvrez l'application Paramètres  sur votre montre et tapotez sur **Raccourcis**. Sous **Appuyer deux fois**, tapotez sur le raccourci que vous souhaitez modifier.

Paramètres rapides

Balayez l'écran vers la gauche depuis l'affichage heure et statistiques de votre montre pour accéder aux paramètres rapides.

<p>Ne pas déranger </p>	<p>Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée :</p> <ul style="list-style-type: none">• Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux.• L'icône Ne pas déranger s'allume  dans les paramètres rapides. <p>Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.</p>
<p>Mode Sommeil </p>	<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 permanent de l'horloge 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 s'éteint automatiquement lorsque vous définissez un programme de sommeil. Pour définir un programme :</p> <ol style="list-style-type: none">1. Ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur Mode sommeil.2. Sous Mode Sommeil, tapotez sur Mode Programme > Heures d'inactivité.3. Tapotez sur l'heure de début ou d'arrêt pour définir le moment où le mode doit s'activer et se désactiver. Balayez vers le haut ou le bas pour changer l'heure et tapotez sur l'heure pour la sélectionner. Celui-ci s'éteint automatiquement à l'heure programmée, même si vous l'avez allumé manuellement.

	Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.
Rallumage de l'écran 	<p>Lorsque vous définissez Rallumage de l'écran sur Automatique , l'écran s'allume chaque fois que vous tournez le poignet.</p> <p>Lorsque vous définissez Écran de démarrage sur Manuel, appuyez sur le bouton ou tapotez sur l'écran pour allumer ce dernier.</p>
Luminosité 	Réglez la luminosité de l'écran.
Affichage permanent 	Activez ou désactivez l'affichage permanent. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « Réglage de l'affichage permanent » à la page 23.
Volume de la musique 	Réglez le volume de la musique que vous écoutez au moyen des écouteurs ou haut-parleurs couplés à votre montre. Pour plus d'informations, consultez « Connecter des écouteurs ou des haut-parleurs Bluetooth » page 53.

Widgets

Ajoutez des widgets à votre montre pour afficher vos statistiques quotidiennes, consigner l'eau que vous buvez ou votre poids, vérifier les prévisions météo et démarrer une session dans l'application Relax ou l'application de numérisation AED, et plus encore. Pour afficher vos widgets, balayez vers le haut depuis l'affichage heure et statistiques.



Pour ajouter un nouveau widget :

1. Depuis l'affichage heure et statistiques, balayez vers le haut jusqu'au bas des widgets et tapotez sur **Gérer**.
2. Sous **Plus de widgets**, tapotez sur  l'icône située à côté du widget que vous souhaitez ajouter.
3. Faites glisser vers le haut jusqu'au bas de la page et tapotez sur **Terminé**.

Pour désactiver un widget :

1. À partir de l'affichage heure et statistiques, balayez vers le haut jusqu'au bas des widgets et tapotez sur **Gérer**.
2. Tapotez sur l'icône > à proximité du widget que vous souhaitez régler.
3. Tapotez sur l'icône de l'interrupteur  situé à côté de **Afficher le widget** pour le désactiver.
4. Faites glisser vers le haut jusqu'au bas de la page et tapotez sur **Terminé**.

Pour définir les informations qui s'affichent sur un widget :

1. À partir de l'affichage heure et statistiques, balayez vers le haut jusqu'au bas des widgets et tapotez sur **Gérer**.

2. Tapotez sur l'icône > à proximité du widget que vous souhaitez régler.
3. Définissez les paramètres que vous souhaitez modifier.
4. Faites glisser vers le haut jusqu'au bas de la page et tapotez sur **Terminé**.

Pour changer l'ordre des widgets :

1. À partir de l'affichage heure et statistiques, balayez vers le haut jusqu'au bas des widgets et tapotez sur **Gérer**.
2. Appuyez longuement sur le widget que vous souhaitez déplacer, puis faites-le glisser vers le haut ou le bas de la liste des widgets. Lorsqu'il se trouve dans la position que vous souhaitez, relevez le doigt.
3. Faites glisser vers le haut jusqu'au bas de la page et tapotez sur **Terminé**.

Ajustement des paramètres

Gérez les paramètres de base dans l'application Paramètres  :

Écran

Luminosité	Changez la luminosité de l'écran.
Activation écran	Choisissez si l'écran s'allume ou non lorsque vous tournez votre poignet.
Délai d'attente de l'écran	Réglez la durée au bout de laquelle l'écran doit s'éteindre ou passer en mode affichage heure et statistiques de l'affichage permanent.
Affichage permanent	Activez ou désactivez l'affichage permanent et changez le type d'affichage heure et statistiques.

Vibration et audio

Vibration	Réglez la force de vibration de votre montre.
Microphone	Choisissez si votre montre peut accéder au microphone ou pas.
Bluetooth	Gérez les périphériques Bluetooth connectés.

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 calendrier pour l'activer et le désactiver.
Notifications Alexa	Désactivez les notifications d'Alexa.

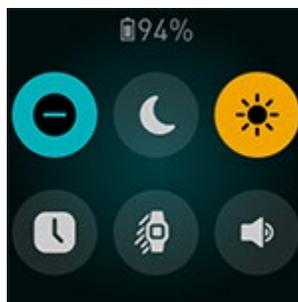
Raccourcis

Appuyer et maintenir enfoncé	Choisissez l'application ou la fonction que vous souhaitez ouvrir lorsque vous maintenez le bouton enfoncé.
Appuyez deux fois	Choisissez d'afficher 4 applications ou fonctions sous forme de raccourci lorsque vous appuyez deux fois sur le bouton.

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

Vérifier le niveau batterie

À partir de l'affichage heure et statistiques, faites glisser votre doigt vers le haut. L'icône de niveau de batterie se situe en haut de l'écran.



Le Wi-Fi ne fonctionnera pas sur votre Sense lorsque la batterie est à 25 % maximum, et vous serez incapable de mettre à jour votre appareil.

Si la batterie de votre montre est faible (autonomie inférieure à 24 heures), un indicateur de batterie rouge  s'affichera sur l'affichage heure et statistiques. Si la batterie de votre montre est très faible (autonomie inférieure à 4 heures), l'indicateur de batterie clignote. Lorsque la batterie est faible :

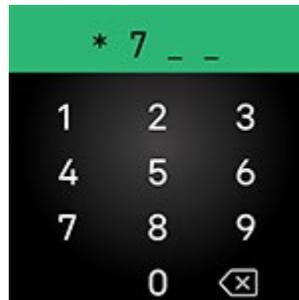
- La luminosité de l'écran est réglée sur Faible.
- La puissance de la vibration est réglée sur Léger.
- Si vous suivez un exercice avec le GPS, le suivi GPS s'éteint.
- L'affichage permanent est désactivé.
- Vous ne pouvez pas utiliser la fonction assistant vocal.

- Vous ne pouvez pas utiliser les réponses au poignet.
- Vous ne pouvez pas utiliser les commandes musicales.
- Vous ne recevez pas de notifications à partir de votre téléphone.

Chargez la Sense pour utiliser ou régler ces fonctionnalités.

Configuration du système de verrouillage

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



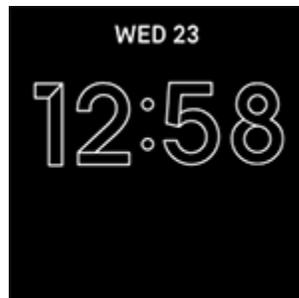
Activer le verrouillage de l'appareil ou réinitialiser le code PIN dans l'application Fitbit :

À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Sense > **Verrouillage de l'appareil**.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 la droite à partir de l'affichage heure et statistiques 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, la Sense nécessite une charge plus fréquente.

Les affichages heure et statistiques qui n'ont pas de mode affichage permanent utilisent un affichage heure et statistiques d'affichage permanent par défaut. Choisissez un affichage heure et statistiques analogique ou numérique. Ouvrez

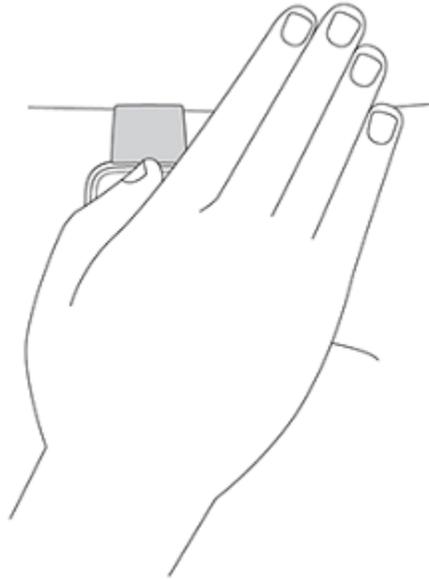
l'application Paramètres  > **Affichage**. Dans la partie **Affichage permanent**, tapotez sur **Analogique** ou **Numérique**.

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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, appuyez sur le bouton, ou tournez votre poignet vers l'extérieur.



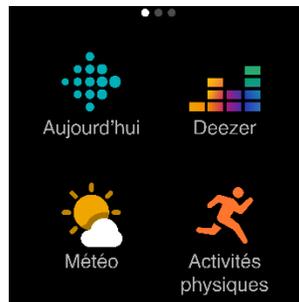
Remarque : Si vous activez l’Affichage permanent, l’écran ne s’éteint pas.

Entretenir Sense

Il est important de nettoyer et de sécher régulièrement votre Sense. Pour plus d'informations, consultez fitbit.com/productcare.

Applications et affichages heure et statistiques

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'apparence de l'horloge

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

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Sense.
2. Tapotez sur **Affichage heure et statistiques** > **Toutes les horloges**.
3. Naviguez dans les différents affichages heure et statistiques disponibles. Tapotez sur un affichage d'horloge pour afficher une vue détaillée.
4. Tapotez sur **Sélectionner** pour ajouter l'affichage heure et statistiques à votre Sense.

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

- Lorsque vous sélectionnez un nouvel affichage de l'horloge, il est automatiquement enregistré, sauf si 5 affichages de l'horloge sont déjà enregistrés.
- Pour voir les affichages heure et statistiques enregistrés de votre montre, ouvrez l'application Horloges  et faites glisser votre doigt pour rechercher l'affichage que vous souhaitez utiliser. Tapotez dessus pour le sélectionner.
- Pour consulter vos affichages heure et statistiques enregistrés dans l'application Fitbit, tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > image de votre appareil > **Affichages heure et statistiques**. Vous pouvez voir vos affichages heure et statistiques enregistrés dans Mes affichages heure et statistiques.

- 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 heure et statistiques > **Sélectionner**.

Ouverture d’applications

À partir de l’horloge, faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les applications installées sur votre montre. Pour ouvrir une application, tapotez dessus.

Organisation des applications

Pour modifier l’emplacement d’une application sur votre Sense, appuyez sur l’application concernée sans la relâcher jusqu’à ce qu’elle soit sélectionnée puis déplacez-la vers un autre emplacement. Lorsque l’icône de l’application apparaît légèrement plus grande et que la montre vibre, cela signifie que l’application est sélectionnée.

Téléchargement d’applications supplémentaires

1. À partir de l’onglet Aujourd’hui  de l’application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Sense.
2. Tapotez sur **Applications** > **Toutes les 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.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suppression d’applications

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

1. À partir de l’onglet Aujourd’hui  de l’application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Sense.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Dans l’onglet Mes applications, tapotez sur l’application que vous souhaitez supprimer. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Tapotez sur **Supprimer**.

Mise à jour d'applications

Les applications se mettent à jour par Wi-Fi si besoin. Votre Sense recherche des mises à jour lorsqu'elle est branchée au chargeur et qu'elle se trouve à portée de votre réseau Wi-Fi.

Vous pouvez également mettre à jour manuellement des applications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Sense.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Dans l'onglet Mes applications, recherchez l'application que vous souhaitez mettre à jour. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Tapotez sur le bouton **Mise à jour** rose situé 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. En plaçant votre montre à proximité, dans l'application Fitbit, tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > image de votre appareil.
2. Tapotez sur **Applications** ou **Affichages heure et statistiques**.
3. Tapotez sur l'application ou l'affichage de l'horloge dont vous souhaitez modifier les paramètres. Vous devrez peut-être balayer l'écran vers le haut pour voir certaines applications.
4. Tapotez sur **Paramètres** ou **Autorisations**.
5. Tapotez sur **Retour** ou **Détails** lorsque vous avez terminé vos modifications.

Assistant vocal

Consultez la météo, programmez des minuteries 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 votre photo de profil > vignette Sense.
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 ou déconnecter votre compte Amazon :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Sense.
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 Alexa

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 la minuterie 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 ?
- Demandez à Fitbit de commencer un jogging.*
- Commencez 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 help.fitbit.com. Ces commandes existent actuellement en anglais, allemand, français, italien, espagnol et japonais.

Remarque : Appeler « Alexa » n'active pas Alexa sur votre montre. Vous devez ouvrir l'application Alexa de votre montre avant que le microphone de votre montre ne s'allume. Le microphone s'éteint lorsque vous fermez Alexa 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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 Minuterie .

Mode de vie

Utilisez des applications afin de rester connecté à ce qui vous intéresse le plus. Consultez la rubrique « [Applications et affichages heure et statistiques](#) » à la page 26 pour obtenir des instructions sur l'ajout et la suppression d'applications.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Starbucks

Ajoutez votre carte Starbucks ou votre numéro de programme Starbucks Rewards dans la galerie d'applications Fitbit de l'application Fitbit, puis utilisez l'application

Starbucks  pour payer à partir de votre poignet.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Agenda

Connectez le calendrier de votre téléphone à l'application Fitbit pour voir les

événements d'aujourd'hui et de demain dans l'application Agenda  sur votre montre.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Météo

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

Vérifier la météo

Ouvrez l'application Météo pour consulter les conditions météorologiques de votre position actuelle. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher la météo des autres lieux que vous avez ajoutés. Tapotez sur un lieu pour afficher plus de détails.

Vous pouvez également ajouter un widget météo à votre montre. Pour plus d'informations, consultez « [Widgets](#) » page 20.

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 le widget Météo.

Choisissez votre unité de température dans l'application Fitbit. Pour plus d'informations, consultez la page help.fitbit.com.

Ajouter ou supprimer une ville

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Sense.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Dans l'onglet Mes applications, tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  à côté de **Météo**. Vous devrez peut-être balayer l'écran vers le haut pour trouver l'application.
4. Tapotez sur **Ajouter une ville** pour ajouter jusqu'à 2 autres lieux, ou tapotez sur **Modifier** > 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 :

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

Notifications depuis votre téléphone

Sense 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 votre photo de profil > vignette Sense.
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.

Veillez noter que si vous avez un iPhone ou un iPad, votre Sense affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Sense affiche les notifications de calendrier de l'application Calendrier que vous choisissez lors de l'installation.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 haut en bas sur l'écran.



Si le niveau de la batterie de votre montre est très faible, les notifications ne feront pas vibrer votre Sense ni allumer l'écran.

Gestion des notifications

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

Pour gérer les notifications :

- Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran 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 vers le bas et tapotez sur **Effacer**.
- Pour supprimer toutes les notifications en une fois, faites glisser votre doigt jusqu'à la dernière notification et tapotez sur **Effacer tout**.

Désactivation des notifications

Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les Paramètres rapides sur Sense. 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.

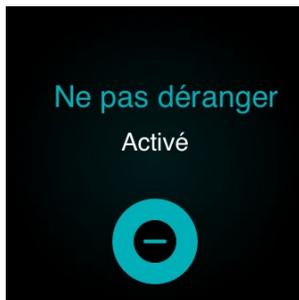
Pour désactiver certaines notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  dans l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Sense > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre montre.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Balayez l'écran vers la droite 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

Si elle est couplée à un iPhone ou à un téléphone Android (version 8.0 et ultérieure), Sense vous permet d'accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants. Si votre téléphone utilise une version plus ancienne du système d'exploitation Android, vous pouvez rejeter, mais pas accepter des appels sur votre montre.

Pour accepter un appel, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone vert sur l'écran de votre montre. Remarque : Vous ne pouvez pas parler dans la montre. Lorsque vous acceptez un appel, c'est votre téléphone à proximité qui décroche. 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 messages (téléphones Android)

Répondez directement aux SMS et aux notifications de certaines applications de votre montre grâce à des réponses au poignet rapides préformatées. 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. Si vous remarquez une erreur après avoir envoyé le message, tapotez sur **Annuler** dans les 3 secondes pour annuler le message.
 - 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, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 compte à rebours.

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 Minuterie. Pour plus d'informations, consultez « [Assistant vocal](#) » page 29.

Utilisation de l'application Alarmes

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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'une minute.



Utilisation de l'application Minuterie

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

Lorsque l'écran s'éteint, votre montre continue d'afficher le chronomètre ou le minuteur jusqu'à ce qu'il se termine ou que vous quittiez l'application.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Activité et bien-être

Votre Sense surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous la portez. Les données se synchronisent automatiquement à l'application Fitbit tout au long de la journée.

Suivi de vos statistiques

Ouvrez l'application Aujourd'hui  ou faites glisser votre doigt à partir de l'affichage heure et statistiques pour voir vos statistiques quotidiennes, y compris :

Pas	Les pas effectués aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Fréquence cardiaque	Votre fréquence cardiaque actuelle et votre zone de fréquence cardiaque ou votre fréquence cardiaque au repos (si vous ne vous trouvez pas dans une zone)
Calories brûlées	Les calories brûlées aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Étages	Les étages gravis aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Distance parcourue	La distance parcourue aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
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
Activités physiques	Nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Sommeil	La durée de sommeil et le score de sommeil
Activité par heure	Le nombre d'heures où vous avez atteint votre objectif d'activité par heure aujourd'hui
Aliment	Les calories consommées et les calories devant encore être consommées aujourd'hui
Santé menstruelle	Informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Eau	La consignation de l'eau consommée aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Poids	Le poids actuel et la progression vers votre objectif de poids
Température corporelle	Votre dernière température consignée

Tapotez sur une vignette pour afficher plus de détails ou consigner une entrée (pour l'eau, le poids et la température corporelle).

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 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 selon votre appareil.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Sense. Pour plus d'informations, veuillez lire l'article « [Consulter mes statistiques](#) » à la page 39.

Suivi des activités par heure

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

Les rappels vous incitent à faire 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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi de votre sommeil

Portez votre Sense lorsque vous dormez pour suivre automatiquement les statistiques de base sur votre sommeil, dont votre temps de sommeil, vos phases de sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) et votre score de sommeil (qualité de votre sommeil). La Sense suit également votre variation estimée d'oxygène pendant la nuit pour vous aider à déterminer les éventuels troubles respiratoires ainsi que votre température cutanée afin de voir comment elle varie par rapport à votre base de référence personnelle. Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre montre à votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou faites glisser votre doigt vers le haut à partir de l'affichage heure et statistiques sur votre montre pour consulter vos statistiques de sommeil.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

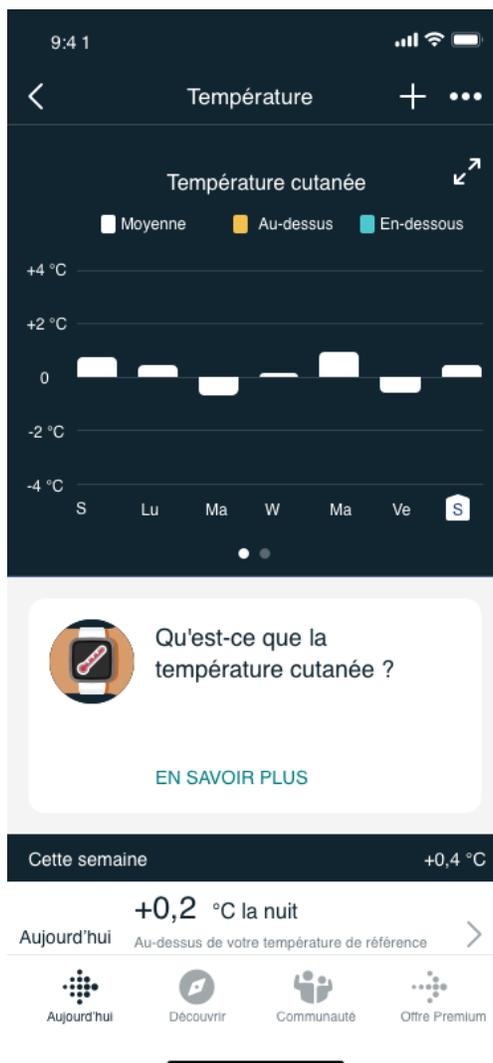
Suivre vos variations de température cutanée

Sense 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

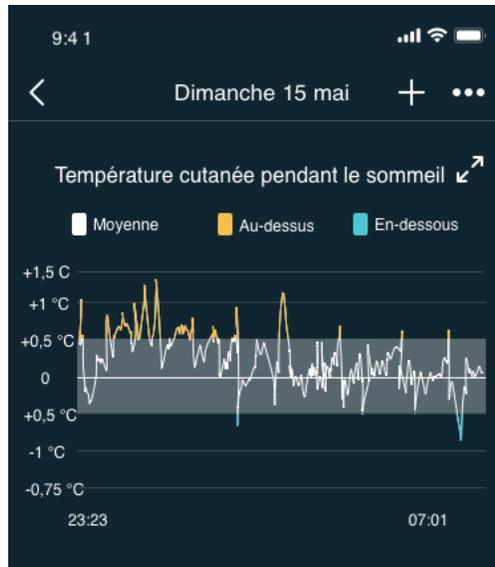
sur votre téléphone. À partir de l'onglet Aujourd'hui , tapotez sur la vignette Température.



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

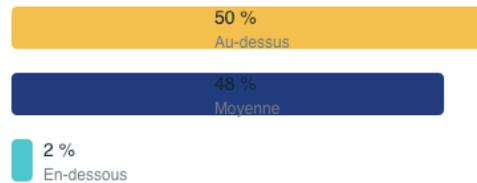


L'abonnement Fitbit Premium vous permet de consulter les variations de votre température cutanée tout au long de la nuit.



Température cutanée pendant le sommeil

+0,7 °C



- 
Aujourd'hui
- 
Découvrir
- 
Communauté
- 
Offre Premium

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 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 2 minutes ou pour une session guidée.

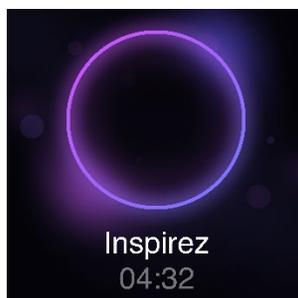
1. Sur Fitbit Sense, tapotez sur l'application de numérisation AED .
2. Choisissez **Réinitialisation rapide** pour un scan de 2 minutes ou **Session guidée** pour un scan allant jusqu'à 60 minutes.
3. Si vous choisissez Session guidée, une notification apparaît pour ouvrir l'application Fitbit. Choisissez 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. Gardez votre main sur Sense 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 vibre une fois le scan terminé. Tapotez sur **Enregistrer votre humeur** pour enregistrer votre humeur, ou tapotez sur **Ignorer**.
8. Faites glisser votre doigt vers le bas pour voir un résumé de votre scan, y compris votre nombre de réponses AED, votre fréquence cardiaque au début et à la fin de la session et la réflexion si vous avez enregistré votre humeur.
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.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Séances de respiration guidée

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

1. Sur votre Sense, ouvrez l'application Relax .
2. Tapotez sur **Modifier** pour modifier la durée de la séance ou désactiver la vibration en option.
3. Tapotez sur **Commencer** pour démarrer la séance. Suivez les instructions à l'écran.



4. Lorsque la séance se termine, tapotez sur **Enregistrer** pour consigner votre humeur ou tapotez sur **Ignorer** pour passer cette étape.
5. Consultez votre résumé et tapotez sur **Terminé** pour fermer l'application.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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, ouvrez l'application Fitbit sur

votre téléphone. 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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Exercice et santé cardiaque

Suivez votre activité avec l'application Exercice  et réalisez des séances de sport guidées grâce à l'application Fitbit Coach  apparaissant directement au poignet.

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.

Pendant une séance de sport, vous pouvez écouter de la musique au moyen des applications Pandora  ou Deezer  sur votre montre, contrôler la musique qui est jouée sur Spotify à l'aide de l'application Spotify - Connect & Control , ou contrôler la musique qui se joue sur votre téléphone.

1. Jouez de la musique sur une application ou votre téléphone.
2. Ouvrez l'application Exercice ou Coach et commencez une séance de sport. Pour contrôler la musique pendant que vous faites du sport, appuyez deux fois sur le bouton. Vos raccourcis s'affichent.
3. Tapotez sur l'icône des commandes musicales .
4. Pour retourner à votre séance de sport, appuyez sur le bouton.

Remarque : Vous devez coupler un appareil audio Bluetooth, comme des écouteurs ou un haut-parleur, à votre Sense pour écouter la musique enregistrée sur votre montre.

Pour plus d'informations, consultez « [Musique](#) » à la page 53.

Suivi automatique de vos exercices

Sense reconnaît et enregistre automatiquement de nombreuses activités impliquant un grand nombre de mouvements et qui durent au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base de votre activité dans l'application Fitbit de votre téléphone.

Dans l'onglet Aujourd'hui , tapotez sur la vignette Exercice.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices précis avec l'application Exercice  sur Sense pour voir vos statistiques en temps réel, notamment les données de suivi de la fréquence

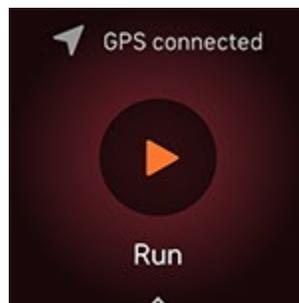
cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé, et recevez un résumé de vos séances de sport sur votre poignet. Pour consulter les statistiques sur les séances de sport et la carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé le GPS, tapotez sur la vignette Activité dans l'application Fitbit.

Suivi d'un exercice

1. Sur Sense, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
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 pour choisir un objectif d'exercice ou définir les paramètres. Pour plus d'informations sur les paramètres, consultez « [Personnaliser vos paramètres d'exercice](#) » page 48.
4. Tapotez sur la grande statistique pour faire défiler vos statistiques en temps réel. Pour faire une pause pendant votre séance de sport, balayez vers le haut de l'écran et tapotez sur l'icône pause .
5. Lorsque vous avez terminé votre séance de sport, balayez l'écran vers le haut et tapotez sur l'icône de fin  > **Fin**. Le résumé de votre séance de sport s'affiche.
6. Tapotez sur **Terminé** pour fermer l'écran récapitulatif.

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 la fonction GPS, le message « Connexion au GPS... » s'affiche en haut de l'écran. Quand l'écran affiche le message « GPS connecté » et que Sense vibre, le GPS est connecté.



L'utilisation du GPS intégré a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre montre. Lorsque le suivi GPS est activé, la Sense peut suivre jusqu'à 12 heures d'exercice continu.

Personnaliser vos paramètres d'exercice

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

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, rendez-vous sur help.fitbit.com
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
GPS	Suivez votre itinéraire grâce au GPS
Pause automatique	Mettez automatiquement en pause une activité comme le jogging ou un tour en vélo lorsque vous vous arrêtez de bouger
Détection de course à pied	Suivez automatiquement une course avec GPS sans ouvrir l'application Exercice
Affichage permanent	Gardez l'écran allumé au cours de l'exercice
Longueur de bassin	Définissez la longueur de votre piscine
Intervalle	Réglez les intervalles de mouvement et de repos utilisés pendant l'entraînement fractionné

1. Sur votre Sense, ouvrez l'application Exercice .
2. Faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
3. Balayez l'écran du bas vers le haut, puis 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 vous terminez une séance de sport, votre Sense 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 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 de sport. Sense 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 « 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 « Élimination des graisses », correspond généralement à une activité physique modérée telle que 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 max.	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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 de fréquence cardiaque maximale.

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

1 minute dans la zone cardio ou de fréquence cardiaque maximale = 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 minimum

2 vibrations = zone d'élimination des graisses

3 vibrations = zone cardio

4 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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Recevoir des notifications sur la fréquence cardiaque

Restez informé(e) lorsque Sense détecte que votre fréquence cardiaque est anormalement élevée ou faible lorsque vous semblez inactif(-ve) pendant au moins 10 minutes.



Désactivez cette fonctionnalité ou ajustez les seuils :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur votre photo de profil > vignette Sense.
2. Dans la section Activité et bien-être, tapotez sur **Paramètres cardiaques > Fréquence cardiaque élevée et 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, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Utiliser l'application Fitbit ECG

Évaluez votre cœur pour la fibrillation atriale (FA) avec l'application ECG et partagez facilement vos résultats avec votre médecin. Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

L'application Fitbit ECG n'est disponible que dans certains pays et est destinée aux personnes de 22 ans et plus. Rendez-vous sur fitbit.com/ecg pour en savoir plus.

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 qui vous compare 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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Entraînement avec Fitbit Coach

L'application Fitbit Coach  offre des séances de sport guidées axées sur le poids corporel sur votre poignet pour vous aider à rester en forme n'importe où.

1. Sur votre Sense, ouvrez l'application Fitbit Coach .
2. Balayez l'écran pour trouver une séance d'entraînement.
3. Tapotez sur la séance de sport que vous souhaitez. Pour voir un aperçu de la séance de sport, tapotez sur l'icône de menu . Appuyez sur le bouton pour revenir à la séance de sport.
4. Tapotez sur **Commencer**.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Musique

Utilisez les applications sur votre montre pour écouter de la musique avec vos écouteurs ou haut-parleurs Bluetooth.

Connecter des écouteurs ou des haut-parleurs Bluetooth

Connectez jusqu'à 8 appareils audio Bluetooth pour écouter de la musique à partir de votre montre.

Pour appairer un nouvel appareil audio Bluetooth :

1. Activez le mode Appairage de vos écouteurs ou de votre haut-parleur Bluetooth.
2. Sur votre Sense, ouvrez l'application Paramètres  > **Vibration et audio**.
3. Dans la section Bluetooth, tapotez sur **Gérer les appareils**.
4. Faites glisser vers le haut pour afficher la section Autres appareils. Sense recherche des appareils à proximité.
5. Lorsque votre Sense trouve des appareils audio Bluetooth à proximité, elle en affiche la liste à l'écran. Tapotez sur le nom de l'appareil à coupler.

Lorsque l'appairage est terminé, une coche s'affiche sur l'écran.

Pour écouter de la musique avec un autre appareil Bluetooth :

1. Sur votre Sense, ouvrez l'application Paramètres  > **Vibration et audio**.
2. Dans la section Bluetooth, tapotez sur l'appareil que vous souhaitez utiliser ou coupez un nouvel appareil. Puis, attendez quelques instants que l'appareil se connecte.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Contrôle de la musique avec Sense

Contrôlez la musique en lecture dans une application sur Sense ou sur votre téléphone.

Choisir la source musicale

1. Appuyez deux fois sur le bouton de la Sense. Vos raccourcis s'affichent.
2. Tapotez sur l'icône des commandes musicales .

3. L'icône située dans le coin supérieur gauche indique si la source musicale est actuellement réglée sur votre téléphone  ou votre montre . Tapotez dessus pour changer la source musicale, puis appuyez sur le bouton pour revenir vers vos commandes musicales.

Commandes musicales

1. Lorsque la musique joue, appuyez deux fois sur le bouton. Vos raccourcis s'affichent.
2. Tapotez sur l'icône des commandes musicales .
3. Lancez, interrompez le morceau, ou tapotez sur l'icône des flèches pour passer à la piste suivante ou précédente. Tapotez sur l'icône du volume  pour régler le volume.



Contrôle de la musique avec l'application Spotify - Connect & Control

Utilisez l'application Spotify - Connect & Control  sur Sense pour contrôler Spotify sur votre téléphone, un ordinateur ou un autre appareil Spotify Connect. Naviguez d'une playlist à l'autre, comme les chansons, et passez d'un appareil à l'autre depuis votre montre. Veuillez noter qu'à l'heure actuelle, l'application Spotify - Connect & Control ne contrôle que la musique diffusée sur votre appareil couplé. Celui-ci doit donc rester à proximité et connecté à Internet. Un abonnement à Spotify Premium est nécessaire pour utiliser cette application. Pour plus d'informations sur Spotify Premium, rendez-vous sur spotify.com.

Pour obtenir des instructions, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Écouter de la musique avec l'application Pandora (États-Unis uniquement)

Avec l'application Pandora  sur Sense, téléchargez jusqu'à 3 des stations Pandora que vous écoutez le plus ou des stations d'entraînement populaires directement sur

votre montre. Remarque : Vous avez besoin d'un abonnement payant à Pandora et d'une connexion Wi-Fi pour télécharger des stations. Pour en savoir plus sur les abonnements à Pandora, rendez-vous sur help.pandora.com.

Pour obtenir des instructions, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Écouter de la musique avec l'application Deezer

Avec l'application Deezer  sur Sense, téléchargez vos playlists et votre Flow Deezer directement sur votre montre. Remarque : Vous avez besoin d'un abonnement payant à Deezer et d'une connexion Wi-Fi pour télécharger de la musique. Pour plus d'informations sur les abonnements Deezer, rendez-vous sur support.deezer.com.

Pour obtenir des instructions, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Votre Sense inclut une puce NFC intégrée, ce qui vous permet d'utiliser vos cartes de crédit et de débit sur votre montre.

Utiliser des cartes de crédit et de débit

Configurez Fitbit Pay dans la section Portefeuille de 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 savoir si votre carte de paiement fonctionne avec Fitbit Pay, rendez-vous sur fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Configuration de Fitbit Pay

Pour utiliser Fitbit Pay, ajoutez au moins une carte de crédit ou de débit d'une banque participante à la section Portefeuille de l'application Fitbit. C'est dans le Portefeuille 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 votre photo de profil > vignette Sense.
2. Tapotez sur la vignette **Portefeuille**.
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 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 Fitbit Pay dans n'importe quel magasin acceptant le paiement sans contact. Pour savoir si le magasin accepte Fitbit Pay, recherchez le symbole ci-dessous sur le terminal de paiement :



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

1. Ouvrez l'application Portefeuille  sur votre montre.
2. Si vous y êtes invité, saisissez votre code PIN à 4 chiffres. Votre carte par défaut apparaît à l'écran.



3. Pour payer avec votre carte par défaut, gardez votre poignet à proximité du terminal de paiement. Pour payer avec une autre carte, faites glisser votre doigt sur l'écran pour trouver la carte que vous souhaitez utiliser et gardez 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, 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 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 Fitbit Pay, assurez-vous que l'affichage 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 Sense au poignet pour utiliser Fitbit Pay.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Modifier votre carte par défaut

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Sense.
2. Tapotez sur la vignette **Portefeuille**.
3. Trouvez la carte que vous souhaitez utiliser par défaut.
4. Tapotez sur **Définir par défaut sur Sense**.

Payer le transport en commun

Utilisez Fitbit Pay pour signaler votre montée et votre descente sur les lecteurs de transit qui acceptent les paiements par carte de crédit ou de débit sans contact. Pour payer avec votre montre, suivez les étapes mentionnées dans « [Utilisation des cartes de crédit et de débit](#) » à la page 56.

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

Mettre à jour, redémarrer et supprimer

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 à quelqu'un d'autre. Mettez à jour votre montre pour recevoir de nouvelles mises à jour du système d'exploitation Fitbit.

Mettre à jour Sense

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 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.

La mise à jour de votre Sense prend plusieurs minutes et sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre montre dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Redémarrer Sense

Si vous ne parvenez pas à synchroniser Sense 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.

En redémarrant votre montre, vous relancerez aussi l'appareil, mais aucune donnée ne sera effacée.

Sense 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.

Éteindre Sense

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

Pour activer votre montre, appuyez sur le bouton.

Pour savoir comment ranger votre Sense pendant une longue période, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Effacer Sense

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

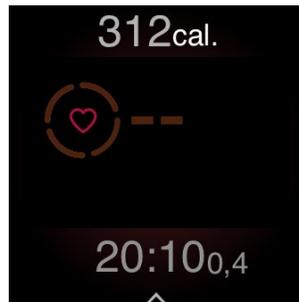
Sur Sense, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos de Sense** > **Réinitialisation aux paramètres d'usine**.

Résolution des problèmes

Si votre Sense ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de résolution de problèmes ci-dessous. Rendez-vous sur help.fitbit.com pour plus d'informations.

Absence de signal de fréquence cardiaque

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

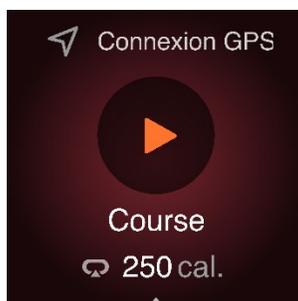


Si votre montre ne détecte aucun signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que votre montre est correctement positionnée. Si nécessaire, placez-la plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Sense doit être en contact avec la peau. Après avoir gardé votre bras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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 un exercice, le message « **Connexion en cours** » apparaît en haut de l'écran. Si Sense ne parvient pas à se connecter à un satellite GPS, la montre cesse de chercher une connexion jusqu'au prochain exercice avec GPS que vous démarrez.



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

Si votre Sense perd le signal GPS pendant une séance de sport, le message « Signal GPS perdu » s'affiche en haut de l'écran. Votre montre essaiera de se reconnecter.



Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Connexion au Wi-Fi impossible

Si Sense ne peut pas se connecter au Wi-Fi, vous avez peut-être saisi un mot de passe incorrect ou le mot de passe a peut-être changé :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Sense.
2. Tapotez sur **Paramètres Wi-Fi** > **Suivant**.
3. Tapotez sur le réseau que vous voulez utiliser > **Supprimer**.

4. Tapotez sur **Ajouter un réseau** et suivez les instructions à l'écran pour vous reconnecter au réseau Wi-Fi.

Pour vérifier si votre réseau Wi-Fi fonctionne correctement, connectez un autre appareil à votre réseau ; s'il se connecte avec succès, essayez à nouveau de connecter votre montre.

Si votre Sense ne parvient toujours pas à se connecter au Wi-Fi, assurez-vous que vous essayez de connecter votre montre à un réseau compatible. Pour des résultats optimaux, utilisez votre réseau Wi-Fi domestique. La montre Sense ne peut pas se connecter aux réseaux Wi-Fi 5 GHz, WPA entreprise ou aux réseaux publics nécessitant une connexion, un abonnement ou un profil. Pour obtenir la liste des types de réseaux compatibles, consultez la rubrique « [Connexion Wi-Fi](#) » à la page 9.

Après avoir vérifié que le réseau est compatible, redémarrez votre montre, puis essayez à nouveau de vous connecter au Wi-Fi. Si d'autres réseaux, à l'exception de votre réseau préféré, apparaissent dans la liste des réseaux disponibles, rapprochez votre montre de votre routeur.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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](#) » à la page 59.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Spécifications et informations générales

Capteurs et composants

Votre Fitbit Sense contient les capteurs et moteurs suivants :

- un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter les mouvements ;
- gyroscope ;
- un altimètre pour détecter les changements d'altitude ;
- un récepteur GPS, qui suit votre position pendant une séance de sport ;
- un capteur optique de fréquence cardiaque ;
- des capteurs électriques polyvalents ;
- capteur de température cutanée au poignet ;
- un capteur de luminosité ambiante ;
- microphone ;
- haut-parleur ;
- moteur vibrant.

Composition

Le bracelet de votre Sense 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 sont en aluminium anodisé. Tous les types d'aluminium anodisé contiennent 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 est équipée d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 5.0, d'une puce Wi-Fi et d'une puce NFC.

Informations tactiles

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

Batterie

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

Mémoire

Sense 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

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

Taille du bracelet

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	De -20 à 35 °C (-4° à 95 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Plage d'humidité	Bien que Fitbit Sense puisse fonctionner lorsque l'humidité est comprise entre 0 et 100 %, nous recommandons de ne pas l'utiliser lorsque l'humidité est supérieure à 60 % sur de longues périodes.
Altitude de fonctionnement maximale	8 534 m (28 000 pieds)

En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre montre, la façon de suivre vos progrès dans l'application Fitbit et la manière d'adopter de saines habitudes avec Fitbit Premium, consultez la page 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](#).

Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité

À l'attention de l'utilisateur : le contenu relatif à la réglementation pour certaines régions peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

Paramètres > À propos Sense > Mentions légales

États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)

Model FB512

FCC ID: XRAFB512

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

Settings > About Sense > Regulatory info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB512

Responsible Party - U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

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.

Canada : avis d'Industrie Canada (IC)

Model/Modèle FB512

IC: 8542A-FB512

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

Settings > About Sense > 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 de Sense > Mentions légales

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

Union européenne (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB512 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, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB512 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, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB512 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB512 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, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB512 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



Degré d'importance IP

Le modèle FB512 a un indice de résistance à l'eau de IPX8 selon la norme IEC 60529, jusqu'à une profondeur de 50 mètres.

Le modèle FB512 a un indice de protection contre la poussière de IP6X selon la norme IEC 60529, ce qui signifie que l'appareil est étanche à la poussière.

Veillez vous référer au début de cette section pour savoir comment accéder à l'indice IP de votre produit.

Argentine



Australie et Nouvelle-Zélande

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

Settings > About Sense > Regulatory info



Biélorussie

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

Settings > About Sense > Regulatory info



Chine

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

Settings > About Sense > Regulatory Info

China RoHS						
部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB512	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

○ = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572规定的限量要求以下 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in all the Homogeneous Materials of the part is below the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572规定的限量要求 (indicates that the content of the toxic and hazardous substance in at least one Homogeneous Material of the part exceeds the concentration limit requirement as described in GB/T 26572).



CMIIT ID 2020DJ10177

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz

Transmitted power: Max EIRP, 12.9dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK (BDR), n/4-DQPSK (EDR), 8PSK (EDR), NFC: ASK, WiFi: DSSS, OFDM

Union douanière

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

Settings > About Sense > Regulatory info



Indonésie

69638/SDPPI/2020
3788

Israël

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 51-75181.
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japon

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

Settings > About Sense > Regulatory info



R 201-200608

Royaume d'Arabie saoudite

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

Settings > About Sense > Regulatory info

Mexique

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

Settings > About Sense > 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

Oman

TRA/TA-R/9917/20
D090258

Serbie



Singapour

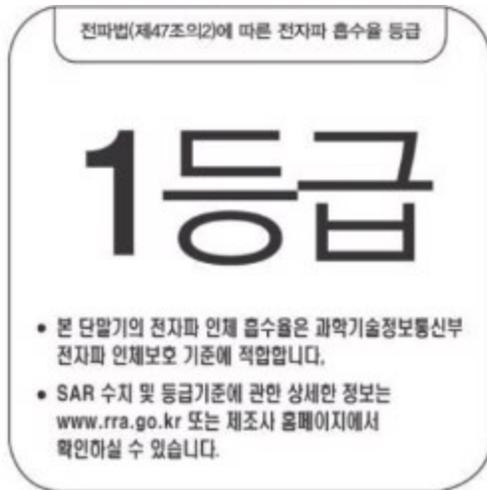
Notice to the User: Regulatory content for this region can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About Sense > Regulatory info

Corée du Sud

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

Settings > About Sense > Regulatory info



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전자파연구원의「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (Model)	머리 전자파흡수율 (Head SAR)
FB512	0.127 W/kg

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

*** 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다.***

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設定 > 關於 Sense > 法規資訊

Translation:

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

Settings > About Sense > 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:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

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 FB512	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。						

Émirats arabes unis

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

Settings > About Sense > Regulatory info

TRA - United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER89495/20

Model: FB512

Type: Smartwatch

Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de vérifier sa conformité à la norme de sécurité selon les exigences de la norme EN : EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 et EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2020 Fitbit, Inc. 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 exhaustive des marques de commerce Fitbit est disponible à l'adresse <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.