

Sommaire

Premiers Pas

Aspect	1
Associer à un téléphone EMUI	1
Associer avec un téléphone Android	2
Associer à un iPhone	2
Boutons et opérations tactiles	3
Cartes de fonctionnalités personnalisées	5

Aventures en plein air

Conditions de plongée	7
Paramètres de plongée sous-marine	10
Outils de plongée	12
Plongée	14
Expédition	25
Trajet de retour	27
Synchronisation du parcours d'entraînement	28
Baromètre	28

Assistant

Personnalisation des cadrans de montre	30
HUAWEI Assistant·TODAY	30
Gestion des applications	30
Gestion des messages	31
Appels vocaux par Bluetooth	33
Obturateur à distance	33
Contrôle de la musique	34
Alarmes	35
Assistant vocal	35
Trouver votre téléphone à l'aide de votre montre	36
Recherche de votre montre par votre téléphone	36
Mode Ne pas déranger	37

Gestion de la santé

Bien-être émotionnel	38
Suivi du sommeil	39
Anneaux d'activité	40
Analyse d'arythmie d'onde de pouls	41
Mesure de l'ECG	42
Mesure de la SpO2	43
Mesure du rythme cardiaque	44
Mesure de la température de la peau	47

Calendrier menstruel

48

M'entraîner

Commencer un entraînement	50
Personnalisation des cartes de données d'entraînement	51
Course sur piste	51
Golf	52
Cartes hors ligne	54
Course avec Compagnon Intelligent	54
Personnaliser des programmes de course à pied	55
Consultez votre statut d'exercices physiques	56
Historiques d'entraînements	56
Détection automatique d'entraînement	57

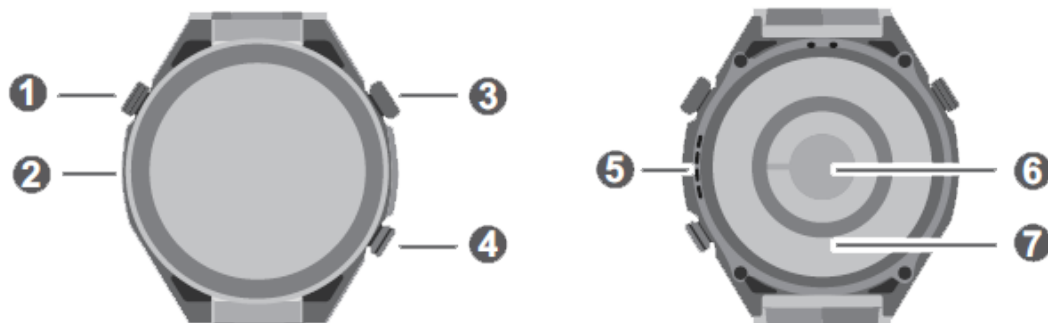
Plus d'aide

Multitâche	58
Recharger	58
Associer à des accessoires de cyclisme	59
Associer avec un HUAWEI S-TAG	60
Connexion à des écouteurs Bluetooth	60
Cadran de veille	61
Sons & vibration	61
Affichage et luminosité	62
Mises à jour	62
Définition du niveau de résistance à l'eau et à la poussière et description du scénario d'utilisation des dispositifs à porter	63

Premiers Pas




Aspect

Aspect






❶	Bouton d'assistance
❷	Microphone
❸	Bouton Haut
❹	Bouton Bas
❺	Haut-parleur
❻	Capteur de rythme cardiaque
❼	Zone de recharge

Associer à un téléphone EMUI


- 1 Installez l'application **Huawei Santé** ()
Si vous avez déjà installé **Huawei Santé**, allez à **Moi > Rechercher des mises à jour** et mettez-la à jour à la dernière version.
- 2 Allez à **Huawei Santé > 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.
 -  Nous vous recommandons d'utiliser un compte adulte pour la connexion, afin d'assurer une association et une connexion réussis entre votre dispositif à porter et votre téléphone.
- 3 Allumez votre dispositif à porter, sélectionnez une langue et commencez l'association.
- 4 Placez votre dispositif à porter près de votre téléphone. Dans l'application **Huawei Santé**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis touchez **Ajouter un appareil**. Sélectionnez votre dispositif à porter et touchez **ASSOCIER**. Vous pouvez aussi toucher **Scanner** et initier l'association en scannant le QR code qui s'affiche sur votre dispositif à porter.
- 5 Lorsque le message **Synchronisation Bluetooth des messages** apparaît sur l'écran **Huawei Santé**, touchez **Accepter**.




- 6 Lorsque la demande d'association apparaît sur votre dispositif à porter, touchez ✓ et suivez les instructions à l'écran sur votre téléphone pour terminer l'association.
- 7 Pour garantir une expérience optimale avec les notifications push, assurez-vous que les paramètres de notifications sur votre téléphone sont corrects.

Associer avec un téléphone Android

- 1 Installez l'application **Huawei Santé** ().
Si vous avez déjà installé **Huawei Santé**, allez dans **Moi > Rechercher des mises à jour** et mettez-la à jour à sa dernière version.
- 2 Allez dans **Huawei Santé > 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.
 -  Il est recommandé d'utiliser un compte adulte pour se connecter, afin d'assurer la réussite de l'association et de la connexion entre votre dispositif à porter et votre téléphone.
- 3 Allumez votre dispositif à porter, sélectionnez une langue et commencez l'association.
- 4 Placez votre dispositif à porter près de votre téléphone. Dans l'application **Huawei Santé**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Ajouter un appareil**. Sélectionnez votre dispositif à porter et touchez **ASSOCIER**. Vous pouvez aussi toucher **Scanner** et initier l'association en scannant le QR code qui s'affiche sur votre dispositif à porter.
- 5 Lorsque la demande d'association apparaît sur votre dispositif à porter, touchez ✓ et suivez les instructions à l'écran sur votre téléphone pour terminer l'association.
- 6 Touchez **Paramètres** et complétez les paramètres de protection de la connexion à la montre, afin d'assurer une connexion plus stable entre votre appareil et **Huawei Santé**. Vous bénéficierez ainsi d'une meilleure expérience avec les notifications push de nouveaux messages et d'appels entrants provenant de votre téléphone.
- 7 Pour garantir une expérience optimale avec les notifications push, vérifiez que les paramètres de notifications sur votre téléphone sont corrects.

Associer à un iPhone


- 1 Installez l'application **HUAWEI Santé** ().
Si vous avez déjà installé l'application, mettez-la 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 Allez à **HUAWEI Santé > 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.


-  Nous vous recommandons d'utiliser un compte adulte pour la connexion, afin d'assurer une association et une connexion réussis entre votre dispositif à porter et votre téléphone.
- 3** Allumez votre dispositif à porter, sélectionnez une langue et commencez l'association.
 - 4** Placez votre dispositif à porter près de votre téléphone. Dans l'application **HUAWEI Santé**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis touchez **Ajouter un appareil**. Sélectionnez votre dispositif à porter et touchez **ASSOCIER**. Vous pouvez également toucher **Scanner** pour initier l'association en scannant le QR code qui s'affiche sur votre dispositif à porter.
 - 5** Lorsque la demande d'association apparaît sur votre dispositif à porter, touchez . Lorsqu'une fenêtre contextuelle apparaît dans **HUAWEI Santé** demandant une association 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** et suivez les instructions à l'écran.
 - 6** Attendez quelques secondes que **HUAWEI Santé** affiche un message indiquant que l'association a réussi. Si l'association échoue, accédez à **Paramètres > Bluetooth** sur votre téléphone, connectez-vous au dispositif correspondant et réessayez l'association.
 - 7** Laissez **HUAWEI Santé** en cours d'exécution en arrière-plan (donc ne faites pas glisser vers le haut pour fermer l'application), pour assurer une connexion plus stable entre votre dispositif et **HUAWEI Santé**. Cela permettra une meilleure expérience avec les notifications push de nouveaux messages et d'appels entrants à partir de votre téléphone.
 - 8** Pour une expérience optimale avec les notifications push, reportez-vous à ce lien pour les paramètres de notifications corrects sur votre téléphone.

Boutons et opérations tactiles

L'écran tactile coloré du dispositif 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 maintenir le bouton enfoncé.

Bouton Haut

-  Les opérations diffèrent durant les appels ou les entraînements.


Opération	Fonction
Faire pivoter	<ul style="list-style-type: none"> • En mode Grille : Fait un zoom avant ou arrière sur les icônes et les noms des applications dans la liste des applications installées. • En mode Liste : Fait défiler vers le haut et vers le bas sur l'écran de la liste des applications installées et l'écran des informations. • Dans une application : Fait défiler l'écran vers le haut et vers le bas. <p> Pour passer en mode Grille ou Liste, allez dans Paramètres > Cadran & accueil > Accueil et sélectionnez Grille ou Liste.</p>

Opération	Fonction
Appuyer une fois	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque l'écran est éteint : Permet d'allumer l'écran. • Lorsque l'écran d'accueil est affiché : Ouvre l'écran de la liste des applications installées. • Lorsqu'un autre écran est affiché : Revient à l'écran d'accueil. • Coupe le son des appels entrants par Bluetooth.
Appuyer deux fois	Lorsque l'écran est allumé : Vous permet d'accéder à l'écran des tâches récentes pour voir toutes les applications en cours d'exécution.
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 s.

Bouton Bas

Opération	Fonction
Appuyer une fois	<p>Permet d'ouvrir l'application Entraînement par défaut.</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 installées et allez dans Paramètres > Bouton Bas. 2 Sélectionnez une application pour votre réglage personnalisé. Une fois que vous avez terminé, revenez à l'écran d'accueil et appuyez sur le Bouton Bas pour ouvrir l'application.
Appuyer et maintenir enfoncé	Permet d'activer l'assistant vocal.

Raccourcis

 Cette fonctionnalité n'est disponible que sur la HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition.

Opération	Fonction
Appuyer simultanément sur les Boutons Haut et Bas	Prend une capture d'écran et l'envoie dans la galerie de votre téléphone.

Bouton d'assistance

Opération	Fonction
Appuyer une fois	<ul style="list-style-type: none"> Lorsque l'écran d'accueil est affiché : Vous permet d'accéder à Expédition. Pendant une plongée : Change ou modifie les types de gaz, réinitialise la profondeur moyenne ou met fin à la plongée.

Opérations tactiles


Opération	Fonction
Toucher	Permet de choisir et de confirmer.
Toucher et maintenir enfoncé	Sur l'écran d'accueil : Ouvre l'écran de modification du cadran de la montre. Sur une carte de fonctionnalité : Permet d'accéder à l'écran de gestion de la carte.
Faire glisser vers le haut	Sur l'écran d'accueil : Permet d'afficher les notifications.
Faire glisser vers le bas	<p>Sur l'écran d'accueil : Permet d'ouvrir le menu des raccourcis et la barre d'état.</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous pouvez activer ou désactiver Ne pas déranger et Sommeil à partir du menu des raccourcis. Vous pouvez afficher le niveau de batterie restant et l'état de la connexion Bluetooth dans la barre d'état.
Faire glisser vers la gauche	Sur l'écran d'accueil : Permet d'accéder aux cartes des fonctionnalités personnalisées.
Faire glisser vers la droite	<p>Sur l'écran d'accueil : Permet d'accéder à l'écran HUAWEI Assistant·TODAY.</p> <p>Sur l'écran de n'importe quelle application : Permet de revenir à l'écran précédent.</p>

Cartes de fonctionnalités personnalisées


Une fois que vous aurez ajouté des applications fréquemment utilisées comme cartes de fonctionnalités, vous pourrez faire glisser l'écran d'accueil de la montre vers la gauche pour afficher et accéder à ces applications, sans trop d'effort. Une carte de fonctionnalités peut inclure une ou plusieurs applications, en fonction de vos besoins.

Ajout d'une carte

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et passez à **Paramètres > Gérer les cartes**.


- 2 Touchez  et sélectionnez la carte de votre choix.
- 3 Faites glisser l'écran d'accueil de la montre vers la gauche ou vers la droite pour afficher la carte ajoutée.

Modification d'une carte combinée

- 1 Faites glisser l'écran d'accueil de la montre vers la gauche pour accéder aux cartes de fonctionnalités. Touchez et maintenez n'importe quelle carte pour accéder à l'écran de modification de carte.
- 2 Faites glisser vers la gauche ou la droite pour sélectionner la carte combinée de votre choix, touchez **Personnaliser** en dessous et changez les composants en fonction de vos besoins.
 -  Les composants des cartes combinées peuvent uniquement être remplacés, pas supprimés.

Déplacement/Retrait d'une carte

Faites glisser l'écran d'accueil de la montre vers la gauche pour accéder aux cartes de fonctionnalités. Touchez et maintenez n'importe quelle carte pour accéder à l'écran de modification de carte.

- Pour déplacer une carte, touchez-la et maintenez-la enfoncée, puis faites-la glisser vers sa nouvelle localisation.
- Pour retirer une carte, touchez  puis **Supprimer**.

Aventures en plein air

Conditions de plongée

Gaz

Avant une plongée sous-marine, vérifiez ou définissez la concentration de gaz de votre bouteille. La concentration de gaz est très importante pour la plongée sous-marine, et est utilisée par l'algorithme de décompression. La plongée récréative nécessite uniquement le pourcentage d'oxygène. La plongée technique nécessite les pourcentages d'oxygène et d'hélium, en fonction desquels l'appareil obtiendra le pourcentage d'azote.


Type d'eau

La densité de l'eau salée est différente de celle de l'eau douce. Une densité de l'eau élevée indique une pression plus importante à une profondeur donnée. Ainsi, la profondeur affichée sur la montre diffère en fonction du type d'eau. Définir le type d'eau avant la plongée peut aider votre montre à calculer la profondeur plus précisément.

GF

Le facteur de gradient (GF) est une partie importante de l'algorithme de décompression. Le facteur est généralement un nombre pair, GF BAS/GF HAUT, par exemple, 30/70. Une valeur GF BAS plus petite indique un palier plus profond, et une valeur GF HAUT plus petite indique une durée plus longue du palier de décompression.

Le GF par défaut dépend du mode de plongée. Le GF par défaut de la plongée récréative est de 40/85, et celui pour la plongée technique est de 30/70, ce qui est plus conservateur.

 Il n'est pas recommandé de modifier le GF par défaut sauf si vous comprenez bien comment il fonctionne et son impact sur les calculs de la décompression.

Pression partielle d'oxygène


La pression partielle d'oxygène (PO₂) est la pression de l'oxygène seul dans le mélange de gaz, qui est égale à la pression atmosphérique à la profondeur actuelle (un multiple de la pression atmosphérique) multipliée par le pourcentage d'oxygène.

1. La compression partielle maximum est le seuil maximum de pression partielle d'oxygène lors de la descente. Si ce seuil est atteint, votre montre émettra une alerte. Ce seuil est également utilisé pour calculer la profondeur d'opération maximum (MOD).
2. La pression partielle réduite est le seuil maximum de pression partielle d'oxygène lors de la remontée. Si ce seuil est atteint, votre montre émettra une alerte. Ce seuil est également utilisé pour déterminer le moment de déclencher le rappel de changement de bouteille.
3. La pression partielle minimum est le seuil minimum de la pression partielle d'oxygène lors de la remontée/descente. Lorsqu'un gaz hypoxique (basé sur la concentration gazeuse) est

incorrectement utilisé et que la pression partielle d'oxygène est inférieure à ce seuil, votre montre émettra une alerte, indiquant que la pression partielle d'oxygène est trop faible.

Durée du palier de sécurité

Un palier de sécurité est une pause qu'un plongeur sous-marin fait pendant son retour à la surface. L'objectif d'un palier de sécurité est de permettre au corps de libérer du gaz inerte, réduisant les risques d'accident de décompression. Le palier est normalement fait à une profondeur de 6 m pendant 3, 4 ou 5 minutes, juste avant que le plongeur ne regagne la surface. Lorsqu'un plongeur descend à une profondeur supérieure à 30 m ou que la limite de non décompression (NDL) est inférieure à 5 minutes, la durée du palier de sécurité sera définie à 5 minutes.

-  Un palier de sécurité est facultatif, mais est recommandé pour réduire les risques d'accident de décompression. Si vous retournez à la surface sans palier de sécurité, le palier de sécurité s'affichera comme en pause, puis disparaîtra lorsque vous retournez à la surface.

Profondeur du fond

La profondeur du fond est la profondeur du dernier palier de décompression dans la remontée d'un plongeur technique. Ce nombre peut être défini en fonction de vos besoins.

MOD

MOD est la limite maximale de profondeur opérationnelle pour les plongeurs, telle qu'autorisée par les gaz. Autrement dit, la profondeur à laquelle le PO₂ des gaz mélangés dépassera presque la compression partielle maximum.

Vitesse de remontée

La vitesse de remontée est la vitesse à laquelle un plongeur remonte pendant une plongée. Celle de la plongée sous-marine est configurée à un seuil de 12 mètres par minute. La montre émettra une alerte si ce seuil est dépassé. Des remontées rapides augmenteront considérablement les risques d'accident de décompression. Il est fortement recommandé de maintenir une vitesse de remontée raisonnable.

PO₂

La PO₂ est calculée pendant les plongées en temps réel en fonction des changements de profondeur et de gaz. Selon les paramètres du seuil de PO₂, la montre donnera un rappel ou une alerte.

Charge d'azote

Le corps humain se charge d'azote au cours d'une plongée. Lorsque la charge d'azote augmente, le plongeur doit respecter le palier de sécurité et les paliers de décompression nécessaires pour réduire les risques d'accident de décompression.

CNS

Le CNS est une mesure du temps pendant lequel un plongeur est exposé à une PO₂ élevée. Le CNS est exprimé en pourcentage du temps d'exposition maximum autorisé. La toxicité du CNS peut se manifester sous plusieurs symptômes. Les spasmes épileptiques sont les symptômes les plus sévères, qui peuvent entraîner la noyade.

Pendant une plongée, la valeur du CNS peut uniquement augmenter. Lorsque la PO₂ augmente, il augmente plus rapidement, ce qui indique une durée d'exposition autorisée plus courte. Lorsque vous retournez à la surface, il diminue progressivement, baissant à la moitié de sa valeur d'origine toutes les 90 minutes.

NDL

NDL est la durée maximum pendant laquelle un plongeur peut rester à la profondeur actuelle sans avoir à prendre de paliers de décompression tout en remontant à la surface. Cette durée est affichée sous forme d'un compte à rebours.

Palier de sécurité

Un palier de sécurité est une pause qu'un plongeur sous-marine fait pendant son retour à la surface. Pour réduire les risques d'accident de décompression, toute plongée à une profondeur supérieure à 11 mètres doit respecter un palier de sécurité.

TTS

Le temps à la surface (TTS) est la durée requise estimée avant qu'un plongeur sous-marine puisse refaire surface, une fois le NDL terminé. Il inclut la durée des paliers de décompression, le temps de remontée et la durée du palier de sécurité.

Palier de décompression

Si vous dépassez le NDL, vous devez faire quelques paliers de décompression à des profondeurs spécifiques, pour que votre corps puisse libérer progressivement l'azote supplémentaire sous l'eau. Ceci aide à réduire les risques d'accident de décompression.

Plafond

Il s'agit de la profondeur du plafond de décompression lorsqu'un plongeur commence sa remontée. Plus le plongeur est proche du plafond, plus les effets de la décompression sont importants. Assurez-vous de ne pas dépasser le plafond de décompression. Si vous le dépassez, la montre émettra une alerte, vous demandant de retourner à la plage du palier de décompression.

OT+3

Le temps à la surface après être resté à la profondeur actuelle pendant 3 minutes supplémentaires

+OD+5

Le temps à la surface après être descendu de 5 mètres supplémentaires et y être resté pendant 3 minutes

GF à la surface

Il s'agit de la valeur GF HAUT si vous remontez à la surface sans palier à partir de la profondeur actuelle pendant une plongée technique

GF défini

Il s'agit des valeurs GF BAS/HAUT prédéfinies pour les plongées techniques, ce qui affectera la profondeur du premier palier de décompression et la durée totale de décompression.

Profondeur moyenne

La profondeur moyenne d'une session de plongée. Vous pouvez également calculer la profondeur moyenne selon le segment de temps via le bouton d'assistance.

Température

La température de l'eau mesurée par votre montre pendant une plongée

Chronomètre

Ceci est utilisé pour mesurer le temps pendant une plongée. Sur l'écran du chronomètre, vous pouvez appuyer sur les boutons pour démarrer/mettre en pause le minuteur et réinitialiser le chronomètre.


Boussole

La boussole aide à naviguer sous l'eau. Sur l'écran de la boussole, vous pouvez voir et verrouiller/déverrouiller les directions de navigation.

Paramètres de plongée sous-marine

Paramètres généraux

Vous pouvez définir **Démarrage automatique de la plongée** et **Fin automatique de la plongée** selon vos besoins.

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et touchez **Entraînement**.
- 2 Faites glisser l'écran vers le haut ou le bas pour trouver et sélectionner **Plongée sous-marine**. Touchez  à sa droite pour accéder à l'écran des paramètres.
 - Activez ou désactivez la fonction **Démarrage automatique de la plongée** en fonction de vos besoins. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez définir **Démarrage automatique à la profondeur définie** et **Mode par défaut**.


 **Démarrage automatique de la plongée** est désactivé par défaut.

- Activez ou désactivez la fonction **Fin automatique de la plongée** en fonction de vos besoins. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez définir **Temps de décalage à la surface**.

Démarrage automatique à la profondeur définie: La valeur par défaut est de 1,2 m. Si vous n'avez pas démarré une séance d'entraînement, votre montre lancera automatiquement une séance de plongée sous-marine lorsque vous plongerez à une profondeur supérieure à 1,2 m.

Mode par défaut: Le mode de plongée sous-marine le plus récent est sélectionné par défaut et peut être réglé manuellement.

Temps de décalage à la surface: Si vous ne plongez plus et activez la fonctionnalité de plongée sous-marine dans les 30 minutes suivant la dernière plongée, la séance de plongée sous-marine s'arrête automatiquement.


-  Avant chaque plongée, vérifiez les paramètres de plongée sous-marine et le niveau de la batterie de l'appareil, puis sélectionnez et entrez manuellement dans un mode de plongée sous-marine. Vous pouvez vérifier l'icône du mode de plongée sous-marine sur l'écran d'accueil des données de plongée sous-marine pour vous assurer que l'appareil fonctionne correctement.

Modes de plongée sous-marine

Votre montre prend en charge les modes **Plongée récréative**, **Plongée en apnée**, **Plongée technique** et **Plongée sous-marine**. Chaque mode de plongée sous-marine prend en charge les paramètres, le suivi en temps réel des données de plongée, le temps passé en surface, ainsi que la création et la synchronisation du journal de plongée après les plongées sous-marines. Votre montre prend également en charge l'entraînement à l'apnée et les tests d'apnée pour vous aider à vous entraîner.

- **Plongée récréative:** Plongée sous-marine sans décompression avec des mélanges d'azote et d'oxygène. Ce mode de plongée sous-marine inclut un guide des paliers de sécurité.
- **Plongée en apnée:** Plongée sous-marine en apnée.
- **Plongée technique:** Plongée sous-marine technique à décompression qui utilise plusieurs bouteilles contenant des mélanges d'hélium, d'azote et d'oxygène. Ce mode de plongée sous-marine n'inclut pas un guide des paliers de sécurité.
- **Plongée sous-marine:** Ce mode de plongée sous-marine fonctionne comme un chronomètre sous-marin et n'affiche que la profondeur et le temps. Il ne permet pas le suivi des informations ni les calculs de la décompression.

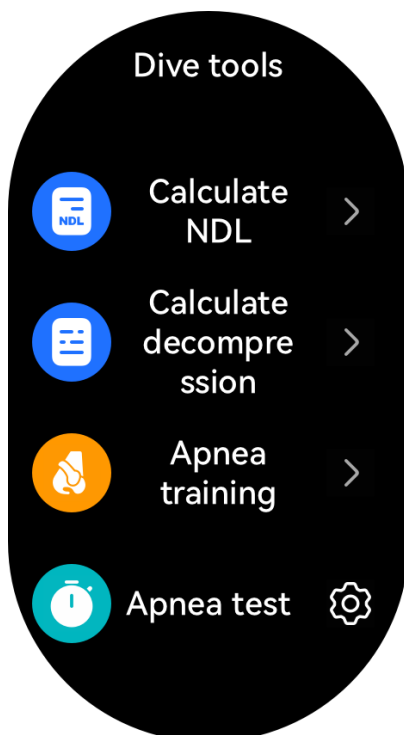
Pour chaque mode de plongée sous-marine, vous pouvez définir les paramètres en fonction de vos besoins.

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications et allez à **Entraînement > Plongée sous-marine**.
- 2 Touchez l'icône  à droite de chaque mode de plongée sous-marine pour accéder à l'écran des paramètres correspondant.

- **Plongée récréative:** Vous pouvez définir **Gaz, Type d'eau, Niveau de difficulté, Compression partielle maximum, Durée du palier de sécurité, Rappels, Alertes et Méthode de notification.**
- **Plongée en apnée:** Vous pouvez définir **Type d'eau, Rappels, Alertes, et Méthode de notification.**
- **Plongée technique:** Vous pouvez définir **Gaz, Type d'eau, GF, Limite de pression partielle d'oxygène, Profondeur du fond, Rappels, Alertes et Méthode de notification.**
- **Plongée sous-marine:** Vous pouvez définir **Type d'eau et Méthode de notification.**

Outils de plongée

Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications et allez à **Entraînement > Plongée sous-marine > Outils de plongée.**



Calculateur NDL

L'outil Calculer le NDL aide à calculer rapidement le temps maximum que vous pouvez passer à une profondeur donnée dans une plongée récréative sans avoir à respecter un palier de décompression lors du retour à la surface. Après le calcul, l'outil donne une liste de NDL correspondant aux profondeurs comprises entre 12 et 60 m. Vous pouvez également trouver rapidement les résultats en fonction de la profondeur prévue de votre plongée.

Le calcul du NDL est affecté par les paramètres suivants :

- GF (pour les plongées récréatives)
- Concentration de gaz
- Profondeur (requis lorsque vous demandez le NDL pour une profondeur donnée)

- Début de la plongée
 - Charge d'azote corporelle (automatiquement stockée sur la montre)
- 1** Touchez **Calculer le NDL**, faites glisser l'écran vers le haut ou le bas pour sélectionner **Gaz** et touchez **Suivant**.
 - 2** Faites glisser l'écran vers le haut ou le bas pour trouver et sélectionner **Démarrer la plongée**, puis touchez **OK**. Vous pouvez consulter les **NDL** respectifs pour chaque profondeur.
Touchez **Vérifier la précision**, sélectionnez **Profondeur de plongée** et consultez les **NDL** pour la profondeur choisie.

Calculateur de décompression

L'outil Calculer la décompression estime le volume total des gaz requis, les profondeurs et les durées des paliers de décompression, pour une plongée technique. Il facilite la planification de vos plongées et l'ajustement des paramètres associés.

Le calcul de la décompression est affecté par les paramètres suivants :

- GF, pression partielle et profondeur du fond (pour les plongées techniques)
- Concentration de gaz et consommation de gaz (lors du calcul de la décompression, l'outil distribue automatiquement les gaz et marque les gaz inappropriés.)
- Profondeur
- Début de la plongée
- Charges d'azote et d'hélium corporelles (automatiquement stockées sur la montre)

- 1** Touchez **Calculer la décompression**, confirmez les paramètres tels que **Gaz** et **GF**, puis touchez **Suivant**.
- 2** Définissez **Démarrer la plongée**, **Profondeur de plongée**, **Temps au fond**, et **Consommation de gaz** dans l'ordre, puis touchez **Suivant**. Vous pourrez alors voir les résultats du calcul de la décompression.

Entraînement à l'apnée


La plongée en apnée est un entraînement difficile qui exige un entraînement à l'apnée. Normalement, vous pouvez pratiquer sur terre en inspirant et en retenant votre respiration à plusieurs reprises. Vous pouvez sélectionner différentes durées d'entraînement en fonction de votre capacité et de vos objectifs spécifiques. Veuillez suivre les conseils d'un instructeur professionnel lors de l'élaboration de votre routine d'entraînement.

Avant d'utiliser cette fonctionnalité, faites attention à ce qui suit :

- Ne faites pas l'entraînement à l'apnée si vous avez de l'hypertension, des maladies cardiaques ou pulmonaires, ou d'autres maladies ou conditions physiques qui rendent ce type d'entraînement inadapté à vous.
- Assurez-vous de suivre attentivement les conseils d'entraînement d'un instructeur qualifié.
- Faites l'entraînement à l'apnée sur un coussin mou ou un lit, en présence d'un instructeur professionnel qui vous donne des conseils.

Touchez **Entraînement à l'apnée** et suivez les instructions à l'écran pour commencer la séance d'entraînement.

Test d'apnée

-  Avant d'utiliser cette fonctionnalité, faites attention à ce qui suit :
 - Ne faites pas le test d'apnée si vous avez de l'hypertension, des maladies cardiaques ou pulmonaires, ou d'autres maladies ou conditions physiques qui rendent ce type de test inadapté pour vous.
 - Faites-le sur un coussin mou ou un lit, en présence d'un instructeur professionnel qui vous donne des conseils.


Ce test est essentiellement utilisé pour tester et enregistrer la durée maximum pendant laquelle vous pouvez retenir votre respiration et la contraction du diaphragme. Chaque test d'apnée est constitué de quatre phases :

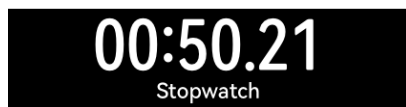
- 1** Se détendre : avant de retenir la respiration, détendez-vous physiquement et mentalement afin de conserver l'oxygène. Pratiquez la respiration diaphragmatique durant cette phase.
- 2** Prendre une inspiration complète : prenez une inspiration profonde et lente pour que vos poumons absorbent autant d'air que possible.
- 3** Commencer à retenir votre respiration : au début, vous aurez un sentiment agréable et paisible. Au fur et à mesure que le dioxyde de carbone s'accumule dans votre corps, vous aurez envie d'inspirer. À ce moment, votre diaphragme commencera à se contracter jusqu'à ce que vous ne puissiez plus retenir votre respiration.
- 4** Reprendre votre respiration : détendez-vous et expirez naturellement, puis prenez une inspiration profonde et rapide, et retenez l'air dans votre corps pendant deux secondes. Répétez ce processus au moins trois fois. Assurez-vous de reprendre votre respiration chaque fois que vous la retenez.

Touchez **Test d'apnée** et suivez les instructions à l'écran pour commencer un test. Pendant le test d'apnée, appuyez sur le bouton Bas pour enregistrer **Contraction du diaphragme**.

Plongée

Commencer une plongée

- 1** Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications et allez à **Entraînement > Plongée sous-marine**.
- 2** Choisissez votre mode de plongée sous-marine cible, touchez  à droite pour accéder à l'écran des paramètres, réglez les paramètres selon vos besoins, et touchez **OK**.
- 3** Appuyez sur le bouton Bas ou touchez l'icône Démarrer pour commencer votre plongée. Pendant la plongée, vous pouvez :
 - Appuyer sur le bouton Bas ou tourner la couronne pour faire défiler l'écran de données.
 Écran des détails de données :



Données supplémentaires pour les plongées techniques :



- **Chronomètre:** Lorsque vous arrivez à l'écran du chronomètre, vous pouvez appuyer sur le bouton Haut pour commencer/suspendre/reprendre le chronométrage, et appuyer sur le bouton Haut et le maintenir enfoncé pour réinitialiser le chronomètre.




- **Boussole:** Lorsque vous faites défiler l'écran de la boussole, vous pouvez appuyer sur le bouton Haut pour verrouiller/déverrouiller les directions de navigation.



- Pendant les plongées techniques, vous pouvez appuyer sur le bouton d'assistance situé en haut à gauche de la montre pour accéder aux paramètres avancés.
- **Changer le gaz:** Appuyez sur le bouton Haut pour sélectionner **Changer le gaz** et appuyez sur le bouton Bas pour ouvrir la liste des gaz. Après avoir sélectionné un gaz, appuyez sur le bouton Bas pour confirmer le changement.



- **Modifier le gaz:** Appuyez sur le bouton Haut pour sélectionner **Modifier le gaz** et appuyez sur le bouton Bas pour ouvrir la liste des gaz. Après avoir sélectionné un gaz, modifiez **Concentration en oxygène** et **Concentration d'hélium**, puis appuyez sur le bouton Bas pour confirmer le changement. La montre passe automatiquement au gaz sélectionné.
 - Temps de plongée en apnée en **Plongée en apnée**
Les plongeurs en apnée utilisent une corde pour plonger à une certaine profondeur et y rester un certain temps pour permettre à leurs poumons de s'adapter à la pression sous-marine. Grâce aux rappels de temps de vol stationnaire, les plongeurs peuvent savoir quand le temps de vol stationnaire se termine.
- 4 Lorsque vous revenez à la surface après une plongée, appuyez sur le bouton Haut et maintenez-le enfoncé pour mettre fin à la séance de plongée.
 - 5 Après la plongée, rincez délicatement la montre avec de l'eau douce ou trempez-la dans de l'eau propre pendant plus de 15 minutes pour éliminer le sel de mer, le limon ou d'autres substances. Faites glisser l'écran du cadran de la montre vers le bas pour ouvrir le menu contextuel et touchez **Assécher**. Attendez ensuite que la montre sèche.

-  Après chaque plongée, la montre indique un temps d'interdiction de vol pendant lequel il est conseillé de ne pas prendre l'avion.

Fonctions des boutons pendant les plongées

Écran	Bouton Haut	Bouton Bas	Bouton d'assistance
Écran des données	<ul style="list-style-type: none"> • Faire pivoter : Faire défiler l'écran. • Appuyer brièvement : Ajouter une marque. 	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer une fois : Faire défiler l'écran. • Appuyer et maintenir : Revenir à l'écran d'accueil. 	Appuyer une fois : Accéder aux paramètres avancés.
Écran de la boussole	<ul style="list-style-type: none"> • Faire pivoter : Faire défiler l'écran. • Appuyer une fois : Verrouiller/ Déverrouiller les directions de navigation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer une fois : Faire défiler l'écran. • Appuyer et maintenir : Revenir à l'écran d'accueil. 	Appuyer une fois : Accéder aux paramètres avancés.
Écran du chronomètre	<ul style="list-style-type: none"> • Faire pivoter : Faire défiler l'écran. • Appuyer une fois : Lancer/suspendre le chronométrage. • Appuyer et maintenir : Réinitialiser le chronomètre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer une fois : Faire défiler l'écran. • Appuyer et maintenir : Revenir à l'écran d'accueil. 	Appuyer une fois : Accéder aux paramètres avancés.
Écran de repos en surface	Toucher et maintenir : Terminer l'entraînement.	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer une fois : Faire défiler l'écran. • Appuyer et maintenir : Revenir à l'écran d'accueil. 	Appuyer une fois : Accéder aux paramètres avancés d'où vous pouvez réinitialiser la profondeur moyenne et changer de gaz.
Écran de rappel du changement de gaz	Appuyer une fois/faire pivoter : Changer le gaz.	Appuyer une fois : Confirmer le changement de gaz.	Appuyer une fois : Annuler.

Écran	Bouton Haut	Bouton Bas	Bouton d'assistance
Écran de confirmation des opérations	Appuyer une fois/faire pivoter : Modifier une option.	Appuyer une fois : Confirmer les options.	Appuyer une fois : Quitter l'écran de confirmation.
Écran d'alerte/de rappel	Appuyer une fois : Effacer l'alerte/le rappel.	Appuyer une fois : Effacer l'alerte/le rappel.	Appuyer une fois : Effacer l'alerte/le rappel.

Exemples de plongées

Plongées récréatives

1 Écran de préparation

Vous pouvez définir le type d'eau et voir le mode de plongée sous-marine actuel à travers son icône, l'altitude et le temps en surface.

2 Temps de descente

Pendant votre descente, vous pouvez voir des données de plongée en temps réel comme le mode de plongée sous-marine, la vitesse de descente, la profondeur, la température, le gaz et le temps de plongée. Vous pouvez également utiliser des boutons pour faire défiler l'écran et voir plus de données de plongée, et les données clés comme la profondeur, la limite de non-décompression (NDL) et le temps de plongée seront affichées sur tous les écrans.



3 Temps au fond

La NDL initiale est de 99 minutes, mais cette valeur diminue selon que la profondeur et la durée augmentent. De plus, la PO2 augmente avec la profondeur et le CNS augmente progressivement.



4 NDL faible

Lorsque la NDL est inférieure à 5 minutes, elle devient jaune. Pour éviter la décompression, vous devez remonter à la surface.



5 Remontée

La NDL augmente progressivement au fur et à mesure que vous remontez. Faites attention à votre vitesse de remontée. Lorsque votre vitesse de remontée est supérieure à 9 m/min pendant une certaine période, la montre émet un rappel. Lorsque votre vitesse de remontée est supérieure à 12 m/min pendant une certaine période, la montre émet une alerte. Lorsque vous recevez un rappel ou une alerte, il vous est fortement recommandé de réduire la vitesse de remontée afin de réduire le risque d'accident de décompression.



6 Palier de sécurité

Lorsque vous remontez à une profondeur de 6 mètres, la montre ouvre une fenêtre " Lancer le palier de sécurité ", après quoi, un compte à rebours de palier de sécurité démarre. (Lorsque vous êtes descendu à une profondeur au-delà de 30 mètres, ou la NDL est inférieure à 5 minutes, la durée du palier de sécurité sera réglée à 5 minutes.) À la fin de la durée du palier de sécurité, la montre ouvre une fenêtre " Palier de sécurité terminé ", et lance le décompte.



Plongées techniques

Profondeur maximale : 50 mètres

Temps sous l'eau : 20 minutes

Gaz : 21/00, 50/00, oxygène pur

GF : 30/70

Limite de pression partielle d'oxygène : 1,4/1,6/0,18

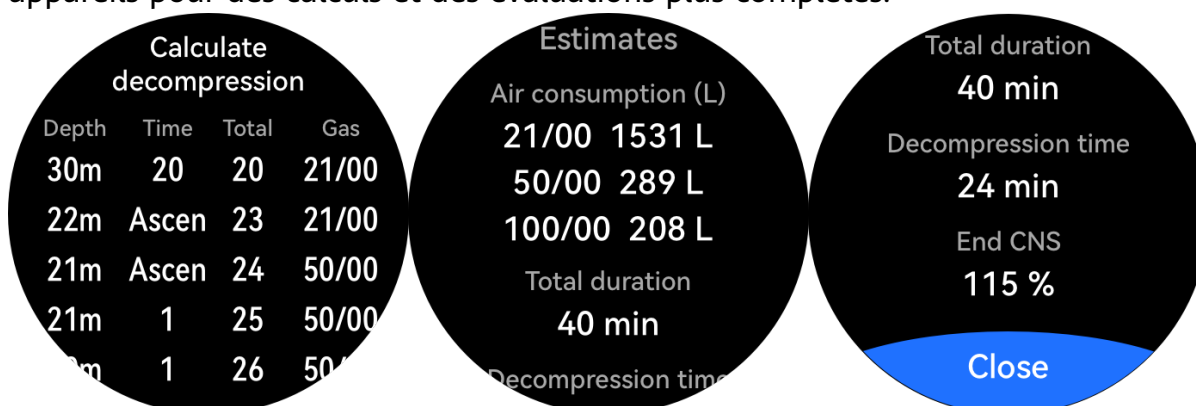
1 Liste de gaz

Vérifiez la liste de gaz avant chaque plongée. Les paramètres de gaz dans le calcul de la décompression s'appliquent également à la plongée sous-marine technique. Assurez-vous que vous avez bien défini chaque type de gaz que vous portez dans la liste de gaz, et n'activez pas un gaz que vous n'avez pas.

2 Calculez la décompression

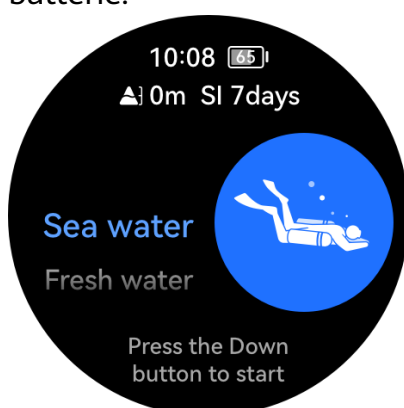
Vous pouvez utiliser l'outil Calculer la décompression pour établir un plan de décompression et estimer la durée totale de votre plongée, le plan de décompression, le temps de changement de gaz et la consommation de gaz selon la profondeur maximale et le temps passé au fond.

Tous les résultats du calcul de décompression sont des estimations à utiliser à des fins de référence uniquement. Ne les prenez pas comme seule base pour vos décisions. Dans les activités de plongée sous-marine complexes, il vous est recommandé d'utiliser plusieurs appareils pour des calculs et des évaluations plus complètes.



3 Écran de préparation

Vous pouvez définir le type d'eau et voir le mode de plongée sous-marine actuel à travers son icône, l'altitude et le temps en surface. Assurez-vous que votre montre a assez de batterie.



4 Écran de descente

Pendant la descente, vous pouvez voir des données en temps réel comme la profondeur, la durée de la plongée, la PO2 et le CNS. L'écran affiche également la réduction progressive de la NDL.



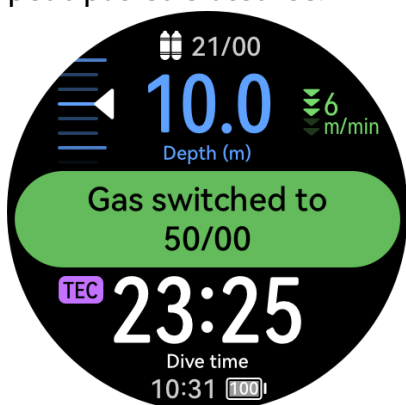
5 Temps au fond

Lorsque la NDL tombe à 0, les informations de la NDL passent au premier palier de décompression (y compris la profondeur et la durée de la décompression), et le TTS augmente progressivement.



6 Changement de gaz

Au cours d'une plongée, la montre vous invitera à changer de gaz lorsqu'un autre gaz est plus approprié pour l'étape en cours. Si le changement n'est pas fait à temps, la montre peut initier un rappel ou une alerte, et la précision des informations de décompression ne peut pas être assurée.



7 Montée vers le palier de décompression

Pendant votre montée, la montre émet un rappel de palier de décompression lorsque vous atteignez votre premier palier de décompression. Une fois la décompression terminée, vous pouvez continuer la remontée jusqu'au prochain palier de décompression.



8 Décompression terminée

Après avoir franchi tous les paliers de décompression, la montre émet un rappel de "Palier de décompression terminé" et lance le décompte.



Rappels/Alertes

Rappel/ Alerte	Description	Condition de déclenchement	Mode de notification
Rappel	Vitesse de remontée trop rapide	La vitesse de remontée est supérieure à 9 m/min pendant 3 secondes d'affilée.	Vitesse (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Décompte de la NDL	La NDL est inférieure ou égale à 5 minutes pendant 3 secondes d'affilée.	NDL (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Démarrer le palier de sécurité	Vous êtes en train de remonter, un palier de sécurité est requis, et la profondeur est inférieure ou égale à 6 mètres.	La montre ouvre la fenêtre Démarrer le palier de sécurité.
Rappel	Palier de sécurité terminé	La durée du palier de sécurité descend à 0.	La montre ouvre la fenêtre Palier de sécurité terminé.


Rappel	Intervalle du palier de sécurité dépassé	Vous restez à une profondeur inférieure à 3 mètres ou supérieure à 7 mètres pendant le palier de sécurité.	Flèche (jaune + animation)
Rappel	Démarrer la décompression	La NDL atteint -1.	La montre ouvre la fenêtre Démarrer la décompression.
Rappel	Démarrer la décompression	Vous êtes en train de remonter, un palier de décompression est requis, et la profondeur est inférieure ou égale à la profondeur du palier de décompression.	La montre ouvre la fenêtre Démarrer la décompression.
Rappel	Palier de décompression terminé	L'algorithme indique que le palier de décompression est terminé.	La montre ouvre la fenêtre Palier de décompression terminé. X m Y min (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Limite de profondeur dépassée	La profondeur de plongée sous-marine atteint la valeur prédéfinie.	Profondeur (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Limite de temps dépassée	Le temps de plongée sous-marine dépasse la valeur prédéfinie.	Temps (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Alerte du CNS	Le CNS est supérieur ou égal à 80 %.	CNS (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Il est recommandé de passer à XX	Lorsque la PO2 maximale prédéfinie est atteinte, et qu'il y a de meilleures options de gaz, la montre vous invite à changer de gaz.	La montre ouvre la fenêtre Il est recommandé de passer à XX.
Rappel	Meilleur gaz	L'algorithme identifie qu'il y a une meilleure option de gaz.	Gaz (jaune + clignotement pendant 5 secondes)

Rappel	Temps de repos en surface	Le temps de repos en surface atteint la valeur prédéfinie.	Temps (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Alerte	Pression partielle trop faible	La PO2 descend en dessous de la valeur minimale.	La montre ouvre la fenêtre Pression partielle trop faible. PO2 (rouge + clignotement) Gaz (rouge + clignotement)
Rappel	Vol stationnaire terminé	Le temps que vous passiez dans un intervalle de profondeur dépasse le seuil prédéfini.	La montre ouvre la fenêtre Vol stationnaire terminé.
Alerte	Vitesse de remontée trop rapide	La vitesse de remontée est supérieure à 12 m/min pendant 3 secondes d'affilée.	La montre ouvre la fenêtre Vitesse de remontée trop rapide. Vitesse (rouge + clignotement)
Rappel	Profondeur du plafond de décompression dépassée	Vous restez à une profondeur qui dépasse la profondeur du palier de décompression de 0,3 mètre en plongée sous-marine technique, ou d'1 mètre en plongée sous-marine récréative.	Animation d'indication vers le bas (jaune)
Alerte	Profondeur inférieure au CEIL	La profondeur est inférieure au CEIL.	Animation d'indication vers le bas (rouge)
Alerte	Palier de décompression manqué	La profondeur est inférieure au CEIL pendant 1 minute d'affilée.	La montre ouvre la fenêtre Palier de décompression manqué. Animation d'indication vers le bas (rouge)

Alerte	Pression partielle trop élevée	La PO2 est supérieure à la valeur maximale prédéfinie.	La montre ouvre la fenêtre Pression partielle trop élevée. PO2 (rouge + clignotement) Gaz (rouge + clignotement)
Alerte	Limite de résistance à l'eau dépassée	La profondeur de plongée sous-marine est supérieure à 100 mètres.	La montre ouvre la fenêtre Limite de résistance à l'eau dépassée. Profondeur (rouge + clignotement)
Alerte	CNS trop élevé	Le CNS est supérieur ou égal à 100 %, et la montre émet une alerte pour chaque augmentation de 5 %.	La montre ouvre la fenêtre CNS trop élevé. CNS (rouge + clignotement)
Alerte	Limite de profondeur dépassée	Profondeur	La montre ouvre la fenêtre Limite de profondeur dépassée. Profondeur (rouge + clignotement)
Alerte	Limite de temps dépassée	Temps	La montre ouvre la fenêtre Limite de temps dépassée. Temps (rouge + clignotement)
Rappel	Batterie faible	Le niveau de batterie est inférieur ou égal à 5 %.	La montre ouvre la fenêtre Batterie faible.





Expédition

Lors d'une expédition en plein air, vous pouvez marquer vos localisations et les utiliser pour retrouver votre chemin. Vous pouvez également utiliser la montre pour obtenir des données clés telles que l'altitude et la SpO2.


 La fonctionnalité **Parcours** n'est disponible que sur HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition.

Paramètres

1 Sur l'écran du cadran de la montre, appuyez sur le bouton d'assistance situé en haut à gauche de la montre pour accéder à l'écran **Expédition**.

- 2 Touchez  au bas de l'écran pour accéder à d'autres **Expédition** paramètres connexes.
- **Batterie:** Lorsque le mode Expédition est activé, la fonctionnalité Lever pour activer est activée par défaut. Vous pouvez désactiver le commutateur  pour la désactiver. Vous pouvez également définir **Intervalle de positionnement** sur par **Temps** ou **Pas**.
 - **Avertissement de tempête:** Activez ou désactivez la fonction **Alertes** en fonction de vos besoins. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez définir **Chute de pression**.
 - **Parcours:** Téléchargez des itinéraires dans l'application **Huawei Santé**, puis importez-les sur votre montre. Pour plus d'informations, consultez Partage d'itinéraires d'entraînement.
 - **Enregistrement la nuit** est activé par défaut, vous pouvez désactiver le commutateur  pour le désactiver.
 - **Réduction de la luminosité après coucher du soleil** est activé par défaut, vous pouvez désactiver le commutateur  pour le désactiver.

Commencer une expédition en plein air

- 1 Sur l'écran du cadran de la montre, appuyez sur le bouton d'assistance situé en haut à gauche de la montre pour accéder à l'écran **Expédition**, puis touchez **Commencer**.
- 2 Pendant l'expédition :
- **Marquer:** Sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, appuyez sur le bouton Bas ou touchez **Marquer** pour marquer manuellement une localisation. Touchez **Marqueurs** pour voir et modifier les localisations marquées.
 -  L'option **Marqueurs** n'affiche que les localisations marquées manuellement.
 - Vous pouvez marquer jusqu'à 500 localisations.
 - Ces localisations marquées, qu'elles soient marquées automatiquement ou manuellement, sont appelées points de passage. Par défaut, un point de passage est marqué automatiquement toutes les 30 minutes. Vous pouvez régler l'intervalle de positionnement en fonction de l'heure ou des étapes pour mieux répondre à vos besoins.
 - **Assombrir:** Sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, appuyez sur le bouton d'assistance situé en haut à gauche de la montre pour activer ou désactiver le mode Dim.
 - **Outils:** Sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, balayez vers le bas pour accéder à **Outils**, comme **SpO2** et **Lampe-torche**.
 - Sur n'importe quel écran de l'application Expédition, vous pouvez appuyer sur le bouton Haut de la montre et sélectionner pour **Terminer** ou **Mettre en pause** le trajet, ou **Verrouiller l'écran**.
- 3 Pour votre trajet de retour :

- Naviguez jusqu'à un point de passage
Méthode 1 : Touchez **Marqueurs** pour accéder à la liste des points de passage, recherchez et sélectionnez votre point de passage cible, puis touchez **Naviguer**.
Méthode 2 :
Sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, balayez deux fois vers le bas pour accéder à l'écran de la boussole, touchez cet écran, puis touchez **Naviguer** pour accéder à la liste des points de passage. Tournez le bouton Haut pour passer d'un point de passage à l'autre, appuyez sur le bouton Haut pour sélectionner un point de passage cible et touchez **Naviguer** pour naviguer vers un endroit proche du point de passage.
HUAWEI WATCH Ultimate Green Edition : Sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, balayez deux fois vers le bas pour accéder à l'écran de la carte, touchez cet écran, puis touchez **Naviguer** pour accéder à la liste des points de passage. Tournez le bouton Haut pour passer d'un point de passage à l'autre, appuyez sur le bouton Haut pour sélectionner un point de passage cible et touchez **Naviguer** pour naviguer vers un endroit proche du point de passage.
 - Rebrousser chemin : Sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, balayez deux fois vers le bas pour accéder à l'écran de la boussole ou de la carte, touchez cet écran, puis touchez **Backtrack** pour naviguer jusqu'à un endroit proche de votre point de départ.
- 4** Appuyez sur le bouton Haut de la montre et maintenez-le enfoncé pour mettre fin à l'expédition.

Visualisation de l'historique d'expédition

Sur votre montre :

- 1** Appuyez sur le bouton d'assistance en haut à gauche de la montre pour accéder à l'écran **Expédition**, et touchez **Historique d'expédition** pour afficher la liste des enregistrements.
- 2** Sélectionnez un enregistrement cible et balayez l'écran vers le haut ou le bas pour afficher les détails tels que **Distance** et **Altitude**.

Sur votre téléphone :

Allez à **Huawei Santé** > **SantéHistorique d'exercices**, sélectionnez un enregistrement d'expédition pour consultez les détails correspondants.


Trajet de retour

Lorsque vous commencez une séance d'entraînement en extérieur et que vous activez la fonctionnalité Trajet de retour, votre montre enregistre le parcours que vous empruntez et vous aide à naviguer. À tout moment pendant l'exercice ou après avoir atteint votre destination, vous pouvez utiliser la fonction Trajet de retour pour retourner à la région d'où vous venez ou n'importe où vous êtes passé.

Sur votre montre, accédez à la liste des applications installées et touchez **Entraînement** pour commencer une séance en extérieur. À tout moment pendant l'exercice, faites glisser vers le

haut sur l'écran et sélectionnez **Trajet de retour** ou **Ligne droite** comme guide pour revenir à la zone d'où vous venez ou n'importe où vous êtes passé. Si vous choisissez **Trajet de retour**, vous pouvez faire pivoter le bas vers le haut pour effectuer un zoom avant et arrière sur l'itinéraire.

Si **Trajet de retour** et **Ligne droite** ne s'affichent pas à l'écran, touchez l'écran pour les afficher.

-  Cette fonctionnalité n'est disponible que pendant les séances d'entraînement en extérieur et ne sera désactivée qu'une fois la séance terminée.

Synchronisation du parcours d'entraînement

Gestion des parcours d'entraînement dans l'application Huawei Santé

1 Exportation d'un parcours

- a** Allez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Historique d'exercices**, sélectionnez un enregistrement d'entraînement en plein air qui inclut les données de parcours, touchez l'icône de parcours à droite, puis sélectionnez **Exporter le parcours**.
- b** Sélectionnez une méthode d'exportation et touchez **Enregistrer**.



2 Importation d'un parcours

Allez à **Moi** > **Mes parcours** > **Importer un parcours**, sélectionnez un fichier de parcours téléchargé et enregistrez-le dans **Mes parcours**.

3 Affichage/suppression d'un parcours enregistré

Allez à **Moi** > **Mes parcours** et sélectionnez un parcours pour afficher ses détails ou le supprimer.

Synchronisation des parcours d'entraînement avec votre dispositif à porter

- 1** Allez à **Huawei Santé** > **Moi** > **Mes parcours** et sélectionnez un parcours cible. Sur l'écran des détails du parcours, touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Envoyer au dispositif à porter**, pour importer le parcours sur votre montre.
- 2** Sur votre dispositif à porter, accédez à la liste des applications installées, touchez **Entraînement**, faites glisser vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour sélectionner un mode d'entraînement pris en charge, puis touchez  sur la droite. Sur l'écran des paramètres, touchez **Parcours**, sélectionnez le parcours cible et activez la navigation de l'entraînement. Vous pouvez ensuite suivre les instructions à l'écran pour naviguer jusqu'à l'emplacement cible.

Baromètre

Baromètre Cette fonctionnalité de votre montre mesure automatiquement l'altitude et la pression atmosphérique du lieu où vous vous trouvez, et présente toutes les données de la journée sous forme de graphique en courbes.

Altitude et pression atmosphérique

 Avant tout, connectez votre montre à **Huawei Santé** pour un calibrage automatique.

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées et touchez **Baromètre**.
- 2 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher les options **Altitude** et **Pression de l'air** actuelles.


Autres paramètres

- Touchez **Calibrer** sur l'écran **Altitude** pour calibrer manuellement l'altitude.
- Touchez **Paramètres** sur l'écran **Pression de l'air**, puis vous pouvez activer ou désactiver **Alertes** pour **Avertissement de tempête** selon vos besoins. Vous pouvez également personnaliser **Chute de pression**, qui est défini à **4 hPa/3 h** par défaut. Cela signifie qu'une alerte sera envoyée lorsque la pression atmosphérique diminuera de plus de 4 hPa en l'espace de 3 heures.

Assistant

Personnalisation des cadrans de montre

Vous pouvez personnaliser le style et les caractéristiques d'un cadran de montre selon vos désirs.

- 1 Maintenez le doigt appuyé n'importe où sur l'écran d'accueil pour accéder à l'écran de sélection du cadran de la montre.
- 2 Touchez **Personnaliser** en-dessous d'un cadran de montre et faites glisser vers le haut ou vers la gauche pour passer d'un style de cadran de montre à un autre ou d'un composant à un autre.
 -  La personnalisation n'est disponible que pour les cadrans de montre avec le bouton **Personnaliser** en dessous. Les capacités de personnalisation varient en fonction du cadran de montre.

HUAWEI Assistant·TODAY

L'écran HUAWEI Assistant·TODAY vous offre un accès plus rapide et plus facile aux informations météo et aux applications en arrière-plan.

Ouvrir/quitte HUAWEI Assistant·TODAY

Sur l'écran d'accueil du dispositif, faites glisser vers la droite pour accéder à HUAWEI Assistant·TODAY. Puis, faites glisser l'écran vers la gauche pour quitter HUAWEI Assistant·TODAY.

Contrôle audio

Sur l'écran HUAWEI Assistant·TODAY, vous pouvez utiliser la carte Contrôle audio pour contrôler la musique sur votre téléphone et sur votre montre. Notez que les commandes de musique du téléphone à partir de la montre ne fonctionneront que si votre montre est liée à l'application **Huawei Santé** et lorsque de la musique est jouée sur le téléphone.

Gestion des applications

-  Cette fonctionnalité n'est pas disponible lorsque votre montre est associée à un iPhone.

Installer des applications

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **AppGallery**.
- 2 Sélectionnez l'application souhaitée dans la liste **Applications** et touchez **INSTALLER**. Une fois que l'installation réussit, ouvrez la liste des applications installées sur votre montre pour trouver l'application nouvellement installée et y accéder.

Mise à jour des applications

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **AppGallery**.
- 2 Passez à **Gestionnaire** > **Mises à jour** > **METTRE À JOUR** pour mettre à jour les applications à leurs dernières versions.

Désinstaller des applications

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **AppGallery**.
 - 2 Passez à **Gestionnaire** > **Gestionnaire des installations** > **DÉSINSTALLER** pour désinstaller les applications. Une fois la désinstallation terminée, les applications supprimées n'apparaîtront plus sur 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 accorder les autorisations requises, afin d'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, sur votre téléphone, passez à **Paramètres** > **Batterie**, sélectionnez l'application dans **Utilisation de la batterie par application**, touchez **Paramètres de lancement**, puis activez **Lancement automatique**, **Lancement secondaire** et **Exécution en arrière-plan**.
 - Si une application tierce ne fonctionne pas après que vous l'avez ajoutée à la liste des applications protégées en arrière-plan, désinstallez ladite application, réinstallez-la et réessayez.

Réorganisation de la liste des applications installées de votre montre

Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour ouvrir la liste des applications installées, appuyez et maintenez enfoncé sur n'importe quelle application, faites-la glisser vers la position souhaitée et relâchez-la une fois que les autres applications sont déplacées.

Gestion des messages

Lorsque votre montre est associée à l'application **Huawei Santé** et que les notifications de messages sont activées, les nouveaux messages affichés dans la barre d'état de votre téléphone seront synchronisés avec votre montre.

Activer les notifications de message

- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, touchez **Notifications**, et activez **Notifications**.
- 2 Dans la liste des applications installées en-dessous, activez les commutateurs pour les applications dont vous souhaitez recevoir les notifications.

-  Sur l'écran des **Notifications**, la section **Nom** : affiche les applications pour lesquelles les notifications push sont disponibles.

Notifications intelligentes


Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, touchez **Notifications**, et activez **Notifications intelligentes**. Les notifications push seront ensuite envoyées à votre montre de manière intelligente en fonction de l'état d'utilisation du téléphone. Cette fonctionnalité est désactivée par défaut.

Afficher les messages non lus

Lorsque vous la portez, votre montre vibre pour vous notifier de nouveaux messages poussés depuis la barre d'état de votre téléphone.


Les messages non lus seront conservés sur votre montre. Pour les afficher, faites glisser vers le haut sur l'écran d'accueil pour accéder au centre de messagerie.

Répondre aux messages SMS


-  Cette fonctionnalité n'est pas disponible lorsque votre montre est associée à un iPhone.
 - Les réponses rapides par SMS ne fonctionnent qu'avec la carte SIM qui a reçu le message SMS.

Pour répondre à un nouveau message SMS ou à un message provenant de WhatsApp, Messenger ou Telegram sur votre montre, vous pouvez utiliser les réponses rapides ou les émoticônes. Les types de messages pris en charge dépendent de l'utilisation réelle.



Personnaliser des réponses rapides aux SMS

-  S'il n'y a pas de carte **Réponses rapides**, cela signifie que votre montre ne prend pas en charge cette fonctionnalité.
 - Cette fonctionnalité n'est pas disponible lorsque votre montre est associée à un iPhone.

Vous pouvez personnaliser une réponse rapide comme suit :

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

Supprimer des messages

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

Appels vocaux par Bluetooth

- Pour utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous que votre dispositif à porter est associé à l'application **Huawei Santé**.
- Les dispositifs à porter ne prennent pas en charge la fonction de numéroteur.

Ajouter des contacts favoris

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **Contacts favoris**.
- 2 Sur l'écran **Contacts favoris**, touchez **Ajouter** et vous serez automatiquement redirigé(e) vers les contacts de votre téléphone. À partir de là, sélectionnez ceux que vous souhaitez ajouter à votre montre. Vous pouvez ensuite **Trier** ou **Supprimer** les contacts sur l'écran **Contacts favoris**.

- Vous pouvez ajouter un maximum de 10 contacts pour **Contacts favoris**.

Passer et recevoir des appels

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

- Si vous utilisez deux cartes SIM, lorsque vous passez un appel à un contact de la montre, vous ne pouvez pas choisir quelle carte SIM utiliser pour l'appel, car cela est déterminé par les protocoles du téléphone. Pour plus de détails, veuillez contacter le service clients du fabricant de votre téléphone.


Lors d'un appel passé depuis votre montre, le son sera émis par la montre, tandis que votre téléphone affichera une notification confirmant qu'un appel Bluetooth est en cours. Pour rediriger la sortie audio vers votre téléphone, veuillez configurer ce dernier en mode Récepteur.


Pour répondre à un appel : Touchez tout simplement l'icône Répondre pour recevoir un appel entrant sur votre dispositif à porter lorsqu'il vous signale un appel entrant sur votre téléphone. Une fois que vous avez répondu à l'appel, le son est émis depuis le haut-parleur du dispositif à porter.



Obturbateur à distance

- Cette fonctionnalité nécessite l'appariement à un téléphone HUAWEI fonctionnant sous EMUI 8.1 ou une version ultérieure, ou un iPhone fonctionnant sous iOS 13.0 ou une version ultérieure. Si vous utilisez un iPhone, ouvrez d'abord l'appareil photo.
- L'aperçu de l'appareil photo et l'affichage des photos ne sont pas pris en charge sur la montre. Faites-le sur votre téléphone.


- 1 Assurez-vous que votre montre est associée avec l'application **Huawei Santé**.

Faites défiler vers le bas à partir du haut de l'écran, d'accueil de votre montre, assurez-vous que  s'affiche, ce qui indique que votre montre est connectée à votre téléphone.


2 Sur votre montre, ouvrez la liste des applications installées, et sélectionnez **Obturbateur à distance** () , qui lancera automatiquement l'appareil photo de votre téléphone.

Touchez  sur l'écran de la montre pour prendre une photo. Touchez  pour définir un minuteur.



Contrôle de la musique


-  La synchronisation de la musique avec la montre n'est pas disponible lorsque votre montre est associée à un iPhone. Si votre montre n'a pas été réinitialisée à ses paramètres d'usine, il est recommandé de connecter d'abord votre montre à un téléphone Android pour le transfert de musique, et de lier par la suite votre montre à un iPhone pour contrôler la musique (à condition que le même Compte HUAWEI soit utilisé pour se connecter à l'application Huawei Santé sur tous les téléphones utilisés).
- Pour profiter de cette fonctionnalité, assurez-vous que votre montre est correctement associée à **Huawei Santé**.

Contrôle de la musique du téléphone


-  Il n'est pas nécessaire de régler le commutateur **Contrôle de la musique du téléphone** dans **Huawei Santé** si vous utilisez un iPhone.
- Sur votre téléphone, ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des informations du dispositif, touchez **Musique** et activez **Contrôle de la musique du téléphone**.
- Ouvrez une application de musique sur le téléphone et commencez la lecture.
- Depuis l'écran d'accueil de votre montre, faites glisser vers la droite pour ouvrir l'écran HUAWEI Assistant·TODAY, puis sélectionnez la carte Musique. À partir de là, vous pouvez lire, mettre en pause, changer de piste et régler le volume.

Synchroniser la musique avec votre montre

- Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails de l'appareil.
- Passez à **Musique** > **Gérer la musique** > **Ajouter des morceaux**, puis sélectionnez les chansons à synchroniser.
- Lorsque vous avez terminé, touchez  dans le coin supérieur droit de l'écran.
- Accédez à l'écran de gestion de la musique, touchez **Nouvelle liste de lecture**, créez un nom pour la liste de lecture et ajoutez des chansons en fonction de vos goûts. Vous pouvez également catégoriser les pistes qui ont été chargées sur votre montre pour en faciliter la gestion. Vous pouvez mettre à jour une liste de lecture existante à tout moment en touchant  dans le coin supérieur droit de l'écran de la liste de lecture, puis **Ajouter des morceaux**.

- Pour supprimer une chanson ajoutée, entrez dans l'application **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, allez à **Musique** > **Gérer la musique**, recherchez la chanson cible dans la liste, touchez l'icône  à côté, puis touchez **Dissocier**.
- La synchronisation de certaines chansons nécessite un statut de membre Premium PLUS sur HUAWEI Musique.



Contrôle de la musique sur la montre

- 1 Sur votre montre, ouvrez la liste des applications installées, passez à **Musique** () > **Lecture en cours** ou ouvrez une autre application de musique.
- 2 Touchez sur le bouton Lecture pour démarrer la lecture.
- 3 Sur l'écran de lecture de la musique, vous pouvez ajuster le volume, définir le mode de lecture (Lecture ordonnée ou Aléatoire), et faire glisser l'écran vers le haut pour voir la liste de lecture ou changer de chanson.


Alarmes

Vous pouvez régler des alarmes en utilisant soit votre dispositif à porter soit l'application **Huawei Santé** sur votre téléphone.

Régler une alarme à l'aide de votre dispositif à porter


- 1 Accédez à la liste des applications installées, touchez **Alarme** () , puis touchez  pour ajouter une alarme.
- 2 Réglez l'heure de l'alarme et le cycle de répétition, puis touchez **OK**. Si vous ne sélectionnez pas de répétition, l'alarme ne se déclenche qu'une seule fois.
- 3 Touchez une alarme existante pour en modifier l'heure, le cycle de répétition ou pour la supprimer.

Régler une alarmes à l'aide de l'application Huawei Santé

- 1 Ouvrez **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **Alarme**.
- 2 Touchez **Ajouter** pour définir l'heure de l'alarme, son libellé et son cycle de répétition.
- 3 Si vous utilisez Android ou EMUI, touchez  dans le coin supérieur droit. Si vous utilisez iOS, touchez **Enregistrer**.
- 4 Revenez sur l'écran d'accueil de **Huawei Santé** et faites glisser vers le bas pour synchroniser les paramètres de l'alarme avec votre dispositif à porter.
- 5 Touchez une alarme existante pour en modifier l'heure, le libellé ou le cycle de répétition.

Assistant vocal





L'assistant vocal sur votre montre facilite la recherche, une fois que votre montre a été connectée à votre téléphone via l'application **Huawei Santé**.

-  • Assurez-vous que votre montre est mise à jour à sa dernière version pour une expérience utilisateur optimale.
- Assurez-vous que les paramètres **Langue** et **Région** de votre système téléphonique sont cohérents avec ceux définis dans l'application Huawei Santé.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que si votre montre est associée à un téléphone HUAWEI fonctionnant sous EMUI 10.1 ou une version ultérieure.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés.


Utiliser l'assistant vocal

- 1** Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour passer à la liste des applications installées, allez 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 ? ». Lorsque l'assistant vocal répond à votre demande et trouve les informations pertinentes, votre montre affiche le résultat et vous le diffuse.

Trouver votre téléphone à l'aide de votre montre

- 1** Faites glisser l'écran d'accueil de la montre vers le bas pour ouvrir le menu des raccourcis.
Vérifiez que  s'affiche, indiquant que votre montre est bien connectée à votre téléphone via Bluetooth.
 - 2** Dans le menu des raccourcis, touchez **Trouver mon téléphone** () puis .
L'animation Trouver mon téléphone se déclenche alors sur le téléphone.
 - 3** Recherchez votre téléphone en suivant la sonnerie en cours de lecture sur votre téléphone (même en mode Vibration ou Silencieux), tant que votre téléphone et votre montre sont à portée de la connexion Bluetooth.
 - 4** Touchez l'écran du dispositif à porter pour mettre fin à la recherche.
-  • Si **Changement automatique** est activé sur votre montre, assurez-vous que votre montre est liée à l'application **Huawei Santé** avant d'utiliser la fonctionnalité Trouver mon téléphone.
 - Si vous utilisez un iPhone et que l'écran du téléphone est éteint, votre téléphone peut ne pas répondre à la fonctionnalité Trouver mon téléphone, car la sonnerie est contrôlée par iOS.

Recherche de votre montre par votre téléphone

-  • Certains modèles doivent être mis à jour dans leur version la plus récente pour utiliser cette fonctionnalité.
- 1** Assurez-vous que votre montre est connectée à l'application **Huawei Santé**.

- 2 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, naviguez vers l'écran des détails de l'appareil, puis passez à **Localisation de la balise > Faire sonner**.
- 3 Touchez **Faire sonner**, et votre montre commencera à sonner (même en mode Vibration ou Silencieux). Une fois que vous avez trouvé votre montre, touchez **Arrêter la sonnerie** ou attendez la fin de la sonnerie.

Mode Ne pas déranger

Lorsque le mode Ne pas déranger est activé, votre dispositif ne sonne pas et ne vibre pas à la réception d'appels entrants et de notifications (sauf lorsqu'une alarme se déclenche).

Activer/désactiver le mode Ne pas déranger

Méthode 1 : Faites glisser vers le bas à partir du haut de l'écran d'accueil de la montre et touchez **Ne pas déranger** pour activer ou désactiver la fonctionnalité.

Méthode 2 : Allez à **Paramètres > Sons & vibration > Ne pas déranger > Toute la journée** pour terminer la configuration.

Programmer le mode Ne pas déranger

- Allez à **Paramètres > Sons & vibration > Ne pas déranger > Programmé**, touchez **Ajouter une période de temps**, puis réglez **Début**, **Fin** et **Répétition**. Vous pouvez ajouter plusieurs périodes et appliquer l'une d'entre elles.
- Pour désactiver une période Ne pas déranger programmée, allez à **Paramètres > Sons & vibration > Ne pas déranger > Programmé**.

Gestion de la santé

Bien-être émotionnel

- Les données de mesure et les résultats sont fournis à titre de référence uniquement et ne doivent pas être utilisés comme base de diagnostic ou de traitement. Si vous ressentez une quelconque gêne, veuillez consulter un médecin.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que dans certains pays. Par exemple, il n'est pas disponible dans les pays européens.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que sur l'édition Green de HUAWEI WATCH Ultimate.

Introduction aux émotions et au stress

Les émotions constituent la réponse naturelle et l'expression extérieure de l'expérience subjective d'une personne et appartiennent à un type de phénomène psychologique étroitement lié aux penchants de la personne, tels que les désirs et les souhaits, et reflètent la satisfaction ou non de ces derniers.

En psychologie, le stress correspond à un sentiment de contrainte ou de tension. Le stress est causé par un facteur externe, tel qu'une activité ou un défi. Un niveau de stress raisonnable peut augmenter la productivité.

Le bien-être émotionnel général est le résultat des émotions et du stress sur une longue période. Des fluctuations faibles ou brèves n'indiquent pas un problème réel. La santé émotionnelle se traduit par la capacité à retrouver un état idéal et à s'adapter à son environnement. Une montre intelligente peut vous aider à enregistrer vos émotions et votre état de stress, pour contribuer à votre bien-être physique et mental.

Enregistrement de vos émotions/de votre stress

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et sélectionnez **Bien-être émotionnel** pour accéder à l'écran d'accueil de l'application.
Si vous utilisez l'application pour la première fois, touchez **Accepter** sur l'écran d'autorisation de l'utilisateur et consultez le guide d'introduction et d'utilisation de l'application. Vous serez ensuite redirigé vers **Bien-être émotionnel** l'écran d'accueil de l'application.
- 2 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, naviguez vers l'écran des détails de l'appareil, touchez **Suivi santé** et activez **Enregistrements supplémentaires d'émotions/de stress**. Lorsque cette option est activée, l'appareil mesure automatiquement le niveau de stress, les émotions et d'autres informations connexes lorsqu'il détecte que vous êtes au repos. Les données ne sont pas disponibles lorsque vous dormez. Lorsque vous utilisez l'application pour la première fois, vous devez garder la montre allumée pendant un certain temps avant que les données relatives à vos émotions ne soient disponibles.

Visualisation des données relatives à vos émotions/au stress

Au sujet de votre appareil portable

Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications, et sélectionnez **Bien-être émotionnel** pour accéder à l'écran d'accueil de l'application, où votre émotion actuelle est représentée par une animation. Faites glisser vers le haut pour afficher plus d'historique de données.

Au sujet de votre téléphone

Ouvrez l'application **Huawei Santé** et touchez la carte **Bien-être émotionnel** pour afficher vos données relatives aux émotions. Vous pouvez consulter vos données sur les émotions/le stress chaque jour, semaine, mois et année, et lire au sujet de l'analyse et des recommandations chaque jour, semaine, mois et année.

Services de détente

Si la négativité ou le stress s'est accumulé, vous pouvez vous reprendre en main grâce à des services de soulagement du stress.

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et sélectionnez **Bien-être émotionnel** pour accéder à l'écran d'accueil de l'application.
- 2 Faites glisser vers la gauche pour afficher les services disponibles et sélectionnez un exercice respiratoire ou une séance d'entraînement en fonction de vos besoins. Les exercices respiratoires et les séances d'entraînement sont disponibles directement sur votre montre. D'autres options, comme les séances de méditation et de Yoga doivent être lancées dans l'application **Huawei Santé** sur votre téléphone.


Rappels sur le bien-être émotionnel

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et sélectionnez **Bien-être émotionnel** pour accéder à l'écran d'accueil de l'application.
- 2 Faites glisser l'écran vers le haut pour accéder à l'écran, **Plus**, touchez **Paramètres de rappel**, et activez **Humeur**. Votre montre enverra des rappels plein écran en fonction de votre humeur récente. Lorsque le système détecte que vous êtes stressé depuis un certain temps, les rappels incluent un lien vers des services de soulagement du stress (tels que des exercices respiratoires), que vous pouvez toucher pour démarrer le service immédiatement.

Suivi du sommeil

Portez votre dispositif à porter correctement pendant que vous dormez et il enregistrera automatiquement la durée de votre sommeil. Il identifiera aussi si vous êtes dans un sommeil profond, un sommeil léger, un sommeil paradoxal ou si vous êtes éveillé(e).

Personnaliser les paramètres relatifs au sommeil

- 1 Accédez à la liste des applications installées, sélectionnez **Sommeil** () , faites glisser votre doigt vers le haut et passez à **Plus > Mode sommeil**.

2 Automatique est activé par défaut. Vous pouvez également paramétrer votre dispositif à porter afin qu'il entre et qu'il sorte du mode Sommeil à une heure programmée. Pour ce faire, touchez **Ajouter une période de temps**, paramétrez **Coucher**, **Réveil** et **Répétition**, puis touchez **OK**. Pour supprimer un programme, touchez-le, puis appuyez sur **Supprimer**.

Activation/Désactivation HUAWEI TruSleep™


Ouvrez l'application **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails du dispositif, passez à **Suivi santé** > **HUAWEI TruSleep™**, et activez ou désactivez l'option **HUAWEI TruSleep™**.

HUAWEI TruSleep™ est activé par défaut. En cas de désactivation manuelle, les données sur le sommeil ne peuvent pas être obtenues et l'analyse du sommeil devient indisponible.


Consulter/Supprimer les données de votre sommeil

• Sur votre dispositif à porter, ouvrez la liste des applications installées et sélectionnez

Sommeil () , pour consulter votre historique de sommeil nocturne et de sieste.


• Sur votre téléphone, passez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Sommeil**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis sur **Toutes les données**, vous serez dirigé(e) vers l'écran sur lequel s'affiche les données historiques relatives au sommeil. Si nécessaire, touchez l'icône **Supprimer** dans le coin supérieur droit, sélectionnez les enregistrements cibles et supprimez-les.

Anneaux d'activité


 Pour utiliser cette fonctionnalité, vous devez d'abord mettre à jour votre montre à sa dernière version.


Les anneaux d'activité suivent votre activité physique quotidienne à travers trois types de données (trois anneaux) : Bouger, S'exercer et Se tenir debout. Atteindre vos objectifs pour tous ces trois anneaux peut vous aider à mener une vie plus saine.


Pour fixer vos propres objectifs pour les Anneaux d'activité :

Sur votre téléphone : Accédez à **Huawei Santé** > **Santé**, puis touchez la carte des Anneaux d'activité pour accéder à l'écran **Historique d'activité**. Touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Modifier les objectifs**.

Sur votre montre : Naviguez jusqu'à l'application Anneaux d'activité, glissez vers la gauche pour afficher les données de **Cette semaine** glissez vers le haut pour afficher les détails de **Aujourd'hui** et glissez à nouveau vers le haut pour trouver et toucher **Modifier les objectifs** ou **Rappels**. Dans **Rappels**, vous pouvez désactiver **Me lever**, **Avancement** et **Objectif atteint**.

(1)  : **Bouger** mesure les calories que vous avez brûlées à travers des activités telles que la course, le vélo ou même en faisant des tâches ménagères ou en promenant votre chien.


(2)  : **M'entraîner** mesure la durée totale des entraînements d'intensité moyenne et élevée que vous avez faits. L'OMS (Organisation mondiale de la santé) recommande aux adultes d'avoir au moins 150 minutes d'exercice d'intensité modérée 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 cardio-vasculaire et de renforcer la condition physique en général.

(3)  : **Me lever** mesure le nombre d'heures pendant lesquelles vous vous êtes levé et avez marché pendant au moins une minute. Par exemple, si vous avez marché plus d'une minute au cours d'une heure donnée (par exemple entre 10 h 00 et 11 h 00), cette heure sera comptabilisée dans **Me lever**. Rester assis pendant trop longtemps est mauvais pour la santé. Des études de l'OMS indiquent que le fait de rester assis trop longtemps expose à des risques plus élevés d'hyperglycémie, de diabète de type 2, d'obésité et de dépression.

L'anneau est conçu pour vous rappeler que le fait de rester assis pendant trop longtemps est dangereux pour votre santé. Nous vous conseillons de vous lever au moins une fois par heure et d'obtenir le meilleur score possible pour **Me lever** chaque jour.

Analyse d'arythmie d'onde de pouls


L'analyse d'arythmie d'onde de pouls utilise le capteur PPG de haute précision sur votre appareil portable pour détecter les rythmes cardiaques anormaux.

-  • Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés.
 - Les résultats sont fournis à titre de référence uniquement et ne sont pas destinés à un usage médical.


Activation de l'application

- 1** Avant tout, téléchargez la dernière version de **Huawei Santé** sur HUAWEI AppGallery, ou mettez à jour l'application **Huawei Santé** déjà installée à sa dernière version.
- 2** Ouvrez **Huawei Santé**, allez dans **Santé > Cœur > Analyse d'arythmie d'onde de pouls**, puis activez **Analyse d'arythmie d'onde de pouls**.

Activation des mesures et des rappels automatiques


- 1** Ouvrez **Huawei Santé**, allez à **Santé > Cœur > Analyse d'arythmie d'onde de pouls**, touchez  dans le coin supérieur droit et sélectionnez **Mesure automatique**.
- 2** Activez ou désactivez le bouton **Détection automatique d'arythmie**. Une fois activé, votre dispositif à porter effectuera automatiquement des mesures lorsqu'il est porté. Vous pouvez activer ou désactiver le bouton **Alertes d'arythmie** selon vos besoins.

Désactivation du service

Allez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Cœur** > **Analyse d'arythmie d'onde de pouls**, touchez  dans le coin supérieur droit, allez à **À propos** > **Désactiver la fonctionnalité**, puis suivez les instructions à l'écran pour procéder au paramétrage.


Résultats possibles

Les résultats peuvent différer de ceux de l'analyse ECG. Veuillez consulter un professionnel de la santé au sujet des résultats. N'interprétez pas les résultats de votre propre chef et ne pratiquez pas l'automédication.

Pour consulter la description des résultats, ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran **Analyse d'arythmie d'onde de pouls**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis sélectionnez **Aide**.
Résultats des mesures : Aucune anomalie, Risque de battements prématurés, Risque de fibrillation atriale, Suspicion de battements prématurés ou Suspicion de fibrillation atriale

Mesure de l'ECG


Un électrocardiogramme (ECG) est un enregistrement graphique de l'activité électrique du cœur. Les ECG donnent un aperçu de votre rythme cardiaque et peuvent aider à identifier les battements cardiaques irréguliers et à détecter les risques pour la santé.

 Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés. Reportez-vous à la liste des pays/régions où la fonction ECG des dispositifs à porter HUAWEI est disponible.

Avant de commencer



- Cette fonctionnalité doit être utilisée conformément aux lois et réglementations des dispositifs médicaux de votre juridiction locale.
- Cette fonctionnalité n'est pas destinée aux personnes âgées de moins de 18 ans.
- Cette fonctionnalité produit n'est pas destinée aux personnes porteuses de stimulateurs cardiaques ou d'autres appareils implantés.
- Les champs électromagnétiques puissants entraînent une grave distorsion du signal ECG. Évitez d'utiliser cette fonctionnalité dans des environnements avec un champ électromagnétique puissant.
- Toutes les données obtenues lors de l'utilisation de cette application sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas être utilisées à des fins de recherche médicale, de diagnostic ou de traitement.

Avant l'utilisation

 Pour utiliser cette fonctionnalité, mettez d'abord à jour l'application **Huawei Santé** à sa dernière version.

Si vous utilisez **ECG** pour la première fois, allez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Cœur** > **ECG** et suivez les instructions à l'écran pour activer l'application ECG.


Mesurer votre ECG

- 1 Vérifiez que le dispositif est porté correctement. Accédez à la liste des applications installées et sélectionnez **ECG**. Si vous utilisez la fonction pour la première fois, spécifiez le poignet sur lequel vous portez le dispositif. Vous pouvez ensuite modifier ce paramètre à tout moment sur l'écran d'accueil de l'application ECG en touchant l'icône Paramètres au bas.
- 2 Placez vos bras à plat sur une table ou sur vos genoux, tout en détendant vos bras et vos doigts.
- 3 Placez doucement un doigt de votre main libre sur l'électrode (Bouton Bas) et maintenez-le immobile, puis une prise de mesure sera automatiquement initiée.
 -  Pendant la prise de mesure, restez immobile, respirez de façon régulière et évitez de parler. Maintenez votre doigt en contact avec l'électrode, mais évitez d'appuyer trop fort sur celle-ci.
 - La peau sèche peut avoir un impact négatif sur la mesure. Si vous remarquez que votre doigt est sec, mouillez-le avec un peu d'eau pour améliorer la conductivité.
 - La durée d'une seule prise de mesure est de 30 secondes.
- 4 Restez immobile et attendez que la mesure soit prise, puis consultez le résultat sur l'écran de la montre. Vous pouvez toucher  pour consulter la description du résultat. Pour plus d'informations, ouvrez **Huawei Santé** sur votre téléphone et allez à **Santé > Cœur > ECG**. Pour télécharger un rapport d'ECG, touchez l'icône de téléchargement dans le coin supérieur droit de l'écran des détails de l'ECG.


Interprétation des résultats

- Veuillez consulter des professionnels de la santé au sujet des résultats de la mesure. N'interprétez pas les résultats de votre propre chef et ne pratiquez pas l'automédication.
- Cette fonctionnalité ne peut pas détecter les caillots sanguins, les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance cardiaque ou d'autres types d'arythmie ou de problèmes cardiaques.
- Cette fonctionnalité ne permet pas de détecter les crises cardiaques ou les complications associées. Si vous ressentez une douleur, une oppression ou une pression dans la poitrine, ou si vous ressentez tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- Ne modifiez pas votre ordonnance en fonction des données fournies par cette fonctionnalité sans consulter d'abord un professionnel de la santé.


Mesure de la SpO2

-  Pour utiliser cette fonctionnalité, mettez d'abord à jour votre montre et l'application **Huawei Santé** à leurs dernières versions.
 - Pour garantir une précision optimale des mesures, fixez le dispositif à une largeur de doigt au-dessus de l'os du poignet pour un ajustement optimal. Assurez-vous que la zone du capteur est en contact avec votre peau, sans aucun corps étranger au milieu.

Mesure individuelle de la SpO2

- 1 Vérifiez doublement que vous avez bien porté votre dispositif à porter, et restez immobile.
- 2 Ouvrez la liste des applications installées, puis faites glisser vers le haut ou vers le bas jusqu'à ce que vous trouviez **SpO2** () , puis touchez cette option.
- 3 Touchez **Mesurer**. (L'interface réelle du produit prévaut.)
- 4 Une fois qu'une mesure de la SpO2 est initiée, souvenez-vous de rester immobile, l'écran du dispositif tourné vers le haut.

Mesure automatique de la SpO2


- 1 Pour activer cette fonctionnalité, ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, touchez **Suivi santé**, et activez **SpO2 automatique**.
 -  Lorsque cette option est activée, l'appareil mesure et enregistre automatiquement votre SpO2 lorsqu'il détecte que vous êtes au repos. Cet indicateur est particulièrement important lorsque vous êtes endormi ou dans des zones à haute altitude.
- 2 Touchez **Alerte pour SpO2 faible** et définissez la limite inférieure à laquelle vous recevrez une alerte lorsque vous êtes éveillé.

Consultation de vos données de SpO2


Allez à **Huawei Santé** > **Santé** > **SpO2**, et sélectionnez une date pour afficher vos données de SpO2 pour ce jour-là.


Mesure du rythme cardiaque

Le suivi continu du rythme cardiaque est activé par défaut, ce qui affiche la courbe de votre rythme cardiaque. Si cette fonctionnalité est désactivée, vous serez invité(e) à visiter l'application **Huawei Santé** et à activer le bouton de **Suivi continu du rythme cardiaque**.

-  Afin d'assurer une précision optimale du suivi, serrez bien le dispositif à une largeur du doigt au-dessus de l'os de votre poignet. Assurez-vous que la montre reste bien fixée à votre poignet pendant les entraînements.

Mesure ponctuelle du rythme cardiaque

- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, passez à **Suivi santé** > **Suivi continu du rythme cardiaque**, et désactivez le bouton **Suivi continu du rythme cardiaque**.
- 2 Sur votre montre, ouvrez la liste des applications installées, puis sélectionnez **Rythme cardiaque** () pour initier une mesure ponctuelle.


-  Les mesures du rythme cardiaque peuvent être affectées par certains facteurs externes comme les températures ambiantes basses, les mouvements du bras ou des tatouages sur votre bras.

Suivi continu du rythme cardiaque

Ouvrez **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, passez à **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, et activez le bouton **Suivi continu du rythme cardiaque**.

Définissez **Mode de contrôle** sur **Intelligent** ou sur **En temps réel**.


- **Intelligent**: Ajuste automatiquement la fréquence des mesures selon votre état d'activité.
- **En temps réel**: Suit votre rythme cardiaque en temps réel, peu importe votre état d'activité.

 Le suivi en temps réel augmentera la consommation d'énergie de votre dispositif, alors que le suivi Intelligent est plus économe.

Mesure du rythme cardiaque au repos

Le rythme cardiaque au repos, mesuré en battements par minute, renvoie au rythme cardiaque mesuré lorsque vous êtes éveillé(e), mais dans un état calme et reposé. Il s'agit d'un indicateur important de la santé cardiaque. Le meilleur moment pour mesurer votre rythme cardiaque au repos est le matin après votre réveil (mais avant de sortir du lit).

Ouvrez **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, passez à **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, et activez le bouton **Suivi continu du rythme cardiaque**. Le dispositif à porter mesurera alors automatiquement votre rythme cardiaque au repos.

 Il existe certaines conditions préalables pour que votre rythme cardiaque au repos soit affiché. Des heures de mesures qui ne sont pas optimales peuvent entraîner des écarts ou aucun résultat de mesure de votre rythme cardiaque au repos.

Alertes de rythme cardiaque

Alerte de rythme cardiaque élevé

Ouvrez **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, passez à **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, activez le bouton **Suivi continu du rythme cardiaque**, et définissez **Alerte de rythme cardiaque élevé** en fonction de vos besoins. Votre dispositif à porter vibre et affiche une alerte lorsque vous êtes au repos, mais votre rythme cardiaque au repos reste supérieur à la limite définie pendant plus de 10 minutes.

Alerte de rythme cardiaque faible

Ouvrez **Huawei Santé**, passez à l'écran des détails de l'appareil, passez à **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, activez le bouton **Suivi continu du rythme cardiaque**, et définissez **Alerte de rythme cardiaque faible** en fonction de vos besoins. Votre dispositif à porter vibre et affiche une alerte lorsque vous êtes au repos, mais votre rythme cardiaque au repos reste inférieur à la valeur définie pendant plus de 10 minutes.

Mesure du rythme cardiaque pendant un exercice physique

Pendant un entraînement, le dispositif à porter 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 prédéfinie. Pour de meilleurs résultats d'entraînement, nous vous conseillons d'utiliser des plages de rythme cardiaque comme guide pour exercice.

- Pour choisir la méthode de calcul des plages de rythme cardiaque, passez à **Huawei Santé > Moi > Paramètres > Paramètres des exercices physiques > Paramètres du rythme cardiaque à l'effort**. Pour vos courses, réglez **Plages de rythme cardiaque** sur **Rythme cardiaque maximum**, **Pourcentage réserve de rythme cardiaque** ou **Pourcentage du seuil lactique**. Pour les autres modes d'entraînement, choisissez soit **Rythme cardiaque maximum** soit **Pourcentage réserve de rythme cardiaque**.
 - **i** Si vous sélectionnez **Rythme cardiaque maximum** comme méthode de calcul, vos plages de rythme cardiaque pour différentes intensités d'entraînement (Extrême, Anaérobie, Aérobie, Brûlage des graisses et Échauffement) sont calculées en fonction de votre rythme cardiaque maximal ($RC_{max} = 220 - \text{votre âge}$).
 - Si vous sélectionnez **Pourcentage réserve de rythme cardiaque** comme méthode de calcul, vos plages de rythme cardiaque pour différentes intensités d'entraînement (à savoir Anaérobie avancé, Anaérobie de base, Seuil lactique, Aérobie avancé et Aérobie de base) sont calculées en fonction de votre rythme cardiaque de réserve (ou HRR, calculé en soustrayant votre rythme cardiaque au repos de votre rythme cardiaque maximal).
- Lorsque vous débutez un entraînement, vous verrez votre rythme cardiaque en temps réel sur votre dispositif à porter. À la fin de votre entraînement, dans l'écran des résultats de ce dernier, vous pouvez consulter votre rythme cardiaque moyen, votre rythme cardiaque maximal et vos plages de rythme cardiaque.
 - **i** Pendant un entraînement, votre rythme cardiaque en temps réel ne sera plus affiché si vous enlevez votre dispositif à porter, mais le dispositif continuera de rechercher le signal de votre rythme cardiaque pendant un moment. La mesure reprendra une fois que vous porterez à nouveau l'appareil.
 - Vous pouvez visualiser des graphes montrant l'évolution de votre rythme cardiaque, de votre rythme cardiaque maximal et de votre rythme cardiaque moyen pour chaque entraînement à partir de **Historique d'exercices** dans l'écran d'accueil **Huawei Santé**.

Alerte de rythme cardiaque élevé pendant l'entraînement

Votre dispositif à porter vibre et affiche une alerte si votre rythme cardiaque est supérieur à la limite supérieure prédéfinie pendant un certain temps au cours d'un entraînement.

- 1 Passez à **Huawei Santé > Moi > Paramètres > Paramètres des exercices physiques > Paramètres du rythme cardiaque à l'effort**, et activez **Rythme cardiaque élevé**.
- 2 Touchez **Limite de rythme cardiaque**, définissez une limite supérieure selon vos besoins, puis touchez **OK**.

- **i** Si vous désactivez les rappels audios pour des entraînements individuels, vous serez alerté(e) par des vibrations et des commandes de cartes seulement, sans diffusions audio.

Mesure de la température de la peau

Cette fonctionnalité permet de surveiller les changements de température de la peau du poignet après un exercice physique. Lorsque la fonction de mesure continue de la température de la peau est activée, vos données s'affichent sous forme de courbe.

- i • Pour utiliser cette fonctionnalité, mettez d'abord à jour votre montre et **Huawei Santé** à leurs dernières versions.
 - Ce produit n'est pas un dispositif médical. Cette fonctionnalité est destinée à surveiller les variations de la température de la peau du poignet chez les personnes en bonne santé âgées de plus de 18 ans, pendant et après l'exercice. Tous les résultats sont fournis à titre de référence uniquement et ne doivent pas servir de base à un diagnostic ou à un traitement médical.
 - Pendant la mesure, gardez l'appareil bien en place sur votre poignet pendant au moins 10 minutes et restez dans un état de calme et de repos dans un environnement détendu à température ambiante (environ 25 °C). Veillez à ce qu'il n'y ait pas d'eau, d'alcool ou d'autres liquides sur la peau de votre poignet. Évitez de prendre des mesures dans des environnements exposés à la lumière directe du soleil, au vent ou à des températures extrêmes.
 - Après avoir fait un exercice physique, pris une douche ou être passé d'un environnement extérieur à un environnement intérieur, attendez 30 minutes avant de démarrer une mesure.
 - Éviter de prendre des mesures après avoir bu.

Mesure de température corporelle inexacte

Sur votre montre, accédez à la liste des applications installées et allez à **Température cutanée > Mesurer**.

Mesure en continu

- 1** Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, touchez **Suivi santé**, et activez **Mesure continue de la température cutanée**.
- 2** Sur votre montre, entrez dans la liste des applications et touchez **Température cutanée** pour afficher votre courbe de données de température.

Changement de l'unité de température

Allez à **Huawei Santé > Miens > Paramètres > Unités > Unité de température**, et choisissez Celsius (°C) ou Fahrenheit (°F).



Calendrier menstruel

Activation de l'application


Si vous utilisez cette fonctionnalité pour la première fois, assurez-vous que votre montre et votre téléphone sont connectés et procédez à l'activation de la fonctionnalité.

- 1 Accédez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Calendrier menstruel**, téléchargez le package de fonctionnalités, renseignez les données relatives à votre cycle menstruel, puis touchez **Commencer**.
- 2 Une notification d'activation apparaîtra sur votre montre lorsque vous la portez. Si vous ne la portez pas, la notification restera dans le centre de messagerie. Touchez **Ouvrir l'application** pour accéder à l'écran de la déclaration de confidentialité. Acceptez la déclaration de confidentialité et vous serez redirigé vers l'écran d'accueil de **Calendrier menstruel**. Touchez **OK** pour revenir à l'écran précédent.

Enregistrement et visualisation des données relatives à votre cycle menstruel sur votre montre

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour ouvrir la liste des applications installées, cherchez et sélectionnez **Calendrier menstruel** pour accéder à l'écran d'accueil de l'application où vous verrez votre calendrier menstruel. Touchez  à droite du nom de l'application pour basculer entre l'affichage mensuel et l'affichage en graphique circulaire.
- 2 Touchez **Modifier** ou  pour indiquer quand vos règles **Début** et quand elles **Fin**. Faites glisser vers le haut sur l'écran pour afficher le **Résumé**. Faites à nouveau glisser vers le haut pour accéder à l'écran **Plus** et afficher **Aide**.
- 3 Sur l'écran **affichage mensuel**, faites glisser vers la gauche et vers la droite pour afficher les données des derniers et des prochains trois cycles.

Enregistrement votre cycle menstruel sur l'application Huawei Santé







- 1 Accédez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Calendrier menstruel**, puis suivez les instructions à l'écran pour télécharger le package de fonctionnalités et procéder au réglage des données. Si la carte **Calendrier menstruel** ne se trouve pas sur l'écran d'accueil de l'application, touchez **Modifier** et ajoutez la carte.
- 2 Accédez à l'écran **Calendrier menstruel**, activez **Les règles ont commencé** ou **Les règles sont terminées** pour les dates spécifiques afin d'enregistrer la durée d'un cycle menstruel. Vous pouvez également enregistrer vos **Symptômes physiques**.
- 3 Sur l'écran **Calendrier menstruel**, touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Paramètres** pour définir la durée de vos règles et la durée du cycle, puis activez ou désactivez le commutateur des **Rappels**. Activez le commutateur des **Prévisions**. Une fois activé, votre montre (à condition qu'elle soit portée tout le temps, surtout la nuit) combine les données de santé suivies, telles que la température corporelle, le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire afin de générer de meilleures prévisions du cycle.

Touchez **Historique des règles** pour afficher **Durée moyenne des règles** et **Cycle moyen**.
Touchez **Toutes les données** pour afficher les données historiques.




M'entraîner

Commencer un entraînement

Lancer une séance d'entraînement sur votre dispositif à porter

- 1 Accédez à la liste des applications installées sur votre dispositif, puis touchez **Entraînement** ().
- 2 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour sélectionner un mode d'entraînement. Vous pouvez également faire glisser vers le haut jusqu'à atteindre la fin de l'écran, puis toucher **Personnaliser** pour ajouter d'autres modes d'entraînement.
 -  Pour supprimer un entraînement :
Accédez à la liste des applications installées, sélectionnez **Entraînement**, faites glisser vers le haut jusqu'à atteindre la fin de l'écran, puis touchez **Personnaliser**.
Sélectionnez un mode d'entraînement, puis touchez  pour le supprimer de la liste ou  pour réorganiser votre liste des entraînements.
- 3 Touchez l'icône de l'entraînement pour commencer une séance d'entraînement.
- 4 Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez appuyer sur le bouton Haut et le maintenir enfoncé pour mettre fin à l'exercice. Vous pouvez également appuyer sur le bouton Haut pour suspendre l'entraînement, toucher  pour le reprendre ou toucher  pour y mettre fin.


Démarrer un entraînement à l'aide de l'application Huawei Santé

- 1 Vérifiez que votre dispositif à porter est lié à **Huawei Santé**, et portez votre appareil confortablement sur votre poignet. Ensuite, dans l'application **Huawei Santé**, par exemple, passez à **Exercice > Course en extérieur** et touchez l'icône de course pour démarrer votre course.
- 2 Contrôles via **Huawei Santé** pendant les entraînements : Touchez  pour suspendre l'entraînement, touchez  pour le reprendre ou touchez et maintenez  pour y mettre fin. Votre dispositif à porter suspend, reprend ou met fin à l'entraînement en conséquence.

- Pendant un exercice, des données comme la durée et la distance s'afficheront à la fois dans l'application **Huawei Santé** et sur l'écran de votre dispositif à porter.
- Si la distance ou la durée de l'entraînement est trop courte, l'historique ne sera pas enregistré.
- Après la fin d'une séance d'entraînement, vous pouvez consulter vos données d'entraînement (collectées à partir de votre téléphone et de votre dispositif à porter) dans l'application **Huawei Santé**. Ces données ne seront pas affichées sur votre dispositif à porter.

Personnalisation des cartes de données d'entraînement

Vous pouvez personnaliser le type de données santé et forme physique à afficher pendant vos séances d'entraînement, pour mieux répondre à vos besoins.

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour accéder à la liste des applications, touchez **Entraînement**, trouvez le mode d'entraînement de votre choix (tel que **Course en extérieur**), puis touchez  à sa droite, pour accéder à l'écran des paramètres.
- 2 Touchez **Affichage des données**, sélectionnez les cartes dont vous avez besoin et activez **Afficher les cartes**.
- 3 Touchez **Cartes personnalisées**, sélectionnez un style d'affichage (tel que celui avec **2 cellules**), et choisissez les données correspondantes (telles que **Rythme cardiaque** et **Pace**).
- 4 Une fois les paramètres définis, vous pourrez faire glisser l'écran d'entraînement vers le haut ou vers le bas pour naviguer dans les cartes de données sélectionnées et afficher les données correspondantes pendant une séance d'entraînement.

Pour restaurer les paramètres par défaut, naviguez vers **Affichage des données** l'écran et touchez **Réinitialiser**.



- De tels paramètres personnalisés ne sont disponibles que pour certains modes d'entraînement.

Course sur piste



Le mode Course sur piste de niveau professionnel de votre montre prend en charge la navigation par segments et les itinéraires cartographiques en temps réel, pour un affichage enrichi des données.

Démarrage d'une séance de Course sur piste


Avant tout, importez l'itinéraire vers l'application **Huawei Santé** puis synchronisez-le avec votre montre. Si cet itinéraire passe par une nouvelle ville, vous devrez également télécharger la carte hors ligne correspondante.

- 1 Passez sur l'application **Huawei Santé** > **Moi** > **Mes parcours** > **Importer un parcours**, sélectionnez un itinéraire téléchargé et enregistrez-le sous **Mes parcours**.
- 2 Sélectionnez l'itinéraire cible. Touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Envoyer au dispositif à porter**, pour synchroniser l'itinéraire avec votre montre.
- 3 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour accéder à la liste des applications, et touchez **Entraînement**.
- 4 Faites glisser l'écran vers le haut ou le bas pour trouver et sélectionnez **Course trail**. Touchez  à sa droite pour accéder à l'écran des paramètres et touchez **Parcours**.
- 5 Sélectionnez votre itinéraire. Touchez **Aller s'exercer** puis **PARTIR** pour démarrer la course.
- 6 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher vos données d'exercices physiques.

Paramètres d'entraînement

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et touchez **Entraînement** ().
- 2 Faites glisser l'écran vers le haut ou le bas pour trouver et sélectionnez **Course trail**. Touchez  à sa droite pour accéder à l'écran des paramètres.
 - Touchez **Objectif** et définissez des objectifs pour la distance, la durée et les calories brûlées.
 - Touchez **Rappels** pour définir des intervalles et rappels pour la fréquence cardiaque et le stress d'entraînement. Des rappels audios s'affichent lorsqu'un seuil prédéfini est atteint pendant l'entraînement.
 - Touchez **Affichage des données** et définissez les données à afficher sur l'écran d'entraînement.
 - Complétez les autres paramètres, tels que la prévention des erreurs, le métronome et la segmentation, en fonction de vos besoins.

Golf


 Le mode Parcours n'est disponible que sur l'édition Green de HUAWEI WATCH Ultimate.

Le mode Parcours détecte avec précision l'emplacement du Green et des obstacles, ainsi que les mesures de distance, pour vous aider à améliorer votre jeu de golf.

Le mode Terrain d'entraînement propose des données détaillées sur le swing, notamment la durée de backswing/downswing, le tempo et la vitesse du swing, ainsi que des démonstrations et des conseils animés sur le swing et la prise en main.

Téléchargement ou suppression des parcours

- 1 Passez sur l'application **Huawei Santé** > **Exercice** > **Golf** et touchez **Carte du parcours**.

- 2 Sous l'onglet **Découverte**, sélectionnez votre parcours cible, puis touchez **Télécharger**.
- 3 Une fois le téléchargement terminé, touchez le parcours pour accéder à l'écran des détails de ce parcours. Touchez  dans le coin supérieur droit et sélectionnez **Synchroniser avec la montre**. Vous pouvez également choisir de supprimer le parcours téléchargé.


Mode Parcours

- 1 Appuyez sur le bouton Haut sur la montre pour accéder à la liste des applications et passez à **Entraînement > Golf**.
- 2 Passez à **Mode de parcours > Rechercher à proximité**, et sélectionnez le parcours dans lequel vous vous trouvez. Si le parcours a déjà été téléchargé, vous le trouverez dans **Téléchargé**.
- 3 Suivez les instructions à l'écran pour définir le lieu et l'aire de départ, attendez que le positionnement GPS fonctionne et touchez l'icône de démarrage (ou appuyez sur le bouton Bas) pour commencer une séance de golf.
- 4 Faites glisser vers la gauche pour accéder à l'écran de la feuille de score et enregistrez vos scores pour chaque trou. Faites glisser vers le haut ou vers le bas pour obtenir une vue panoramique du fairway et des obstacles, et vérifiez les mesures de distance, la vitesse et la direction du vent, ainsi que des informations sur la direction et les pentes du Green.
- 5 Pendant la séance de golf, touchez **Voir la feuille de score** pour afficher vos scores, **Enregistrer** pour enregistrer temporairement la partie, ou **Terminer** pour mettre fin à cette séance et enregistrer l'historique. Vous pouvez également appuyer sur le bouton Haut et le maintenir enfoncé pour mettre fin à la séance d'entraînement.

Terrain d'entraînement

- 1 Appuyez sur le bouton Haut sur la montre pour accéder à la liste des applications et passez à **Entraînement > Golf**.
- 2 Sélectionnez **Practice** et touchez l'icône de démarrage (ou appuyez sur le bouton Bas) pour démarrer une séance d'entraînement de golf.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour vérifier les démonstrations de swing et de prise en main et afficher vos données d'entraînement.

Plus de paramètres pour le mode Parcours

- 1 Appuyez sur le bouton Haut sur la montre pour accéder à la liste des applications et passez à **Entraînement > Golf**.
- 2 Sélectionnez **Mode de parcours** et touchez  sur sa droite pour accéder à l'écran des paramètres.
Activez ou désactivez **Caddie IA**, **Distance plays-like**, et **Distance de frappe** en fonction de vos besoins. Vous pouvez également toucher **Gérer les parcours** et maintenir la touche enfoncée sur un parcours pour le supprimer.
Si vous souhaitez utiliser **Caddie IA**, passez premièrement sur l'application **Huawei Santé > Golf > Mes clubs** et remplissez les informations de votre club, afin que les **Caddie IA** conseils répondent mieux à vos besoins.

Cartes hors ligne

- i** Cette fonctionnalité n'est disponible que sur l'édition Green de HUAWEI WATCH Ultimate.

Téléchargement de carte hors ligne

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, naviguez vers l'écran des détails de l'appareil, puis touchez **Cartes hors ligne**.
- 2 Touchez **Régions**, trouvez votre région cible et la carte, puis touchez **Télécharger**. Veillez à ne pas quitter l'écran pendant le téléchargement. Une fois le téléchargement terminé, vous pouvez voir la carte via **Gestion des téléchargements** l'onglet.

Suppression d'une carte hors-ligne


- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, naviguez vers l'écran des détails de l'appareil, puis touchez **Cartes hors ligne**.
- 2 Touchez **Gestion des téléchargements**, sélectionnez la carte à supprimer, puis touchez **Supprimer les données**.

Paramètres de carte hors ligne

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et passez à **Paramètres > Cartes hors ligne**.
- 2 Complétez les paramètres suivants pour l'affichage de la carte hors ligne en fonction de vos besoins.
 - **Mode d'affichage** : Sélectionnez **Automatique**, **Lumineux**, ou **Sombre**.
 - **Affichage de la carte** : Sélectionnez **Rotation automatique** ou **Nord en haut**.

Course avec Compagnon Intelligent

Cette fonctionnalité est activée par défaut. Vous pouvez voir dans quelle mesure vous avez dépassé ou manqué l'allure cible en temps réel pendant une course en extérieur.

- 1 Ouvrez la liste des applications installées et faites glisser vers le haut ou vers le bas pour trouver et sélectionner **Entraînement** ()
- 2 Touchez l'icône à droite de **Course en extérieur**, et vérifiez si l'option **Compagnon intelligent** est activée. Si ce n'est pas le cas, activez-la.
- 3 Touchez **Objectif d'allure** pour définir un rythme de course souhaité.
- 4 Revenez à la liste des exercices physiques, touchez **Course en extérieur**, attendez que le système de positionnement fonctionne et touchez l'icône de course pour commencer l'exercice physique.

Personnaliser des programmes de course à pied

Vous pouvez avoir des programmes d'entraînement basés sur la science et personnalisés en fonction de vos objectifs d'entraînement et de votre calendrier, et être motivé pour terminer un programme de manière opportune tout en bénéficiant d'ajustements intelligents du contenu et des niveaux de difficulté des parcours suivants en fonction de votre statut d'entraînement actuel et de vos retours.

Création d'un programme de course à pied

- 1 Allez à **Huawei Santé** > **Exercice** > **Programme**.
- 2 Dans la section Programmes de course intelligents, choisissez le programme qui convient le mieux à vos besoins et suivez les instructions à l'écran pour terminer les réglages.
- 3 Le programme sera ensuite synchronisé automatiquement avec votre dispositif à porter lorsqu'il est connecté à l'application Huawei Santé.

Afficher et commencer votre programme de course à pied


Sur votre dispositif à porter :

Accédez à la liste des applications installées, allez dans **Entraînement** > **Cours et programmes** > **Programmes d'entraînement**, touchez **Voir le programme**, puis touchez l'icône d'entraînement pour commencer l'entraînement.


Sur votre téléphone :

Dans l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran **Exercice** ou à l'écran **Moi**, puis sélectionnez **Programme** pour consulter votre programme d'entraînement. Touchez une date pour afficher les détails du programme correspondant et commencer l'entraînement, qui sera synchronisé avec votre dispositif à porter.

Mettre fin à un programme de course à pied

Allez dans **Huawei Santé** > **Exercice** > **Programme** touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Arrêter le plan**.


Autres paramètres

Allez dans **Huawei Santé** > **Exercice** > **Programme** touchez  dans le coin supérieur droit et vous pourrez :

- Toucher **Voir le programme** pour afficher les informations détaillées du programme.
- Toucher **Synchroniser avec un dispositif à porter** pour synchroniser le programme.
- Touchez **Paramètres du programme** pour personnaliser les jours d'entraînement, les paramètres de rappels et la synchronisation ou non avec l'Agenda.

Consultez votre statut d'exercices physiques

Entrez dans la liste des applications installées sur l'appareil, touchez **Statut d'entraînement**

() , et balayez vers le haut sur l'écran, pour afficher des informations connexes telles que **Indice de capacité course**, **Charge d'entraînement**, **Indice d'entraînement**, **Temps estimés**, **Récupération**, et **VO2Max**.

- **L'indice de capacité course (RAI)** est un indice complet qui reflète l'endurance, la technique et l'efficacité d'un coureur. En général, un coureur avec un RAI plus élevé peut être plus performant en compétition.
- La période de **Récupération** correspond au temps requis pour que votre corps atteigne un état de pleine forme (100 %). Pour un entraînement individuel, cet indicateur est directement lié au temps de récupération, qui se détermine par l'intensité et la durée de l'entraînement.
- La **Charge d'entraînement** est basée sur la quantité totale de votre entraînement au cours des sept derniers jours et l'état de votre forme physique. Ces données sont disponibles lorsque vous commencez un entraînement avec un suivi de votre rythme cardiaque du début à la fin, sauf pour les modes de natation.
- **VO2Max** renvoie à la quantité maximale d'oxygène que votre corps peut absorber et utiliser pendant un exercice physique intense. Il s'agit d'un indicateur important de la capacité aérobie de votre organisme.

Historiques d'entraînements

Affichage des enregistrements d'entraînements sur votre dispositif à porter


- 1 Accédez à la liste des applications installées puis touchez **Historique d'entraînement**.
- 2 Sélectionnez un enregistrement et affichez les détails correspondants. Vous verrez différents types de données pour différents modes d'entraînement.

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


Passez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Historique d'exercices**, sélectionnez un historique, puis consultez les détails correspondants.

Supprimer un historique d'entraînement

Passez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Historique d'exercices**, touchez et maintenez un historique d'entraînement et supprimez-le. Cependant, cet historique sera toujours disponible dans **Historique d'entraînement** sur votre dispositif à porter.

-  Les historiques d'entraînement ne seront pas stockés en permanence sur le dispositif à porter. Lorsque de nouveaux historiques d'entraînement sont générés, les plus anciens seront effacés, mais les mêmes historiques ne seront pas supprimés de façon synchronisée de **Huawei Santé** s'ils ont été synchronisés.




Détection automatique d'entraînement

- 1 Ouvrez la liste des applications installées, passez à **Paramètres > Paramètres d'entraînement** et activez **Détection auto**.
 - 2 Une fois cette fonctionnalité activée, votre dispositif à porter vous rappellera de commencer une séance d'entraînement lorsqu'il détecte une activité accrue. Vous pouvez ignorer la notification ou toucher une icône d'entraînement pour commencer une séance d'entraînement.
-  • Votre dispositif peut identifier automatiquement un entraînement et envoyer un rappel seulement si votre posture et l'intensité de votre activité répondent aux exigences requises, et si vous maintenez ces états d'activité pendant un certain temps.
 - Lorsque l'intensité de votre activité reste inférieure aux exigences correspondantes pendant un certain temps, votre dispositif vous rappellera de mettre fin à la séance d'entraînement. Vous pouvez ignorer la notification ou mettre fin à la séance d'entraînement.

Plus d'aide

Multitâche


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 votre montre est déverrouillée avec l'écran allumé pour accéder à l'écran multitâche. Vous pourrez y voir toutes les applications en cours d'exécution.
 - 2 Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite et effectuez l'une des opérations suivantes :
 - Toucher une application pour consulter l'écran des détails de l'application.
 - Maintenir le doigt sur une carte d'application et faire glisser vers le haut pour effacer l'application.
 - Toucher  pour effacer toutes les applications en cours d'exécution.
-  • Si vous avez une séance d'entraînement en cours, vous ne pourrez pas effacer l'application Entraînement en la maintenant enfoncée et en la faisant glisser vers le haut.
- Toucher  n'effacera pas Musique et/ou Entraînement si vous jouez de la musique ou si vous avez une séance d'entraînement en cours.

Recharger

Recharger votre montre

- 1 Branchez d'abord la station de recharge et le câble de recharge, puis connectez l'adaptateur secteur à une source d'alimentation électrique.
- 2 Posez votre appareil sur la station de recharge et alignez les contacts métalliques de votre appareil sur ceux de la station de recharge jusqu'à ce qu'une icône de recharge apparaisse sur l'écran de l'appareil.
- 3 Lorsque l'icône de recharge atteint 100 %, cela signifie que l'appareil est complètement chargé et que la recharge s'arrêtera automatiquement.

-  Veuillez maintenir les contacts métalliques de recharge, ainsi que tous les ports de recharge secs et propres afin de prévenir les risques de court-circuit ou d'autres dangers.
- La station de recharge est magnétique et a tendance à attirer les objets métalliques. Avant d'utiliser la station de recharge, veuillez la vérifier et la nettoyer soigneusement. Ne laissez pas la station de recharge en contact prolongé avec des températures élevées, car cela pourrait entraîner des dommages de la station de recharge.
- Lorsqu'un appareil reste inutilisé pendant une période prolongée, il est conseillé de recharger la batterie tous les deux à trois mois afin de maximiser sa durée de vie.

Vérifier le niveau de la batterie

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

Méthode 2 : Connectez votre dispositif à une source d'alimentation électrique et vérifiez le niveau de la batterie sur l'écran de recharge.

Méthode 3 : Consultez le niveau de la batterie sur l'écran d'accueil de votre dispositif si le cadran actuel affiche de telles données.

Méthode 4 : Une fois que votre appareil est lié à **Huawei Santé**, ouvrez l'application et accédez à l'écran des détails de l'appareil, où le niveau de la batterie est affiché.

Associer à des accessoires de cyclisme

Associer pour la première fois

- 1 Activez l'accessoire afin qu'il puisse être trouvé. Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications et allez à **Paramètres** > **Plus de connexions** > **Appareils santé & fitness**, et touchez +.
- 2 Lorsque les appareils disponibles à proximité s'affichent, recherchez l'appareil cible dans la liste et suivez les instructions pour terminer l'association. Vous pouvez également toucher **MAR**, sélectionner le compteur d'énergie, le podomètre, le tachymètre ou le bracelet de rythme cardiaque et trouver l'appareil cible, puis suivre les instructions pour terminer l'association.

Déconnecter/reconnecter un accessoire associé

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications et allez à **Paramètres** > **Plus de connexions** > **Appareils santé & fitness**.
- 2 Touchez le nom d'un accessoire connecté pour accéder à l'écran de gestion de l'appareil, puis touchez **Déconnecter**. Touchez le nom d'un accessoire associé mais actuellement déconnecté pour accéder à l'écran de gestion de l'appareil, puis touchez **Reconnecter**.

Consultation de vos données de fitness

- Bracelets de rythme cardiaque : Connectez un bracelet à votre montre, commencez votre séance d'entraînement et consultez les données collectées par le bracelet de rythme

cardiaque sur votre montre. Ces données ne sont disponibles que lorsque vous faites de l'exercice et ne sont pas prises en charge pour la natation en piscine ou en eau libre. Lorsque vous ne faites pas d'exercice physique, les données collectées par la montre s'affichent.

- Tachymètres, podomètres et compteurs d'énergie : Entrez dans la liste des applications, sélectionnez **Entraînement**, touchez **Vélo en extérieur** ou **Vélo d'appartement**, et balayez l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher les données relatives au cyclisme.

Associer avec un HUAWEI S-TAG

- Si vous devez associer votre montre à deux appareils ou plus, faites-le un par un en suivant les étapes ci-dessous.

- Avant l'association, mettez à jour votre montre à sa dernière version.

- 1 Appuyez sur le bouton du dispositif et maintenez-le enfoncé pendant deux secondes pour l'allumer.
- 2 Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications installées, allez à **Paramètres > Plus de connexions > Appareils santé & fitness**, touchez + et votre montre cherchera automatiquement les appareils disponibles. Vous pouvez également accéder à **MAR > Balise HUAWEI S-TAG** et attendre la recherche des appareils disponibles.
- 3 Sélectionnez l'appareil avec lequel vous souhaitez vous associer, dans la liste des appareils Bluetooth détectés.
- 4 Confirmez l'association sur votre montre lorsque vous y êtes invité. Une fois l'association réussie, vous pouvez accéder à l'écran des détails de l'appareil pour afficher l'état de la connexion, l'emplacement d'installation et la charge restante de la batterie. Pour accéder à l'écran des détails de l'appareil, appuyez sur le Bouton Haut de votre montre pour accéder à la liste des applications installées, allez à **Paramètres > Plus de connexions > Appareils santé & fitness** et touchez l'appareil connecté.


Connexion à des écouteurs Bluetooth

Vous pouvez utiliser vos écouteurs Bluetooth pour écouter de la musique et de l'audio après les avoir connectés à votre montre.

Via les paramètres du système de la montre

- 1 Associez votre montre à l'application **Huawei Santé** et mettez vos écouteurs Bluetooth en mode d'association.
- 2 Entrez dans la liste des applications installées et passez à **Paramètres > Bluetooth**.
- 3 Sélectionnez les écouteurs Bluetooth cibles et établissez la connexion en suivant les invites.

Via l'application de musique installée sur la montre

- 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 sur votre montre, sélectionnez **Musique**, touchez  dans le coin inférieur droit de l'écran de lecture de musique, et passez à **Canal audio > Associer**.
- 3 Sélectionnez les écouteurs Bluetooth cibles et établissez la connexion en suivant les invites.

Cadran de veille

Le Cadran de veille (AOD) maintient l'écran de votre dispositif allumé dans un état de faible consommation d'énergie, de sorte que vous pouvez toujours afficher l'heure et la date sans lever le petit doigt. Lorsque le Cadran de veille est activé, vous pouvez choisir d'afficher le cadran de montre ou le cadran de veille lorsque vous levez le poignet.

 L'activation du Cadran de veille réduit l'autonomie de la batterie.

- 1 Ouvrez la liste d'applications installées, accédez à **Paramètres > Cadran & accueil** et activez **Cadran de veille**.
- 2 Activez **Cadran de veille**, qui sera activée automatiquement avec un style de cadran de montre par défaut.
- 3 Sélectionnez **Lever pour afficher le cadran de veille** ou **Lever pour afficher le cadran de montre** selon votre préférence.

Sons & vibration

Régler le volume de la sonnerie

- 1 Accédez à la liste des applications installées sur le dispositif et allez à **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 Accédez à la liste des applications installées sur le dispositif et allez à **Paramètres > Sons & vibration**.
- 2 Activez ou désactivez **Silencieux**.

Haptique couronne

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications installées et allez dans **Paramètres > Sons & vibration**.
- 2 Activez **Retours haptiques de la couronne** et vous ressentirez le retour haptique à chaque tour de la couronne de montre. Vous pouvez également désactiver la fonctionnalité selon vos besoins.

Affichage et luminosité

Sur votre montre, 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 désactivation de l'écran.

Régler la luminosité de l'écran

- Sur l'écran **Affichage & luminosité**, touchez **Luminosité** pour régler manuellement la luminosité de l'écran au niveau souhaité.
- Sur l'écran **Affichage & luminosité**, activez ou désactivez le réglage automatique de la luminosité en faisant basculer le commutateur **Automatiques** sur activer ou désactiver.

Réglage de la durée d'activation 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**.

Réglage de la durée de désactivation de l'écran

Sur l'écran **Affichage & luminosité**, touchez **Veille** pour définir la durée de désactivation.

- i** Lorsque **Veille** est réglé sur **Auto**: Après avoir levé le poignet pour allumer l'écran, celui-ci s'éteint automatiquement s'il reste inactif pendant cinq secondes lorsque le cadran de la montre est affiché, ou pendant 15 secondes lorsqu'un autre écran est affiché.

Mises à jour

Sur les dispositifs à porter

- i** Les mises à jour ne sont pas réalisables sur le dispositif à porter lorsqu'il est associé avec un iPhone.

- 1** Entrez dans la liste des applications installées sur votre appareil et passez à **Paramètres > Système & mises à jour > Mises à jour logicielles**.
- 2** Appuyez sur l'icône de mise à jour et suivez les instructions à l'écran pour télécharger le package et procéder à la mise à jour de votre appareil.

Sur le téléphone

Ouvrez l'application **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails du dispositif, puis touchez **Mise à jour du firmware**. Votre téléphone recherchera les éventuelles mises à jour disponibles. Suivez ensuite les instructions à l'écran pour mettre à jour votre dispositif à porter.

- i** Touchez **Mise à jour du firmware** puis l'icône des paramètres dans le coin supérieur droit, basculez sur **Téléchargement automatique des packages de mise à jour via WLAN** et **Installer automatiquement les mises à jour et redémarrer l'appareil lorsqu'il n'est pas utilisé**, et les nouvelles versions seront automatiquement envoyées à votre dispositif à porter.

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

La résistance à l'eau ou à la poussière signifie que le dispositif à porter 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/la Poussière	Définition du Niveau de Résistance	Scénario de Résistance

<p>Plongée (profondeur jusqu'à 100 mètres)</p>	<p>Conforme à la norme EN 13319 pour les accessoires de plongée. Les produits qui répondent à cette norme peuvent supporter 200 cycles de pression normale (1 ATM) et de surpression (11 ATM au maximum) et rester en surpression pendant une minute à chaque cycle.</p>	<p>Le dispositif à porter est conforme à la norme EN 13319 pour les accessoires de plongée et prend en charge la plongée en apnée à une profondeur maximale de 100 mètres. (Pour des raisons de sécurité, veuillez ne pas plonger seul.)</p> <p>Le dispositif à porter ne doit pas être porté dans les scénarios suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Activités de plongée dépassant une profondeur de 100 mètres. 2. Douches chaudes, sources chaudes, saunas (hammams) et autres activités dans des environnements à haute température et/ou à forte humidité. 3. Plongées sur plateforme, rinçage à haute pression ou autres activités impliquant une pression d'eau élevée ou un débit d'eau important. 4. Les bracelets en cuir et en métal ne sont pas conçus pour résister à l'eau. Nous vous recommandons de porter d'autres types de bracelets si vous souhaitez faire de la natation, de la plongée ou participer à d'autres activités aquatiques. <p>(Les dommages causés au dispositif à porter par suite d'une immersion dans un liquide ne sont pas couverts par la garantie si le dispositif à porter est utilisé dans un scénario inapproprié.)</p>
--	--	---

10 ATM	<p>Il s'agit d'une norme d'étanchéité (ISO 22810) définie par l'Organisation internationale de normalisation (ISO). Elle indique que le dispositif à porter peut supporter une pression simulée d'eau statique de 100 mètres à température ambiante pendant 10 minutes, et elle ne signifie pas que le dispositif à porter est étanche dans une eau d'une profondeur de 100 mètres.</p>	<p>Le dispositif à porter est conforme au niveau de résistance de 10 ATM de la norme ISO 22810:2010. Cette norme implique qu'il peut résister à une pression d'eau statique de 100 mètres pendant 10 minutes, mais ne signifie pas qu'il est résistant à l'eau à une profondeur de 100 mètres. La résistance à l'eau n'est pas permanente et les performances peuvent se détériorer avec l'usure quotidienne.</p> <p>Le produit 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, 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>Le dispositif à porter ne doit pas être porté dans les scénarios suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plongées, plongées sous-marines, plongées sur plateforme, rinçages à haute pression ou autres activités impliquant une pression d'eau élevée ou un écoulement rapide de l'eau. 2. Douches chaudes, sources chaudes, saunas (hammams) et autres activités dans des environnements à haute température et/ou à forte humidité. 3. Les bracelets en cuir et en métal ne sont pas conçus pour résister à l'eau. <p>Nous vous recommandons de porter</p>
--------	---	--

		<p>d'autres types de bracelets si vous souhaitez faire de la natation ou participer à d'autres activités aquatiques.</p> <p>(Les dommages causés au dispositif à porter par suite d'une immersion dans un liquide ne sont pas couverts par la garantie si le dispositif à porter est utilisé dans un scénario inapproprié.)</p>
--	--	---

IP68	<p>Peut empêcher la poussière d'entrer.</p> <p>Peut être immergé dans de l'eau à une profondeur supérieure à 1 mètre à une température et une pression atmosphérique normales pendant une courte période (la profondeur et la durée d'immersion peuvent varier selon le modèle du produit). Ce niveau de résistance à l'eau est supérieur à la norme IPX7.</p>	<p>Le dispositif à porter est conforme au niveau de résistance IP68 de la norme CEI 60529:2013.</p> <p>Le dispositif peut empêcher l'infiltration de la poussière des pièces d'habitation, des bureaux, des laboratoires, des ateliers de l'industrie légère et des entrepôts, mais ne doit pas être porté dans des environnements particulièrement poussiéreux.</p> <p>Vous pouvez porter le dispositif lors de vos exercices physiques pendant les jours pluvieux, lorsque vous vous lavez les mains. Cependant, veuillez éviter d'immerger, de rincer ou de tremper l'appareil dans l'eau. Si vous constatez que le corps ou la surface de la montre est taché d'eau ou de sueur, essuyez-le rapidement</p> <p>Le dispositif à porter ne doit pas être porté dans les scénarios suivants :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Plongée sous-marine, natation, plongée avec tuba, plongée ou autres activités avec immersion dans l'eau de manière prolongée. 2. Douches, sources chaudes, saunas (hammams) et autres activités dans des environnements à haute température et/ou à forte humidité. 3. Activités dans des courants d'eau à grande vitesse, telles que la plongée sur plateforme, le plongeon, le ski nautique, le surf et les sports nautiques motorisés (hors-bords ou bateaux à moteur), le lavage de voiture et le rafting. <p>(Les dommages causés au dispositif à porter par suite d'une immersion dans un liquide ne sont pas couverts par la</p>
------	--	--

		garantie si le dispositif à porter est utilisé dans un scénario inapproprié.)
--	--	---

La résistance à l'eau n'est pas permanente et les performances peuvent se détériorer avec l'usure quotidienne. Les conditions d'utilisation suivantes peuvent affecter les performances de résistance à l'eau du dispositif à porter et doivent être évitées. Les dommages causés par l'immersion dans un liquide ne sont pas couverts par la garantie.

Utilisez un nettoyant ultrasonique ou un détergent moyennement acide ou alcalin pour nettoyer le dispositif.


Faites tomber le dispositif d'un endroit élevé ou soumettez le dispositif à la collision.

Démontez ou réparez le dispositif dans un magasin non agréé par Huawei.

Exposez le dispositif à des substances alcalines, comme le savon ou l'eau savonneuse pendant les douches ou les bains.

Exposez le dispositif à des parfums, solvants, détergents, acides, substances acides, pesticides, émulsions, crèmes solaires, crèmes hydratantes ou teintures pour les cheveux.

Recharger 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 gratuits de la garantie ne sont pas fournis pour les dommages causés par une mauvaise utilisation.