fitbit charge 4™



BC

Manuel utilisateur
Version 2.0

Table des matières

Commencer 7
Contenu de la boîte 7

Configurer Charge 4 8
Chargement de votre coach électronique 8
Configuration avec votre téléphone 9
Affichage de vos données dans l'application Fitbit 10

Déverrouillage de Fitbit Premium 11

Porter Charge 4 12
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique 12
Main dominante 13
Conseils pour l'entretien et le port 14

Changer le bracelet 15
Retirer un bracelet 15
Mettre en place un nouveau bracelet 16

Prise en main 17
Naviguer dans votre Charge 4 17
Navigation de base 17
Paramètres rapides 19
Ajustement des paramètres 20
Vérifier le niveau de la batterie 22
Configuration du système de verrouillage 22
Désactivation de l'écran 22

Clock Faces et Apps 23
Modification de l'affichage heure et statistiques 23
Ouverture d'applications 23
Téléchargement d'applications supplémentaires 23
Suppression d'applications 24

Mode de vie 25
Agenda 25
Météo 25

Notifications à partir de votre téléphone 27

Configuration des notifications 27
Affichage des notifications entrantes 27
Gestion des notifications 28
Désactivation des notifications 28
Accepter et rejeter des appels téléphoniques 29
Répondre aux messages (téléphones Android) 30

Chronométrage 31

Définir une alarme 31
Arrêt ou répétition d'une alarme 31
Utiliser le minuteur et le chronomètre 32

Activité et bien-être 33

Suivez vos stats 33
Suivi d'un objectif d'activité quotidien 34
Sélection d'un objectif 34
Suivi des activités par heure 34
Suivi de votre sommeil 35
Définir un objectif de sommeil 35
Analyse de vos habitudes de sommeil 35
Affichage de votre fréquence cardiaque 35
Séances de respiration guidée 36
Vérifier votre score de gestion du stress 36
Indicateurs de santé avancés 37

Exercice et santé cardiaque 38

Suivi automatique de vos exercices 38
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice 38
Exigences pour le GPS du téléphone 39
Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis 40
Affichage du résumé de la séance d'entraînement 41
Affichage de votre fréquence cardiaque 41
Zones de fréquence cardiaque personnalisées 42
Gagner des minutes en zone active 43
Partage de votre activité 44
Affichage de votre score de forme cardio 44

Contrôle de la musique avec l'application Spotify – Connect & Control 45

Paiement sans contact 46

Utiliser des cartes de crédit et de débit 46

Configurez vos paiements sans contact 46
Effectuer des achats 47
Modifier votre carte par défaut 48
Payer le transport en commun 48

Mettre à jour, redémarrer et effacer 49

Mettre à jour Charge 4 49
Redémarrer Charge 4 50
Effacer le contenu Charge 4 50

Résolution des problèmes 51

Absence de signal de fréquence cardiaque 51
Absence de signal GPS 51
Autres problèmes 52

Spécifications et informations générales 53

Capteurs et composants 53
Composition 53
Technologie sans fil 53
Informations tactiles 53
Batterie 53
Mémoire 53
Écran 54
Taille du bracelet 54
Conditions ambiantes 55
En savoir plus 55
Politique de retour et garantie 55

Regulatory and Safety Notices 56

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement 56
Canada: Industry Canada (IC) statement 57
European Union (EU) 58
IP Rating 59
Argentina 59
Australia and New Zealand 59
Belarus 60
Customs Union 60
China 60
India 61
Indonesia 62

Israel 62
Japan 62
Mexico 62
Morocco 63
Nigeria 63
Oman 63
Pakistan 64
Philippines 64
Taiwan 64
United Arab Emirates 67
United Kingdom 67
Vietnam 68
Zambia 68
Safety Statement 68

Commencer

GPS intégré, fonctions fréquence cardiaque personnalisées, jusqu'à 7 jours d'autonomie de batterie et plus encore : fixez-vous des objectifs plus ambitieux avec Fitbit Charge 4.

Prenez le temps de consulter nos informations exhaustives sur la sécurité sur fitbit.com/safety. Charge 4 ne fournit pas de données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

La boîte de votre Charge 4 contient :



Un coach électronique et un bracelet taille S (choix de couleurs et de matières)



Câble de charge



Un grand bracelet supplémentaire (choix de couleurs et de matières)

Les bracelets détachables de Charge 4 sont disponibles dans une grande variété de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

Configurer Charge 4

Utilisez l'application Fitbit pour iPhone et téléphones Android.



Pour créer un compte Fitbit, vous devez saisir des informations telles que votre date de naissance, votre taille, votre poids et votre sexe pour estimer la longueur de vos pas et calculer la distance parcourue, votre métabolisme de base et les calories brûlées. Une fois votre compte configuré, votre prénom, l'initiale de votre nom de famille et votre photo de profil sont visibles pour tous les autres utilisateurs Fitbit. Vous avez la possibilité de fournir d'autres informations, mais la plupart de celles que vous fournissez pour créer un compte sont privées par défaut.

Chargement de votre coach électronique

Lorsqu'il est entièrement chargé, votre Charge 4 a une autonomie de batterie de 7 jours. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Remarque : le câble de charge de Charge 4 est doté d'un connecteur gris situé sur la base du clip. Le chargeur Charge 3 ne fonctionne pas avec l'appareil Charge 4.

Pour charger votre Charge 4 :

1. Branchez le câble de charge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de charge basse consommation.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière de l'appareil Charge 4. Les broches de l'attache de charge doivent être fermement verrouillées dans les lamelles dorées situées à l'arrière du coach électronique. Le branchement est sécurisé lorsque Charge 4 se met à vibrer et qu'une icône de batterie apparaît à l'écran.





Le chargement complet peut prendre environ d'une à deux heures. Pendant le chargement du coach électronique, vous pouvez appuyer sur les boutons afin de vérifier le niveau de la batterie. Une fois le chargement terminé, votre coach électronique affichera une icône de batterie complète avec un sourire.



Configuration avec votre téléphone

Configurez votre Charge 4 grâce à l'application Fitbit pour iPhones et iPads ou téléphones Android. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Rendez-vous sur fitbit.com/devices pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

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

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Affichage de vos données dans l’application Fitbit

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

Déverrouillage de Fitbit Premium

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

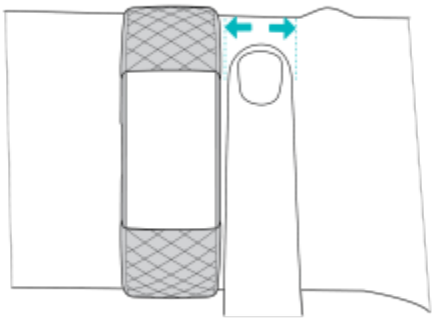
Porter Charge 4

Placez Charge 4 autour de votre poignet. Si vous avez besoin d'attacher un bracelet de taille différente ou si vous avez acheté un autre bracelet, consultez les instructions dans la rubrique « Changer le bracelet » à la page 15.

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

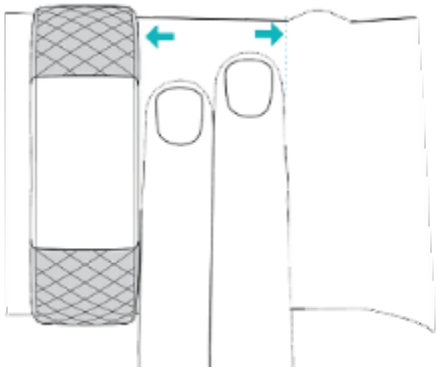
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez Charge 4 une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

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



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

- Au cours d’une séance de sport, essayez de porter votre coach électronique plus haut sur votre poignet pour un meilleur ajustement. De nombreux exercices comme le vélo ou l’haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si le coach électronique est placé plus bas sur votre poignet.



- Portez votre coach électronique en haut de votre poignet, et assurez-vous que l’appareil est en contact avec votre peau.
- Envisagez de resserrer votre bracelet avant une séance de sport et de le desserrer lorsqu’elle est terminée. Le bracelet doit être bien ajusté, mais ne doit pas vous serrer (un bracelet trop serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque).

Main dominante

Pour plus d’exactitude, vous devez indiquer si vous portez le Charge 4 sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Pour commencer, les paramètres du bracelet sont configurés en position non dominante. Si vous portez votre Charge 4 sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l’application Fitbit :

Depuis l'onglet Aujourd'hui de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche de la > Vignette Charge 4 > **Poignet** > **Dominant**.

Conseils pour l'entretien et le port

- Nettoyez régulièrement votre bracelet et votre poignet à l'aide d'un nettoyant doux sans savon.
- Si votre coach électronique est mouillé, retirez-le et séchez-le complètement après votre activité.
- Retirez votre coach électronique de temps en temps.

Pour plus d'informations, consultez notre page Port et entretien Fitbit.

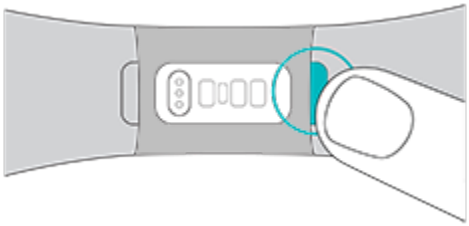
Changer le bracelet

Charge 4 est fourni avec un bracelet taille S attaché et un bracelet inférieur taille L en supplément, placés dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables, vendus séparément sur fitbit.com. Pour les tailles des bracelets, consultez « Taille des bracelets » à la page 54.

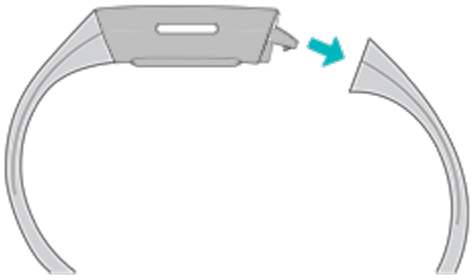
Les bracelets Fitbit Charge 3 sont compatibles avec Fitbit Charge 4.

Retirer un bracelet

1. Retournez le Charge 4 et trouvez les attaches du bracelet.
2. Pour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton plat situé sur le bracelet.



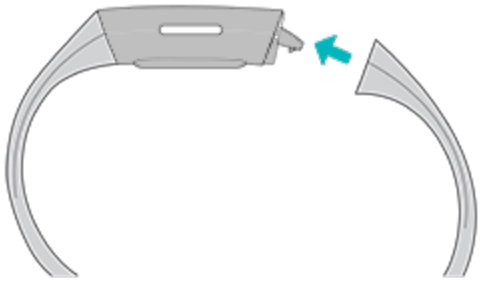
3. Détachez ensuite doucement le bracelet du coach électronique pour le libérer.



4. Recommencez de l'autre côté.

Mettre en place un nouveau bracelet

Pour attacher un nouveau bracelet, appuyez-le vers l'extrémité du coach électronique jusqu'à ce qu'il soit bien positionné.



Si vous ne parvenez pas à attacher le bracelet ou s'il semble ample, faites de petits mouvements d'avant en arrière avec le bracelet pour vous assurer qu'il est fixé au coach électronique.

Prise en main

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

Naviguer dans votre Charge 4

Charge 4 est doté d'un écran tactile PMOLED et d'un bouton.

Naviguez dans votre Charge 4 en tapotant sur l'écran, en faisant glisser votre doigt sur les côtés et de haut en bas ou en appuyant sur le bouton. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre coach électronique s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé.

Navigation de base

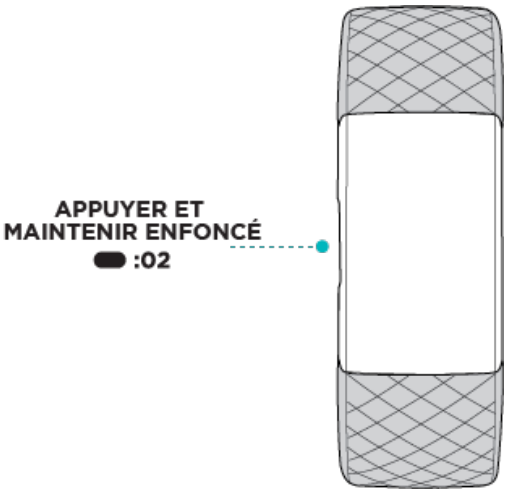
L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- Faites glisser votre doigt vers le bas pour afficher d'éventuelles notifications.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques quotidiennes.
- Faites glisser votre doigt vers la gauche pour voir les applications sur votre coach électronique.
- Appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran précédent ou à l'affichage heure et statistiques.


FAITES GLISSER VERS LE BAS
POUR AFFICHER
LES NOTIFICATIONS
Instagram
Julia21 liked your post ...
Heron Da Silva Ra...
I'll be back online in about an ...
12
PM JUL 10
58
1.63mi
Exercices
Agenda
FAIRE GLISSER
À GAUCHE POUR
VOIR LES APPS
99%
7 589
192 de 250
45
65
au repos
65 bpm
1.63mi
2 049
12
73
Passable
6 h 42 min
FAITES GLISSER VERS LE HAUT
POUR AFFICHER FITBIT AUJOURD'HUI

Paramètres rapides

Appuyez sur les boutons de Charge 4 et maintenez-les enfoncés, et faites glisser votre doigt vers la gauche pour accéder plus rapidement à certains paramètres. Tapotez sur un paramètre pour l'activer ou le désactiver. Lorsque vous désactivez le paramètre, l'icône apparaît en sombre barrée d'un trait.



Sur l'écran des paramètres rapides :

Ne pas déranger 	Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée : • Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux. • L'icône Ne pas déranger  s'allume dans les paramètres rapides. Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.
Mode Sommeil 	Lorsque le paramètre Mode Sommeil est activé : • Les notifications et les rappels sont en sourdine. • La luminosité de l'écran est réglée sur Faible. • L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet. Le mode Sommeil s'éteint automatiquement lorsque vous définissez un programme. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Ajustement des paramètres » à la page 20. Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.
Allumage écran 	Lorsque le paramètre Écran de démarrage est activé, tournez votre poignet vers vous pour activer l'écran.

Ajustement des paramètres

Gérez les paramètres de base dans l'application Paramètres  :

Notifications sur les minutes en zone active	Activez ou désactivez les notifications sur les minutes en zone active que vous recevez au cours de votre activité quotidienne. Pour plus d'informations, consultez l'article d'aide associé.
Luminosité	Changez la luminosité de l'écran.

Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications ou choisissez d'activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous utilisez l'application Exercice .
Paramètres GPS	Choisissez le type de GPS et gérez les autres paramètres pour améliorer la performance de votre GPS. Pour plus d'informations, consultez l'article d'aide associé.
Suivi de la fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.
Délai d'attente de l'écran	Choisissez combien de temps l'écran reste allumé après avoir cessé d'interagir avec votre coach électronique.
Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris l'établissement d'un calendrier pour l'activer et le désactiver. Pour définir un programme : 1. Ouvrez l'application Paramètres et tapotez sur **Mode sommeil**. 2. Tapotez sur **Programmer** pour l'activer. 3. Tapotez sur **Intervalle de sommeil** et configurez un programme pour votre mode Sommeil. Celui-ci s'éteint automatiquement au moment que vous avez programmé, même si vous l'avez allumé manuellement.
Vibrations	Réglez la force de vibration de votre coach électronique.
Infos sur l'appareil	Consultez les informations réglementaires et la date d'activation de votre coach électronique, qui est également le jour où commence la garantie de votre coach électronique. La date d'activation correspond au jour où vous configurez votre appareil. Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

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

Vérifier le niveau de la batterie

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

Configuration du système de verrouillage

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

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

Depuis l'onglet Aujourd'hui de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche de la > Vignette Charge 4 > **Verrouillage de l'appareil**.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Désactivation de l’écran

Pour désactiver l'écran de votre coach électronique lorsque vous ne l'utilisez pas, recouvrez brièvement le cadran de l'autre main, appuyez sur les boutons ou éloignez le poignet du corps.

Clock Faces et Apps

La galerie Fitbit propose de nombreux affichages heure et statistiques et applications pour personnaliser votre coach électronique et répondre à divers besoins en matière de santé, de forme, de chronométrage et à d'autres besoins de la vie de tous les jours.

Modification de l'affichage heure et statistiques

La galerie Fitbit propose différents clock face vous permettant de personnaliser votre coach électronique.

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

Ouverture d'applications

À partir de l'affichage heure et statistiques, faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les applications installées sur votre coach électronique. Pour ouvrir une application, tapotez dessus.

Téléchargement d'applications supplémentaires

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Suppression d’applications

Vous pouvez supprimer la plupart des applications installées sur votre Charge 4 :

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

Mode de vie

Utilisez des applications afin de rester connecté à ce qui vous intéresse le plus. Consultez la rubrique « Applications et clock faces » à la page 23 pour obtenir des instructions sur l'ajout et la suppression d'applications.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Agenda

Connectez le calendrier de votre téléphone à l'application Fitbit pour voir les événements d'aujourd'hui et de demain dans l'application Agenda  sur votre coach électronique.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Météo

Consultez la météo de votre emplacement actuel et de deux autres lieux de votre choix dans l'application Météo  sur votre coach électronique.

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

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



Pour ajouter ou supprimer une ville :

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

Notifications à partir de votre téléphone

Charge 4 peut afficher les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous tenir informé. Gardez votre coach électronique à moins de 9 mètres de votre téléphone pour recevoir des notifications.

Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres > Notifications). Configurez ensuite les notifications :

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

Remarque : Si vous possédez un iPhone, votre Charge 4 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous possédez un téléphone Android, votre Charge 4 affiche les notifications issues de l'application de calendrier que vous avez choisie lors de la configuration.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Affichage des notifications entrantes

Votre coach électronique vibre pour vous alerter des notifications entrantes. Si vous ne lisez pas la notification dès son arrivée, vous pouvez la consulter plus tard en faisant glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran.



Gestion des notifications

Charge 4 peut enregistrer jusqu'à 10 notifications. Une fois ce nombre atteint, les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles notifications arrivent.

Pour gérer les notifications :

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

Désactivation des notifications

Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides de votre Charge 4. Lorsque toutes les notifications sont désactivées, votre coach électronique ne vibre pas et l'écran ne s'allume pas quand votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. Depuis l'onglet Aujourd'hui de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 4 > **Notifications.**
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre coach électronique.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Maintenez enfoncé le bouton de votre coach électronique et faites glisser votre doigt vers la gauche pour atteindre l'écran des paramètres rapides.
2. Tapotez sur **Ne pas déranger** pour activer le mode Ne pas déranger.

   L'icône Ne pas déranger s'allume pour indiquer que toutes les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont désactivés.



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

Accepter et rejeter des appels téléphoniques

S'il est couplé à un iPhone ou à un téléphone Android, Charge 4 vous permet d'accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants. Si votre téléphone utilise une version plus ancienne du système d'exploitation Android, vous pouvez rejeter des appels sur votre coach électronique, mais pas les accepter.

Pour accepter un appel, tapotez sur l'icône de validation sur l'écran de votre coach électronique. Remarque : vous ne pouvez pas parler dans le coach électronique. Lorsque vous acceptez un appel, c'est votre téléphone à proximité qui décroche. Pour rejeter un appel, tapotez sur l'icône sur l'écran de votre coach électronique.

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



Répondre aux messages (téléphones Android)

Répondez directement aux SMS et aux notifications de certaines applications de votre coach électronique grâce à des réponses au poignet prédéfinies. Pour répondre à des messages depuis votre coach électronique, gardez votre téléphone à proximité, avec l'application Fitbit exécutée en arrière-plan.

Pour répondre à un message :

1. Ouvrez la notification à laquelle vous souhaitez répondre.
2. Tapotez sur **Répondre**. Si vous ne voyez pas d'option pour répondre au message, cela signifie que les réponses ne sont pas disponibles sur l'application qui a envoyé la notification.
3. Choisissez une réponse textuelle dans la liste des réponses au poignet ou tapotez sur l'icône d'emoji pour choisir un emoji.

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

Chronométrage

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

Définir une alarme

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

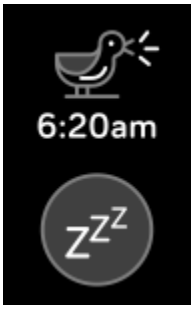
Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre coach électronique détermine le moment idéal pour vous réveiller à partir de 30 minutes avant l'alarme que vous avez définie. Cette fonction évite de vous réveiller pendant votre sommeil profond pour que vous soyez plus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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Arrêt ou répétition d'une alarme

Lorsqu'une alarme se déclenche, le coach électronique vibre. Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, tapotez sur l'icône « Zzz ». Pour désactiver l'alarme, appuyez sur le bouton.

Répétez l'alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Charge 4 passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'une minute.



Utiliser le minuteur et le chronomètre.

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un minuteur avec l’application Chronomètre  sur votre coach électronique. Vous pouvez faire fonctionner le chronomètre et le minuteur en même temps.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Activité et bien-être

Charge 4 surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les données se synchronisent automatiquement à l'application Fitbit tout au long de la journée.

Suivez vos stats

Faites glisser votre doigt vers le haut depuis l'affichage heure et statistiques pour afficher vos statistiques quotidiennes, notamment :

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, nombre d'étages gravis, calories brûlées et minutes en zone active
Activités physiques	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque actuelles, fréquence cardiaque au repos
Pas effectués par heure	Pas effectués dans l'heure et nombre d'heures durant lesquelles vous avez atteint votre objectif d'activité par heure
Suivi du cycle menstruel	Les informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Sommeil	La durée de sommeil et le score de sommeil
Eau	Consommation d'eau enregistrée aujourd'hui
Poids	Poids actuel, progression vers votre objectif de poids ou position de votre poids dans la fourchette recommandée si votre objectif est de maintenir votre poids

Si vous définissez un objectif dans l'application Fitbit, un anneau vous indique votre progression vers cet objectif.

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

Suivi d’un objectif d’activité quotidien

Charge 4 suit votre progression vers l’objectif d’activité quotidien de votre choix. Une fois l’objectif atteint, votre coach électronique vibre et fête votre succès.

Sélection d’un objectif

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Suivez les progrès vers votre objectif sur Charge 4. Pour plus d’informations, consultez la rubrique « Consulter vos statistiques » à la page 33.

Suivi des activités par heure

Charge 4 vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d’immobilité et en vous rappelant de bouger.

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



Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Suivi de votre sommeil

Portez votre Charge 4 lorsque vous vous couchez pour suivre automatiquement les statistiques de base, dont la durée et les différentes phases de votre sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) ainsi que votre score de sommeil (la qualité de votre sommeil).

La montre Charge 4 enregistre également la variation estimée de votre oxygène tout au long de la nuit afin de vous aider à détecter de potentiels troubles respiratoires, ainsi que la température cutanée pour connaître ses variations par rapport à votre base de référence personnelle.

Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique dès votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran depuis l'affichage heure et statistiques de votre coach électronique.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Définir un objectif de sommeil

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Analyse de vos habitudes de sommeil

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Charge 4 suit votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Faites glisser votre doigt vers le haut de l’affichage heure et statistiques pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et au repos. Pour plus d’informations, consultez la rubrique « Consulter vos statistiques » à la page 33. Grâce à certains affichages heure et statistiques, vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque en temps réel sur l’écran de l’horloge.

Pendant une séance de sport, Charge 4 affiche votre zone de fréquence cardiaque et vibre chaque fois que vous entrez dans une zone différente pour vous aider à viser l'intensité d'activité de votre choix.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique « Affichage de votre fréquence cardiaque » à la page 41.

Séances de respiration guidée

L'application Relax sur Charge 4 vous propose des séances de respiration guidée personnalisées pour vous aider à vous détendre dans la journée. Toutes les notifications sont automatiquement désactivées lors d'une séance de respiration guidée.

1. Sur votre Charge 4, ouvrez l'application Relax.
2. La séance de 2 minutes est l'option par défaut. Faites glisser votre doigt pour choisir la session de 5 minutes.
3. Tapotez sur l'icône de lecture pour démarrer la séance et suivez les instructions à l'écran.

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Vérifier votre score de gestion du stress

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

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

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Indicateurs de santé avancés

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

Parmi les indicateurs, figurent les suivants :

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

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Exercice et santé cardiaque

Suivez vos exercices ou votre activité automatiquement avec l'application Exercice  afin d'accéder à des statistiques en temps réel et à des résumés d'entraînement.

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

Suivi automatique de vos exercices

Votre Charge 4 reconnaît et enregistre automatiquement un grand nombre d'activités impliquant beaucoup de mouvements et qui durent au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base relatives à votre activité dans l'application Fitbit de votre téléphone. Dans l'onglet Aujourd'hui , tapotez sur la vignette Exercice .

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices spécifiques avec l'application Exercice  sur votre Charge 4 pour consulter des statistiques en temps réel, recevoir des notifications de zone cardio et bénéficier d'un résumé de la séance de sport, le tout à votre poignet. Pour recevoir des statistiques supplémentaires et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé la fonction GPS, tapotez sur la vignette Exercice de l'application Fitbit.

Pour en savoir plus sur le suivi d'un exercice avec le GPS, lisez l'article d'aide associé.

Le GPS dynamique du Charge 5 permet au coach électronique de définir le type de GPS en début d'exercice. Le Charge 4 tente de se connecter aux capteurs GPS de votre téléphone pour préserver l'autonomie de la batterie. Si votre téléphone ne se trouve pas à proximité, ou s'il est en mouvement, Charge 5 utilise le GPS intégré.

Gérez les paramètres de votre GPS dans l'application Paramètres . Pour en savoir plus, lisez l'article d'aide associé.

Exigences pour le GPS du téléphone

Le suivi GPS via smartphone est disponible sur tous les téléphones compatibles équipés de capteurs GPS. Pour plus d'informations, lisez l'article d'aide associé.

Le suivi GPS via smartphone est disponible sur tous les téléphones compatibles équipés de capteurs GPS. Pour plus d'informations, lisez l'article d'aide associé.

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que votre Charge 4 est couplé à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
4. Vérifiez que le GPS est activé pour l'exercice.
    1. Ouvrez l'application  Exercice et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
    2. Faites glisser votre doigt vers le haut et assurez-vous que **l'option GPS** est bien **activée**.
5. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

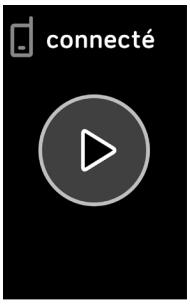
Pour suivre une activité :

1. Sur Charge 4, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner.
3. Tapotez sur **Commencer**  ou **Définir un objectif** . Si vous définissez un objectif d'exercice, appuyez sur le bouton pour revenir en arrière et tapotez sur **Commencer**.
4. Tapotez sur l'icône de lecture  pour commencer. Si votre activité utilise la fonction GPS, vous pouvez attendre que le signal ait été trouvé, ou bien démarrer votre exercice et le GPS se connectera lorsqu'un signal sera disponible. Notez qu'il faut parfois quelques minutes pour que la connexion s'effectue.
5. Tapotez sur le milieu de l'écran pour parcourir vos statistiques en temps réel.
6. Quand votre séance de sport est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, appuyez sur les boutons.
7. Pour mettre fin à la séance de sport, appuyez à nouveau sur les boutons et tapotez sur **Terminer**. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé de votre séance de sport. Tapotez sur la coche pour fermer l'écran du résumé.
8. Pour afficher vos données GPS, tapotez sur la vignette Exercice dans l'application Fitbit.

Remarques à propos du GPS :

- Si l’exercice utilise la fonction GPS, une icône apparaît en haut à gauche de l’écran lorsque votre coach électronique se connecte à un signal GPS. Quand l’écran affiche le message « connecté » et que Charge 4 vibre, le GPS est connecté.
- Utilisez le suivi GPS via smartphone, en ayant votre smartphone à proximité, pour les activités durant plus longtemps, telles que le golf ou la randonnée. Ainsi, vous êtes certain d'enregistrer entièrement votre séance de sport.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, assurez-vous que le niveau de batterie de votre coach électronique est supérieur à 80 % avant de suivre un exercice de plus de 2 heures avec le GPS intégré.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.



L’utilisation du GPS intégré a une incidence sur l’autonomie de la batterie de votre coach électronique. Si vous utilisez régulièrement le suivi GPS, l’autonomie de batterie du Charge 4 est d’environ 4 jours.

Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis

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

Pause automatique	Mettez automatiquement en pause une activité de course lorsque vous vous arrêtez de bouger
GPS	Suivez votre itinéraire grâce au GPS
Alerte de zone de fréquence cardiaque	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certaines zones de fréquence cardiaque cibles pendant votre séance de sport. Pour plus d'informations, lisez l'article d'aide associé.
Longueur de bassin	Définissez la longueur de votre piscine
Détection de course à pied	Ouvrez automatiquement l'application d'exercice lorsque votre coach électronique détecte une course à pied.
Unité de mesure (singulier)	Modifiez l’unité de mesure à utiliser pour la longueur de la piscine

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

1. Sur votre Charge 4, ouvrez l'application Exercice .
2. Tapotez sur le sport que vous souhaitez régler.
3. Balayez l'écran vers le haut, puis faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à voir la liste des paramètres.
4. Tapotez sur un paramètre pour le régler.
5. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran de l'exercice et démarrer la séance d'entraînement.

Pour modifier ou réorganiser les raccourcis vers l'exercice dans l'application Exercice :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Charge 4.
2. Tapotez sur **Raccourcis exercices**.
   - Pour ajouter un nouveau raccourci vers un exercice, tapotez sur l'icône **+** et sélectionnez un exercice.
   - Pour supprimer un raccourci vers un exercice, faites glisser votre doigt vers la gauche sur un raccourci.
   - Pour réorganiser un raccourci vers un exercice, tapotez sur **Modifier** (iPhone seulement), puis maintenez enfoncée l'icône de menu et faites-la glisser vers le haut ou le bas.

Affichage du résumé de la séance d'entraînement

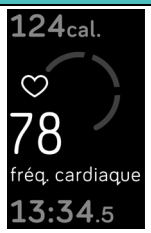
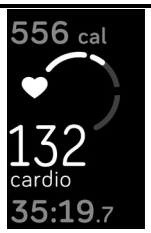
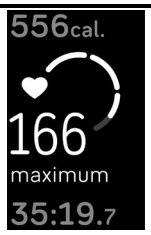
Lorsque vous terminez une séance de sport, votre Charge 4 affiche un résumé de vos statistiques.

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

Affichage de votre fréquence cardiaque

Charge 4 personnalise vos zones de fréquence cardiaque en se basant sur votre fréquence cardiaque de réserve, qui correspond à la différence entre votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Pour mieux déterminer l'intensité d'activité que vous devez viser, vérifiez votre fréquence cardiaque et votre zone de fréquence cardiaque sur votre coach électronique pendant l'exercice. Charge 4 vous envoie une notification lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

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

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Gagner des minutes en zone active

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

1 minute dans la zone d'élimination des graisses = 1 minute en zone active
1 minute dans la zone cardio ou maximum = 2 minutes en zone active

Lorsque vous cumulez des minutes en zone active, le Charge 4 vous alerte de deux façons différentes :

- Quelques instants après être entré dans une zone de fréquence cardiaque différente lorsque vous vous entraînez avec l'application Exercice afin de vous montrer l'intensité de vos efforts. Le nombre de fois que votre coach électronique vibre indique dans quelle zone vous vous trouvez :

1 vibration = zone Élimination des graisses
2 vibrations = zone Cardio
3 vibrations = zone Maximum



- 7 minutes après être entré dans une zone de fréquence cardiaque au cours de la journée (pendant une séance de marche rapide, par exemple).



Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Partage de votre activité

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Affichage de votre score de forme cardio

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

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

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Contrôle de la musique avec l’application Spotify – Connect & Control

Utilisez l’application Spotify - Connect & Control  sur Charge 4 pour contrôler Spotify sur votre téléphone, un ordinateur ou un autre appareil Spotify Connect. Naviguez dans vos playlists, attribuez une mention « J’aime » à des titres et passez des périphériques à votre coach électronique. Veuillez noter qu’à l’heure actuelle, l’application Spotify - Connect & Control ne contrôle que la musique diffusée sur votre appareil couplé, celui-ci doit donc rester à proximité et connecté à Internet. Un abonnement à Spotify Premium est nécessaire pour utiliser cette application. Pour plus d’informations sur Spotify Premium, rendez-vous sur spotify.com.

Pour obtenir des instructions, consultez l'article d'aide associé.

Paiement sans contact

Votre Charge 4 inclut une puce NFC intégrée, ce qui vous permet d'utiliser vos cartes de crédit et de débit sur votre coach électronique.

Utiliser des cartes de crédit et de débit

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

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

- Fitbit Pay : fitbit.com/fitbit-pay/banks

Configurez vos paiements sans contact

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

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

Vous pouvez ajouter jusqu'à 5 cartes de paiement au Portefeuille et choisir la carte à définir comme l'option de paiement par défaut.

Effectuer des achats

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



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

1. Lorsque vous êtes prêt à payer, maintenez le bouton sur le coach électronique enfoncé pendant 2 secondes.
2. Si vous y êtes invité(e), saisissez votre code PIN à 4 chiffres. Votre carte par défaut apparaît à l'écran.
3. Pour payer avec votre carte par défaut, tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement. Pour payer avec une autre carte, tapotez pour trouver la carte que vous souhaitez utiliser et tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement.

Clients en Australie :

1. Si vous détenez une carte de crédit ou de débit auprès d'une banque australienne, placez votre appareil à proximité du terminal de paiement pour payer. Si votre carte provient d'une banque en dehors de l'Australie, ou si vous souhaitez payer avec une carte qui n'est pas votre carte par défaut, suivez les étapes 1 à 3 de la section ci-dessus.
2. Si vous y êtes invité(e), saisissez votre code PIN à 4 chiffres.
3. Si le montant de l'achat dépasse 100 AUD, suivez les instructions sur le terminal de paiement. Si vous êtes invité(e) à entrer un code PIN, entrez le code PIN de votre carte (pas celui de votre coach électronique).

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

Si le terminal de paiement ne reconnaît pas votre appareil Fitbit, assurez-vous que l'affichage du coach électronique se trouve à proximité du lecteur et que le caissier sait que vous utilisez un paiement sans contact.

Pour plus de sécurité, vous devez porter votre appareil Charge 4 au poignet pour payer avec Paiements sans contact.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Modifier votre carte par défaut

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

Payer le transport en commun

Utilisez le paiement sans contact pour signaler votre montée et votre descente sur les lecteurs de transport en commun qui acceptent les paiements par carte de crédit ou de débit sans contact. Pour payer avec votre coach électronique, suivez les étapes mentionnées dans « Utiliser des cartes de crédit et de débit » à la page 46.

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

Mettre à jour, redémarrer et effacer

Découvrez comment mettre à jour, redémarrer et supprimer votre Charge 4.

Mettre à jour Charge 4

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

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Charge 4 et dans l'application Fitbit jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Pendant l'opération, conservez votre coach électronique et votre téléphone proches l'un de l'autre.

Synchronisez régulièrement votre Charge 4 avec l'application Fitbit et laissez l'application Fitbit s'exécuter en arrière-plan sur votre téléphone, ce qui permet le téléchargement d'une petite partie de la mise à jour du micrologiciel sur votre coach électronique à chaque synchronisation. Il se peut que vous ayez à modifier les paramètres de votre téléphone pour permettre à l'application Fitbit de s'exécuter en arrière-plan.

Pour mettre à jour Charge 4, la batterie de votre coach électronique doit être chargée au moins à 50 %. Mettre à jour Charge 4 sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Redémarrer Charge 4

Si vous ne parvenez pas à synchroniser Charge 4 ou si vous rencontrez des difficultés avec le suivi de vos statistiques ou la réception de vos notifications, redémarrez votre coach électronique à partir de votre poignet :

Ouvrez l'application Paramètres et tapotez sur **À propos** > **Redémarrer l'appareil**.

Si Charge 4 ne répond plus :

1. Connectez Charge 4 au câble de charge. Pour obtenir des instructions, consultez la rubrique « Charger votre coach électronique » à la page 8.
2. Appuyez sur les boutons de votre coach électronique et maintenez-les enfoncés pendant 8 secondes, puis relâchez-les. Lorsqu'une icône en forme de sourire apparaît et que Charge 4 se met à vibrer, cela signifie que le coach électronique a redémarré.

Redémarrer votre coach électronique ne supprime aucune donnée.

Charge 4 dispose d'un petit trou (capteur altimètre) à l'arrière de l'appareil. Ne tentez pas de redémarrer votre appareil en insérant dans ce trou des objets tels que des trombones, car vous risqueriez d'endommager votre coach électronique.

Effacer le contenu Charge 4

Si vous souhaitez donner votre Charge 4 à une autre personne ou le retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

1. Sur Charge 4, ouvrez l'application Paramètres > **À propos** > **Effacer les données utilisateur**.
2. Faites glisser votre doigt vers le haut, puis tapotez sur l'icône de validation pour effacer vos données.

Résolution des problèmes

Si votre Charge 4 ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de dépannage ci-dessous.

Absence de signal de fréquence cardiaque

Charge 4 analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre coach électronique ne parvient pas à détecter un signal, des lignes pointillées apparaissent.

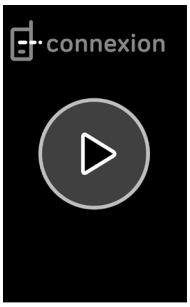


Si votre coach électronique ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Paramètres de votre coach électronique. Ensuite, assurez-vous que ce dernier est correctement positionné. Placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet, le cas échéant. Votre Charge 4 doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé.

Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre coach électronique de se connecter aux satellites GPS. Si votre coach électronique cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice, le message « **Connexion en cours** » apparaît en haut de l'écran. Si Charge 4 ne parvient pas à se connecter à un satellite GPS, le coach électronique cesse de chercher une connexion jusqu'au prochain exercice avec GPS que vous commencez.



Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été trouvé par votre Charge 4 avant de commencer votre séance d'entraînement.

Pour plus d'informations, lisez l'article d'aide associé.

Autres problèmes

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

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

Pour plus d'instructions, consultez la rubrique « Redémarrer Charge 4 », à la page 50.

Spécifications et informations générales

Capteurs et composants

Fitbit Charge 4 contient les capteurs et moteurs suivants :

- capteur optique de fréquence cardiaque ;
- altimètre pour détecter les changements d'altitude ;
- accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements ;
- un récepteur GPS intégré, qui suit votre emplacement pendant une séance de sport ;
- moteur vibrant.

Composition

Le boîtier de votre Charge 4 est en plastique. Le bracelet classique Charge 4 est réalisé à partir d'un matériau élastomère résistant et souple, similaire à celui de la majorité des montres de sport. Il est également doté d'une boucle en acier inoxydable chirurgical.

Technologie sans fil

Charge 4 est équipé d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0 et d'une puce NFC.

Informations tactiles

Charge 4 est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

Batterie

Charge 4 est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Charge 4 stocke vos données, y compris vos statistiques quotidiennes, les informations relatives à votre sommeil et votre historique d'exercices pendant 7 jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

Écran

Charge 4 est doté d’un écran PMOLED.

Taille du bracelet

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

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

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -10 à 40 °C (14 à 104 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4° à 14 F) De 40 à 60 °C (104 à 140 °F)
Température de stockage pendant 6 mois	De -20 à 35 °C (-4° à 95 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Altitude de fonctionnement maximale	8 534 m (28 000 pieds)

En savoir plus

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

Politique de retour et garantie

Des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com sont disponibles sur notre site Web.

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB417

IC: 8542A-FB417

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

Settings › About › Regulatory Info

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

Paramètres › À propos › Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

Frequency Bands and Power

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

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerättypen Modell FB417 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB417 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB417 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB417 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety

CE

IP Rating

Model FB417 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB417 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

Argentina

RAMATEL
C-24492

Australia and New Zealand

Belarus

Customs Union

China

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	O	O	O	O	O	O
电子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O
电池 (Battery)	O	O	O	O	O	O
充电线 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯醚 (PBDE)

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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

CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz
Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm
Occupied bandwidth: BLE: 2MHz
Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK
CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

India

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonesia

66247/SDPPI/2020
3788

Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japan

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

Settings > About > Regulatory Info

R 201-200103

Mexico

NOM NYCE

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

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

Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Philippines



Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

注意！

依據　低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

低功率射頻電機之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

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

Settings > About > Regulatory Info

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追踪器 Part Name: Wireless Activity Tracker	限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols					
Model FB417	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr^{+6})	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	O	O	O	O	O	O
電子 (Electronics)	--	O	O	O	O	O
外殼 (Housing)	O	O	O	O	O	O
充電線 (Charging Cable)	O	O	O	O	O	O
備考1. 〝超出0.1 wt %〞及〝超出0.01 wt %〞係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. 〝○〞係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. 〝－〞係指該項限用物質為排除項目。						

United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER78316/20
Dealer No.: DA35294/14

United Kingdom

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/legal/safety-instructions

UK CA

Vietnam



Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44

ZICTA

Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

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