

Manuel d'utilisation du bracelet Amazfit GTS 4 Mini (Version internationale)

Connexion et association

Utilisez votre téléphone pour scanner le code QR dans le manuel ou sur l'appareil, puis télécharger et installer l'application Zepp. Pour une meilleure expérience utilisateur, téléchargez la dernière version de l'application conformément aux instructions.

Remarque : Le système d'exploitation de votre téléphone portable doit être Android 7.0 ou iOS 12.0, ou une version ultérieure.

Association initiale :

Lorsque l'appareil est mis en marche pour la première fois, le code QR utilisé pour l'association s'affiche à l'écran.

Ouvrez l'application Zepp sur votre téléphone, connectez-vous à l'application et scannez le code QR affiché sur l'appareil afin d'associer votre téléphone à l'appareil.



Association à un nouveau téléphone :

1. Ouvrez l'application sur votre ancien téléphone et synchronisez vos données avec l'appareil.
2. Sur l'ancien téléphone mobile, allez sur la page Profil > Amazfit GTS 4 Mini et appuyez

sur le bouton Dissocier en bas pour annuler son association. S'il s'agit d'un iPhone, une fois l'annulation de l'association effectuée dans l'application Zepp, vous devez dissocier le téléphone et l'appareil. Allez dans Paramètres > Bluetooth, trouvez le nom du Bluetooth correspondant à l'appareil et appuyez sur le bouton à l'extrême droite du nom du Bluetooth. Une fois que vous êtes entré dans la page, appuyez sur Ignorer cet appareil.

3. Restaurez les paramètres d'usine de l'appareil et associez-le à votre nouveau téléphone comme s'il était associé pour la première fois.

Mise à jour du système de votre montre

Gardez l'appareil connecté à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, puis allez dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Mise à jour du système pour afficher ou mettre à jour le système de votre appareil.

Nous vous recommandons d'appuyer sur Mettre à jour maintenant lorsque votre appareil reçoit un message de mise à jour du système.

Opérations de base

Opérations de gestes courants

Opération	Résultat correspondant
Appuyer sur l'écran	Pour utiliser une fonction, sélectionner l'élément en cours ou passer à l'étape suivante
Appuyer longuement sur le cadran de la montre	Pour activer la sélection des cadrans de montre et accéder aux paramètres du cadran de la montre
Couvrir l'écran	Pour éteindre l'écran
Glisser de la gauche vers la droite	Sur la plupart des sous-pages, pour retourner à la page supérieure
Appuyer longuement sur le bouton supérieur pendant cinq secondes ou plus	Pour mettre en marche, accédez à la page de redémarrage et forcez le redémarrage.

Centre de contrôle

Glissez vers le bas de l'écran de la page du cadran de montre de l'appareil pour accéder au Centre de contrôle, où vous pouvez accéder aux fonctions du système de l'appareil. Fonctions prises en charge : Niveau de batterie, Agenda, DND, Luminosité, Verrouillage d'écran, mode Cinéma, Garder l'écran allumé, Trouver le téléphone et Paramètres

Trouver le téléphone

1. Gardez l'appareil connecté à votre téléphone.
2. Faites glisser votre doigt du haut vers le bas sur le cadran de la montre de l'appareil pour

accéder au Centre de contrôle et appuyez sur Trouver le téléphone . Le téléphone se met à vibrer et à sonner.

3. Dans la liste des applications, appuyez sur Plus, puis sur Trouver le téléphone. Le téléphone se met à vibrer et à sonner.

Trouver la montre

Gardez l'appareil connecté à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Trouver la montre. Ensuite, l'appareil émet une vibration

Cadrans de montre

Compilations des cadrans de montre

Certains cadrans de montre prennent en charge la modification de compilations. Grâce à ces compilations, vous pouvez afficher des informations telles que le nombre de pas, de calories, la météo et autres, et même modifier les informations si nécessaire.

Modifier les compilations d'un cadran de montre :

1. Réactivez l'appareil et appuyez longuement sur le cadran de la montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre, où vous pourrez choisir d'autres cadrans de montre ou modifier le cadran de montre.
2. Glissez vers la gauche ou la droite pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles. Le

bouton Modifier  s'affiche au bas du cadran de montre qui propose les compilations. Vous pouvez appuyer sur ce bouton pour accéder à la page de modification des compilations de ce cadran de montre.

3. Sélectionnez la compilation à modifier, et appuyez sur cette compilation, ou glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour passer d'une compilation à l'autre.
4. Après la modification, activez le cadran de la montre actuel.

Écran toujours allumé

Si cette fonction est activée, l'écran affichera toujours l'heure et certaines informations du cadran de la montre en mode Veille, ce qui réduit considérablement l'autonomie de la batterie.

Activer la fonction Écran toujours allumé :

1. Réactivez l'appareil, appuyez sur le bouton latéral pour accéder à la liste des applications. Ensuite, allez dans Paramètres > Affichage > Écran toujours allumé.
2. Sélectionnez le style de cadran de montre et activez le statut de la fonction Écran toujours allumé.

Ajout de cadrans de montre

L'appareil propose plusieurs cadrans de montre par défaut. Vous pouvez également vous rendre dans Magasin dans l'application Zepp pour synchroniser les cadrans de montre en ligne sur l'appareil, ou sélectionner une image sur le téléphone comme image du cadran de montre personnalisée dans l'application Zepp.

Ajouter des cadrans de montre en ligne :

1. Gardez l'appareil connecté à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Cadrans de montre.
2. Sélectionnez un ou plusieurs cadrans de montre, puis synchronisez-les avec l'appareil pour bénéficier de multiples options.

Ajouter des cadrans de montre personnalisés :

Gardez l'appareil connecté à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, allez dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Cadrans de montre > Arrière-plan personnalisé et appuyez sur votre style préféré pour changer l'arrière-plan en choisissant une photo dans les Albums de votre téléphone ou en prenant une photo avec l'appareil photo de votre téléphone.

Modification des cadrans de montre

1. Réactivez l'appareil, puis appuyez longuement sur le cadran de montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre.
2. Glissez vers la gauche ou vers la droite pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles pour l'appareil actuel, notamment les cadrans de montre intégrés et les cadrans de montre synchronisés en ligne.
3. Appuyez sur le cadran de montre souhaité pour remplacer le cadran de montre actuel.

Suppression de cadrans de montre

Lorsque l'espace de stockage de l'appareil est presque saturé, vous devez supprimer certains cadrans de montre afin de libérer de l'espace pour de nouveaux cadrans de montre (conservez au moins un cadran de montre).

1. Réactivez l'appareil, puis appuyez longuement sur le cadran de montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre.
2. Glissez vers le haut ou vers le bas pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles pour l'appareil actuel, notamment les cadrans de montre intégrés, les cadrans de montre synchronisés en ligne et les cadrans de montre personnalisés.
3. Appuyez longuement sur le cadran de montre que vous souhaitez supprimer. Le bouton



Supprimer s'affiche si ce cadran peut être supprimé.

Points d'état

Le point d'état s'affiche sur le cadran de la montre pour indiquer les fonctions actuellement activées sur l'appareil, notamment le Mode Cinéma activé sur l'appareil ou l'application Compte à rebours utilisée en arrière-plan.

Les états d'affichage pris en charge sont :

- Batterie faible
- Mode DND
- Mode Cinéma
- Chronomètre (appuyez sur le point d'état pour accéder à l'application)
- Compte à rebours (appuyez sur le point d'état pour accéder à l'application)
- Durant les séances d'entraînement (appuyez sur le point d'état pour accéder à l'application)
- Charge

Notifications et rappels

Alertes d'application

Gardez l'appareil connecté à votre téléphone pour recevoir les alertes des applications du téléphone sur votre appareil. Glissez de la gauche vers la droite sur la page du cadran de montre pour accéder au centre de notifications et afficher les 20 dernières notifications. Un bouton Effacer les notifications se trouve en bas.

Effacer toutes les notifications :

Il y a un bouton Effacer [icône] en bas de la liste des notifications. Appuyez dessus pour effacer toutes les notifications.

Par ailleurs, après le redémarrage de la montre, les notifications seront automatiquement effacées.

Effacement d'une seule notification :

Lorsqu'une notification est envoyée, ou après avoir ouvert une notification spécifique dans la liste des notifications, vous pouvez supprimer la notification en appuyant sur le bouton de suppression situé en bas.

Méthode de configuration :

Gardez votre appareil connecté à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, allez dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Alertes des applications et activez les notifications pour les applications si nécessaire.

Remarque :

- Pour activer cette fonction sur un téléphone Android, vous devez ajouter l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste d'exécution automatique en arrière-plan du téléphone afin que l'application fonctionne toujours en arrière-plan. Si l'application Zepp est interrompue par les processus en arrière-plan sur le téléphone, l'appareil sera déconnecté de votre téléphone, et vous ne pourrez pas recevoir les alertes d'applications sur l'appareil.
- Pour iOS, un nombre limité d'applications peut être défini dans le menu Notifications et rappel juste après l'activation de l'appareil. Au fur et à mesure que le téléphone reçoit les messages de notification d'un plus grand nombre d'applications, ces dernières s'affichent dans les Notifications et rappels de l'application Zepp.

Alertes d'appel entrant

Pour activer cette fonction, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Paramètres de l'application > Téléphone > Appel entrant. Une fois la fonction activée, la montre et le téléphone connectés, l'appareil affiche une invite lorsque le téléphone reçoit un appel. Vous pouvez ignorer ou décliner l'appel sur l'appareil.

Raccourcis

Cartes de raccourcis

Glissez vers la droite sur le cadran de la montre pour accéder à la page Cartes de raccourcis, qui facilite l'utilisation et la visualisation de diverses fonctions et informations :

Vous pouvez ajouter à ce widget des cartes de fonctions fréquemment utilisées pour un accès plus pratique, telles que le dernier événement, la prochaine alarme ou les dernières données sur le nombre de BPM pour un accès plus pratique.

Vous pouvez également ouvrir l'application Zepp et aller dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Cartes de raccourcis, où vous pouvez définir le contenu et l'ordre d'affichage des cartes de

raccourcis.

Applications à accès rapide

Faites glisser votre doigt de la droite vers la gauche pour ouvrir les Applications à accès rapide. Les applications à accès rapide vous permettent d'accéder facilement aux fonctions de l'appareil. Vous pouvez également ajouter vos applications à accès rapide et des fonctionnalités fréquemment utilisées aux applications à accès rapide.

Modifier les applications à accès rapide :

1. Réactivez l'appareil, appuyez sur le bouton latéral pour accéder à la liste des applications. Ensuite, accédez à Paramètres > Préférences > widget, puis glissez vers le haut ou le bas pour afficher les applications qui peuvent être définies comme des applications à accès rapide.
2. Lorsque le nombre d'« Applications actives » atteint la limite maximale, retirez les applications redondantes et ajoutez celles dont vous avez besoin.

Appuyez sur les boutons pour lancer le démarrage rapide.

Appuyez longuement sur le bouton latéral de la montre pour ouvrir rapidement une application. Vous pouvez également, dans la montre, aller dans **Paramètres > Préférences** et appuyer longuement sur le bouton latéral pour modifier l'application **Démarrage rapide**.

Entraînements

Modes d'entraînement

L'appareil prend en charge plus de 120 modes d'entraînement, notamment Course et marche, Cyclisme, Natation, Exercices en plein air, Exercices en salle, Danse, Exercices de combat, Exercices de balle, Exercices aquatiques, Exercices d'hiver, Exercices de loisirs, Jeux de société et de cartes, etc.

Liste d'entraînements

1. Appuyez sur l'entraînement dans l'application pour accéder à la liste d'entraînements.
2. Appuyez sur l'entraînement que vous souhaitez commencer dans la liste d'entraînements.
3. Sélectionnez Plus d'entraînements pour afficher tous les modes d'entraînement et commencer un entraînement.

Sélectionner un entraînement

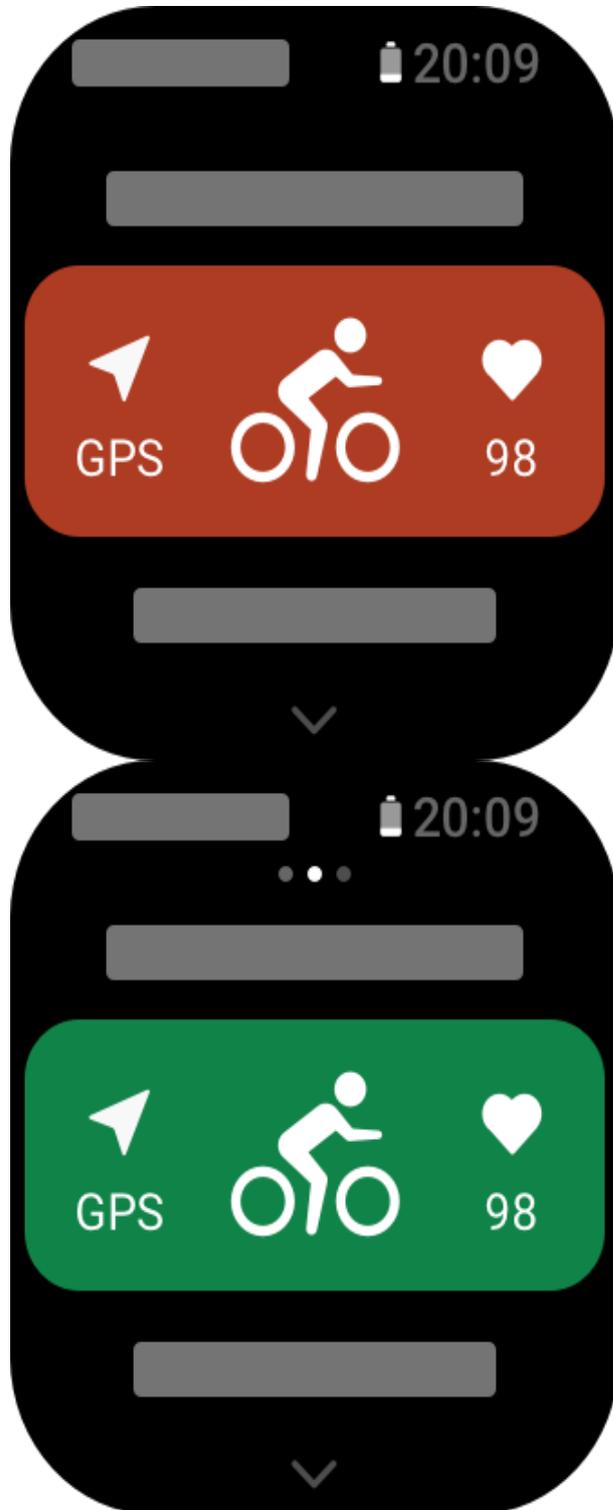
Dans la liste des entraînements, glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner l'entraînement dont vous avez besoin, et appuyez sur l'entraînement pour accéder à la page de préparation de l'entraînement correspondante.

Commencer un entraînement

Après avoir accédé à la page de préparation à l'entraînement, pour les entraînements qui nécessitent un positionnement, la montre recherche automatiquement un signal GPS. La barre d'état rouge indique que la montre recherche un signal, et la barre d'état verte indique que le

signal a été trouvé. Nous vous recommandons de taper sur la barre d'état verte pour commencer l'entraînement après un positionnement GPS réussi, ce qui peut améliorer la précision du calcul des données d'entraînement.

Pour les entraînements qui ne nécessitent pas de positionnement, vous pouvez appuyer directement sur la barre d'état verte de la page de préparation de l'entraînement pour commencer l'entraînement.



Activités d'entraînement

Changer de page pendant un entraînement

Au cours d'un entraînement, vous pouvez glisser vers le haut ou le bas de l'écran pour tourner les pages. Glissez vers la gauche ou la droite pour changer de page à gauche et à droite. La

page des activités d'entraînements se trouve sur le côté gauche de la page des données d'entraînement, où vous pouvez mettre l'entraînement en pause ou l'arrêter. Sur le côté droit de la page des données d'entraînement, vous pouvez contrôler la lecture de la musique sur le téléphone mobile.

État du verrouillage de l'écran d'entraînement

Une fois le verrouillage automatique de l'écran activé, l'écran s'éteint pendant les séances

d'entraînement/mode AOD/quand l'écran s'éteint, et la barre d'état affiche l'icône . Lorsque cela se produit, vous ne pouvez pas utiliser l'écran tactile. Vous devez appuyer sur le bouton pour déverrouiller l'écran tactile avant d'effectuer toute opération, ou alors vous pouvez appuyer directement sur le bouton pour effectuer des activités d'entraînement. Dans le cas de la natation, l'écran tactile est désactivé en permanence pendant l'entraînement et ne peut être utilisé que lorsque vous appuyez sur le bouton pour déverrouiller l'écran.

Page des opérations d'entraînement

1. Mettre en pause / reprendre

Appuyez sur ce bouton pour accéder à la page de mise en pause / reprise de l'entraînement.

2. Fin

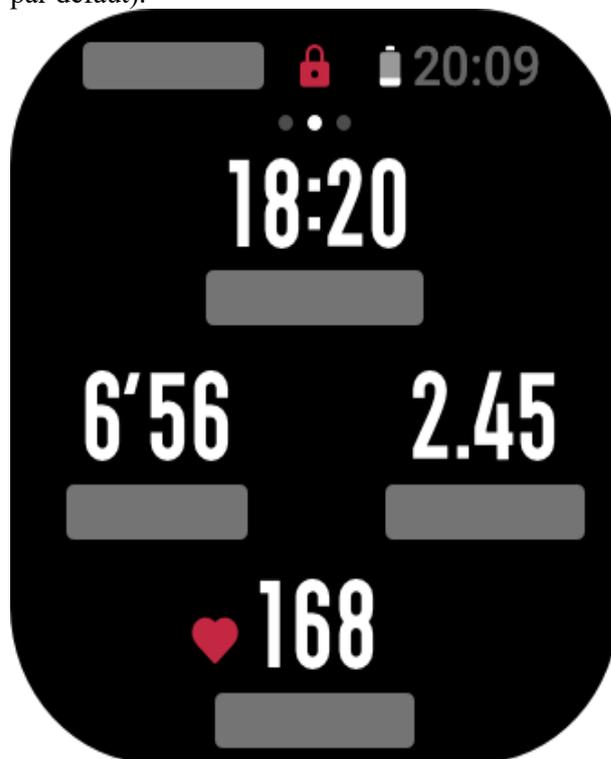
Appuyez et maintenez le bouton Fin enfoncé pour mettre fin à l'entraînement en cours et enregistrer les données.

3. Reprendre plus tard

Appuyez sur ce bouton pour enregistrer l'entraînement en cours et retourner au cadran de la montre. Accédez de nouveau à l'application d'entraînement pour retourner à l'entraînement

4. Verrouillage automatique de l'écran

Une fois le verrouillage automatique de l'écran activé, l'écran se verrouille après avoir été actif pendant la durée d'activation de l'écran lors d'une séance d'entraînement. L'interaction avec l'écran tactile est désactivée, mais vous pouvez déverrouiller l'écran lorsque vous y êtes invité (pendant un entraînement de natation, le verrouillage automatique de l'écran est activé par défaut).



Paramètres d'entraînement

Sur la page de préparation de la séance d'entraînement vous pouvez glisser vers le haut pour accéder à la page des paramètres d'entraînement et définir le mode d'entraînement actuel. Les paramètres associés varient en fonction du mode d'entraînement.

Assistant d'entraînement

L'assistant d'entraînement propose des outils auxiliaires nécessaires à votre entraînement, notamment les objectifs d'entraînement, les alertes d'entraînement, les circuits automatiques, la mise en pause automatique, l'assistant de cadence et le lièvre virtuel. Les fonctions auxiliaires fournies par l'assistant d'entraînement varient en fonction des entraînements.

Objectifs d'entraînement

Vous pouvez définir des objectifs d'entraînement, tels que la durée, la distance et les calories. L'appareil affiche la progression vers l'objectif actuel en temps réel pendant les séances d'entraînement. Un message s'affiche une fois qu'un objectif prédéfini est atteint. Les objectifs d'entraînement varient en fonction des entraînements.

Alertes d'entraînement

Dans ce paramètre, vous pouvez définir différents rappels en fonction de vos besoins, tels que le rappel de distance, le rappel de fréquence cardiaque, etc. Les alertes d'entraînement varient en fonction de l'entraînement.

1. Rappel de distance

L'appareil vibre et affiche le temps réalisé pour chaque kilomètre/mile complet pendant l'entraînement.

Allez dans Mode d'entraînement > Paramètres d'entraînement > Alertes d'entraînement > Distance, définissez un objectif de distance, puis activez ou désactivez cette fonction.

2. Rappel de fréquence cardiaque sans risque

Pendant un entraînement, si l'appareil détecte que votre fréquence cardiaque dépasse la valeur de fréquence cardiaque sans risque que vous avez fixée, il vibre et affiche un message à l'écran. Dans ce cas, vous devez ralentir ou vous arrêter.

Allez dans Mode d'entraînement > Paramètres d'entraînement > Alertes d'entraînement > Fréquence cardiaque sans risque, définissez une valeur de fréquence cardiaque sans risque, puis activez ou désactivez cette fonction.

3. Rappel de plage de fréquences cardiaques

Pendant un entraînement, si l'appareil détecte que votre fréquence cardiaque ne se situe pas dans la plage de fréquence cardiaque configurée, il vibre et affiche un message à l'écran. Dans ce cas, vous devez accélérer ou ralentir pour vous assurer que votre fréquence cardiaque se situe dans la plage configurée.

Allez dans Mode d'entraînement > Paramètres d'entraînement > Alertes d'entraînement > Zone de fréquence cardiaque, sélectionnez une plage de fréquence cardiaque, puis activez ou désactivez cette fonction.

4. Rappel d'allure

Vous pouvez définir une allure minimale. Si votre allure dépasse la valeur prédéfinie, l'appareil vibre et affiche un message à l'écran.

Allez dans Mode d'entraînement > Paramètres d'entraînement > Alertes d'entraînement > Allure, définissez une allure, puis activez ou désactivez cette fonction.

L'appareil prend également en charge les alertes relatives aux éléments suivants : trajet, vitesse, fréquence des brassées, cadence, etc.

Virtual Pacer (lièvre virtuel)

Une fois que vous avez défini une valeur d'allure du lièvre virtuel, l'allure actuelle, la distance qui précède/qui suit le Virtual Rabbit et votre position par rapport au Virtual Rabbit peuvent

être affichées pendant les entraînements.

Allez dans Course en plein air / Tapis de course > Paramètres d'entraînement > Lièvre virtuel, définissez l'allure du lièvre virtuel et activez ou désactivez cette fonction.

Mise en pause automatique

Activez ou désactivez la fonction de mise en pause automatique. Une fois cette fonction activée, l'entraînement est automatiquement interrompu lorsque la vitesse d'entraînement est de 0. Lorsque la vitesse augmente jusqu'à un certain seuil, l'entraînement peut être repris. Vous pouvez également reprendre un entraînement pendant la pause.

Tour automatique

Cette fonction est prise en charge par certains entraînements. Vous pouvez définir la distance du circuit automatique dans les paramètres d'entraînement, et la montre commencera un circuit automatique et vous rappellera chaque fois que vous atteindrez la distance définie pendant un entraînement. La montre enregistre également les résultats d'entraînement de chaque circuit. Une fois l'entraînement terminé, vous pouvez consulter les résultats des différents tours.

Allez dans Mode d'entraînement > Assistant d'entraînement > Tours auto, et définissez la distance du circuit automatique. Les circuits manuels ne nécessitent pas de paramétrage.

Plus

Modifier les éléments de données

Vous pouvez modifier les éléments de données pendant les séances d'entraînement, notamment le format de la page de données, le contenu des éléments de données, l'ajout et la suppression de pages de données et les graphiques d'entraînement.

Les valeurs optionnelles du format de la page de données comprennent 1, 2, 3, 4, 5 ou 6 éléments de données par page.

Plus de 150 éléments de données d'entraînement sont pris en charge (les éléments de données spécifiques pris en charge varient selon les entraînements).

Plus de 8 types de graphiques d'entraînement en temps réel sont pris en charge, dont ceux relatifs à l'allure et à l'entraînement.

Il est possible d'ajouter jusqu'à 5 pages de données / graphiques d'entraînement.

Côté poignet

Pour certaines séances d'entraînement, par exemple, les rameurs, vous devez porter l'appareil sur votre main, et les données d'entraînement sont plus précises si vous portez l'appareil sur le côté défini.

Longueur de la piscine

La longueur de la piscine renvoie à la longueur des couloirs de votre piscine. L'appareil calcule vos données de natation en fonction de la longueur des couloirs que vous avez définie. Définissez la longueur de couloir correspondante pour chaque piscine afin de permettre à l'appareil d'évaluer avec précision vos données de natation.

Étalonner à nouveau

En mode d'entraînement sur tapis de course, vous devez étalonner en fonction de la distance réelle après chaque exercice. L'étalonnage avec une distance supérieure à 0,5 km permet à la montre d'apprendre vos habitudes de course. Après plusieurs étalonnages, la montre enregistre la distance avec plus de précision. S'il existe toujours une différence significative par rapport à la distance réelle après plusieurs étalonnages, vous pouvez l'étalonner à nouveau en accédant à la liste des applications de l'appareil : Entraînement > Tapis de course > Paramètres > Étalonner à nouveau.

Modes d'entraînement spéciaux - natation

Conditions d'entraînement

- Ligne de nage : renvoie à la longueur du couloir en mode Natation en piscine.
- Brassée : renvoie aux mouvements complets de bras au moment où vous portez l'appareil.
- Taux de brassées : renvoie au nombre de mouvements de bras par minute.
- DPS : renvoie à la distance parcourue pour une brassée complète.
- SWOLF : il s'agit d'un indicateur important des scores de natation, qui évalue de manière approfondie votre vitesse de nage. SWOLF en mode Natation en piscine = durée d'une seule longueur (en secondes) + nombre de brassées sur une seule longueur. Le SWOLF en mode Natation en eau libre sera calculé sur la base d'une distance de tour de 100 mètres. Plus le score SWOLF est petit, plus l'efficacité de la natation est élevée.

Reconnaissance du style de nage

L'appareil reconnaît votre brassée en mode Natation et affiche la principale brassée utilisée.

Type de brassée	Définition
Nage libre	Mouvements en nage libre
Brasse	Brasse
Dos	Dos
Papillon	Papillon
Quatre nages	Plusieurs mouvements sont utilisés lors de la natation, et chaque mouvement a une proportion similaire

Écran tactile pendant la natation

Pour éviter tout contact accidentel et toute interférence de l'eau sur l'écran tactile, la fonction de verrouillage de l'écran est automatiquement activée par défaut. Si vous devez déverrouiller l'écran pendant l'entraînement, appuyez sur le bouton latéral de la montre.

Positionnement GPS pour l'entraînement en cours

Si vous sélectionnez Exercices en plein air, patientez jusqu'à ce que le positionnement GPS réussisse et s'affiche sur l'écran de préparation de l'entraînement. Appuyez ensuite sur la barre d'état verte pour commencer l'entraînement. Ainsi, la montre pourra enregistrer des données complètes sur l'entraînement et éviter les risques d'inexactitude de données dues à un défaut de suivi de l'entraînement.

Guide de positionnement :

1. Si vous recevez une invite de mise à jour de l'Assisted GPS (AGPS) après avoir sélectionné un entraînement, ouvrez l'application Zepp sur votre téléphone et connectez-la à votre montre pour mettre à jour l'AGPS. Ensuite, sélectionnez à nouveau un entraînement. Cette opération permet de réduire le temps de recherche d'un signal et d'éviter l'échec de la recherche.
2. Pendant le processus de positionnement, l'icône du signal GPS continue à clignoter. Un espace ouvert vous offre un positionnement plus rapide pour un meilleur signal GPS, car les bâtiments avoisinants peuvent bloquer et affaiblir le signal, ce qui prolonge le temps de positionnement et peut même entraîner un échec de la recherche.
3. Une fois le positionnement réussi, la barre d'état rouge passe au vert. L'icône du signal GPS indique la puissance instantanée du signal GPS.

L'AGPS est une sorte de base de données d'information sur l'orbite des satellites GPS qui

permet à la montre d'accélérer le processus de positionnement GPS.

Identification automatique de l'entraînement

On peut identifier un total de 7 types d'entraînement : la marche, la marche en salle, la course en plein air, le cyclisme en plein air, le vélo elliptique, et le rameur.

L'identification automatique de l'entraînement est le procédé par lequel la montre détermine automatiquement le type d'entraînement et enregistre un seul entraînement après que les caractéristiques de l'entraînement soient réunies et que votre entraînement ait continué pendant un certain temps.

Vous pouvez définir cette fonction dans Paramètres > Entraînements > Détection de l'entraînement.

- Type : Une fois le type d'entraînement sélectionné, la fonction d'identification automatique est activée pour la séance d'entraînement.
 - Sensibilité : Une sensibilité accrue signifie un temps de détection plus court. Le temps de détection est prolongé si la sensibilité est faible. Définissez-la selon vos besoins.
- * Le suivi continu du statut d'entraînement réduit considérablement l'autonomie de la batterie. Lorsqu'aucun entraînement n'est sélectionné, la fonction de détection de l'entraînement est désactivée. Si la montre détecte un entraînement en cours, certaines données ne peuvent pas être synchronisées avec l'application.

Historique d'entraînement

Lorsqu'un entraînement se termine, l'enregistrement de la séance est automatiquement sauvegardé dans l'application Historique d'entraînement. Si vous terminez un entraînement quand le temps d'entraînement est trop court, la montre vous demandera si vous désirez l'enregistrer. En raison de l'espace de stockage limité, il est recommandé de synchroniser les données d'entraînement avec l'application Zepp peu après avoir terminé l'entraînement ; dans le cas contraire, les données d'entraînement peuvent être écrasées.

Historique d'entraînement sur l'appareil

L'historique d'entraînement comprend les données d'entraînement, le suivi d'entraînement (pour les entraînements qui prennent en charge le GPS), les données des circuits ou des séries, la réalisation des objectifs d'entraînement et d'autres informations.

À la fin d'une séance d'entraînement, l'écran passe immédiatement à la page des détails de l'historique de l'entraînement, vous pouvez également consulter les détails de l'historique d'entraînement récent dans l'application Historique d'entraînement. La montre peut effectuer jusqu'à 20 enregistrements d'entraînements récents.

Meilleur score personnel

Les meilleures données de certains types d'entraînement seront enregistrées, notamment la plus longue distance, le plus long temps d'entraînement, etc.

Historique d'entraînement sur la montre

L'historique d'entraînement sur l'application affiche un plus grand nombre de données d'entraînement. Les fonctions de partage et d'itinéraire dynamique sont également prises en charge.



Ouvrez l'application Zepp, appuyez sur  dans le coin supérieur droit de la page d'accueil, puis allez dans Historique d'entraînement.

Indicateurs physiques pour les entraînements

L'appareil fournit une panoplie d'indicateurs physiques pour les entraînements. Vous pouvez vous servir des scores d'évaluation comme référence pour vos entraînements. Ces indicateurs peuvent être consultés dans les données d'entraînement ou dans l'application Statut d'entraînement, notamment la charge de l'entraînement en cours, le temps de récupération total, la VO₂ Max et l'effet d'entraînement.

Vous trouverez une explication détaillée de la charge de l'entraînement en cours, du temps de récupération total et de la VO₂ Max dans l'application Statut d'entraînement.

TE

L'effet d'entraînement (TE) est un indicateur qui permet de mesurer l'effet d'un entraînement sur l'amélioration de la capacité aérobie. Lorsque vous vous entraînez avec l'appareil, le score TE, qui commence à 0, augmente au fur et à mesure que l'entraînement progresse. Le score TE va de 0 à 5, et selon le score atteint, les effets sont différents. Un score TE élevé indique un entraînement plus intense. Cela signifie une charge corporelle plus importante, mais un meilleur score TE. Toutefois, vous devez vous demander si votre charge corporelle n'est pas trop élevée lorsque votre score TE atteint 5.

Score TE aérobie	Effet sur l'amélioration de la capacité aérobie
0,0 - 0,9	Cet entraînement n'a aucun effet sur l'amélioration de la capacité aérobie.
1,0 - 1,9	Cet entraînement permet d'améliorer l'endurance et est idéal pour l'entraînement de récupération après l'entraînement.
2,0 - 2,9	Cet entraînement permet de maintenir la capacité aérobie.
3,0 - 3,9	Cet entraînement permet d'améliorer considérablement la capacité aérobie.
4,0 - 4,9	Cet entraînement améliore remarquablement la capacité cardiopulmonaire et aérobie.
5,0	La récupération après entraînement est obligatoire pour les utilisateurs qui ne sont pas des athlètes.

Score TE anaérobie	Effet sur l'amélioration de la capacité anaérobie
0,0 - 0,9	Cet entraînement n'a aucun effet sur l'amélioration de la capacité anaérobie.
1,0 - 1,9	Cet entraînement permet d'améliorer sensiblement la capacité anaérobie.
2,0 - 2,9	Cet entraînement permet de maintenir la capacité anaérobie.
3,0 - 3,9	Cet entraînement permet d'améliorer considérablement la capacité anaérobie.
4,0 - 4,9	Cet entraînement permet d'améliorer considérablement la capacité anaérobie.
5,0	La récupération après entraînement est obligatoire pour les utilisateurs qui ne sont pas des athlètes.

Le score TE est évalué en fonction de votre profil, ainsi que de votre fréquence cardiaque et de votre vitesse pendant votre entraînement. Un faible score TE n'indique pas de problème particulier durant l'entraînement, mais signifie plutôt que l'entraînement est trop facile et n'a aucun effet significatif sur l'amélioration de votre capacité aérobie (vous obtiendrez par exemple un faible score TE pour une séance de jogging de 1 heure).

Comment obtenir les données :

Dès la fin d'une séance d'entraînement durant laquelle la fréquence cardiaque est mesurée, la montre affiche le score TE de la séance d'entraînement et fournit des commentaires et suggestions associées. Vous pourrez également afficher à nouveau le score TE de chaque séance d'entraînement plus tard.

Statut d'entraînement

Le statut d'entraînement comprend la charge d'entraînement, le temps de récupération totale et la VO₂ Max. L'appareil calcule ces paramètres en fonction de vos informations personnelles et des données générées pendant l'entraînement. À mesure que vous portez l'appareil et que les données s'accumulent dans le temps, nous obtenons un meilleur aperçu de vos données physiques et d'entraînement, et la précision de l'évaluation s'améliore progressivement.

Consommation maximale d'oxygène (VO₂ Max)

La VO₂ Max indique le volume d'oxygène consommé par le corps pendant les entraînements d'intensité maximale. Il s'agit d'un indicateur important de la capacité aérobie du corps. Une forte VO₂ Max est l'un des indicateurs les plus importants pour les athlètes d'endurance et constitue la condition préalable à une capacité aérobie de haut niveau.

La VO₂ Max est un indicateur relativement personnel, qui a des normes de référence différentes pour des utilisateurs de sexes et de tranches d'âge différents. L'appareil évalue votre capacité athlétique en fonction de votre profil, de votre fréquence cardiaque et de votre vitesse pendant vos entraînements. De plus, la VO₂ Max varie en fonction de votre capacité athlétique. Cependant, tout le monde a une valeur VO₂ Max, qui varie selon les conditions corporelles.

Les valeurs VO₂ Max correspondent à sept niveaux de capacité athlétique : débutant, élémentaire, ordinaire, moyen, bon, excellent et élevé.

Comment obtenir les données :

1. Saisissez correctement les données de votre profil dans l'application.
2. Courez en plein air pendant au moins 10 minutes en portant l'appareil, et assurez-vous que votre fréquence cardiaque atteint 75 % de la fréquence cardiaque maximale.

Comment afficher les données :

Vous pouvez consulter la VO₂ Max actuelle dans l'application de statut d'entraînement sur la montre. Vous pouvez également consulter l'historique de la VO₂ Max et les courbes de variation dans l'application.

Charge d'entraînement

Le score de la charge d'entraînement est calculé en fonction de votre consommation excessive d'oxygène après entraînement (EPOC). Un score élevé indique une durée d'entraînement plus longue et une intensité d'entraînement plus importante. Le score de la charge d'entraînement est calculé en fonction de votre charge d'entraînement totale au cours des 7 derniers jours.

Elle représente la charge apportée à votre corps au cours des dernières séances d'entraînement.

Il existe trois plages de charge d'entraînement : faible, modérée et élevée.

Si la charge d'entraînement est faible, elle ne contribuera pas beaucoup à l'amélioration de vos capacités athlétiques. Cependant, si la charge d'entraînement est relativement élevée ou trop élevée, vous vous sentirez trop fatigué(e). Cette condition n'est pas propice à une amélioration efficace de vos capacités athlétiques et peut entraîner davantage de risques liés à l'entraînement. Si vous souhaitez améliorer continuellement vos capacités athlétiques dans les limites de la tolérance de votre corps, il est recommandé de maintenir la charge d'entraînement dans une plage modérée.

La plage modérée du score de la charge d'entraînement dépend de vos données d'entraînement récentes et à long terme. Elle deviendra de plus en plus précise à mesure que vous l'utiliserez.

Comment obtenir les données :

Une fois le mode d'entraînement activé sur l'appareil, vous pouvez déterminer la charge de l'entraînement en cours une fois que vous avez atteint le niveau de charge d'entraînement minimum. La charge d'entraînement des 7 derniers jours peut être consultée dans l'application statut d'entraînement de l'appareil.

Comment afficher les données :

La charge d'entraînement peut être consultée dans l'application statut d'entraînement de

l'appareil. Vous pouvez également consulter les courbes de variation de votre charge d'entraînement dans l'application.

Durée totale de récupération

La durée totale de récupération est le temps recommandé pour assurer la récupération complète du corps. À l'issue de chaque entraînement, des suggestions de récupération seront proposées en fonction de la fréquence cardiaque du dernier entraînement, afin de vous aider à mieux récupérer et à organiser raisonnablement vos entraînements pour éviter tout accident.

Période de récupération totale	Suggestions d'entraînement
0 - 18 heures	Vous avez entièrement ou presque entièrement récupéré, et vous pouvez effectuer un entraînement légèrement plus intense.
19 - 35 heures	Vous pouvez vous entraîner comme d'habitude et vous préparer à renforcer à nouveau votre programme sportif.
36 - 53 heures	Le fait de réduire de manière appropriée l'intensité de votre entraînement vous permettra de profiter des avantages de votre dernier entraînement, et vous devriez effectuer des entraînements de récupération pour vous soulager de la fatigue physique.
54 - 96 heures	Un bon repos vous permettra de profiter des bienfaits de votre dernier entraînement très intense.

Activités et santé

Mesure en un geste

Cet appareil prend en charge le suivi de la fréquence cardiaque, du taux d'oxygène dans le sang et du stress. Vous pouvez vérifier rapidement le statut de divers indicateurs de santé à l'aide de la fonction de mesure en un geste. Les données de mesure seront enregistrées dans les données de chaque fonction.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton latéral de la page du cadran de la montre pour ouvrir la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner

et ouvrir l'application Mesure en un clic. Tapez  pour lancer la mesure. La configuration de l'application Mesure en un clic en tant qu'application à accès rapide vous permet d'effectuer facilement des mesures en un geste.

Sommeil

La qualité du sommeil a un impact important sur la santé humaine.

Lorsque vous portez la montre pendant votre sommeil, elle enregistre automatiquement les informations relatives à votre sommeil. La montre peut enregistrer les temps de sommeil nocturne et les siestes. Les temps de sommeil entre 00 h 00 et 8 h 00 sont enregistrés comme sommeil nocturne, et tout sommeil à plus de 60 minutes d'intervalle par rapport au sommeil nocturne est enregistré comme sieste. Tout sommeil de moins de 20 minutes ne sera pas enregistré.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton latéral de la page du cadran de la montre pour ouvrir la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Sommeil. Dans l'application Sommeil de la montre, vous pouvez afficher la durée du sommeil de nuit, les phases de sommeil, le score de sommeil et d'autres informations. Les données de siestes et d'autres informations supplémentaires peuvent être consultées après avoir été synchronisées avec l'application. La configuration de l'application Sommeil en tant que application à accès rapide vous permet de consulter facilement le statut du sommeil de nuit précédente.

Lorsque le téléphone et l'appareil sont connectés, les Paramètres de sommeil suivants sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Suivi de la santé.

Suivi assisté du sommeil

Ouvrez l'application Sommeil, glissez vers le bas jusqu'à la dernière page, puis allez dans les paramètres du sommeil pour activer le suivi assisté du sommeil. Si le système détecte que vous portez l'appareil durant votre sommeil, il enregistrera automatiquement plus de données sur votre sommeil, telles que la phase du sommeil paradoxal (REM).

Suivi de la qualité de la respiration pendant le sommeil

Ouvrez l'application Sommeil, glissez vers le bas jusqu'à la dernière page, puis allez dans les paramètres du sommeil pour activer le suivi de la qualité de la respiration pendant le sommeil. Si le système détecte que vous portez l'appareil durant votre sommeil, il enregistrera automatiquement la qualité de votre respiration pour vous aider à mieux comprendre l'état de votre sommeil.

PAI

Le score PAI est utilisé pour mesurer l'activité physiologique d'une personne et indiquer sa condition physique générale. Il est calculé en fonction du BMP d'une personne, de l'intensité de ses activités quotidiennes et des données physiologiques.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton latéral de la page du cadran de la montre pour ouvrir la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application PAI. Dans l'application PAI de l'appareil, vous pouvez consulter des informations telles que votre score PAI des sept derniers jours et le score PAI du jour. Synchronisez les données avec l'application pour afficher plus d'informations. La configuration de l'application PAI en tant que application à accès rapide vous permet de consulter facilement votre score PAI.

En maintenant une certaine intensité d'activités quotidiennes ou d'entraînements, vous pouvez obtenir un score PAI. Selon les résultats de l'étude HUNT Fitness Study*, le maintien d'une valeur PAI supérieure à 100 contribue à réduire le risque de décès par accident cardiovasculaire et à augmenter l'espérance de vie. Pour plus d'informations, ouvrez

l'application Zepp et allez dans  > PAI > PAI Q&A.

* HUNT Fitness Study est un sous-projet du projet de recherche HUNT mené par le professeur Ulrik Wisloff de la faculté de médecine de l'Université norvégienne des sciences et technologies. Il a duré plus de 35 ans et a réuni plus de 230 000 participants.

Fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est un indicateur important de la condition physique. Une mesure plus régulière de votre fréquence cardiaque permet de détecter davantage de variations de la fréquence cardiaque et fournit une référence pour un mode de vie sain. Pour garantir la

précision des mesures, vous devez porter l'appareil correctement conformément aux instructions. Gardez également votre poignet propre et n'appliquez pas de crème solaire sur la zone qui entre en contact avec l'appareil.

Réactivez l'appareil, appuyez sur le bouton latéral de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Fréquence cardiaque. Dans l'application Fréquence cardiaque de l'appareil, vous pouvez afficher la dernière valeur de fréquence cardiaque mesurée, la courbe de fréquence cardiaque quotidienne, la fréquence cardiaque au repos, la répartition des intervalles de fréquence cardiaque et d'autres informations. Synchronisez les données avec l'application pour afficher plus d'informations. La configuration de l'application Fréquence cardiaque comme application à accès rapide vous permet de mesurer facilement votre fréquence cardiaque.

Lorsque le téléphone et l'appareil sont connectés, les Paramètres de fréquence cardiaque suivants sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Suivi de la santé.

Mesure manuelle de la fréquence cardiaque

Réactivez l'appareil, appuyez sur le bouton latéral de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour

sélectionner et ouvrir l'application Fréquence cardiaque, et appuyez sur  pour mesurer manuellement votre fréquence cardiaque.

Suivi automatique de la fréquence cardiaque

1. Ouvrez l'application Fréquence cardiaque, glissez vers le haut jusqu'à la dernière page, puis allez dans Paramètres > Suivi automatique de la fréquence cardiaque pour ajuster la fréquence de suivi. L'appareil mesure automatiquement votre fréquence cardiaque selon la fréquence définie et enregistre les variations de la fréquence cardiaque au cours de la journée.

2. Les variations de la fréquence cardiaque sont plus intenses lorsque vous faites des exercices. Activez la fonction de détection d'activité pour permettre à l'appareil d'augmenter automatiquement la fréquence de mesure lorsqu'il détecte une activité, afin d'enregistrer davantage de variations de votre fréquence cardiaque.

Alerte de fréquence cardiaque

Au repos (en dehors du sommeil), l'appareil vous enverra une notification si votre fréquence cardiaque dépasse ou n'atteint pas la norme pendant 10 minutes.

3. Lorsque la fréquence du suivi automatique de la fréquence cardiaque est définie sur 1 minute, la fonction d'alerte de fréquence cardiaque peut être activée.

4. Dans les paramètres des alertes de fréquence cardiaque élevée et basse, il est possible de définir la valeur d'alerte ou de désactiver les alertes.

Taux d'oxygène dans le sang

Le taux d'oxygène dans le sang est un indicateur physiologique important de la respiration et de la circulation.

Réactivez l'appareil, appuyez sur le bouton latéral de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Taux d'oxygène dans le sang. Dans l'application Taux d'oxygène dans le sang de l'appareil, vous pouvez afficher la valeur du taux d'oxygène dans le sang la plus récemment mesurée. Synchronisez les données avec l'application pour afficher plus d'informations. La configuration de l'application Taux d'oxygène dans le sang en tant que application à accès rapide vous permet de mesurer facilement le taux d'oxygène dans votre sang.

Lorsque le téléphone et l'appareil sont connectés, les Paramètres de taux d'oxygène dans le sang suivants sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Suivi de la santé.

Mesure manuelle du taux d'oxygène dans le sang



Appuyez sur  pour mesurer manuellement le taux d'oxygène dans votre sang.

Suivi automatique du taux d'oxygène dans le sang

Accédez à l'application Taux d'oxygène dans le sang, glissez vers le haut jusqu'à la dernière page, puis allez dans Paramètres pour activer le Suivi automatique du taux d'oxygène dans le sang. Au repos, la montre mesurera automatiquement le taux d'oxygène dans votre sang et enregistrera les variations de ce taux tout au long de la journée.

Alerte en cas de faible O₂ dans le sang

Dans un état de repos (sommeil exclus), l'appareil vous alerte quand le taux d'oxygène dans votre sang est inférieur à la norme pendant 10 minutes.

1. Une fois le suivi automatique du taux d'oxygène dans votre sang activé, activez la fonction d'alertes de faible taux d'oxygène dans le sang.
2. Dans les paramètres des alertes de faible taux d'oxygène dans le sang, il est possible de définir la valeur d'alerte ou de désactiver les alertes.

Précautions à prendre pour mesurer le taux d'oxygène dans le sang

1. Portez l'appareil à une distance d'un doigt du canal carpien.
2. Assurez-vous que l'appareil est serré de manière à procurer une sensation de pression adéquate.
3. Placez votre bras au-dessus d'une table ou sur une surface stable, l'écran de l'appareil orienté vers le haut.
4. Restez immobile pendant la mesure et concentrez-vous sur le processus de mesure.
5. Des facteurs tels que les poils, les tatouages, le tremblement des bras, une température basse et un port inadéquat de la montre peuvent affecter les résultats de la mesure et même aboutir à un échec de celle-ci.
6. La plage de mesure de la montre est comprise entre 78 et 100 %. Cette fonction n'est fournie qu'à titre de référence et ne doit pas être utilisée pour établir un diagnostic médical. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez consulter un médecin.

Stress

L'indice de stress est calculé sur la base des données de variabilité de la fréquence cardiaque. Il s'agit d'une référence pour l'évaluation de l'état de santé. Vous devez davantage vous reposer lorsque l'indice est élevé.

Réactivez l'appareil, appuyez sur le bouton latéral de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Stress. Dans l'application Stress de l'appareil, vous pouvez afficher la dernière valeur du stress mesuré, le statut du stress quotidien, la répartition des intervalles du stress et le statut de la pression au cours des sept derniers jours. Synchronisez les données avec l'application pour afficher plus d'informations. La configuration de l'application Stress en tant que application à accès rapide vous permet de mesurer facilement votre stress.

Lorsque le téléphone et l'appareil sont connectés, les Paramètres de stress suivants sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Suivi de la santé.

Mesure manuelle du stress



Dans l'application Stress, appuyez sur  pour mesurer manuellement votre stress.

Suivi automatique du stress

Ouvrez l'application Stress, faites glisser vers le haut jusqu'à la dernière page et accédez aux paramètres de l'application Stress pour activer la fonction Suivi automatique du stress. Cette activation permettra de mesurer automatiquement le stress toutes les cinq minutes pour vous montrer les variations de stress pendant la journée.

Rappel anti-stress

Au repos (en dehors du sommeil), l'appareil vous enverra une notification si votre niveau de stress dépasse la norme pendant 10 minutes.

1. Une fois le suivi automatique du stress activé, activez la fonction d'alertes anti-stress.
2. Dans les paramètres de l'application Stress, activez les alertes anti-stress, et vous pourrez alors recevoir des alertes.

Activité

Le maintien d'un certain niveau d'activités quotidiennes est très important pour votre santé physique.

Réactivez l'appareil, appuyez sur le bouton latéral de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Activité. L'activité quotidienne regroupe trois indicateurs principaux, à savoir : Activités (qui peut être défini en termes de nombre de pas ou de calories), Brûlage des graisses et Station debout. Dans l'application Activité sur l'appareil, vous pouvez voir le graphique de répartition des activités de toute la journée. La configuration de l'application Activités en tant que application à accès rapide vous permet de facilement vérifier la progression de vos indicateurs principaux.

L'appareil enregistre aussi automatiquement d'autres données d'activité, notamment la consommation au repos, le temps passé en position assise, le temps de marche et la distance, qui peuvent être consultées dans l'application Activités.

Notifications des objectifs

L'appareil affiche une notification lorsqu'un indicateur principal des activités quotidiennes atteint la valeur cible définie.

1. Ouvrez l'application Activités, glissez vers le haut jusqu'à la dernière page, puis allez dans les paramètres d'activités pour activer les rappels des objectifs à atteindre. Lorsque le téléphone et l'appareil sont connectés, ces paramètres sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Notifications et rappel > Notification des objectifs.
2. Dans les paramètres de l'application Activités, vous pouvez également définir des objectifs quotidiens pour le nombre de pas et les calories. Lorsque le téléphone et l'appareil sont connectés, ces paramètres sont également accessibles dans l'application Zepp dans Profil > Mes objectifs.

Rappel « Tenez-vous debout »

Pour réduire les dommages causés par la sédentarité, l'appareil vous encourage à bouger et à être actif ou active toutes les heures où vous êtes éveillé(e). L'objectif quotidien est que vous soyez en activité pendant 12 heures par jour.

Lorsque vous êtes éveillé(e), si aucune activité n'est détectée pendant plus d'une minute au cours des 50 premières minutes d'une heure, l'appareil vous rappelle de bouger. Lorsque vous recevez une alerte « Tenez-vous debout », vous pouvez toujours atteindre l'objectif de station debout de l'heure en cours, à condition de bouger avant l'heure suivante.

Ouvrez l'application Activités, glissez vers le bas jusqu'à la dernière page, puis allez dans les paramètres de l'application Activités pour activer le rappel « Tenez-vous debout ». Lorsque le téléphone et l'appareil sont connectés, ces paramètres sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Notifications et rappel > Rappel « Tenez-vous debout ».

Suivi du cycle menstruel

Suivre votre cycle menstruel vous permet de mieux comprendre votre propre rythme physiologique.

Réactivez l'appareil, appuyez sur le bouton latéral de la page du cadran de montre pour

accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Suivi du cycle menstruel. Dans l'application Suivi du cycle menstruel sur l'appareil, vous pouvez voir des informations telles que les données et les prédictions sur le cycle menstruel. Synchronisez les données avec l'application pour afficher plus d'informations. Configurer l'application Suivi du cycle menstruel en tant que widget vous permet de facilement afficher l'état et les données de votre cycle menstruel.

Avant d'utiliser l'application Suivi du cycle menstruel, vous devez saisir la date de début de vos dernières règles, la durée des règles et la durée de votre cycle menstruel. Vous pouvez également saisir ces données dans l'application Zepp et les synchroniser avec l'appareil. Vous pouvez également modifier ces paramètres et ces données dans l'application Zepp au besoin. Lorsque le téléphone et l'appareil sont connectés, les paramètres suivants sont également

modifiables dans l'application Zepp dans  > Cycles > Paramètres.

Enregistrer manuellement les données du cycle menstruel

Dans l'application Suivi du cycle menstruel, appuyez sur le bouton  pour enregistrer manuellement les données sur le suivi du cycle menstruel.

1. Si vous n'avez pas enregistré les données de ce cycle menstruel, appuyez sur le bouton d'enregistrement pour enregistrer la date de début des règles en cours.
2. Si vous avez enregistré les données de ce cycle menstruel, appuyez sur le bouton d'enregistrement pour enregistrer la date de début des prochaines règles.
3. Si vous devez prolonger vos règles après la date de fin définie, vous pouvez appuyer à nouveau sur le bouton d'enregistrement dans un délai de 30 jours, étant donné que les dernières règles ne sont pas terminées, ou synchroniser les données avec l'application, puis les modifier.

Prédictions du cycle menstruel

L'application Suivi du cycle menstruel prédit de façon intelligente vos règles, votre période de fertilité et votre jour d'ovulation en fonction de vos données. Cette fonction ne remplace ni la contraception ni un avis médical.

Ouvrez l'application Suivi du cycle menstruel, glissez vers le bas et tapez pour accéder aux paramètres de l'application Suivi du cycle menstruel pour démarrer la prédiction du cycle menstruel.

Rappel de cycle menstruel

Avant le début de vos règles, l'appareil vous envoie une notification à 21 heures à la date fixée.

1. Lorsque la prédiction du cycle menstruel est activée, activez le rappel de cycle menstruel.
2. Pour le rappel des règles et le rappel du jour de l'ovulation que vous avez définis dans l'application Suivi du cycle menstruel, vous pouvez ajuster la date de rappel ou désactiver la fonction de rappel.

Respiration

L'application vous aide à soulager votre stress en vous apprenant à respirer lentement et profondément.

Réactivez l'appareil, appuyez sur le bouton latéral de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour

sélectionner et ouvrir l'application Respiration. Appuyez sur le bouton  pour commencer la relaxation par la respiration. La configuration de l'application Respiration en tant qu'application à accès rapide vous permet de facilement pratiquer la relaxation par la respiration.

Voix et multimédia

Alexa

Lorsque votre montre est connectée à votre téléphone, lancez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Ajouter un compte > Amazon Alexa, et connectez-vous au compte Amazon pour accorder l'autorisation à Amazon Alexa. Une fois l'autorisation obtenue, vous pouvez démarrer Alexa en appuyant longuement sur le bouton supérieur de la montre pendant une seconde, ou en utilisant la carte de raccourcis.

Pays proposés :

Les comptes Zepp créés dans les pays et régions suivants peuvent utiliser Alexa : États-Unis, Royaume-Uni, Irlande, Nouvelle-Zélande, Canada, Allemagne, Autriche, Inde, Japon, Australie, France, Italie, Espagne, Mexique et Brésil.

Langues prises en charge :

Alexa prend en charge 14 langues : français canadien, anglais canadien, anglais d'Inde, espagnol du Mexique, portugais du Brésil, allemand, italien, japonais, français de France, anglais d'Australie, espagnol américain, anglais américain, anglais britannique et espagnol d'Espagne. Allez dans Paramètres > Préférences > Langue d'Alexa pour modifier la langue.

Alexa prend en charge les éléments suivants : **commandes de maison intelligente, météo, alarme, minuteur, rappel, blagues, listes, recherche, traduction et plus encore**. Lorsque « Écoute en cours » s'affiche, essayez de dire :

- **Demander l'heure** : « Quelle heure est-il ? »
- **Vérifier les dates** : « Alexa, quand est-ce que c'est [jour férié] cette année ? » ou « Quelle est la date ? »
- **Consulter la météo** : « Alexa, quel temps fait-il ? » ou « Alexa, va-t-il pleuvoir aujourd'hui ? » ou « Alexa, aurai-je besoin d'un parapluie aujourd'hui ? » ou « Quel temps fait-il à Seattle aujourd'hui ? »
- **Régler une alarme** : « Alexa, règle une alarme à 7 heures du matin » ou « Alexa, réveille-moi à 7 heures du matin. »
- **Annuler une alarme** : « Alexa, annule mon alarme de 14 heures. »
- **Régler un minuteur** : « Alexa, minuteur » ou « Alexa, règle un minuteur pour 15 minutes. » ou « Alexa, règle un minuteur pour une pizza de 20 minutes. »
- **Créer un rappel** : « Alexa, rappel » ou « Alexa, rappelle-moi de vérifier le four dans 5 minutes. »
- **Demander la blague** : « Alexa, raconte-moi une blague. »
- **Créer une liste d'achats** : « Alexa, ajoute des œufs à ma liste de courses » ou « Alexa, je dois acheter du détergent pour la lessive. »
- **Vérifier votre liste de courses** : « Qu'y a-t-il sur ma liste de courses ? »
- **Créer une liste de tâches** : « Ajouter Aller nager à ma liste de tâches. »
- **Vérifier votre liste de tâches** : « Qu'y a-t-il sur ma liste de tâches ? »
- **Vérifier les événements de l'agenda** : « Alexa, qu'y a-t-il sur mon agenda pour demain ? »
- **Poser une question générale** : « Alexa, quelle est la taille de Yao Ming ? » ou « Alexa, qui est Steve Jobs ? ».
- **Traduction** : « Alexa, comment on dit « Hello » en français ? »
- **Choisir entre des voix à consonance féminine et masculine** : « Alexa, change de voix »

Contrôle de la musique

Gardez la montre connectée à votre téléphone. Lorsque vous lisez la musique sur votre téléphone, vous pouvez jouer ou mettre en pause la musique, passer au morceau précédent / suivant et effectuer d'autres opérations sur l'application Musique de votre montre.

Modifier les paramètres d'un téléphone Android :

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Démarrez l'application Zepp et allez dans Profil > GTS 4 Mini > Notification et rappel. Sur la page qui s'affiche, appuyez sur le message « Accès à la notification de lecture refusé » pour aller à la page des paramètres de notification et accorder les autorisations de notification à l'application Zepp. Si ce message ne s'affiche pas, cela signifie que l'autorisation a été accordée.

Remarque :

Pour activer cette fonction sur un téléphone Android, vous devez ajouter l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste d'exécution automatique en arrière-plan du téléphone afin que l'application fonctionne toujours en arrière-plan. Si l'application Zepp est interrompue par les processus en arrière-plan sur le téléphone, la montre sera déconnectée de votre téléphone et vous ne pourrez plus contrôler la lecture de la musique.

Applications de l'appareil

Applications désigne les fonctions de l'appareil qui peuvent être utilisées séparément, comme les entraînements, la fréquence cardiaque et la météo.

Réactivez l'appareil, appuyez sur le bouton latéral sur le cadran de la montre pour ouvrir la liste des applications, glissez vers le haut ou vers le bas de l'écran pour parcourir la liste des applications, et appuyez sur une application pour la démarrer.

Alarme

Vous pouvez ajouter des alarmes dans l'application Zepp et sur l'appareil. Il est possible d'ajouter jusqu'à 10 alarmes. L'alarme prend en charge le réveil répétitif et le réveil intelligent. Lorsque la fonction Alarme est activée, l'appareil calcule le meilleur moment de votre sommeil léger pour vous réveiller dans les 30 minutes qui précèdent l'heure définie. Lorsque l'heure prédéfinie pour une alarme arrive, l'appareil sonne, et vous pouvez choisir de la désactiver ou de vous rappeler plus tard. Si vous choisissez Me rappeler plus tard, l'appareil vous le rappelle au bout de 10 minutes. Vous ne pouvez utiliser cette fonction que 5 fois par alarme. Lorsque vous n'avez effectué aucune opération, la montre vous le rappelle ultérieurement par défaut.

À faire

Gardez l'appareil connecté à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, allez dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Paramètres d'applications > Liste de tâches, et vous pouvez créer ou modifier des tâches et définir une heure de rappel ou une récurrence pour les tâches. Vous pouvez ajouter jusqu'à 60 tâches.

Lorsque l'heure de rappel spécifiée arrive, le rappel des choses à faire apparaît sur l'appareil, après quoi vous pouvez effectuer des opérations, comme Terminé, Me rappeler dans 1 heure, Me Rappeler plus tard et Ignorer.

Pomodoro Tracker

L'application Pomodoro Tracker permet une gestion scientifique du temps et le réglage du temps de travail dans un cycle. Ceci vous permet de trouver un équilibre entre votre temps de travail et vos pauses en minimisant les interruptions, et rend la gestion du temps plus intuitive et plus efficace. Par défaut, chaque période de travail dure 25 minutes et est suivie d'une

pause de 5 minutes. Vous pouvez personnaliser le temps de travail et de pause. Durant la période de travail, l'appareil se met automatiquement en mode DND.

Horloge mondiale

Dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Paramètres des applications > Horloge mondiale, vous pouvez ajouter les horloges de différentes villes, puis les synchroniser avec l'appareil pour afficher l'heure de ces villes en temps réel. Vous pouvez ajouter jusqu'à 20 villes différentes. En même temps, l'appareil propose quelques villes par défaut, de sorte que vous pouvez rapidement ajouter des villes à la liste de l'horloge mondiale sur l'appareil.

Chronomètre

Le chronomètre peut chronométrer jusqu'à 23 heures, 59 minutes et 59 secondes avec une précision de 0,01 seconde. La montre peut compter jusqu'à 99 fois pendant le chronométrage. Pendant le comptage, la différence de temps entre le comptage en cours et le dernier comptage est également enregistrée.

Compte à rebours

L'application Minuteur propose 8 raccourcis pour une configuration rapide. Vous pouvez également régler manuellement un minuteur d'une durée maximale de 23 heures, 59 minutes et 59 secondes. La montre vous rappelle quand le minuteur se termine.

Appareil photo à distance

Lorsque l'appareil photo du téléphone est allumé, vous pouvez prendre des photos à distance en utilisant l'appareil.

Si le téléphone est un appareil iOS, vous devez associer l'appareil au Bluetooth du téléphone avant de l'utiliser. S'il s'agit d'un appareil Android, dans l'application Zepp, allez dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Lab > Paramètres de l'application Appareil photo, et paramétrez comme indiqué.

Météo

Allez sur Météo pour afficher la température et les conditions météorologiques, le vent, l'humidité, l'heure de lever et de coucher du soleil du jour, ainsi que la météo pour les 5 prochains jours.

- Les données météorologiques doivent être synchronisées via le réseau mobile. Par conséquent, vous devez garder la montre connectée à votre téléphone pour que les informations météorologiques soient à jour.
- Vous pouvez ajouter jusqu'à 5 lieux et des unités de température (Celsius/Fahrenheit) dans l'application Zepp.
- Vous pouvez afficher les lieux ajoutés sur l'appareil.

Soleil et lune

Dans l'application Soleil et lune, vous pouvez afficher les éléments suivants :

- Heure du lever et du coucher du soleil

Appuyez sur le bouton de rappel sur la page pour activer / désactiver le rappel du lever / coucher du soleil.

- Heure du lever et du coucher de la lune, phase de la lune
- En ce qui concerne les marées, vous pouvez consulter les données horaires des marées dans les zones côtières et portuaires.

Boussole

Dans l'application Boussole, terminez l'étalonnage comme vous y êtes invité(e). Une fois l'étalonnage terminé, la montre affichera la latitude et la longitude actuelles de la montre et le sens vers lequel pointe le cadran de 12 heures de la montre. Appuyez sur le bouton situé au milieu de l'écran pour verrouiller la position actuelle de 12 heures. Ensuite, lorsque vous changez de direction, l'interface affiche l'angle entre la nouvelle direction de 12 heures et la précédente direction de 12 heures.

Installation et désinstallation des applications.

Vous pouvez télécharger et installer plusieurs applications à partir du magasin d'applications.

Installation de l'application :

Laissez l'appareil connecté à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Paramètres d'application > Plus > Accéder au magasin > Magasin d'applications, sélectionnez une application cible pour la télécharger et l'installer, ou mettez à jour une application déjà installée.

Désinstallation des applications :

Laissez l'appareil connecté à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp dans Profil > Amazfit GTS 4 Mini > Paramètres d'application > Plus > Accéder au magasin > Magasin d'applications, appuyez sur l'application installée pour accéder à la page de détails de l'application, puis appuyez sur le bouton Supprimer pour désinstaller l'application.

Paramètres de la montre

Unités

Une fois l'appareil connecté à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, puis allez dans Profil > Plus > Paramètres > Unités, où vous pouvez définir les unités de distance, de poids et de température. Lors de la synchronisation des données, l'appareil suit automatiquement les paramètres de l'application.

Format de l'heure

Gardez l'appareil connecté à votre téléphone. Lors de la synchronisation des données, l'appareil suit automatiquement l'heure du système et le format de l'heure de votre téléphone, et affiche l'heure selon le format de 12 h ou 24 h.

Si vous sélectionnez le format de 12 heures ou de 24 heures sur l'appareil dans Paramètres > Cadran de montre et heure, le format de l'heure de l'appareil ne sera pas remplacé par celui du téléphone portable une fois configuré.

Format de date

Le format de date par défaut affiché sur l'appareil est « année / mois / jour ». Vous pouvez modifier le format de la date en « mois / jour / année » ou « jour / mois / année » dans Paramètres > Cadran de montre et Heure.

Définition d'un mot de passe

Vous pouvez définir le mot de passe sur l'appareil dans Paramètres > Préférences > Verrouillage hors poignet. Lorsque le système détecte que vous ne portez pas l'appareil, il le verrouille automatiquement grâce à un mot de passe. Vous devez saisir le mot de passe avant de pouvoir continuer à utiliser l'appareil.