

Sommaire

Premiers pas

Aspect visuel	1
Association à un téléphone EMUI/Android	1
Association avec un iPhone	2
Fonctionnalités des boutons et opérations tactiles	3
Icônes	5
Réglage de cartes personnalisées	6
Personnaliser les cadrans de montre	6

Assistant

HUAWEI Assistant-TODAY	7
Gestion des applications	7
Gérer les messages	8
Appel vocal par Bluetooth	9
Obturateur à distance	10
Contrôler la lecture de musique	11
Paramètres d'alarmes	12
Assistant vocal	12
Connexion à des écouteurs Bluetooth	13
Trouver votre téléphone à l'aide de votre montre	14
Trouver votre montre à l'aide de votre téléphone	14
Activation ou désactivation de Ne pas déranger	14
Affichage des événements de l'agenda	15

Gestion de la santé

Historique d'activité	16
L'application Stay Fit	17
Mesurer la température cutanée	18
Suivre votre sommeil	19
Suivi de la respiration pendant le sommeil	20
Mesure de la SpO2	21
Mesure automatique de la SpO2	21
Mesure de votre rythme cardiaque	21
Tests de résistance	24
Rappel d'activité	25
Prévoir votre prochain cycle menstruel	25

Exercice

Démarrer un entraînement individuel	27
Compagnon intelligent	28
Programmes de course à pied	29

Voir le statut d'entraînement	29
Visualiser l'historique d'entraînement	30
Détection automatique d'exercice physique	30
Trajet de retour	31
Partage d'itinéraire d'entraînement	31

Plus

Effectuer plusieurs tâches	33
Chargement	33
Configurer les cadrans de montre de la galerie	34
Réglage du cadran de montre AOD	35
OneHop pour les cadrans de montres	35
Gestions des cadrans de montre	36
Réglage des sons	37
Affichage & luminosité	37
Mises à jour	38
Définition du niveau de résistance à l'eau et à la poussière et description du scénario d'utilisation des appareils portables	38

Premiers pas

Aspect visuel

Diagramme du HUAWEI WATCH GT 4 (46 mm)

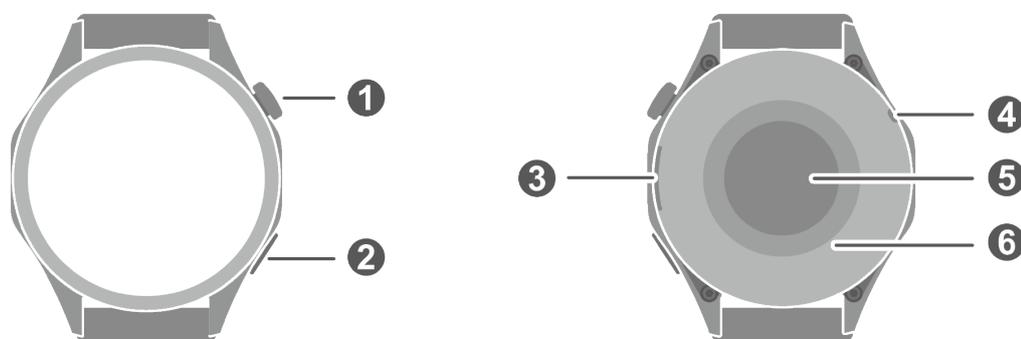
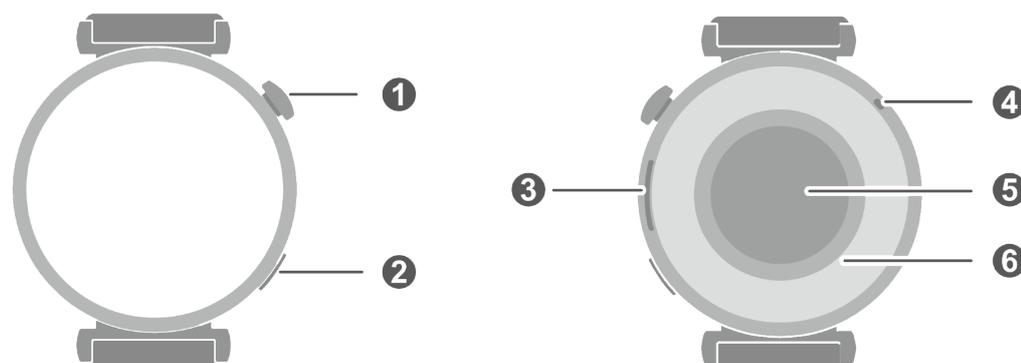


Diagramme du HUAWEI WATCH GT 4 (41 mm)



Détails du diagramme

❶	Bouton Haut
❷	Bouton Bas
❸	Haut-parleur
❹	Microphone
❺	Capteur de rythme cardiaque
❻	Zone de charge

Association à un téléphone EMUI/Android

1 Installer l'application **Huawei Santé** ()

Si vous avez déjà installé l'application **Huawei Santé**, allez dans **Moi > Rechercher des mises à jour** et mettez-la à jour à la dernière version.

Si vous n'avez pas encore installé l'application, allez dans App store sur votre téléphone et téléchargez et installez l'application.

- 2 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et allez dans **Moi > Se connecter avec le Compte HUAWEI**. Si vous ne possédez pas de Compte HUAWEI, veuillez d'abord en créer un et vous-y connecter ensuite.
 - 3 Allumez votre dispositif à porter, sélectionnez une langue et procédez à l'association.
 - 4 Placez votre dispositif à porter près de votre téléphone. Ouvrez l'application **Huawei Santé**, touchez  en haut à droite, puis touchez **Ajouter un appareil**. Sélectionnez le dispositif à porter auquel vous souhaitez associer votre téléphone et touchez **ASSOCIER**. Sinon, vous pouvez également toucher **Scanner** pour procéder à l'association en scannant le QR code qui s'affiche sur votre dispositif à porter.
 - 5 Lorsque la fenêtre contextuelle de l'application **Huawei Santé** apparaît pour demander une association via Bluetooth, touchez **Accepter**.
 - 6 Lorsque la demande d'association apparaît sur le dispositif à porter, touchez **✓** et suivez les instructions à l'écran sur le téléphone pour terminer l'association.
-  Une fois l'association terminée, si vous utilisez un téléphone d'une autre marque que Huawei, ouvrez l'application **Huawei Santé**, allez sur l'écran des informations de l'appareil, touchez **Résolution des problèmes** et réglez les paramètres du système. Cela permet d'empêcher que l'application **Huawei Santé** fonctionnant en arrière-plan soit supprimée.

Association avec un iPhone

- 1 Installez l'application **HUAWEI Santé** ().
Si vous avez déjà installé l'application, veuillez la mettre à jour à sa dernière version. Si vous n'avez pas encore installé l'application, accédez à l'**App Store** de votre téléphone et recherchez **HUAWEI Santé** pour télécharger et installer l'application.
- 2 Ouvrez l'application **HUAWEI Santé** et accédez à **Moi > Se connecter avec le Compte HUAWEI**. Si vous ne possédez pas de Compte HUAWEI, veuillez d'abord en créer un et vous-y connecter ensuite.
- 3 Allumez votre appareil portable, sélectionnez une langue et procédez à l'association.
 - a Placez votre appareil portable près de votre téléphone. Ouvrez l'application **HUAWEI Santé** sur votre téléphone, touchez  en haut à droite, puis touchez **Ajouter un appareil**. Sélectionnez l'appareil portable que vous souhaitez associer, puis touchez **ASSOCIER**.
Vous pouvez aussi toucher **Scanner** pour scanner le QR code qui s'affiche sur l'appareil portable pour lancer l'association.
 - b Lorsque la demande d'association apparaît sur votre appareil portable, touchez **✓**. Lorsque la fenêtre contextuelle de l'application **HUAWEI Santé** apparaît pour demander une association via Bluetooth, touchez **Associer**. Une autre fenêtre contextuelle apparaîtra, vous demandant si vous souhaitez autoriser l'appareil portable à afficher les notifications de votre téléphone. Touchez **Autoriser**.

- C** Attendez quelques secondes que l'application **HUAWEI Santé** affiche un message indiquant que l'association a été réalisée avec succès. Touchez **Terminer** pour terminer l'association.

Fonctionnalités des boutons et opérations tactiles

L'écran tactile de l'appareil prend en charge un certain nombre d'opérations tactiles, telles que le fait de glisser vers le haut, vers le bas, vers la gauche et vers la droite, le fait de toucher et de maintenir le bouton enfoncé.

Bouton Haut

Opération	Fonctionnalité
Tourner	<ul style="list-style-type: none"> • En mode Grille, permet de faire un zoom avant et arrière sur les applications de l'écran de la liste des applications. • En mode Liste, permet de faire glisser vers le haut et le bas l'écran de la liste des applications et les écrans de détails. • Permet de faire glisser l'écran vers le haut et vers le bas après avoir ouvert une application. <p> Pour passer en mode Grille ou Liste, allez dans Paramètres > Cadran & accueil > Lanceur.</p>
Appuyer	<ul style="list-style-type: none"> • Permet d'allumer l'écran. • Vous permet d'accéder à l'écran de la liste des applications depuis l'écran d'accueil. • Vous renvoie vers l'écran d'accueil. • Met en sourdine les appels Bluetooth entrants.
Double-pression	Appuyez deux fois pour afficher toutes les applications en cours d'exécution lorsque l'écran est allumé.
Appuyer et maintenir enfoncé	<ul style="list-style-type: none"> • Allume la montre. • Vous permet d'accéder à l'écran de redémarrage/d'arrêt. • Vous permet de forcer le redémarrage de la montre lorsque vous gardez le doigt sur le bouton pendant au moins 12 secondes.

 Les opérations diffèrent durant les appels ou les entraînements.

Bouton Bas

Opération	Fonctionnalité
Appuyer	<p>Permet d'ouvrir l'application Entraînement.</p> <p>Vous pouvez aussi personnaliser les fonctions du bouton Bas, en suivant les étapes ci-dessous :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et allez dans Paramètres > Bouton Bas. 2 Sélectionnez une application et personnalisez la fonctionnalité du bouton Bas. Une fois la personnalisation terminée, revenez à l'écran d'accueil et appuyez sur le bouton Bas pour ouvrir l'application.

 Les opérations diffèrent durant les appels ou les entraînements.

Opérations tactiles

Opération	Fonctionnalité
Toucher	Permet de choisir et de confirmer.
Toucher et maintenir enfoncé	Permet de changer le cadran de montre lorsque l'écran d'accueil de la montre est affiché. Permet d'accéder à l'écran de gestion des cartes lorsqu'une carte est affichée.
Faire glisser vers le haut	Permet de voir les notifications (lorsque vous faites glisser l'écran d'accueil de la montre vers le haut).
Faire glisser vers le bas	<p>voir le menu des raccourcis et la barre d'état (lorsque vous faites glisser l'écran d'accueil de la montre vers le bas).</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vous pouvez activer ou désactiver Ne pas déranger et Sommeil dans le menu des raccourcis. • Vous pouvez voir le niveau de batterie restant et l'état de la connexion Bluetooth dans la barre d'état.
Faire glisser vers la gauche	Permet de voir les cartes de fonctionnalités de la montre (lorsque vous faites glisser l'écran d'accueil vers la gauche).
Faire glisser vers la droite	<p>Permet d'accéder à l'écran HUAWEI Assistant·TODAY (lorsque vous faites glisser l'écran d'accueil de la montre vers la droite).</p> <p>Permet de revenir à l'écran précédent (lorsque vous faites glisser l'écran de n'importe quelle application vers la droite).</p>

Éteindre l'écran

- Abaissez ou faites pivoter votre poignet vers l'extérieur, ou utilisez votre paume pour recouvrir l'écran.
- La montre se mettra automatiquement en veille sans opération pendant une certaine période de temps.

Icônes

 Les icônes peuvent varier selon le modèle de produit.

Menu de niveau 1

Obturbateur à distance 	Historique d'entraînement 	Statut d'entraînement 	Exercices respiratoires 	SpO2 	Historique d'activité 
Sommeil 	Stress 	Rythme cardiaque 	Musique 	Entraînement 	Messagerie 
Météo 	Calendrier menstruel 	Paramètres 	Chronomètre 	Minuteur 	Alarme 
Trouver mon téléphone 	Trèfles Santé 	Lampe-torche 	Journal d'appels 	Boussole 	Baromètre 
Contacts 	Stay Fit 	Analyse d'arythmie d'onde de pouls 	--	--	--

Statut de la connexion Bluetooth

<p>Déconnecté du Bluetooth du téléphone et de l'application Huawei Santé</p> 	<p>Connecté au Bluetooth du téléphone et à l'application Huawei Santé</p> 	<p>Connecté au téléphone via le Bluetooth mais déconnecté de l'application Huawei Santé</p> 
--	---	---

Réglage de cartes personnalisées

Pour ajouter des cartes personnalisées

- 1 Accédez à **Paramètres** > **Cartes personnalisées**.
- 2 Touchez  et sélectionnez les cartes que vous souhaitez afficher, comme **Sommeil**, **Stress** et **Rythme cardiaque**. Les cartes que vous voyez sur votre appareil peuvent être différentes.
- 3 Pour voir les cartes personnalisées après les avoir ajoutées, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite sur l'écran d'accueil.

Déplacer / supprimer des cartes

- Pour déplacer une carte, appuyez dessus et faites-la glisser tout en gardant le doigt dessus jusqu'à sa nouvelle position.
- Pour supprimer une carte qui peut être supprimée, touchez  à l'écran de la carte.

Personnaliser les cadrans de montre

- 1 Appuyez longuement sur l'écran d'accueil de l'appareil pour consulter l'écran de sélection du cadran de montre.
- 2 Touchez l'icône des paramètres () en-dessous d'un cadran de montre et faites glisser vers le haut ou vers la gauche sur l'écran pour passer d'un style de cadran de montre à un autre, ou d'un widget à un autre.
 -  Seuls les cadrans de montre avec l'icône  en dessous prennent en charge la personnalisation. Les capacités de personnalisation varient en fonction du cadran de montre.

Assistant

HUAWEI Assistant·TODAY

L'écran HUAWEI Assistant·TODAY facilite la vue affichage des prévisions météorologiques.

Ouvrir/quitte HUAWEI Assistant·TODAY

Sur l'écran d'accueil de l'appareil, faites glisser votre doigt vers la droite pour accéder à HUAWEI Assistant·TODAY. Sur l'écran, faites glisser votre doigt vers la gauche pour quitter HUAWEI Assistant·TODAY.

Contrôle audio

Vous pouvez utiliser la carte Contrôle audio sur l'écran HUAWEI Assistant·TODAY pour contrôler la lecture de musique sur votre téléphone et votre montre. Pour contrôler la lecture de musique sur votre téléphone à l'aide de la montre, vous devez associer la montre à l'application **Huawei Santé**.

-  Seuls certains modèles de produits prennent en charge la fonctionnalité de contrôle de la musique sur votre téléphone. Lorsque de la musique est en cours de lecture sur votre téléphone, cette fonctionnalité est prise en charge si la musique est affichée sur l'écran HUAWEI Assistant·TODAY. Autrement, cette fonctionnalité n'est pas prise en charge.

Gestion des applications

-  Cette fonctionnalité n'est pas prise en charge par les iPhones.

Installer les applications sur votre montre à l'aide de l'application Huawei Santé

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, touchez **Appareils**, puis touchez le nom de votre montre pour accéder à l'écran de détails de l'appareil.
- 2 Touchez **AppGallery** et sélectionnez l'application que vous souhaitez utiliser dans la liste des **applications** installées et touchez **INSTALLER**. Une fois l'application installée, elle s'affiche dans la liste des applications installées sur votre montre.

Mettre à jour les applications

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, touchez **Appareils**, puis touchez le nom de votre montre pour accéder à l'écran de détails de l'appareil.
- 2 Sur l'écran de détails de l'appareil, touchez **AppGallery** et allez sur **Gestionnaire > Mises à jour > MISE À JOUR** pour mettre à jour les applications à leurs dernières versions.

Désinstaller des applications

Les applications préinstallées sur votre montre ne peuvent être désinstallées.

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, touchez **Appareils**, puis touchez le nom de votre montre pour accéder à l'écran de détails de l'appareil.

2 Sur l'écran de détails de l'appareil, touchez **AppGallery** et allez sur **Gestionnaire > Gestionnaire d'installation > DÉINSTALLER** pour désinstaller les applications. Une fois l'application désinstallée, elle sera également supprimée de votre montre.

i Si vous avez défini **Désactivation service AppGallery** dans l'application **Huawei Santé**, vous devez toucher **AppGallery** et suivre les instructions à l'écran pour avoir la permission requise pour activer **AppGallery** à nouveau.

- Avant d'utiliser une application tierce, ajoutez-la à la liste des applications protégées en arrière-plan dans Gestionnaire/Optimisation du téléphone. De plus, accédez à **Paramètres > Batterie** sur votre téléphone, sélectionnez l'application dans **Utilisation de la batterie par application**, touchez **Utilisation de la batterie par application** et activez **Lancement automatique**, **Lancement secondaire** et **Exécution en arrière-plan**.
- Si une application tierce ne fonctionne pas après l'avoir ajoutée à la liste des applications protégées en arrière-plan, désinstallez l'application, réinstallez-la et réessayez.

Ajuster l'ordre des applications dans la liste des applications

Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour ouvrir la liste des applications installées, puis faites glisser une application vers le haut ou vers le bas.

Gérer les messages

Lorsque votre montre est connectée à l'application **Huawei Santé** et que les notifications de message sont activées, les messages qui arrivent dans la barre d'état de votre téléphone peuvent être synchronisés sur votre montre.

Activer les notifications de message

- 1** Ouvrez l'application **Huawei Santé**, allez sur l'écran de détails de l'appareil, touchez **Notifications** et activez le bouton de **Notifications**.
 - 2** Accédez à la liste des applications installées et activez les boutons des applications dont vous aimeriez recevoir les notifications.
- i** Accédez à **Nom** : pour voir la liste des applications dont vous pouvez recevoir les notifications.

Consulter les messages non lus

Votre montre vibrera pour vous notifier de l'arrivée de nouveaux messages depuis la barre d'état du téléphone.

Vous pouvez consulter les messages non lus sur votre montre en faisant glisser l'écran d'accueil vers le haut pour accéder au centre des messages non lus.

-  Les messages ne seront pas stockés sur votre montre après que vous les ayez consultés dans le centre de messages non lus. Si vous souhaitez consulter un message à nouveau, ouvrez l'application correspondante sur votre téléphone.

Répondre aux messages

-  . Cette fonctionnalité n'est pas prise en charge par les iPhones.
 - Cette fonctionnalité n'est prise en charge que lorsque vous répondez à un message SMS avec la carte SIM qui a reçu le message.

Lorsque vous recevez un message SMS ou un message WhatsApp, Messenger ou Telegram sur votre montre, vous pouvez utiliser des réponses rapides ou des émoticônes pour y répondre. Différents appareils peuvent prendre en charge différents formats de réponse.

Personnaliser les réponses rapides

-  . S'il n'y a pas de carte de **réponses rapides**, il est probable que votre montre ne prend pas en charge cette fonctionnalité.
 - Cette fonctionnalité n'est pas prise en charge par les iPhones.

Vous pouvez personnaliser une réponse rapide comme suit :

- 1 Une fois votre montre connectée à l'application **Huawei Santé**, ouvrez l'application, allez sur l'écran de détails de l'appareil et touchez la carte **Réponses rapides**.
- 2 Vous pouvez toucher **Ajouter une réponse** pour ajouter une réponse, toucher une réponse existante pour la modifier ou toucher  à côté d'une réponse pour la supprimer.

Supprimer les messages non lus

- Sur l'écran de la liste des messages, faites glisser vers la gauche le message que vous souhaitez supprimer et touchez  pour supprimer le message.
- Touchez  en bas de la liste des messages pour supprimer tous les messages non lus.

Appel vocal par Bluetooth

-  Pour utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous que votre appareil portable est associé à l'application **Huawei Santé**.

Ajouter des contacts

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails de l'appareil, puis touchez **Contacts favoris**.
- 2 Sur l'écran **Contacts favoris**, touchez **Ajouter**. Le système ouvre automatiquement la liste des contacts de votre téléphone. De là, sélectionnez les contacts et ajoutez-les à la liste. Une fois les contacts ajoutés, vous pouvez **Trier** ou **Supprimer** les contacts sur l'écran **Contacts favoris**.

Répondre et passer des appels

Pour passer un appel : Accédez à la liste des applications installées de votre appareil portable, touchez **Contacts** ou **Journal d'appels** et sélectionnez le contact que vous souhaitez appeler.

-  Lorsque vous appelez les contacts de votre montre, la carte SIM via laquelle vous effectuez l'appel sur un téléphone à deux cartes SIM est déterminée par les protocoles du téléphone. Vous ne pouvez pas sélectionner la carte SIM utilisée sur votre montre. Pour plus de détails, veuillez contacter le service clients du fabricant de votre téléphone.

Pour répondre à un appel : Lorsque vous recevez un appel entrant sur votre téléphone, vous recevez une notification d'appel entrant sur votre appareil portable. Touchez votre appareil portable pour répondre à l'appel. Une fois que vous avez répondu à l'appel, le son est émis depuis le haut-parleur de l'appareil portable.

Refuser des appels par des réponses sous forme de messages rapides

Utilisons un téléphone HUAWEI comme exemple : Lorsque votre appareil portable vous informe d'un appel entrant, vous pouvez toucher l'icône Message pour répondre rapidement à l'aide d'un message SMS et refuser l'appel.

- 
 - Les réponses rapides prédéfinies sur votre montre ne sont pas personnalisables.
 - Le contenu des réponses rapides utilisées pour refuser les appels entrants n'est pas lié à la fonctionnalité **Réponses rapides** de l'application **Huawei Santé**.
 - Cette fonctionnalité n'est pas prise en charge par les iPhones. Pour en savoir plus sur comment utiliser cette fonctionnalité sur les téléphones d'autres marques, veuillez contacter le fabricant du téléphone.

Obturbateur à distance

-  Pour utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous que l'application **Huawei Santé** s'exécute en arrière plan.

1 Assurez-vous que votre montre est connectée à l'application **Huawei Santé** de votre téléphone.

Faites glisser l'écran d'accueil de votre montre du haut vers le bas et assurez-vous que



s'affiche, indiquant que votre montre est connectée à votre téléphone.

2 Entrez dans la liste des applications installées de votre montre et touchez **Obturbateur à**

distance () pour activer la caméra de votre téléphone et touchez  sur l'écran de la

montre pour prendre une photo. Touchez  pour passer d'un minuteur de 2 secondes à un minuteur de 5 secondes.

Contrôler la lecture de musique

- i • Vous ne pouvez pas transférer de musique à votre montre en utilisant un iPhone. Si votre montre n'a pas été restaurée à ses paramètres par défaut, il est recommandé de connecter d'abord votre montre à un téléphone Android pour transférer de la musique sur votre montre, puis de connecter votre montre à un iPhone et d'utiliser le même compte HUAWEI pour contrôler la lecture de la musique.
- Pour utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous que votre montre est connectée à l'application **Huawei Santé**.

Ajouter de la musique à votre montre

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran de détails de l'appareil.
 - 2 Accédez à **Musique > Gérer la musique > Ajouter des morceaux** et sélectionnez les morceaux à ajouter.
 - 3 Touchez ✓ dans le coin supérieur droit de l'écran. Lorsque vous ajoutez une musique, vous pouvez créer une liste de lecture en touchant **Nouvelle liste de lecture**. Après avoir créé une liste de lecture, vous pouvez ajouter des morceaux à cette liste de lecture à partir de votre montre en allant sur **⋮ > Ajouter des morceaux** dans le coin supérieur droit.
- i • Pour supprimer un morceau, ouvrez l'application **Huawei Santé**, allez sur l'écran de détails de l'appareil, allez sur **Musique > Gérer la musique**, sélectionnez le morceau que vous aimeriez supprimer de la liste affichée et touchez **•**, puis **Dissocier**.
 - La musique transférée à votre montre à travers l'application **Huawei Santé** peut être écoutée hors ligne. Il n'est pas obligatoire d'être connecté à internet.

Contrôler la lecture de musique sur votre montre

- 1 Entrez dans la liste des applications installées de la montre et allez sur **Musique** () > **Lecture en cours**, ou utilisez une autre application de musique.
- 2 Appuyez sur le bouton de lecture pour écouter le morceau.
- 3 Sur l'écran de lecture de la musique, vous pouvez régler le volume, définir le mode de lecture (par exemple, lire les morceaux dans l'ordre ou de façon aléatoire) et faites glisser l'écran vers le haut pour afficher la liste de lecture ou passer d'un morceau à l'autre.

Contrôler la lecture de musique sur votre téléphone

- Ouvrez l'application **Huawei Santé**, allez sur l'écran de détails de l'appareil, touchez **Musique** et activez le bouton de **Contrôle de la musique du téléphone**.
- Ouvrez l'application de musique sur votre téléphone et jouez la musique.
- Faites glisser l'écran d'accueil de votre montre vers la droite pour accéder à l'écran HUAWEI Assistant·TODAY, puis touchez le widget musical avec une icône de téléphone.

Paramètres d'alarmes

Vous pouvez définir des alarmes en utilisant soit votre appareil, soit l'application **Huawei Santé** sur votre téléphone.

Définir une alarme sur votre appareil

- 1 Allez dans la liste des applications installées, sélectionnez **Alarme** () et touchez  pour ajouter une alarme.
- 2 Définissez l'heure de l'alarme et précisez si vous souhaitez que l'alarme se répète, puis touchez **OK**. Si vous ne sélectionnez pas de répétitions, l'alarme ne se déclenchera qu'une seule fois.
- 3 Touchez une alarme pour en modifier l'heure, les répétitions ou pour la supprimer.

Définir une alarme dans l'application Huawei Santé

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, puis touchez **Alarme**.
Touchez **Ajouter** pour définir l'heure de déclenchement de l'alarme, son libellé et son cycle de répétition.
- 2 Si vous êtes un utilisateur Android ou EMUI, touchez  dans le coin supérieur droit. Si vous êtes un utilisateur iOS, touchez **Enregistrer**.
- 3 Faites glisser l'écran d'accueil de **Huawei Santé** vers le bas pour vous assurer que les paramètres d'alarme sont synchronisés avec l'appareil.
- 4 Touchez une alarme pour en modifier l'heure, le nom et les répétitions.

Assistant vocal

L'assistant vocal de votre montre facilite les recherches et le contrôle des appareils de maison intelligente, une fois que la montre est connectée à l'application **Huawei Santé** de votre téléphone.

-  Mettez à jour votre montre en installant la dernière version, pour bénéficier de la meilleure expérience possible.

Cette fonctionnalité est prise en charge sur les téléphones HUAWEI fonctionnant sous EMUI 10.0 ou version ultérieure.

Cette fonctionnalité n'est actuellement disponible que dans certains pays et régions.

Utiliser l'assistant vocal

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour accéder à la liste des applications installées, accédez à **Paramètres** > **Assistance intelligente** > **AI Voice** et activez **Bouton d'activation**.
- 2 Maintenez le bouton Bas enfoncé pour activer l'assistant vocal.
- 3 Énoncez une commande vocale, par exemple, "Quel temps fait-il aujourd'hui ?".

Autres paramètres

Accédez à **Paramètres > Assistance intelligente > AI Voice** et définissez la fonctionnalité Assistant vocal. Si les menus suivants ne s'affichent pas, cela signifie que votre montre ne prend pas en charge ces fonctionnalités.

- **Bouton d'activation** : Active l'assistant vocal dès que vous appuyez sur le bouton.
- **Diffusion** : Cette fonctionnalité est activée par défaut. Une fois désactivée, la montre ne diffuse plus de messages vocaux.
Pour régler le volume de l'assistant vocal, vous devez appuyer sur les boutons de volume du téléphone associé.
- **AI Tips** : Une fois cette fonctionnalité activée par défaut, la carte **AI Tips** s'affichera sur l'écran HUAWEI Assistant-TODAY. Une fois **AI Tips** désactivée, la carte n'apparaîtra plus sur l'écran HUAWEI Assistant-TODAY.

Connexion à des écouteurs Bluetooth

Une fois la montre connectée à vos écouteurs Bluetooth, vous pouvez utiliser ces derniers pour écouter de la musique.

- Méthode 1 :
 - 1 Associez votre montre à l'application **Huawei Santé** et mettez vos écouteurs Bluetooth en mode d'association.
 - 2 Accédez à la liste des applications installées de la montre, faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas et accédez à **Paramètres > Bluetooth**.
 - 3 Si la montre n'a pas été associée à un appareil Bluetooth, elle recherche automatiquement les appareils Bluetooth prêts à être associés. Sélectionnez les écouteurs cibles dans la liste Bluetooth et terminez l'association.
- Méthode 2 :
 - 1 Associez votre montre à l'application **Huawei Santé** et mettez vos écouteurs Bluetooth en mode d'association.
 - 2 Accédez à la liste des applications installées de la montre, faites glisser vers le haut ou vers le bas de l'écran pour trouver et sélectionner **Musique**, touchez  dans le coin inférieur droit de l'écran de lecture de la musique et accédez à **Audio canal > Ajouter un appareil**.
 - 3 Touchez **Associer** et votre montre recherche automatiquement les appareils prêts à être associés. Sélectionnez les écouteurs Bluetooth cibles dans la liste Bluetooth et suivez les instructions à l'écran pour terminer l'association.
-  Les écouteurs ne prennent pas en charge les appels vocaux lorsqu'ils sont associés à une montre. Si vous répondez à un appel entrant sur votre montre, le canal audio basculera sur le haut-parleur de la montre.
- Pour passer des appels vocaux à l'aide de vos écouteurs, associez-les à votre téléphone et répondez aux appels à partir de là.

Trouver votre téléphone à l'aide de votre montre

- 1 Faites glisser l'écran du cadran de montre vers le bas pour entrer dans le menu des raccourcis et confirmez que la connexion Bluetooth entre votre montre et votre téléphone est normale. Vous verrez l'icône Bluetooth de votre téléphone s'afficher comme ceci  ou comme ceci .
- 2 Si votre montre et votre téléphone se trouvent dans la portée de la connexion Bluetooth, le téléphone émettra une sonnerie (même en mode vibreur ou silencieux) pour que vous puissiez le localiser.
- 3 Touchez l'écran de l'appareil pour mettre fin à la recherche.
 -  Si la fonction Auto-switch est activée sur votre montre, la montre doit être connectée à l'application **Huawei Santé** pour pouvoir utiliser la fonctionnalité Trouver mon téléphone.
 - Si vous utilisez un iPhone et si l'écran est éteint, il se peut que le téléphone ne réponde pas lorsque vous utiliserez la fonctionnalité Trouver mon téléphone.

Trouver votre montre à l'aide de votre téléphone

-  Cette fonctionnalité n'est disponible que lorsque votre montre est connectée à l'application **Huawei Santé**.
 - Certains modèles de montre doivent être mis à jour à leur dernière version pour pouvoir utiliser cette fonctionnalité.
- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran de détails de l'appareil et touchez **Localisation de la balise** et puis **Faire sonner**.
 - 2 Touchez **Faire sonner** et votre montre sonnera. Lorsque vous trouvez votre montre, touchez **Arrêter la sonnerie** ou attendez que la sonnerie s'arrête.

Activation ou désactivation de Ne pas déranger

Activation ou désactivation immédiates

Méthode 1 : faites glisser vers le bas depuis le haut du cadran et touchez **Ne pas déranger** pour activer ou désactiver la fonctionnalité.

Méthode 2 : accédez à **Paramètres > Sons & vibration > Ne pas déranger > Toute la journée** pour activer ou désactiver la fonctionnalité.

Activation ou désactivation programmées

-  Pour utiliser cette fonctionnalité, mettez à jour votre dispositif à porter et l'application **Huawei Santé** vers leurs dernières versions.

- Accédez à **Paramètres > Sons & vibration > Ne pas déranger > Programmé**, touchez **Ajouter une période de temps**, et définissez le **Début**, la **Fin** et les **Répétition**. Vous pouvez ajouter plusieurs périodes de temps, et en activer une pour accéder au mode Ne pas déranger à l'heure programmée.
- Pour désactiver le mode Ne pas déranger programmé, accédez à **Paramètres > Sons & vibration > Ne pas déranger > Programmé**.

Affichage des événements de l'agenda

- Si vous utilisez un téléphone Google, assurez-vous qu'il dispose d'une connexion réseau et accédez à **Paramètres > À propos > Compte Google > Synchronisation du compte** pour activer Google Agenda, Agenda et Évènements de l'agenda.
 - Google Agenda ne synchronise les événements qu'avec votre montre.
 - Si vous utilisez un téléphone Samsung, accédez à **Paramètres > Comptes et sauvegarde > Gérer le compte**, touchez un compte Google et **Synchroniser le compte**, ensuite touchez **Tâches de l'agenda, Google agenda et Agenda**.

Une fois que vous avez créé un événement sur votre téléphone, il est synchronisé avec votre montre lorsque vous la connectez à votre téléphone.

- La synchronisation de l'agenda est activée par défaut. Vous pouvez la désactiver dans l'application Huawei Santé, en consultant l'écran des détails de l'appareil, en accédant à **Paramètres de l'appareil > Gestion des applications > Agenda** et en désactivant le bouton **Synchronisation d'Agenda avec la montre**. Une fois désactivé, votre agenda ne sera plus synchronisé entre les appareils.

Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour ouvrir la liste des applications installées. Touchez ensuite **Agenda** pour afficher la date du jour et les événements à venir. Si vous avez configuré des rappels pour vos événements, votre montre vous les rappellera aux heures prédéfinies.

Gestion de la santé

Historique d'activité

 Avant d'utiliser cette fonctionnalité, mettez la montre à jour à sa dernière version.

Les anneaux d'activité vous aident à suivre votre activité physique quotidienne et à voir si vous réussissez à atteindre vos objectifs. Ils affichent trois types de mesure différents : **Bouger**

() , **M'entraîner** () , et **Me lever** () . Atteindre vos objectifs pour tous ces trois anneaux vous permettra de mener une vie plus saine.

Fixez vos propres objectifs pour les Anneaux d'activité :

Sur le téléphone : Ouvrez l'application **Huawei Santé**, touchez **Santé**, puis la carte Anneaux d'activité pour faire apparaître l'écran Historique d'activité, puis allez dans  > **Modifier les objectifs**.

Sur la montre : Sur l'écran d'accueil de l'application Anneaux d'activité, faites glisser votre doigt vers la gauche pour voir **Cette semaine**, vers la droite pour voir les statistiques du jour, vers le bas en bas de l'écran d'accueil pour voir **Aujourd'hui** et glissez à nouveau vers le bas pour sélectionner **Modifier les objectifs** ou **Rappels**.

-  : **Bouger** mesure les calories que vous brûlez pendant des activités telles que la course, le vélo, voire pendant les tâches ménagères.
-  : **M'entraîner** mesure votre niveau d'activité. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande aux adultes d'avoir au moins 150 minutes d'exercice modéré ou 75 minutes d'exercice à haute intensité par semaine. La marche rapide, le jogging et l'entraînement musculaire à intensité modérée permettent d'améliorer l'endurance, le cardio, ainsi que la condition physique en général.
-  : Chaque heure durant laquelle vous vous tenez debout et bougez un peu pendant au moins 1 minute est comptabilisée dans **Me lever**. Rester assis pendant trop longtemps est mauvais pour la santé. Des études de l'OMS associe le fait de rester assis trop longtemps à un risque plus élevé d'hyperglycémie, de diabète de type 2, d'obésité et de dépression. Si vous avez marché plus de 1 minute durant l'heure (par exemple entre 10h00 et 11h00), cette heure sera comptabilisée dans **Me lever**.

Rester assis trop longtemps peut être dangereux pour votre santé. Nous vous recommandons de vous lever au moins une fois par heure et d'obtenir au moins 12 heures événements **Me lever** entre 7h00 et 22h00 chaque jour.

L'application Stay Fit

Cette application vous permet de définir vos programmes d'entraînement personnalisés afin d'améliorer vos performances globales en fonction des données telles que le changement de poids, le déficit calorique, les journaux alimentaires et l'activité physique.

Définir l'objectif initial

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées et sélectionnez **Stay Fit**. Si vous utilisez l'application pour la première fois, l'écran d'autorisation de l'utilisateur s'affichera. Touchez **Accepter**.
- 2 Sélectionnez votre poids, touchez **OK**, puis sélectionnez **Type d'objectif, Rythme de perte de poids et Objectif de poids** un à un, enfin touchez **OK**. Votre montre va générer un programme de perte de poids pour vous.
 -  Si vous avez défini votre poids actuel et votre poids idéal dans **Santé > Gestion du poids de l'application Huawei Santé**, les paramètres seront automatiquement synchronisés sur votre montre.
- 3 Accédez à l'écran **Synchroniser l'objectif** et sélectionnez si vous souhaitez synchroniser l'objectif sur les anneaux d'activité. La page d'accueil **Stay Fit** s'affiche.
 -  Si le cadran de montre **Perte de poids** est utilisé, vous pouvez simplement le toucher pour ouvrir l'application Stay Fit.

Redéfinir l'objectif

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées et sélectionnez **Stay Fit**. Faites glisser l'écran d'accueil de l'application vers le haut pour accéder à l'écran **Objectif**.
- 2 Touchez **Réinitialiser l'objectif** pour changer le poids idéal.

Enregistrer votre poids

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées et sélectionnez **Stay Fit**. Faites glisser l'écran d'accueil de l'application vers le haut pour accéder à l'écran **Objectif**.
- 2 Touchez **Enregistrer votre poids** pour relever votre poids actuel.

Enregistrer votre régime alimentaire

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées et sélectionnez **Stay Fit**. Faites glisser l'écran d'accueil de l'application vers la gauche pour accéder à l'écran **Apport d'aujourd'hui**.
- 2 Touchez **Utiliser un téléphone**. Si l'écran de votre téléphone est allumé et déverrouillé, votre téléphone accèdera automatiquement à l'écran **Historique de calories** de l'application **Huawei Santé**. Touchez **Journal alimentaire** pour enregistrer votre régime alimentaire.
- 3 Après chaque repas, vous pouvez enregistrer les données y afférentes sur l'écran **Historique de calories** de votre téléphone. Vous pouvez ensuite visualiser ces données sur

l'écran **Historique de calories** de votre téléphone et sur l'écran **Apport d'aujourd'hui** de votre montre.

Exercice

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées et sélectionnez **Stay Fit**. Faites glisser l'écran d'accueil de l'application deux fois vers la gauche pour accéder à l'écran **Calories brûlées aujourd'hui** et visualiser vos calories actives ainsi que vos calories totales brûlées au cours de la journée.
- 2 Touchez **Entraînement** pour accéder à l'application **Entraînement** de votre montre. Vous pouvez sélectionner tout type d'entraînement pour commencer un entraînement unique. Touchez **Cours vidéo**. Si l'écran de votre téléphone est allumé et déverrouillé, votre téléphone accèdera automatiquement à l'écran **Tous les parcours de forme physique** de l'application **Huawei Santé**. Touchez un cours de forme physique pour commencer un entraînement.

Plus de paramètres

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées et sélectionnez **Stay Fit**. Faites glisser l'écran d'accueil de l'application vers le haut pour accéder à l'écran **Plus de paramètres**.
- 2 Activez ou désactivez les boutons pour **Synchronisation des objectifs** et **Notifications**. Lorsque le bouton **Notifications** est désactivé, vous ne recevez pas de notifications de l'application Stay Fit.

Mesurer la température cutanée

Les mesures de la température cutanée sont principalement utilisées pour surveiller les variations de la température cutanée du poignet après un exercice. Après l'activation de la mesure continue de la température cutanée, celle-ci sera mesurée en continu et une courbe de mesure sera générée.

-  • Ce produit n'est pas un dispositif médical. Les mesures de température servent principalement à surveiller les variations pendant et après un exercice physique de la température cutanée du poignet de personnes en bonne santé âgées de plus de 18 ans. Les résultats sont donnés exclusivement à titre indicatif et ne doivent pas servir de base à un diagnostic ou à un traitement médical.
- Pendant la mesure, portez l'appareil de manière relativement serrée pendant plus de dix minutes et restez dans un environnement détendu à température ambiante (environ 25 °C). Veillez à ce qu'il n'y ait pas de taches d'eau ou d'alcool sur votre poignet. Ne démarrez pas une mesure dans un environnement directement exposé au soleil, au vent ou à des sources de froid ou de chaleur.
- Après avoir fait un exercice physique, avoir pris une douche ou être passé d'un environnement extérieur à un environnement intérieur, attendez trente minutes avant de démarrer une mesure.

Mesure ponctuelle

Dans la liste des applications de la montre, accédez à **Température cutanée** pour commencer à mesurer votre température.

Mesure en continu

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, touchez **Appareils** puis le nom de l'appareil, accédez à **Suivi santé** et activez **Mesure continue de la température cutanée**.
- 2 Dans la liste des applications de la montre, touchez **Température cutanée** pour visualiser la courbe de mesure.

Suivre votre sommeil

Assurez-vous de porter votre dispositif à porter correctement. Le dispositif à porter enregistrera automatiquement la durée de votre sommeil et identifiera les phases de sommeil profond, de sommeil léger, ou d'éveil.

Enregistrement des données de sommeil sur votre dispositif à porter

- i **Automatique** est activé par défaut. Lorsqu'il détecte que vous dormez, votre dispositif à porter désactive automatiquement le Cadran de veille (AOD), les notifications (y compris les notifications d'appel entrant), la fonction Lever pour activer et d'autres fonctionnalités qui pourraient perturber votre sommeil.
- Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des informations sur l'appareil, allez dans **Suivi santé** > **HUAWEI TruSleep™**, puis activez **HUAWEI TruSleep™**. Lorsque cette option est activée, l'appareil peut reconnaître avec précision quand vous vous endormez, quand vous vous réveillez et si vous êtes dans un sommeil profond, un sommeil léger ou un sommeil paradoxal (sommeil REM). L'application peut ensuite vous fournir une analyse de la qualité de votre sommeil, pour vous aider à comprendre vos habitudes de sommeil, ainsi que des suggestions pour vous aider à améliorer la qualité de votre sommeil.
- Si **HUAWEI TruSleep™** n'a pas été activé, votre dispositif à porter suivra votre sommeil de manière standard. Lorsque vous portez votre dispositif à porter pendant que vous dormez, il identifie vos phases de sommeil et enregistre l'heure à laquelle vous vous endormez, vous réveillez, entrez ou sortez de chaque phase de sommeil et lorsque vous êtes éveillé(s), puis il synchronise les données dans l'application **Huawei Santé**.

Enregistrement des données de sommeil sur votre téléphone

- Ouvrez l'application **Huawei Santé**, touchez la carte **Sommeil** sur l'écran **Santé** et touchez **Suivi du sommeil** pour accéder à l'écran de suivi du sommeil.
- Allez dans  > **Paramètres relatifs au sommeil** en haut à droite pour modifier votre programme et activez et désactivez des paramètres généraux relatifs au sommeil, comme **Bruits durant le sommeil**. Allez dans  > **Bruits durant le sommeil** pour voir l'historique de somniloquie et de ronflement.

-  Les ronflements ne peuvent pas être enregistrés lorsque vous écoutez de la musique pour dormir.
- Touchez **Aller se coucher** et placez votre téléphone à moins de 50 cm de votre oreiller. Votre téléphone surveillera et enregistrera ensuite vos données de sommeil.
- Touchez les icônes en bas de l'écran pour sélectionner, lire, désactiver et définir une heure pour la musique de sommeil.

Voir les données de votre sommeil

- Accédez à la liste des applications installées, ouvrez **Sommeil** () pour voir l'historique des données de sommeil nocturne et de sieste de la journée en cours.
- Ouvrez l'application **Huawei Santé**, puis touchez la **Sommeil** carte sur l'écran **Santé** pour voir vos données de sommeil quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles et annuelles.
 -  Les données enregistrées sont mises à jour tôt chaque matin.

Suivi de la respiration pendant le sommeil

La fonctionnalité Suivi de la respiration pendant le sommeil permet de détecter des interruptions dans votre respiration pendant le sommeil.

Activer l'application

-  Connectez votre montre à l'application **Huawei Santé** avant d'utiliser cette fonctionnalité.
- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à **Santé** > **Sommeil**, et touchez **Suivi de la respiration pendant le sommeil** dans l'écran inférieur.
 - 2 Si vous utilisez cette fonctionnalité pour la première fois, suivez les instructions affichées à l'écran, touchez **Autoriser**, puis **Accepter** pour accéder à l'écran **Suivi de la respiration pendant le sommeil**, ensuite **Activer**, enfin activez le bouton pour **Suivi de la respiration pendant le sommeil**.
 - 3 Une fois votre montre activée, lorsque vous la portez pendant votre sommeil, elle détecte les interruptions dans votre respiration pendant votre sommeil.

Affichage des données

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à **Santé** > **Sommeil** et touchez **Suivi de la respiration pendant le sommeil** sur la partie inférieure de l'écran pour voir le résultat de la plus récente détection ainsi que les résultats de toutes les détections.
- 2 Touchez  dans le coin supérieur droit et touchez **Toutes les données** pour voir les données d'un jour précis.

Activer/désactiver le suivi de la respiration pendant le sommeil

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à **Santé** > **Sommeil**, touchez **Suivi de la respiration pendant le sommeil** sur la partie inférieure de l'écran, puis touchez  dans le

coin supérieur droit. Touchez ensuite **Suivi de la respiration pendant le sommeil**, activez ou désactivez le bouton **Suivi de la respiration pendant le sommeil**.

Désactivation du service

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à **Santé > Sommeil**, touchez **Suivi de la respiration pendant le sommeil** au bas de l'appareil, touchez  dans le coin supérieur droit, touchez **À propos** et **Désactiver la fonctionnalité** et suivez les instructions à l'écran pour terminer les paramètres.

Mesure de la SpO2

-  Pour utiliser cette fonctionnalité, mettez à jour votre appareil portable et l'application **Huawei Santé** à la dernière version.
 - Pour garantir la précision de la mesure de la SpO2, l'appareil portable doit être bien ajusté et porté correctement. Assurez-vous que le module de suivi est en contact direct avec votre peau et qu'il n'est pas obstrué.
- 1 Portez votre appareil portable de manière correcte et gardez le bras immobile.
 - 2 Appuyez sur le bouton Haut de votre appareil portable pour accéder à la liste des applications installées, faites glisser l'écran vers le haut ou le bas jusqu'à ce que **SpO2**  s'affiche, et touchez cette option.
 - 3 Sur certains appareils, vous devez toucher **Mesurer**. L'interface réelle du dispositif fait foi.
 - 4 N'oubliez pas de rester immobile, l'écran étant orienté vers le haut, pendant les mesures de SpO2.

Mesure automatique de la SpO2

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, touchez **Appareils** puis le nom de votre appareil connecté, et accédez à l'écran des détails. Touchez **Suivi Santé**, et activez/désactivez **SpO2 automatica**.
- 2 Touchez **Alerte pour SpO2 faible** afin de définir la limite inférieure de votre SpO2 pour que vous puissiez recevoir une alerte lorsque vous ne dormez pas.

Mesure de votre rythme cardiaque

Le suivi continu du rythme cardiaque est activé par défaut pour afficher la courbe de rythme cardiaque. Si cette fonctionnalité est désactivée, seul le résultat d'une seule mesure peut être affiché.

- i** Pour être sûr d'obtenir une mesure du rythme cardiaque plus exacte, portez la montre correctement et assurez-vous que le bracelet soit bien attaché. Assurez-vous que votre appareil soit bien fixé à votre poignet pendant les séances d'entraînement. Veillez à ce que le module de suivi soit en contact direct avec la peau, sans aucune obstruction.

Mesure ponctuelle du rythme cardiaque

- 1** Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, allez à **Suivi Santé > Suivi continu du rythme cardiaque** et désactivez **Suivi continu du rythme cardiaque**.
- 2** Accédez à la liste des applications et sélectionnez **Rythme cardiaque** pour mesurer celui-ci.

- i** Cette mesure peut également être affectée par certains facteurs externes : faible perfusion sanguine, tatouages, forte pilosité sur le bras, teint foncé, abaissement ou mouvement du bras ou températures ambiantes basses.

Suivi continu du rythme cardiaque

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, allez à **Suivi Santé > Suivi continu du rythme cardiaque** et activez **Suivi continu du rythme cardiaque**.

Une fois la fonctionnalité activée, votre appareil peut mesurer votre rythme cardiaque en temps réel.

Vous pouvez définir le **MODE DE CONTRÔLE** sur **Intelligent** ou sur **En temps réel**.

- Mode intelligent : surveille votre rythme cardiaque en fonction de votre charge d'entraînement.
- Mode en temps réel : le rythme cardiaque sera mesuré une fois par seconde malgré la charge d'entraînement.

- i** L'utilisation du mode En temps réel augmente la consommation d'énergie de votre appareil, tandis que l'utilisation du mode Intelligent ajuste l'intervalle de mesure du rythme cardiaque en fonction de l'intensité de l'activité et permet d'économiser de l'énergie.

Mesure du rythme cardiaque au repos

Le rythme cardiaque au repos fait référence à vos battements cardiaques par minute mesurés lorsque vous êtes éveillé, immobile et calme. Il s'agit d'un indicateur important de votre santé cardiaque. Le meilleur moment pour mesurer votre rythme cardiaque au repos est le matin au réveil.

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, allez à **Suivi Santé > Suivi continu du rythme cardiaque** et activez **Suivi continu du rythme cardiaque**.

L'appareil mesurera alors automatiquement votre rythme cardiaque au repos.

- Les données de rythme cardiaque au repos affichées sur l'appareil seront effacées d'elles-mêmes à 00h00 (horloge de 24 heures) ou à 12h00 minuit (horloge de 12 heures).
- Votre rythme cardiaque au repos réel peut ne pas être affiché ou mesuré avec précision, car le moment auquel votre rythme cardiaque a été mesuré n'est pas toujours le meilleur moment.

Alertes de rythme cardiaque

Alerte de rythme cardiaque élevé

Accédez à l'écran des détails de l'appareil, allez à **Suivi Santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, activez **Suivi continu du rythme cardiaque** et définissez l'**Alerte de rythme cardiaque élevé**. Vous recevrez alors une alerte lorsque vous ne faites pas d'exercice et que votre rythme cardiaque reste supérieur à la limite définie pendant plus de 10 minutes.

Alerte de rythme cardiaque faible

Accédez à l'écran des détails de l'appareil, allez à **Suivi Santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, activez **Suivi continu du rythme cardiaque** et définissez l'**Alerte de rythme cardiaque faible**. Vous recevrez alors une alerte lorsque vous ne faites pas d'exercice et que votre rythme cardiaque reste inférieur de la limite définie pendant plus de 10 minutes.

Mesure du rythme cardiaque pendant une séance d'entraînement

Pendant une séance d'entraînement, l'appareil affiche votre rythme cardiaque en temps réel ainsi que votre plage de rythme cardiaque et il vous avertit lorsque votre rythme cardiaque dépasse la limite supérieure. Pour de meilleurs résultats d'entraînement, il est conseillé de faire des exercices en fonction de votre plage de rythme cardiaque.

- Pour sélectionner la méthode de calcul pour les plages de rythme cardiaque, ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à **Moi > Paramètres > Paramètres des exercices physiques > Paramètres du rythme cardiaque à l'effort**, et définissez la **Plages de rythme cardiaque** sur **Rythme cardiaque maximum**, **Pourcentage réserve de rythme cardiaque**, ou **Pourcentage du seuil lactique** pour la course, ou **Rythme cardiaque maximum** ou **Pourcentage réserve de rythme cardiaque** pour d'autres modes d'entraînement.
- Si vous sélectionnez **Rythme cardiaque maximum** comme méthode de calcul, la plage de rythme cardiaque pour différents types d'activités d'entraînement (Extrême, Anaérobic, Aérobie, Combustion des graisses et Échauffement) est calculée en fonction de votre rythme cardiaque maximum ("220 moins votre âge" par défaut).
- Si vous sélectionnez **Pourcentage réserve de rythme cardiaque** comme méthode de calcul, l'intervalle de rythme cardiaque pour différents types d'activités d'entraînement (Anaérobic avancé, Anaérobic basique, Seuil lactique, Aérobie avancé et Aérobie basique) est calculé en fonction de votre rythme cardiaque de réserve ("le rythme cardiaque maximum moins le rythme cardiaque au repos").

- Mesure du rythme cardiaque pendant un exercice physique : le rythme cardiaque en temps réel peut être affiché sur l'appareil lorsque vous commencez une séance d'entraînement. À la fin de votre séance d'entraînement, vous pouvez vérifier votre rythme cardiaque moyen, votre rythme cardiaque maximal et votre plage de rythme cardiaque sur l'écran des résultats d'entraînement.
-  Votre rythme cardiaque ne s'affichera pas si vous retirez l'appareil de votre poignet pendant l'entraînement. Cependant, l'appareil continuera pendant un certain temps à rechercher le signal de votre rythme cardiaque. La mesure reprendra une fois que vous porterez à nouveau l'appareil.
- Vous pouvez afficher des graphiques montrant l'évolution de votre rythme cardiaque, de votre rythme cardiaque maximum et de votre rythme cardiaque moyen pour chaque entraînement à partir de l'**Historique d'exercices** dans l'application **Huawei Santé**.

Limite supérieure du rythme cardiaque à l'effort

Après que vous avez commencé une séance d'entraînement, votre appareil vibrera pour vous alerter si la valeur de votre rythme cardiaque a dépassé la limite supérieure durant plus de 60 secondes.

1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à **Moi > Paramètres > Paramètres des exercices physiques > Paramètres du rythme cardiaque à l'effort**, et touchez **Limite de rythme cardiaque**.

2 Sélectionnez la valeur de la limite supérieure du rythme cardiaque que vous souhaitez définir, puis touchez **OK**.

-  Si vous désactivez les conseils vocaux pour les entraînements individuels, vous serez uniquement alerté par des vibrations et des messages de carte.

Tests de résistance

Tester votre niveau de stress

Pendant un test de stress, portez votre montre correctement et restez immobile. La montre ne testera pas votre niveau de stress lorsque vous faites un exercice physique ou que vous bougez le poignet trop fréquemment.

- Test ponctuel de stress :

Ouvrez l'application Huawei Santé, touchez la carte **Stress**, puis touchez **Test de stress** pour lancer un test ponctuel. Lorsque vous utilisez la fonction de test de stress pour la première fois, suivez les instructions à l'écran dans l'application Huawei Santé pour calibrer votre niveau de stress.

- Tests périodiques de stress :

Ouvrez l'application Huawei Santé, touchez **Appareils**, puis le nom de votre appareil, accédez à **Suivi santé > Évaluation automatique du stress**, activez l'option **Évaluation**

automatique du stress et suivez les instructions à l'écran pour calibrer le niveau de stress. Les tests périodiques de stress se déclenchent alors automatiquement lorsque vous portez la montre correctement.

- **i** La précision du test de stress peut être affectée si l'utilisateur vient de prendre des substances contenant de la caféine, de la nicotine, de l'alcool ou des médicaments psychoactifs. Elle peut également être affectée lorsque l'utilisateur souffre d'une maladie cardiaque ou d'asthme, qu'il a fait de l'exercice ou qu'il porte la montre de manière incorrecte.

Visualiser les données de stress

- Sur la montre :
Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications, faites glisser vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que vous trouviez **Stress** et touchez-le pour afficher votre changement de stress quotidien, y compris le graphique à barres, le niveau et le pourcentage de stress en une seule journée.
- Dans l'application Huawei Santé :
Ouvrez l'application Huawei Santé, puis touchez la carte **Stress** pour afficher votre dernier niveau de stress, vos courbes de stress quotidiennes, hebdomadaires, mensuelles et annuelles, ainsi que des conseils correspondants.

Rappel d'activité

Lorsque **Rappel d'activité** est activé, l'appareil surveille par incréments (1 heure par défaut) votre activité tout au long de la journée. Il vibrera et l'écran s'allumera pour vous rappeler de prendre le temps de vous lever et de vous déplacer si vous n'avez pas bougé pendant la période définie.

Ouvrez l'application Huawei Santé, accédez à l'écran des détails de l'appareil, touchez **Suivi santé** et activez **Rappel d'activité**.

- **i** L'appareil ne vibrera pas pour vous rappeler de bouger si vous avez activé **Ne pas déranger**.
 - L'appareil ne vibrera pas s'il détecte que vous êtes endormi.
 - L'appareil n'enverra des rappels qu'entre 8h00 et 12h00 et entre 14h30 et 21h00.

Prévoir votre prochain cycle menstruel

Activation de l'application

- 1 Pour utiliser cette fonction, vous devez relier votre montre à l'application **Huawei Santé** sur votre téléphone, ouvrir l'application, aller à l'écran **Santé**, toucher la carte **Calendrier menstruel**, accepter la déclaration de confidentialité, définir les données de votre période et toucher **Commencer**.

- Après l'activation, votre téléphone synchronisera automatiquement les données avec votre montre lorsque vous la porterez.
Touchez **Ouvrir l'application** pour accéder à l'écran d'accueil **Calendrier menstruel** de l'application.
Touchez **OK** pour revenir à l'écran précédent.

Enregistrement et affichage de votre calendrier menstruel sur votre montre

- Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour ouvrir la liste des applications et sélectionnez **Calendrier menstruel**. Sur l'écran d'accueil de l'application, touchez l'icône  située à droite de Calendrier menstruel pour passer d'une vue mensuelle à une vue du tableau en anneaux.
- Touchez **Modifier** ou l'icône  pour enregistrer vos **Début** et **Fin**. Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher le **Résumé** de votre période. Faites glisser à nouveau l'écran vers le haut pour enregistrer votre condition physique. Puis, faites glisser à nouveau vers le haut pour aller à l'écran **Plus** et afficher **Aide**.
Affichage mensuel : Vous pouvez sélectionner un certain mois pour afficher les données de ce mois en particulier.

Enregistrement votre cycle menstruel sur l'application Huawei Santé

- Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran **Santé** et touchez la carte **Calendrier menstruel** pour télécharger le pack de fonctionnalités et compléter les paramètres de données. Si vous ne trouvez pas la carte, touchez **Modifier** pour l'ajouter à l'écran d'accueil.
- Sur l'écran **Calendrier menstruel**, vous pouvez sélectionner **Les règles ont commencé** ou **Les règles sont terminées** pour des dates spécifiques afin d'enregistrer la durée de vos règles. Vous pouvez également enregistrer votre condition physique dans **Symptômes physiques**.
- Touchez  dans le coin supérieur droit de l'écran **Calendrier menstruel**, sélectionnez **Paramètres** pour définir la durée des règles et du cycle, et activez **Rappels** ou désactivez l'interrupteur.
Activez l'interrupteur pour **Prévisions**. Une fois activée, la prédiction de cycle combinera les données de votre dispositif portable, telles que la température corporelle, la fréquence cardiaque et la fréquence respiratoire, afin de générer de meilleures prédictions.
Touchez **Historique des règles** pour afficher **Durée moyenne des règles** et **Cycle moyen**.
Touchez **Toutes les données** pour afficher les données historiques.

Exercice

Démarrer un entraînement individuel

Démarrer un entraînement sur votre appareil à porter

- 1 Entrez dans la liste des appareils installés de l'appareil à porter et touchez **Entraînement** ().
- 2 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas et sélectionnez l'entraînement que vous souhaitez effectuer. Vous pouvez également faire glisser l'écran vers le haut et toucher **Personnaliser** pour ajouter d'autres modes d'entraînement.
 -  Pour supprimer un entraînement :
Sélectionnez **Entraînement** de la liste des applications installées, faites glisser l'écran vers le haut pour trouver et toucher **Personnaliser**, sélectionnez le type d'entraînement que vous souhaitez supprimer et touchez  pour le supprimer de votre liste d'entraînement. Vous pouvez toucher  pour changer l'ordre.
- 3 Touchez une icône d'entraînement pour démarrer un entraînement.
- 4 Lorsque l'écran est allumé, appuyez le bouton Haut et maintenez-le enfoncé pour terminer l'entraînement. Vous pouvez également appuyer sur le bouton Haut pour suspendre l'entraînement, toucher  pour reprendre l'entraînement ou toucher  pour terminer l'entraînement.

Utiliser l'application Huawei Santé pour démarrer un entraînement

- 1 Lorsque votre appareil à porter est connecté à l'application **Huawei Santé**, démarrez un entraînement (y compris une séance d'entraînement unique et un cours de formation) dans l'application.
- 2 Dans l'application **Huawei Santé**, touchez  pour suspendre un entraînement, touchez  pour reprendre un entraînement et touchez  tout en le maintenant enfoncé pour terminer l'entraînement. L'appareil suspendra, reprendra ou terminera l'entraînement selon le cas.
 -  . Lors d'un entraînement, des informations telles que la durée ou la distance de l'entraînement s'affichent à la fois sur l'application **Huawei Santé** et sur votre appareil à porter.
 - Si la distance ou la durée de l'entraînement est trop courte, aucune information d'entraînement ne sera enregistrée.

Paramètres d'entraînement

Sur votre appareil à porter, touchez l'icône à la droite d'un entraînement pour définir **Objectif, Rappels, Mise en pause automatique, Entraînement par intervalles,**

Compagnon intelligent, Affichage des données et Supprimer (les paramètres varient d'un entraînement à l'autre).

- **Paramètres de rappel vocal**

Touchez **Rappels**, puis définissez **Intervalle** par **Distance** ou **Temps** et activez ou désactivez le bouton de **Rythme cardiaque**.

-  Actuellement, les rappels vocaux ne sont pris en charge que dans certaines langues. Pour les langues telles que l'italien et l'allemand, vous devez d'abord mettre à jour votre appareil à porter à la dernière version, le reconnecter à votre téléphone, puis télécharger le pack linguistique comme vous y invite votre téléphone. Lorsque votre appareil à porter est associé à un iPhone, le processus de téléchargement peut prendre beaucoup de temps.

- **Prévention des contacts non voulus**

Touchez **Prévention contacts non voulus** pour activer ou désactiver les boutons de **Verrouillage automatique de la couronne** et de **Verrouillage automatique de l'écran**.

- **Suspension automatique**

Activez ou désactivez le bouton de **Mise en pause automatique** pour l'activer ou le désactiver. L'appareil à porter suspend automatiquement l'entraînement s'il détecte que vous vous êtes arrêté, puis reprend l'entraînement lorsque vous recommencez.

- **Entraînement par intervalles**

L'entraînement par intervalles est une forme d'activité physique qui consiste à alterner un entraînement de haute intensité et des périodes de repos. Il s'agit d'un moyen très efficace d'améliorer votre condition cardio-pulmonaire et votre force musculaire, ainsi que vos performances à l'entraînement. Certains types d'entraînement sur votre appareil à porter prennent en charge l'entraînement par intervalles. Touchez l'icône à la droite d'un type d'entraînement, touchez **Entraînement par intervalles** et définissez les paramètres pour démarrer l'entraînement.

Compagnon intelligent

Une fois Compagnon intelligent activé, vous pouvez voir dans quelle mesure vous avez dépassé ou manqué l'allure cible en temps réel pendant un exercice physique en extérieur.

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et touchez **Entraînement**.
- 2 Touchez l'icône Paramètres à droite de **Course en extérieur** et activez **Compagnon intelligent**.
- 3 Touchez **Objectif d'allure** pour personnaliser une allure de course cible.
- 4 Revenez à la liste des applications, touchez **Course en extérieur**, attendez que le positionnement GPS soit terminé, puis touchez l'icône Course pour commencer à courir.

Programmes de course à pied

L'appareil fournit des programmes scientifiques d'entraînement personnalisé qui s'adaptent à votre temps pour répondre à vos besoins d'entraînement. L'appareil peut ajuster automatiquement le programme d'entraînement chaque semaine en tenant compte de la façon dont vous effectuez l'entraînement, créer un résumé pour vous aider à terminer votre programme en temps opportun et ajuster intelligemment la difficulté des cours suivants en fonction de l'état de votre entraînement et de vos retours.

Création d'un programme de course à pied

- 1 Ouvrez l'application Santé, accédez à **Activité physique** > **Course en extérieur** ou **Course en intérieur** > **Programme de course à pied IA**, touchez **Plus** sur la droite, sélectionnez un programme de course à pied et suivez les instructions à l'écran pour terminer la création du programme.
- 2 Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour accéder à la liste des applications et accédez à **Entraînement** > **Cours et programmes** > **Plan d'entraînement** pour afficher votre programme de course à pied. Le jour de l'entraînement, touchez l'icône Entraînement pour démarrer un entraînement.

Mettre fin à un programme de course à pied

Ouvrez l'application Santé, accédez à **Activité physique** > **Plan**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis appuyez sur **Arrêter le plan**.

Autres paramètres

Ouvrez l'application Santé, accédez à **Activité physique** > **Plan** et touchez  dans le coin supérieur droit :

Touchez **Afficher le plan** pour afficher les détails du plan.

Touchez **Synchroniser avec un dispositif à porter** pour synchroniser les plans avec votre dispositif à porter.

Touchez **Paramètres du plan** pour modifier des informations telles que le jour de l'entraînement, l'heure du rappel et s'il faut synchroniser le plan avec le calendrier.

Voir le statut d'entraînement

Accédez à la liste des applications installées, touchez **Statut d'entraînement** () et faites glisser l'écran vers le haut pour voir les données comprenant vos informations suivantes : **Indice de capacité course (RAI)**, **statut de récupération**, **charge d'entraînement** et **VO2Max**.

- Le RAI est un indice complet qui reflète l'endurance et l'efficacité technique d'un coureur. En général, un coureur avec un RAI plus élevé est plus performant en compétition.

- Le statut de récupération reflète la récupération de la fatigue causée par l'impact de la dernière séance d'entraînement. Une séance d'entraînement avec une intensité plus élevée nécessitera un temps de récupération plus long.
- Vous pouvez visualiser votre charge d'entraînement des sept derniers jours afin de déterminer votre niveau en fonction de votre forme physique. L'appareil collecte votre charge d'entraînement à partir des modes d'entraînement qui suivent votre rythme cardiaque.
- VO2Max fait référence à la quantité maximale d'oxygène que vous pouvez utiliser pendant un exercice intense. Il s'agit d'un indicateur important de la capacité aérobie de votre organisme.

Visualiser l'historique d'entraînement

Visualiser l'historique d'entraînement sur l'appareil

- 1 Sur le dispositif, accédez à la liste des applications et touchez **Historique d'entraînement**.
- 2 Sélectionnez un historique et visualisez ses détails. L'appareil affichera des types de données différents selon les différents entraînements.

Visualiser l'historique d'entraînement dans l'application Huawei Santé

Vous pouvez également consulter les données détaillées des exercices physiques sous **Historique d'exercices physiques** dans l'écran **Santé** de l'application Huawei Santé.

Supprimer un historique d'entraînement

Dans l'application Huawei Santé, touchez et maintenez un historique d'entraînement dans **Historique d'exercices physiques** et supprimez-le. Cependant, cet historique sera toujours disponible dans **Historique d'entraînement** sur l'appareil.

Détection automatique d'exercice physique

Accédez à **Paramètres > Paramètres d'entraînement** et activez **Détection auto**. Une fois cette fonctionnalité activée, l'appareil vous rappellera de commencer une séance d'exercices physiques lorsqu'il détectera une activité accrue. Vous pouvez ignorer la notification ou choisir de lancer la séance d'entraînement correspondante.

- i • Les types d'entraînement pris en charge sont soumis aux instructions à l'écran.
 - L'appareil identifie automatiquement votre mode d'entraînement et vous rappelle de commencer une séance d'entraînement si vous remplissez les conditions requises en fonction de la posture et de l'intensité de l'entraînement et si vous restez dans cet état pendant un certain temps.
 - Si l'intensité réelle de l'entraînement est inférieure pendant une certaine période à celle requise par le mode d'entraînement, l'appareil affiche un message indiquant que l'entraînement est terminé. Vous pouvez ignorer le message ou mettre fin à la séance d'entraînement.

Trajet de retour

Lorsque vous commencez une séance d'entraînement en extérieur et que vous activez la fonctionnalité Trajet de retour, la montre enregistre le parcours que vous empruntez et vous aide à naviguer. Une fois que vous avez atteint votre destination, vous pouvez utiliser cette fonctionnalité pour revenir à la zone que vous avez traversée ou dont vous venez.

Sur votre montre, accédez à la liste des applications installées, puis faites glisser pour trouver et toucher **Entraînement**. Démarrez une séance d'entraînement en extérieur. Faites ensuite glisser l'écran vers le haut et sélectionnez **Trajet de retour** ou **Ligne droite** pour revenir par où vous êtes passé(e) ou d'où vous venez.

S'il n'y a pas d'option **Trajet de retour** ni d'option **Ligne droite** à l'écran, touchez l'écran pour les afficher.

- i • Touchez + ou - sur l'écran de navigation pour ajuster l'échelle de la carte.
 - Cette fonctionnalité n'est disponible que pendant les séances d'entraînement et ne sera désactivée qu'une fois la séance terminée.

Partage d'itinéraire d'entraînement

Importer un itinéraire depuis l'application Huawei Santé

1 Exporter un itinéraire.

a Sur l'écran **Historique d'entraînement** de l'application Huawei Santé, ouvrez un historique d'entraînement extérieur spécifique, touchez l'icône Itinéraire à droite et sélectionnez **Exporter l'itinéraire**.

b Touchez ensuite **Sauvegarder** pour enregistrer l'itinéraire sur le téléphone.

2 Importer un itinéraire.

Accédez à **Moi > Mon itinéraire > Importer l'itinéraire** et choisissez un itinéraire à enregistrer et à transférer sur votre dispositif à porter.

3 Afficher ou supprimer un fichier d'itinéraire enregistré.

Accédez à **Moi > Mon itinéraire** et sélectionnez un fichier d'itinéraire pour l'afficher ou le supprimer.

Partage d'un itinéraire vers le dispositif à porter

- 1** Ouvrez l'application Huawei Santé, accédez à **Moi > Mon itinéraire** et touchez l'itinéraire cible. Sur l'écran des détails de l'itinéraire, touchez l'icône à quatre points dans le coin supérieur droit et sélectionnez **Envoyer au dispositif à porter**.
- 2** Sur le dispositif à porter, accédez à **Itinéraires** pour un type d'entraînement spécifique qui prend en charge cette fonctionnalité et sélectionnez l'itinéraire cible pour démarrer la navigation. Vous pouvez ensuite naviguer jusqu'à la destination lorsque vous y êtes invité.

Plus

Effectuer plusieurs tâches

Le multitâche permet de basculer facilement entre les applications récemment utilisées et d'effacer rapidement toutes les applications en arrière-plan.

- 1 Appuyez deux fois sur le bouton Haut lorsque l'écran est allumé et déverrouillé pour accéder à l'écran multitâche. Vous pouvez y afficher toutes les applications en cours d'exécution.
- 2 Faites glisser l'écran vers la droite ou vers la gauche et suivez les étapes suivantes :
 - Touchez une application pour consulter l'écran des détails de l'application.
 - Maintenez le doigt appuyé sur une application et faites glisser vers le haut pour effacer l'application.
 - Touchez  pour effacer toutes les applications en cours d'exécution.

 Cette fonctionnalité n'est pas disponible pendant les mises à jour.

Chargement

Chargement

- 1 Connectez la station de recharge à un adaptateur d'alimentation, puis connectez ce dernier à une source d'alimentation.
- 2 Posez votre montre sur la station de recharge et alignez les contacts métalliques de votre montre sur ceux de la station jusqu'à ce qu'une icône de chargement apparaisse sur l'écran de la montre.
- 3 Retirez la montre et débranchez l'adaptateur secteur une fois que la montre est complètement chargée et que l'icône de charge affiche 100 %.

- i • Pour charger votre montre, nous vous conseillons d'utiliser un chargeur Huawei ou un chargeur non Huawei conforme aux lois et réglementations régionales ou nationales correspondantes ainsi qu'aux normes de sécurité régionales et internationales. Les autres chargeurs et batteries externes qui ne répondent pas aux normes de sécurité correspondantes peuvent causer des problèmes, par ex. chargement lent ou surchauffe. Faites preuve de prudence lorsque vous les utilisez. Nous vous recommandons d'acheter un adaptateur d'alimentation Huawei auprès d'un point de vente officiel Huawei.
- Gardez le port de charge sec et propre pour éviter les courts-circuits ou d'autres risques.
- La station de recharge a tendance à attirer les objets métalliques, car elle est magnétique. Il est donc nécessaire de la vérifier et de la nettoyer avant de l'utiliser. N'exposez pas longtemps la station de recharge à des températures élevées, car cela pourrait la démagnétiser ou provoquer d'autres problèmes.

Vérifier le niveau de la batterie

Méthode 1 : faites glisser le haut de l'écran d'accueil vers le bas pour vérifier le niveau de la batterie.

Méthode 2 : connectez votre montre à une source d'alimentation et vérifiez le niveau de la batterie sur l'écran de charge.

Méthode 3 : visualisez le niveau de la batterie sur un cadran de montre qui affiche le niveau de la batterie.

Méthode 4 : connectez votre montre à l'application **Huawei Santé**, ouvrez l'application **Huawei Santé**, appuyez sur **Appareils** puis sur le nom de votre appareil, et vérifiez le niveau de la batterie sur l'écran des détails de l'appareil.

Configurer les cadrans de montre de la galerie

- i Avant d'utiliser cette fonctionnalité, mettez à jour l'application **Huawei Santé** et votre appareil à leurs dernières versions.

Sélectionner des cadrans de montre de la galerie

- 1** Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran de détails de l'appareil et allez sur **Plus > Miens > Sur la montre > Galerie** pour avoir accès à l'écran des paramètres de cadrans de montre de la galerie.
- 2** Touchez **+** et sélectionnez soit **Prendre une photo** soit **Galerie** comme méthode de transfert d'image.
- 3** Touchez **✓** dans le coin supérieur droit, puis touchez **Enregistrer**. Votre appareil affichera alors l'image sélectionnée comme cadran de montre.
 - i Lorsque vous transférez plusieurs images, vous pouvez appuyer sur le cadran de la montre pour passer de l'une à l'autre.

Autres paramètres

Sur l'écran des paramètres de cadran de montre de **Galerie** de votre téléphone :

- Touchez **Style** et **Disposition** pour définir le style et la position d'affichage de la date et de l'heure sur votre cadran de montre vidéo.
- Touchez l'icône en forme de croix dans le coin supérieur droit d'une photo sélectionnée pour la supprimer.

Réglage du cadran de montre AOD

Vous pouvez activer la fonction Cadran de veille (AOD) et choisir d'afficher le cadran de montre principal ou le cadran de montre AOD lorsque vous levez votre poignet.

 L'activation de la fonction AOD réduit l'autonomie de la batterie.

- 1 Ouvrez la liste des applications installées, accédez à **Paramètres** > **Cadran & accueil** et activez **Cadran de veille**.
- 2 Une fois la fonction AOD activée, le style de cadran de montre est activé par défaut.
- 3 Sélectionnez **Lever pour afficher le cadran de veille** ou **Lever pour afficher le cadran de montre** si besoin.

OneHop pour les cadrans de montres

Vous pouvez utiliser OneHop pour transférer des images en tant que cadrans de montre de Galerie sur votre montre. Les images enregistrées sur le cloud devront être téléchargées avant d'être transférées. Lorsque vous transférez plusieurs images, vous pouvez appuyer sur le cadran de la montre pour passer de l'une à l'autre.

-  Avant d'utiliser cette fonctionnalité, mettez à jour l'application Huawei Santé vers sa dernière version et assurez-vous que le dispositif à porter est connecté à votre téléphone/tablette.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que sur les téléphones Huawei prenant en charge le NFC et fonctionnant sous EMUI 10.0 ou version ultérieure. OneHop ne sera plus pris en charge après que EMUI 9.0 est mis à jour à une version .

Activation de OneHop

 Une fois OneHop activé sur votre appareil, vous ne pourrez plus le désactiver. Même si l'appareil a été restauré à ses paramètres d'usine, la fonctionnalité sera toujours activée. Pour certains modèles d'appareils, OneHop est activé par défaut et n'a pas besoin d'être activé manuellement.

- 1 Dans la liste des applications de l'appareil, accédez à **Paramètres** > **OneHop** pour accéder à l'écran OneHop.
- 2 Touchez **Activer**. Une fois que vous avez activé la fonctionnalité, **Activé** s'affichera à l'écran.

Utilisation de OneHop

- 1 Activez la fonctionnalité NFC sur votre téléphone.
- 2 Accédez à Galerie sur votre téléphone, sélectionnez les images que vous souhaitez transférer et appuyez la zone NFC à l'arrière de votre téléphone contre le cadran de la montre. Une fois le transfert réussi, les images s'afficheront en séquence sur le cadran de la montre.
- 3 Ouvrez l'application Huawei Santé, accédez à l'écran des détails de l'appareil et touchez **Cadrans de montre > Plus > Les miens > Galerie**. Vous verrez dans Galerie les images transférées. N'hésitez pas à personnaliser le style et la disposition des cadrans de Galerie en fonction de vos préférences.

Gestions des cadrans de montre

La boutique de cadrans de montre propose une gamme variée de cadrans parmi lesquels vous pouvez faire votre choix. Pour utiliser cette fonctionnalité, téléchargez la version récente de la montre et de l'application **Huawei Santé**.

Changer le cadran de votre montre

- 1 Appuyez longuement sur le cadran de montre sur l'écran d'accueil.
- 2 Faites glisser vers la gauche ou vers la droite pour sélectionner votre cadran de montre favoris. Vous pouvez également faire glisser l'écran vers la droite, toucher **+**, puis faire glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour sélectionner votre cadran favoris.
 -  Certains cadrans prennent en charges des commandes de personnalisation. Vous pouvez toucher  au bas du cadran de montre pour personnaliser le contenu qui s'affiche.

Installer et modifier le cadran de la montre à partir de votre téléphone

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil et allez à **Cadrans de montre > Plus**.
- 2 Sélectionnez un cadran de montre.
 - a Si le cadran de montre n'a pas été installé, touchez **Installer**. Une fois l'installation terminée, votre montre utilisera automatiquement ce nouveau cadran.
 - b Si le cadran de montre a été installé, touchez **Définir comme cadran par défaut** pour l'utiliser.
 -  L'écran de détails d'un cadran affiche le trafic qui sera généré lors du téléchargement et de l'installation du cadran.

Supprimer un cadran de montre

Dans l'application Huawei Santé

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil et allez à **Cadrans de montre > Plus**.

2 Sélectionnez un cadran de montre installé et touchez  pour le supprimer.

- Il est impossible de supprimer les cadrans de montre Galerie, Vidéo ou Style.
- Vous n'avez pas besoin de racheter un cadran de montre après l'avoir supprimé depuis la boutique de cadrans de montre.

Sur l'appareil

- 1 Appuyez longuement sur l'écran d'accueil de l'appareil pour accéder à l'écran de sélection du cadran de montre.
- 2 Faites glisser vers le haut depuis le bas de l'écran de l'appareil et touchez **Retirer** pour supprimer le cadran de montre. Vous pouvez télécharger à nouveau le cadran de montre supprimé depuis la boutique de cadrans de montre.

Réglage des sons

Régler le volume de la sonnerie

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées, puis allez dans **Paramètres** > **Sons & vibration** > **Volume de sonnerie**.
- 2 Faites glisser vers le haut ou vers bas pour régler le volume de la sonnerie.

Couper le son et le rétablir

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées, puis allez dans **Paramètres** > **Sons & vibration**.
- 2 Activez ou désactivez le mode **Silencieux**.

Affichage & luminosité

Accédez à l'écran de la liste des applications installées et allez à **Paramètres** > **Affichage & luminosité** pour régler la luminosité de l'écran et définir la durée d'activation et de veille de l'écran.

Ajuster la luminosité de l'écran

- 1 Sur l'écran **Affichage & luminosité**, si **Automatique** s'affiche et est activé, désactivez-le.
- 2 Touchez **Luminosité** pour régler la luminosité de l'écran comme vous le souhaitez.

Définir le délai d'activité de l'écran

- 1 Sur l'écran **Affichage & luminosité**, touchez **Écran allumé** et sélectionnez l'heure à laquelle vous souhaitez que l'écran reste allumé.
- 2 Faites glisser vers le bas l'écran du cadran de montre et touchez **Écran allumé** pour activer ou désactiver **Écran allumé**.

Définir le délai de mise en veille de l'écran

Sur l'écran **Affichage & luminosité**, touchez **Veille** pour définir le délai de mise en veille.

Mises à jour

Méthode 1

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, touchez **Appareils** et le nom de votre appareil, puis touchez **Mise à jour du micrologiciel**. Votre téléphone recherchera les éventuelles mises à jour disponibles. Suivez ensuite les instructions à l'écran pour mettre à jour votre appareil.

Méthode 2

Accédez à **Paramètres > Système & mises à jour > Mise à jour** et touchez **Mise à jour**. Suivez les instructions à l'écran pour terminer la mise à jour.

- i • Touchez l'icône des paramètres à droite de **Mise à jour du micrologiciel**, activez **Téléchargement automatique des packages de mise à jour par WLAN**. Votre appareil télécharge automatiquement le package de mise à jour et vous envoie une notification à chaque détection d'une nouvelle version. Suivez les instructions à l'écran pour mettre à jour votre appareil.
 - Nous vous conseillons de vous assurer que le niveau de batterie de votre appareil est supérieur à 20 % avant la mise à jour.
 - Lors de l'installation, le Bluetooth de votre appareil se déconnecte automatiquement et se reconnecte une fois la mise à jour terminée.
 - Ne chargez pas votre appareil pendant la mise à jour.

Définition du niveau de résistance à l'eau et à la poussière et description du scénario d'utilisation des appareils portables

La résistance à l'eau ou à la poussière signifie que l'appareil portable peut empêcher l'eau et la poussière de pénétrer et d'endommager les composants et la carte mère.

- i Dans les scénarios de tests suivants, la température normale varie de 15 °C à 35 °C, l'humidité relative de 25 % à 75 % et la pression atmosphérique de 86 kPa à 106 kPa (la pression atmosphérique standard est de 101,325 kPa).

Niveau de résistance à l'eau	Définition du niveau de résistance	Scénario de résistance
------------------------------	------------------------------------	------------------------

<p>5 ATM</p>	<p>Il s'agit d'une norme d'étanchéité (ISO 22810) définie par l'ISO. Elle indique que l'appareil portable peut supporter une pression simulée d'eau statique de 50 mètres à une température normale pendant 10 minutes et elle ne signifie pas que la montre est étanche dans une profondeur d'eau de 50 mètres. Ces appareils portables, dont le niveau de résistance est de 5 ATM, résistent à l'eau lorsque vous nagez. Vous pouvez porter ce type d'appareil portable lorsque vous nagez ou participez à d'autres activités liées à l'eau au quotidien. Niveau de résistance à la poussière : Si les appareils portables sont conformes à la norme IEC 60529:2013 (niveau 6), cela signifie qu'aucune poussière ne peut pénétrer à l'intérieur.</p>	<p>Ces appareils portables sont conformes au niveau de résistance de 5 ATM de la norme ISO 22810:2010. Cette norme implique qu'ils peuvent résister à une pression d'eau statique de 50 mètres pendant 10 minutes, mais ne signifie pas qu'ils sont résistants à l'eau à une profondeur de 50 mètres. La résistance à l'eau n'est pas permanente et les performances peuvent se détériorer avec l'usure quotidienne.</p> <p>Ces appareils portables peuvent empêcher la poussière de pénétrer dans les salons, les bureaux, les laboratoires, les ateliers de l'industrie légère et les entrepôts. Ils ne sont pas adaptés aux environnements particulièrement poussiéreux.</p> <p>L'appareil peut être utilisé dans des eaux peu profondes, comme dans les piscines et à la plage, et il peut être porté et utilisé pendant des exercices physiques (au contact de la sueur), sous la pluie et lorsque vous vous lavez les mains.</p> <p> Si une montre dotée d'un haut-parleur est trempée dans l'eau ou si la montre est portée dans l'eau, enlevez rapidement les traces d'eau du haut-parleur ou utilisez la fonction de drainage de la montre pour éviter l'impact des traces d'eau sur le haut-parleur.</p> <p>L'appareil portable ne peut pas être utilisé dans les scénarios suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plongées, plongées en scaphandre autonome, plongées sur plateforme, rinçages à haute pression ou autres activités impliquant une pression d'eau
--------------	---	--

		<p>élevée ou un écoulement rapide de l'eau.</p> <p>2. Douches chaudes, sources d'eau chaude, saunas (hammams) et autres activités dans des environnements à haute température et à forte humidité.</p> <p>3. Les bracelets en cuir et en métal ne sont pas conçus pour résister à la baignade ou à la transpiration. Nous vous recommandons de porter d'autres types de bracelets dans de tels cas. (Les dommages causés à l'appareil portable suite à une immersion dans un liquide ne sont pas couverts par la garantie si l'appareil portable est utilisé dans un scénario inapproprié.)</p>
--	--	---

L'étanchéité n'est pas permanente et elle peut être affectée dans une certaine mesure au fil du temps. Les conditions suivantes peuvent affecter les performances de résistance à l'eau de l'appareil portable et doivent être évitées. Les dommages causés par l'immersion dans un liquide ne sont pas couverts par la garantie.

L'appareil est tombé d'un endroit élevé ou a été heurté par d'autres objets.

Démonter ou réparer l'appareil portable dans un magasin Huawei non agréé.

Exposition de l'appareil à des substances alcalines, comme le savon ou l'eau savonneuse pendant les douches ou les bains.

Exposition de l'appareil à des parfums, solvants, détergents, substances acides, pesticides, émulsions, crèmes solaires, crèmes hydratantes ou teintures pour les cheveux.

Charger l'appareil lorsqu'il est mouillé.

-  Veuillez utiliser le produit conformément au manuel du produit fourni sur le site web officiel de Huawei ou au guide de démarrage rapide fourni avec le produit. Les services de la garantie gratuite ne sont pas fournis pour les dommages causés par une mauvaise utilisation.