

fitbit versa 4



Manuel utilisateur
Version 2.1

Table des matières

Premiers pas	6
Contenu de la boîte	6
Recharger la montre	6
Configurer Versa 4	7
Consulter vos données dans l'application Fitbit	8
Débloquer Fitbit Premium	9
Porter Versa 4	10
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique	10
Mettre le bracelet	11
Main dominante	12
Conseils de port et d'entretien	13
Changer de bracelet	13
Principes de base	15
Naviguer dans les menus de Versa 4	15
Régler les paramètres	19
Vérifier le niveau batterie	21
Configurer le verrouillage de l'appareil	21
Régler le mode Affichage permanent	22
Éteindre l'écran	23
Clock faces, vignettes et applications	24
Changer de clock face	24
Réorganiser les vignettes	25
Gérer les applications	25
Assistant vocal	27
Configurer Amazon Alexa Intégré	27
Interagir avec l'assistant vocal	27
Vérifier les alarmes, rappels et minuteurs Alexa	28
Mode de vie	30
Météo	30
Trouver mon téléphone	31
Contrôler la musique avec les commandes YouTube Music	31

Google Maps	32
Notifications de votre téléphone	33
Configurer les notifications	33
Afficher les notifications entrantes	33
Gérer les notifications	34
Désactiver les notifications	34
Répondre aux appels téléphoniques ou les rejeter	35
Répondre aux messages (téléphones Android)	37
Gestion du temps	38
Régler une alarme	38
Utiliser le minuteur ou le chronomètre	39
Activité et bien-être	41
Afficher vos statistiques	41
Suivre un objectif d'activité quotidien	42
Suivre vos heures actives	42
Surveiller votre sommeil	43
Suivre vos règles	44
Séances de respiration guidées	44
Consulter votre score de gestion du stress	45
Indicateurs de santé avancés	45
Exercice et santé cardiaque	47
Utiliser les commandes YouTube Music pendant une séance d'entraînement	47
Suivre automatiquement les exercices	47
Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice	48
Démarrer automatiquement un entraînement	48
Démarrer manuellement un entraînement	48
Personnaliser vos paramètres d'exercice	50
Afficher le résumé de la séance d'entraînement	50
Vérifier votre fréquence cardiaque	51
Consulter votre score d'aptitude quotidienne	53
Consulter votre score de forme cardio	54
Partager votre activité	54
Paiement sans contact	55
Utiliser des cartes de crédit et de débit	55

Payer vos titres de transport	57
Mettre à jour, redémarrer et effacer	59
Mise à jour Versa 4	59
Redémarrer Versa 4	59
Éteindre Versa 4	60
Effacer Versa 4	60
Dépannage	61
Absence de signal de fréquence cardiaque	61
Absence de signal GPS	61
Autres problèmes	62
Spécifications et informations générales	63
Capteurs et composants	63
Matériaux	63
Technologie sans fil	63
Retour haptique	63
Batterie	64
Mémoire	64
Écran	64
Taille du bracelet	64
Conditions ambiantes	64
En savoir plus	65
Conditions de retour et garantie	65
Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité	66
États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)	66
Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)	67
Union européenne (UE)	68
Argentine	69
Australie et Nouvelle-Zélande	69
Ghana	69
Indonésie	70
Israël	70
Japon	70
Royaume d'Arabie saoudite	70
Malaisie	71

Mexique	71
Maroc	71
Nigeria	72
Oman	72
Paraguay	72
Philippines	72
Serbie	72
Singapour	73
Corée du Sud	73
Taiwan	73
Thaïlande	76
Émirats arabes unis	76
Royaume-Uni	76
Viêt Nam	77
À propos de la batterie	77
Degré d'importance IP	78
Déclaration de sécurité	79
Marquage réglementaire	79

Premiers pas

Restez au top de votre forme et améliorez les résultats de votre routine avec Fitbit Versa 4 by Google.

Prenez quelques instants pour consulter l'ensemble de nos informations de sécurité sur fitbit.com/safety. La Versa 4 n'est pas destinée à fournir des données médicales ni scientifiques.

Contenu de la boîte

La boîte de votre Versa 4 contient :



Une montre et un bracelet taille S (choix de couleurs et de matières)



Un câble de recharge



Un bracelet taille L fourni en plus

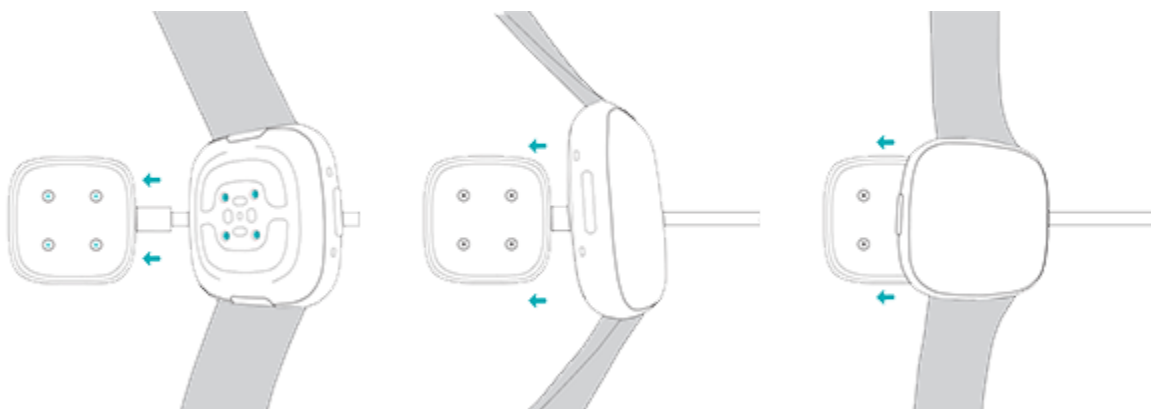
Les bracelets détachables de Versa 4 sont disponibles dans un grand choix de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

Recharger la montre

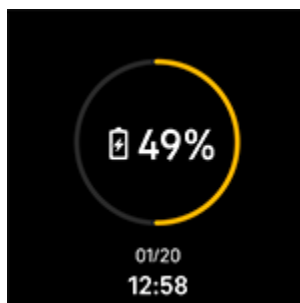
Lorsqu'elle est entièrement chargée, votre montre Versa 4 offre plus de six jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour recharger Versa 4 :

1. Branchez le câble de recharge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de recharge basse consommation.
2. Mettez l'autre extrémité du câble de recharge près du port situé à l'arrière de la montre jusqu'à ce qu'il s'y fixe magnétiquement. Assurez-vous que les broches sur le câble de recharge sont alignées avec le port à l'arrière de l'appareil.



Chargez Versa 4 pendant 12 minutes pour 24 heures d'autonomie de batterie. Pendant que la montre charge, appuyez deux fois sur l'écran ou appuyez sur le bouton pour allumer l'écran. Une recharge complète prend environ une à deux heures.



Configurer Versa 4

Configurez Versa 2 à l'aide de l'application Fitbit pour iPhone et iPad ou téléphone Android. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Consultez [fitbit.com/devices](https://www.fitbit.com/devices) pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
 - [App Store d'Apple](#) pour un iPhone
 - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.
3. Appuyez sur **Se connecter avec Google**, puis suivez les instructions à l'écran pour configurer votre appareil.

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

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Consulter vos données dans l'application Fitbit

Ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone pour consulter vos indicateurs de santé, et vos données d'activité et de sommeil. Vous pouvez aussi choisir une séance d'entraînement ou de pleine conscience.

Débloquer Fitbit Premium

Fitbit Premium est une ressource personnalisée dans l'application Fitbit qui vous aide à rester actif, à bien dormir et à gérer votre stress. Un abonnement Premium comprend des programmes adaptés à vos objectifs de santé et de remise en forme, des centaines de séances d'entraînement proposées par des marques de sport, des séances de méditation guidées et bien d'autres contenus.

Les clients peuvent bénéficier d'un abonnement d'essai à Fitbit Premium dans l'application Fitbit¹.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

¹ Offre réservée aux nouveaux utilisateurs Fitbit Premium ou à ceux qui se réabonnent. L'abonnement doit être activé dans les 60 jours suivant l'activation de l'appareil (nécessite un mode de paiement valide). Renouvellement automatique à 9,99 \$/mois* après l'essai. Résiliez à l'avance pour éviter de payer des frais récurrents. Les contenus et fonctionnalités sont susceptibles de changer, et ne sont pas disponibles partout. Cet abonnement ne peut pas être un cadeau. Consultez [cette page](#) pour en savoir plus. Offre soumise à conditions.

* Au Royaume-Uni, le tarif de renouvellement régional est de 7,99 £/mois.

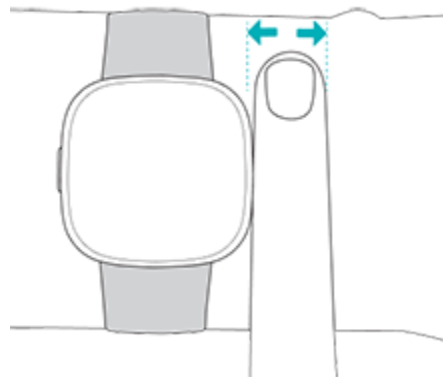
Porter Versa 4

Portez Versa 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 de la rubrique [Changer de bracelet](#).

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

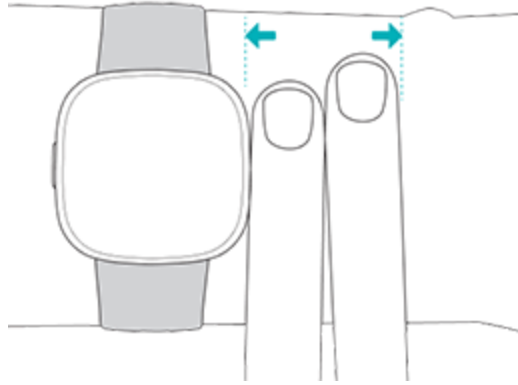
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez Versa 4 une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

En règle générale, il est toujours important de laisser régulièrement votre poignet se reposer en retirant votre montre pendant une heure environ après l'avoir portée pendant une période prolongée. Nous vous recommandons de retirer la montre pour prendre une douche. Vous pouvez vous doucher en portant votre montre, mais il est préférable de ne pas le faire pour réduire le risque d'exposition aux savons, shampooings et après-shampooings, qui peuvent l'endommager à long terme et provoquer une irritation de la peau.



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

- Lors de vos séances d'entraînement, essayez de porter le bracelet plus haut sur votre poignet afin de garantir un meilleur ajustement. Si vous ressentez une quelconque gêne, desserrez le bracelet et, si le problème persiste, laissez respirer votre poignet en l'enlevant.



- Portez votre montre en haut de votre poignet et assurez-vous que le dos de l'appareil est en contact avec votre peau.

Mettre le bracelet

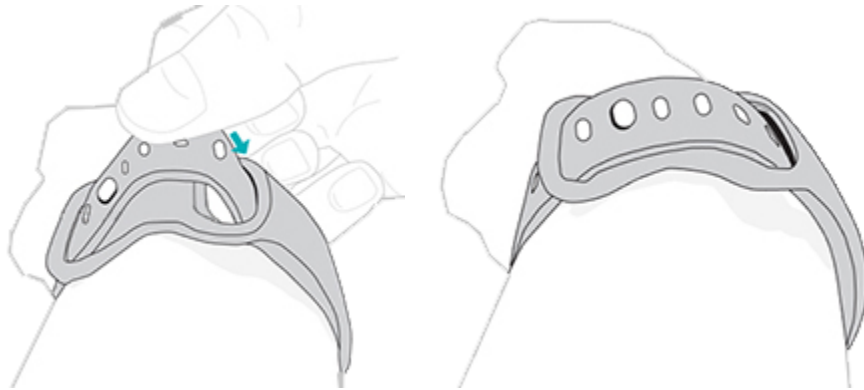
1. Placez Versa 4 autour du poignet.
2. Faites glisser la partie inférieure du bracelet dans la première boucle de la partie supérieure.



3. Resserrez le bracelet jusqu'à ce qu'il tienne confortablement, puis appuyez sur le fermoir pour qu'il passe dans l'un des trous du bracelet. Si vous utilisez l'un des deux derniers trous du bracelet de plus petite taille, nous vous recommandons d'utiliser un bracelet plus grand pour un ajustement plus sûr. Pour obtenir des instructions, consultez la rubrique [Changer de bracelet](#).




4. Faites glisser l'extrémité libre du bracelet dans la seconde boucle jusqu'à ce qu'il soit à plat sur le poignet. Assurez-vous que le bracelet n'est pas trop serré. Portez le bracelet suffisamment lâche pour pouvoir le déplacer le long de votre poignet.



Main dominante

Pour plus de précision, vous devez indiquer si vous portez Versa 4 sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Initialement, le paramètre de préférence de poignet est configuré sur "Non dominant". Si vous portez la montre Versa 4 sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit :

Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**
> **Poignet** > **Dominant**.

Conseils de port et d'entretien

- Nettoyez régulièrement votre bracelet et votre poignet à l'aide d'un nettoyant doux sans savon.
- Si votre montre est mouillée, retirez-la et séchez-la complètement à la fin de votre activité.
- Retirez votre montre de temps en temps.
- En cas d'irritation cutanée, retirez votre montre et contactez l'assistance client. Pour en savoir plus, consultez la page fitbit.com/product-care.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique [Port et entretien du produit](#).

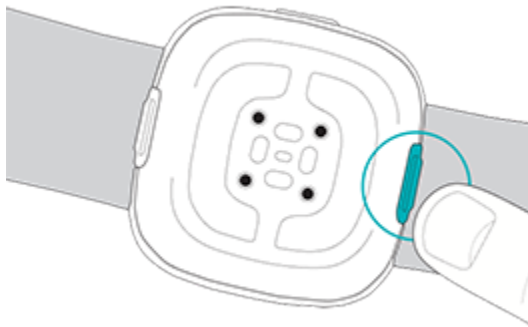
Changer de bracelet

La montre Versa 4 est fournie avec un bracelet taille S déjà installé et un bracelet inférieur taille L supplémentaire dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables vendus séparément sur fitbit.com. Pour en savoir plus sur la taille des bracelets, consultez la rubrique [Taille du bracelet](#).

Les bracelets Fitbit Sense , Fitbit Sense 2 et Fitbit Versa 3 sont compatibles avec Versa 4.

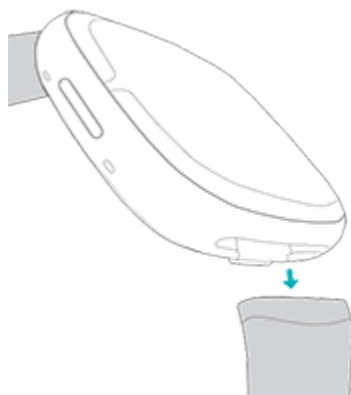
Retirer un bracelet

1. Retournez la montre Versa 4 et repérez les attaches du bracelet.



2. Pour déverrouiller l'attache, poussez le bouton plat vers le bracelet.

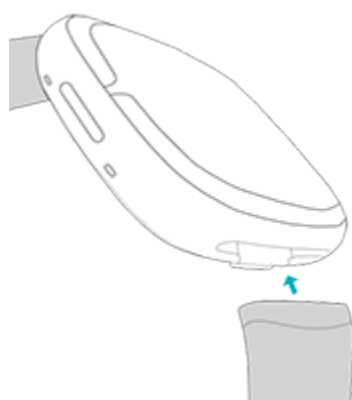
3. Tirez doucement sur le bracelet pour le détacher de la montre.



4. Recommencez de l'autre côté.

Attacher un bracelet

Pour attacher un bracelet, appuyez dessus pour l'insérer dans l'extrémité de la montre jusqu'à ce qu'un clic se fasse entendre et qu'il soit bien positionné. La partie du bracelet qui comporte les boucles et le fermoir doit être fixée en haut de la montre.



Principes de base

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

Naviguer dans les menus de Versa 4

La montre Versa 4 est dotée d'un écran tactile AMOLED couleur et d'un bouton.

Pour naviguer dans les menus de Versa 4, appuyez sur l'écran, balayez l'écran vers les côtés ou vers le haut et le bas, ou appuyez sur le bouton. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran s'éteint lorsque la montre n'est pas utilisée, sauf si vous activez le mode Affichage permanent. Pour en savoir plus, consultez [Régler le mode Affichage permanent](#).

Navigation de base

L'horloge correspond à l'écran d'accueil.

- Balayez l'écran vers le bas pour accéder aux réglages rapides.
- Balayez l'écran vers le haut pour afficher vos notifications.
- Balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite pour afficher vos vignettes.
- Appuyez sur le bouton pour ouvrir le menu des applications ou revenir à la clock face.
- Appuyez de manière prolongée sur la clock face pour passer d'une clock face enregistrée à l'autre.



Raccourcis utilisant le bouton



Utilisez le bouton pour accéder rapidement aux paiements sans contact, à l'assistant vocal, aux réglages rapides ou à vos applications préférées.



Appuyer sur le bouton

Appuyez sur le bouton pour revenir à la clock face. Sur la clock face, appuyez sur le bouton pour ouvrir la liste des applications installées sur votre montre.

Appuyer de manière prolongée sur le bouton


Maintenez le bouton enfoncé pendant une seconde pour activer la fonctionnalité de votre choix. La première fois que vous utilisez le raccourci du bouton, sélectionnez la fonction qu'il doit activer. Pour changer la fonctionnalité qui s'active quand vous appuyez de manière prolongée sur le bouton, ouvrez l'application Paramètres  sur votre montre, puis appuyez sur **Raccourci**. Assurez-vous que le raccourci d'appui de manière prolongé est activé , puis appuyez sur **Appui de manière prolongé** pour sélectionner l'application de votre choix.








Appuyer deux fois sur le bouton

Appuyez deux fois sur le bouton pour ouvrir les raccourcis vers votre assistant vocal, les réglages rapides, les notifications et le paiement sans contact. Appuyez sur un raccourci pour l'ouvrir.

Réglages rapides

Balayez l'écran de la clock face vers le bas pour accéder aux réglages rapides.

Ne pas déranger 	Lorsque le mode Ne pas déranger est activé : <ul style="list-style-type: none">• Le son des notifications, rappels et célébrations d'objectifs atteints est coupé.
--	--

	<ul style="list-style-type: none"> • L'icône Ne pas déranger  s'allume dans les réglages rapides. <p>Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.</p>
<p>Mode Sommeil</p> 	<p>Lorsque le paramètre Mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Le son des notifications, rappels et célébrations d'objectifs atteints est coupé. • La luminosité de l'écran est réduite. • La clock face en mode Affichage permanent est désactivée. • L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet. • L'icône du mode Sommeil  s'allume dans les réglages rapides. <p>Le mode Sommeil se désactive automatiquement lorsque vous définissez des horaires de sommeil. Pour en savoir plus, consultez Régler les paramètres.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.</p>
<p>Paramètres</p> 	<p>Pour plus de paramètres, appuyez sur l'icône Paramètres pour ouvrir l'application Paramètres. Pour en savoir plus, consultez Régler les paramètres.</p>
<p>Allumage écran</p> 	<p>Lorsque vous définissez la fonctionnalité Allumage écran sur "Bouton uniquement", appuyez sur le bouton ou sur l'écran pour allumer ce dernier.</p>
<p>Luminosité</p> 	<p>Réglez la luminosité de l'écran.</p>
<p>Mode Affichage permanent</p> 	<p>Activez ou désactivez le mode Affichage permanent. Pour en savoir plus, consultez Régler le mode Affichage permanent.</p>

Vignettes

Sur la clock face, balayez l'écran vers la droite ou vers la gauche pour consulter vos vignettes. Vous pouvez visualiser votre progression vers votre objectif quotidien, consulter un résumé de l'activité du jour, vérifier votre fréquence cardiaque tout au long de la journée, consulter vos dernières mesures de sommeil, régler un minuteur, commencer un exercice ou consulter les prévisions météorologiques.

Personnalisez votre montre en choisissant les vignettes qui sont incluses ainsi que leur ordre d'affichage. Pour en savoir plus, consultez [Réorganiser les vignettes](#).

Régler les paramètres

Gérez les paramètres de base dans l'application Paramètres  :

Écran

Luminosité	Modifiez la luminosité de l'écran.
Allumage écran	Définissez si l'écran doit s'allumer ou non quand vous tournez le poignet.
Délai de mise en veille de l'écran	Réglez le délai après lequel l'écran doit s'éteindre ou afficher la clock face en mode Affichage permanent.
Mode Affichage permanent	Activez ou désactivez le mode Affichage permanent. Pour en savoir plus, consultez Régler le mode Affichage permanent .

Vibration et audio


Vibration	Réglez l'intensité de la vibration de votre montre.
Micro	Indiquez si votre montre peut accéder ou non au micro.

Rappels d'objectifs

Objectif de minutes en zone active	Activez ou désactivez les notifications sur les objectifs hebdomadaires liés aux minutes en zone active.
------------------------------------	--

Modes silencieux

Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications.
Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris pour définir quand activer et désactiver automatiquement ce mode. Pour programmer ce mode : <ol style="list-style-type: none">1. Dans la section "Mode Sommeil", appuyez sur "Programmer le mode".2. Appuyez sur l'heure de début ou de fin pour définir quand le mode doit s'activer et se désactiver. Balayez l'écran vers le haut ou vers le bas pour changer l'heure, et appuyez sur l'heure pour la sélectionner. Le

	mode Sommeil se désactive automatiquement à l'heure programmée, même si vous l'avez activé manuellement.
Mode Sans distractions	Désactivez les notifications lorsque vous utilisez l'application Exercice  .
Notifications Alexa	Désactivez les notifications d'Amazon Alexa.

Raccourci

Appui de manière prolongée sur le bouton	Choisissez l'application ou la fonction que vous voulez ouvrir quand vous appuyez de manière prolongée sur le bouton.
--	---

Assistant vocal

Assistant vocal	Activez ou désactivez votre assistant vocal.
Commentaires audio	Déterminez si votre assistant vocal doit utiliser ou non le haut-parleur de votre montre.

Zoom sur l'écran

Paramètres d'agrandissement	Activez Agrandir pour effectuer un zoom avant lorsque vous appuyez trois fois sur l'écran. Choisissez entre un agrandissement x2 ou x3. Pour effectuer un zoom arrière, appuyez une fois sur l'écran.
-----------------------------	--

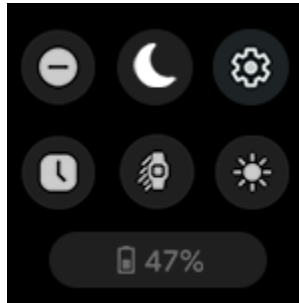
À propos de Versa 4

Informations sur le système	Consultez le numéro de version du micrologiciel installé sur votre montre.
Informations réglementaires	Consultez les informations sur les réglementations concernant votre montre.
Rétablir la configuration d'usine	Effacez toutes les informations de l'appareil. Pour en savoir plus, consultez Effacer Versa 4 .

Appuyez sur un paramètre pour le modifier. Balayez l'écran vers le haut pour afficher la liste complète des paramètres.

Vérifier le niveau batterie

Balayer l'écran vers le bas depuis la clock face. Le niveau batterie est indiqué en bas de l'écran.



Si la batterie de votre montre est faible (20 % ou moins), un avertissement s'affiche et l'indicateur de batterie devient orange. Si la batterie de votre montre est très faible (8 % ou moins), un deuxième avertissement s'affiche et l'indicateur de batterie clignote.

Lorsque la batterie est trop faible (8 % ou moins) :

- La luminosité de l'écran est réduite.
- L'intensité de la vibration est réglée sur "Léger".
- Si vous suivez un exercice avec le GPS, le suivi GPS se désactive.
- Le mode Affichage permanent se désactive.
- Vous ne pouvez pas utiliser la fonction d'assistant vocal.
- Vous ne pouvez pas utiliser les réponses au poignet.

Chargez Versa 4 pour utiliser ou régler ces fonctionnalités.

Configurer le verrouillage de l'appareil

Pour sécuriser votre montre, activez le verrouillage de l'appareil dans l'application Fitbit. Vous serez alors invité à saisir un code personnel à quatre chiffres pour déverrouiller votre montre. Si vous avez configuré les paiements sans contact sur votre montre, 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.

Gérez votre code dans l'application Fitbit :

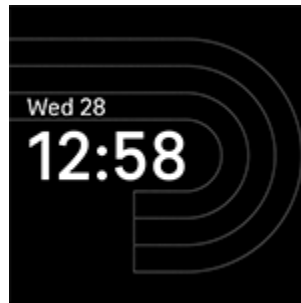
Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  >


Versa 4 > **Verrouillage de l'appareil.**

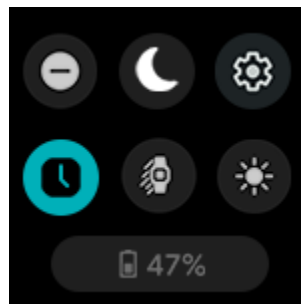
Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Régler le mode Affichage permanent

Activez le mode Affichage permanent pour afficher l'heure sur votre montre, même si vous n'interagissez pas avec l'écran. Un mode Affichage permanent est disponible sur de nombreuses clock faces et certaines applications.



Pour activer ou désactiver le mode Affichage permanent, balayez l'écran vers le bas depuis la clock face pour ouvrir les réglages rapides. Appuyez sur l'icône du mode Affichage permanent  .



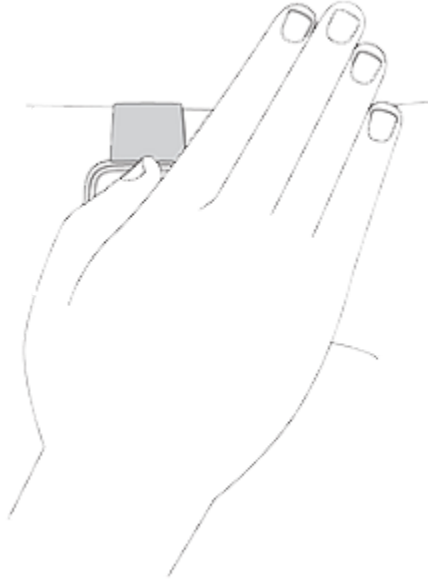
L'activation de cette fonctionnalité a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre montre. Lorsque le mode Affichage permanent est activé, Versa 4 doit être rechargée plus souvent.

Le mode Affichage permanent est désactivé automatiquement quand le niveau batterie de votre montre est très faible.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Éteindre l'écran

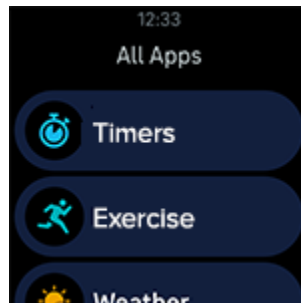
Pour éteindre l'écran de votre montre lorsque vous ne l'utilisez pas, couvrez brièvement le cadran de la montre avec votre main opposée ou tournez votre poignet vers l'extérieur.



Remarque : Si vous activez le mode Affichage permanent, l'écran ne s'éteint pas.



Clock faces, vignettes et applications

La [galerie Fitbit](#) propose de nombreuses applications et clock faces pour personnaliser votre montre et répondre à divers besoins du quotidien ou liés à la santé, à la remise en forme ou au chronométrage.






Changer de clock face

La galerie Fitbit propose un éventail de clock faces pour personnaliser votre montre.

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur l'onglet **Galerie**  > **Horloges**.
3. Parcourez les différentes clock faces disponibles. Appuyez sur celle de votre choix pour l'afficher plus en détail.
4. Appuyez sur **Installer** pour ajouter la clock face à Versa 4.

Vous pouvez enregistrer jusqu'à cinq clock faces et passer de l'une à l'autre :

- Lorsque vous sélectionnez une nouvelle clock face, elle est automatiquement enregistrée sauf si vous en avez déjà cinq autres.
- Pour voir vos clock faces enregistrées, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4** > **Galerie** dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit. Consultez vos clock faces enregistrées dans "Mes clock faces".
 - Pour supprimer une clock face, appuyez dessus  > **Supprimer la clock face**.
 - Pour basculer vers une clock face enregistrée, appuyez dessus  > **Sélectionner**.
- Maintenez votre doigt enfoncé sur la clock face pour passer d'une clock face enregistrée à une autre sur votre montre.

Réorganiser les vignettes

Balayez l'écran vers la droite ou vers la gauche depuis la clock face pour parcourir vos vignettes. Pour gérer les vignettes qui sont incluses et l'ordre dans lequel elles sont affichées :

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui"  de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur la vignette **Galerie**.
3. Dans la section "Mes vignettes" de l'onglet Versa 4, appuyez sur **Gérer**.
 - Pour réorganiser les vignettes, appuyez de manière prolongée sur l'icône représentant la grille. Déplacez la vignette vers le haut ou vers le bas de la liste, puis relâchez-la pour la placer à un nouvel endroit.
 - Pour supprimer une vignette, appuyez sur l'icône X > **Supprimer**.
 - Pour ajouter une vignette, appuyez sur **Ajouter une vignette** > appuyez sur la vignette que vous voulez ajouter > **Installer**.

Notez que vous ne pouvez installer que huit vignettes sur votre montre. Si huit vignettes sont déjà installées, désinstallez-en une avant d'en installer une nouvelle.

Gérer les applications

Personnalisez votre montre avec vos applications préférées.

Ouvrir des applications



Depuis la clock face, appuyez sur le bouton pour ouvrir la liste des applications installées sur votre montre. La dernière application utilisée s'affiche en premier. Balayez l'écran vers le haut pour parcourir vos applications. Pour ouvrir une application, appuyez dessus.

Supprimer des applications

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

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui"  de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur la vignette **Galerie**.
3. Appuyez sur l'application que vous souhaitez supprimer. Il se peut que vous deviez balayer l'écran vers le haut pour la trouver.
4. Appuyez sur **Désinstaller**.

Réinstaller des applications



1. Dans l'onglet "Aujourd'hui"  de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur la vignette **Galerie** > onglet **Applications**.
3. Parcourez les applications disponibles. Lorsque vous trouvez celle que vous souhaitez installer, appuyez dessus.
4. Appuyez sur **Installer** pour ajouter l'application à votre Versa 4.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Mettre à jour les applications

Vous devez de temps en temps mettre à jour les applications installées sur votre Versa 4.


Pour mettre à jour une application :

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui"  de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur la vignette **Galerie**. Recherchez l'application que vous souhaitez mettre à jour. Vous devrez peut-être balayer l'écran vers le haut pour la trouver.
3. Appuyez sur le bouton **Mettre à jour** à côté de l'application.

Régler les paramètres et les autorisations des applications

De nombreuses applications comprennent des options permettant de régler les notifications, de définir certaines autorisations et de personnaliser l'affichage. Si vous désactivez ces autorisations, sachez que l'application pourrait arrêter de fonctionner.



Pour accéder à ces paramètres :

1. Avec votre montre à proximité, dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur **Galerie**.
3. Appuyez sur l'application ou la clock face dont vous souhaitez modifier les paramètres. Il se peut que vous deviez balayer l'écran vers le haut pour voir certaines applications.
4. Appuyez sur **Paramètres** ou **Autorisations**.
5. Appuyez sur la flèche de retour lorsque vous avez terminé vos modifications.



Assistant vocal

Consultez la météo, programmez des minuteurs et des alarmes, contrôlez vos appareils connectés et bien plus encore en parlant à votre montre.


Configurer Amazon Alexa Intégré

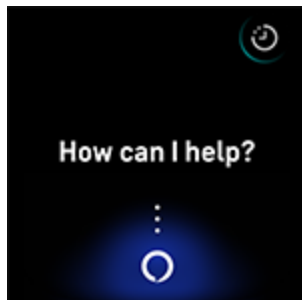
1. Dans l'onglet "Aujourd'hui"  de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur **Amazon Alexa** > **Connectez-vous avec Amazon**.
3. Appuyez sur **Commencer**.
4. Connectez-vous à votre compte Amazon ou créez-en un si nécessaire.
5. Suivez les instructions à l'écran et lisez les actions qu'Alexa peut effectuer, puis appuyez sur **Fermer** pour revenir aux paramètres de votre appareil dans l'application Fitbit.

Pour modifier la langue reconnue par Alexa :

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui"  de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur **Amazon Alexa**.
3. Appuyez sur langue actuelle pour la modifier ou sur **Se déconnecter** pour ne plus utiliser Alexa sur votre montre.

Interagir avec l'assistant vocal

1. Ouvrez l'application Alexa  sur votre montre. Remarque : l'application Fitbit doit être exécutée en arrière-plan sur votre téléphone.
2. Énoncez votre demande.



Vous n'avez pas besoin de dire "Alexa" avant d'énoncer votre demande. Exemples :

- Règle un minuteur sur 10 minutes.
- Règle une alarme pour 8h.
- Quelle est la température extérieure ?
- Rappelle-moi de préparer le dîner à 18h.
- Combien y a-t-il de protéines dans un œuf ?
- Demande à Fitbit de commencer une séance de course à pied*.
- Commence une activité à vélo avec Fitbit*.

* Pour demander à Alexa d'ouvrir l'application Exercice de votre montre, vous devez d'abord configurer la skill Fitbit pour Alexa. Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#). Ces commandes sont actuellement disponibles en allemand, en anglais, en espagnol, en français, en italien et en japonais.

Amazon Alexa n'est pas disponible dans certains pays. Pour en savoir plus, consultez fitbit.com/voice.



Remarque : Dire "Alexa" n'active pas l'assistant vocal sur votre montre. Vous devez ouvrir l'application de l'assistant vocal de votre montre avant que le micro ne s'active. Le micro se désactive lorsque vous fermez votre assistant vocal ou que l'écran de votre montre s'éteint.



Pour plus de fonctionnalités, installez l'application Amazon Alexa sur votre téléphone. Grâce à l'application, votre montre peut accéder à d'autres skills Alexa.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Vérifier les alarmes, rappels et minuteurs Alexa

1. Ouvrez l'application Alexa  sur votre montre.

2. Appuyez sur l'icône Alertes  et balayez l'écran vers le haut pour afficher vos alarmes, rappels et minuteurs.
3. Appuyez sur une alarme pour l'activer ou la désactiver. Pour modifier ou annuler un rappel ou un minuteur, appuyez sur l'icône Alexa  et énoncez votre demande.

Remarque : Les alarmes et les minuteurs d'Alexa sont différents de ceux que vous définissez dans l'application Alarmes  ou Chronomètres .

Mode de vie

Utilisez des applications pour rester connecté à ce qui vous intéresse le plus. Pour en savoir plus sur l'ajout et la suppression d'applications, consultez [Clock faces, vignettes et applications](#).

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Météo

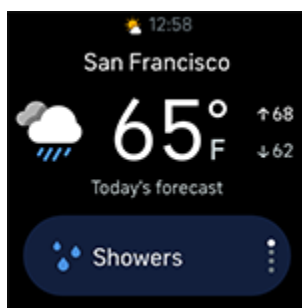
Consultez la météo de votre emplacement actuel et de deux autres lieux de votre choix depuis l'application Météo sur votre montre.

Consultez les prévisions météorologiques pour votre emplacement actuel dans vos vignettes. Sur la clock face, balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite jusqu'à la vignette Météo. Appuyez sur le panneau en bas de l'écran pour alterner entre la couverture nuageuse actuelle, les prévisions de température, les risques de pluie et la qualité de l'air. Appuyez n'importe où sur


la vignette pour ouvrir l'application Météo  et avoir accès à plus de détails, ainsi qu'aux prévisions météorologiques dans deux autres lieux de votre choix.

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

Sélectionnez 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. Dans l'onglet "Aujourd'hui"  de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur la vignette **Galerie**.
3. Appuyez sur l'application **Météo**. Il se peut que vous deviez balayer l'écran vers le haut pour la trouver.
4. Appuyez sur **Paramètres** > **Ajouter une ville** pour ajouter jusqu'à deux emplacements supplémentaires, ou appuyez sur **Modifier** > icône **X** pour supprimer un emplacement. Notez qu'il n'est pas possible de supprimer votre emplacement actuel.

Trouver mon téléphone

Utilisez l'application Trouver mon téléphone  pour localiser votre téléphone.

Conditions requises :

- Votre montre doit être connectée ("associée") au téléphone que vous souhaitez localiser.
- Votre téléphone doit avoir le Bluetooth activé et se situer dans un rayon de 10 mètres de votre appareil Fitbit.
- L'application Fitbit doit être exécutée en arrière-plan sur votre téléphone.
- Votre téléphone doit être allumé.






Pour trouver votre téléphone :

1. Ouvrez l'application Trouver mon téléphone sur votre montre.
2. Appuyez sur **Trouver mon téléphone**. Votre téléphone sonnera à un volume élevé.
3. Une fois votre téléphone localisé, appuyez sur **Annuler** pour arrêter la sonnerie.

Contrôler la musique avec les commandes YouTube Music

Utilisez les commandes YouTube Music sur votre Versa 4 pour contrôler YouTube Music sur votre téléphone. Parcourez vos playlists, passez ou réécoutez des morceaux, et réglez le volume depuis votre wearable. Remarque : Les commandes de YouTube Music nécessitent un téléphone compatible situé à portée de signal Bluetooth et un abonnement à YouTube Music Premium. Pour en savoir plus sur YouTube Music, consultez l'[article d'aide associé](#).

1. Ouvrez l'application YouTube Music sur votre téléphone. Remarque : l'application Fitbit doit être exécutée en arrière-plan.
2. Ouvrez l'application YouTube Music sur votre montre.

- Le nom et l'artiste du morceau en cours de lecture s'affichent en haut de l'écran.
- Appuyez sur l'icône Lecture/Pause  pour mettre en pause ou lire le morceau sélectionné.
- Appuyez sur l'icône Précédent  pour revenir au début du morceau en cours ou revenir au morceau précédent.
- Appuyez sur l'icône Suivant  pour passer au morceau suivant.
- Appuyez sur l'icône Bibliothèque  pour parcourir la musique disponible, y compris vos playlists, morceaux et albums les plus récents. Appuyez sur une sélection pour y accéder.
- Appuyez sur l'icône J'aime pour aimer le morceau en cours de lecture.
- Appuyez sur l'icône Volume  pour régler le volume.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Google Maps

Consultez des itinéraires complets depuis votre poignet avec l'application Google Maps  sur votre montre.

1. Ouvrez l'application Google Maps sur votre téléphone, recherchez le lieu vers lequel vous souhaitez vous diriger, choisissez votre moyen de transport, sélectionnez un itinéraire et appuyez ensuite sur "Démarrer" pour lancer la navigation. Pour obtenir des instructions plus détaillées sur l'utilisation de l'application Google Maps sur votre téléphone, consultez support.google.com. Notez que l'application Fitbit doit être exécutée en arrière-plan.
2. Balayez l'écran jusqu'à l'application Google Maps sur votre montre et appuyez dessus pour l'ouvrir.
3. Pendant la navigation, balayez l'écran vers le haut et appuyez sur le bouton "Pause" pour suspendre la navigation. Appuyez sur le bouton "Reprendre" pour reprendre la navigation ou sur le bouton "Terminer" pour y mettre fin.
4. Lorsque vous atteignez votre destination en utilisant la navigation à vélo ou piéton, votre montre affiche un résumé de votre activité. Appuyez sur **OK** pour fermer l'application Google Maps.


Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Notifications de votre téléphone

Versa 4 peut afficher les notifications d'appels, de messages, d'agenda et d'applications provenant de votre téléphone pour vous tenir informé. Pour recevoir des notifications, votre montre doit se trouver à moins de 10 mètres de votre téléphone.

Configurer les notifications

Vérifiez que le Bluetooth est activé sur votre téléphone et que ce dernier peut recevoir des notifications (généralement dans Paramètres > Notifications). Configurez ensuite les notifications :

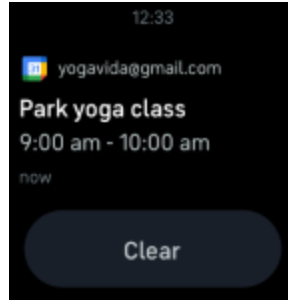
1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre montre, si ce n'est pas déjà fait. Les notifications d'appels, de messages et d'agenda sont activées automatiquement.
4. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, appuyez sur **Notifications de l'appli** et activez les notifications que vous souhaitez recevoir.

Remarque : Si vous avez un iPhone, votre Versa 4 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Versa 4 affiche les notifications d'agenda de l'application d'agenda que vous avez choisie lors de l'installation.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Afficher les notifications entrantes

Votre montre vibre pour vous alerter des notifications entrantes. Si vous ne lisez pas une notification que vous venez de recevoir, vous pourrez la consulter plus tard en balayant l'écran vers le haut sur la clock face ou en appuyant deux fois sur le bouton et en appuyant sur l'icône Notifications.



Gérer les notifications

La montre Versa 4 peut enregistrer jusqu'à 30 notifications. Une fois ce nombre atteint, les notifications les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles arrivent.


Pour gérer les notifications :

- Balayez l'écran de la clock face vers le haut pour accéder à vos notifications et appuyez sur l'une d'entre elles pour l'agrandir.
- Pour supprimer une notification, appuyez dessus pour afficher le message, puis balayez l'écran vers le bas et appuyez sur **Effacer**.
- Pour supprimer toutes les notifications en même temps, balayez l'écran vers le haut jusqu'à atteindre la dernière notification, puis appuyez sur **Tout effacer**.
- Pour quitter l'écran des notifications, appuyez sur le bouton ou balayez l'écran vers le bas.

Désactiver les notifications

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

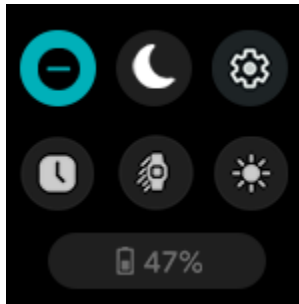
Pour désactiver certaines notifications :

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit installée sur votre téléphone, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4** > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre montre.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Balayez l'écran de la clock face vers le bas pour accéder aux réglages rapides.

2. Appuyez sur l'icône Ne pas déranger . Toutes les notifications, y compris les célébrations d'objectifs atteints et les rappels, sont désactivées.



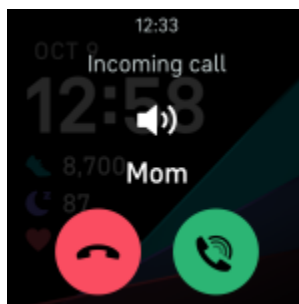
Remarque : Si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s'affiche sur votre montre tant que vous ne désactivez pas ce paramètre.

Répondre aux appels téléphoniques ou les rejeter


Si elle est associée à un iPhone ou à un téléphone Android, la montre Versa 4 vous permet d'accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants.

Pour accepter un appel, appuyez sur l'icône représentant un téléphone vert sur l'écran de votre montre. Pour rejeter un appel, appuyez sur l'icône représentant un téléphone rouge pour rediriger l'appelant vers la messagerie vocale.

Le nom de l'appelant s'affiche s'il figure dans votre liste de contacts. Sinon, l'écran indique simplement le numéro de téléphone.



Répondre aux appels téléphoniques au poignet

Pour configurer les appels au poignet, dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit installée sur votre téléphone, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4** > **Appels au poignet**. Suivez les instructions ci-dessous pour configurer les appels au poignet.

Téléphone Android






Appuyez sur chaque exigence de configuration, puis suivez les instructions à l'écran pour accepter et activer les autorisations et les demandes d'association nécessaires.





- Remarque : Si un bouton **Voir les instructions** est affiché, vous utilisez peut-être une ancienne version de l'application Fitbit. Appuyez sur **Voir les instructions**, et suivez les instructions de l'[iPhone](#) pour configurer les appels au poignet.

iPhone

1. Appuyez sur **Démarrer la configuration**.
2. Sur votre téléphone, appuyez sur **Réglages** > **Bluetooth**. Votre téléphone recherche les appareils disponibles.
3. Lorsque **Commandes/Appels Versa 4** apparaît comme étant un appareil disponible, appuyez dessus. Un numéro apparaît sur l'écran de votre téléphone.
4. Lorsque le même numéro apparaît sur votre montre, appuyez sur **Associer**.
5. Retournez dans l'application Fitbit sur votre téléphone. Appuyez sur **OK** pour terminer la configuration.

Pour répondre à un appel en utilisant le mode Au poignet :

1. Lorsque vous recevez un appel téléphonique, appuyez sur l'icône représentant un téléphone vert  sur votre montre. Remarque : Votre téléphone doit se trouver à proximité et l'application Fitbit doit être exécutée en arrière-plan.
2. Parlez à votre montre pour communiquer avec votre interlocuteur. Vous entendrez sa voix par le haut-parleur de votre montre.
 - Pour régler le volume du haut-parleur, appuyez sur l'icône du haut-parleur  > icône moins  ou icône plus . Balayez l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.
 - Pour désactiver votre micro, appuyez sur l'icône symbolisant un micro . Appuyez sur la même icône pour le réactiver.




- Pour passer à un clavier, appuyez sur l'icône représentant trois points  > **Clavier**. Balayez l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent.
 - Pour faire passer l'appel sur votre téléphone, appuyez sur l'icône représentant trois points  > **Téléphone**. Appuyez sur l'icône représentant une montre  pour refaire passer l'appel sur votre montre.
3. Pour mettre fin à l'appel, appuyez sur l'icône représentant un téléphone rouge  .

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Répondre aux messages (téléphones Android)

Répondez directement aux messages et aux notifications de certaines applications de votre montre grâce à des réponses au poignet prédéfinies ou en énonçant votre réponse à votre Versa 4. Pour répondre à des messages depuis votre montre, 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. Choisissez comment répondre au message :
 - Appuyez sur l'icône du micro  pour répondre au message en faisant appel à la technologie de synthèse vocale. Pour modifier la langue reconnue par le microphone, appuyez sur **Langue**. Après avoir énoncé votre réponse, appuyez sur **Envoyer**, ou sur **Recommencer** pour réessayer.
 - Appuyez sur l'icône Texte  pour répondre à un message à partir d'une liste de réponses au poignet.
 - Appuyez sur l'icône Emoji  pour répondre au message avec un emoji.


Pour en savoir plus et découvrir comment personnaliser les réponses au poignet, consultez l'[article d'aide associé](#).

Gestion du temps

Les alarmes vibrent pour vous réveiller ou vous prévenir à l'heure que vous avez définie. Programmez jusqu'à huit alarmes pour qu'elles se déclenchent une seule fois ou plusieurs jours de la semaine. Vous pouvez également chronométrer un événement ou définir un compte à rebours.

Remarque : Les alarmes et les minuteurs que vous définissez avec un assistant vocal sont différents de ceux que vous définissez dans les applications Alarmes et Chronomètres. Pour en savoir plus, consultez [Assistant vocal](#).



Régler une alarme

Programmez des alarmes ponctuelles ou récurrentes avec l'application Alarmes . Lorsqu'une alarme se déclenche, votre montre vibre.

Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre montre détermine le moment idéal pour vous réveiller dans les 30 minutes précédant l'alarme que vous avez définie. Il évite de vous réveiller pendant votre sommeil profond pour que vous soyez plus susceptible de vous réveiller en pleine forme. Si cette fonctionnalité ne trouve pas de bon moment pour vous réveiller, votre alarme se déclenche à l'heure programmée.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Arrêter ou répéter une alarme

Lorsqu'une alarme se déclenche, votre montre vibre. Pour éteindre l'alarme, appuyez sur l'icône de l'alarme . Pour répéter l'alarme dans neuf minutes, appuyez l'icône Répéter .

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







Utiliser le minuteur ou le chronomètre


Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un compte à rebours sur votre montre. Vous pouvez lancer un chronomètre et un compte à rebours en même temps.


Si le mode Affichage permanent est activé, l'écran continue d'afficher le chronomètre ou le compte à rebours jusqu'à ce qu'il se termine ou que vous quittiez l'application.

Chronométrer des événements avec le chronomètre

1. Sur votre montre, ouvrez l'application Chronomètres .
2. Dans la section "Chronomètre", appuyez sur **Commencer**.
3. Appuyez sur l'icône Lire  pour démarrer le chronomètre.
4. Appuyez sur l'icône Pause  pour l'arrêter.
5. Appuyez sur l'icône de réinitialisation  pour réinitialiser le chronomètre.

Suivre le temps écoulé avec le compte à rebours

1. Sur votre montre, balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite depuis la clock face pour trouver la vignette "Chronomètres".
2. Appuyez sur un minuteur pour le démarrer.
 1. Si la durée souhaitée ne figure pas dans la liste, appuyez sur l'icône du menu  **Ajouter un minuteur**.
 2. Balayez l'écran vers le haut ou vers le bas pour régler le minuteur.
 3. Appuyez sur l'heure pour démarrer le minuteur.
3. Vous pouvez naviguer en dehors de la vignette pendant que le minuteur est en marche. Revenez à la vignette "Chronomètres" pour voir le temps écoulé. Appuyez sur l'icône

Pause  pour mettre le minuteur en pause ou sur l'icône **X** pour l'annuler. Votre appareil clignote et vibre lorsque le temps imparti est écoulé.

4. Appuyez sur l'icône représentant une coche ou appuyez sur le bouton pour arrêter l'alerte.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Activité et bien-être

Versa 4 suit en continu une variété de statistiques dès que vous la portez, y compris les heures actives, la fréquence cardiaque et le sommeil. Les données sont automatiquement synchronisées avec l'application Fitbit tout au long de la journée.

Afficher vos statistiques

Balayez l'écran de la clock face vers la gauche ou vers la droite pour trouver la vignette "Activité du jour" qui affiche les minutes en zone active quotidiennes, le nombre de pas, les calories, la distance parcourue et les étages gravis. Pour obtenir des détails et des statistiques

supplémentaires, appuyez sur la vignette pour ouvrir l'application Aujourd'hui , qui affiche les informations suivantes :

Minutes en zone active	Les minutes en zone active gagnées aujourd'hui et le nombre de minutes en zone active que vous gagnez actuellement par minute
Calories brûlées	Les calories brûlées aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Distance	La distance parcourue aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Exercice	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Étages	Les étages gravis aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Fréquence cardiaque	La fréquence cardiaque et la zone de fréquence cardiaque actuelles
Heures actives	Le nombre d'heures où vous avez atteint votre objectif d'heures actives aujourd'hui
Santé menstruelle	Les informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Pleine conscience	Le nombre de séances de pleine conscience que vous avez effectuées cette semaine et la progression vers votre objectif
Saturation en oxygène	Votre niveau moyen de SpO2 au repos le plus récent

Aptitude	Votre score d'aptitude quotidienne
Fréquence cardiaque au repos	Votre fréquence cardiaque au repos
Sommeil	Votre durée de sommeil et le score correspondant
Pas	Le nombre de pas effectués aujourd'hui et la progression vers votre objectif quotidien
Score de gestion du stress	Votre score de gestion du stress quotidien et le nombre de réflexions que vous avez envoyées aujourd'hui

Pour réorganiser les statistiques, appuyez de manière prolongée sur une rangée, puis faites-la glisser vers le haut ou vers le bas pour changer sa position. Faites glisser une statistique vers la gauche pour la masquer. Appuyez sur **Ajouter des statistiques** en bas de l'écran pour réintégrer les statistiques que vous avez masquées.

Accédez à votre historique complet et à d'autres informations détectées par votre montre dans l'application Fitbit de votre téléphone.

Suivre un objectif d'activité quotidien

La montre Versa 4 suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre montre vibre et fête votre succès.

Choisir un objectif

Définissez un objectif pour vous aider à démarrer votre parcours de santé et de remise en 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 en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

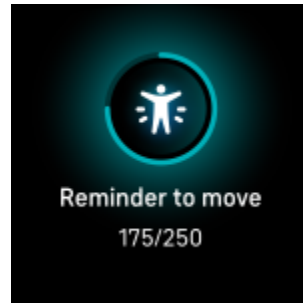
Suivez les progrès vers votre objectif sur Versa 4. Pour en savoir plus, consultez [Afficher vos statistiques](#).

Suivre vos heures actives

Versa 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 recevez 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 reçu un rappel, une deuxième vibration se déclenche et vous recevez un message de félicitations.



Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Surveiller votre sommeil

Portez votre Versa 4 en allant au lit pour suivre automatiquement des statistiques de base, dont votre temps et vos phases de sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) ainsi que votre score de sommeil (qualité de votre sommeil).

Versa 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 votre température cutanée pour déterminer ses variations par rapport à votre température de référence personnelle et vos niveaux de SpO2, qui évaluent la quantité d'oxygène dans votre sang.

Pour afficher vos statistiques de sommeil, synchronisez votre montre à votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite depuis la clock face pour trouver la vignette "Sommeil".

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Définir un objectif de sommeil

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

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Analyser vos habitudes de sommeil à long terme

Avec un abonnement Premium, vous pourrez comprendre vos habitudes de sommeil et prendre des mesures pour les améliorer grâce à un profil de dormeur mensuel. Chaque mois,

portez votre appareil Fitbit durant votre sommeil pendant au moins 14 nuits. Le 1er de chaque mois, consultez l'application Fitbit pour avoir une analyse de votre sommeil avec 10 mesures mensuelles, ainsi qu'un animal de sommeil reflétant les tendances à long terme de vos habitudes de sommeil. Découvrez l'animal représentatif de votre sommeil sur votre appareil avec la clock face "Mon animal de sommeil".

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Analyser vos habitudes de sommeil

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


Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).



Suivre vos règles

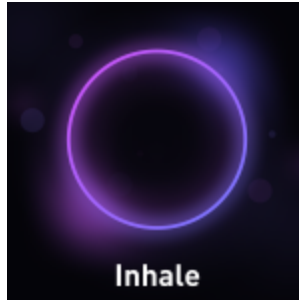
Ajoutez la vignette "Santé menstruelle" pour consulter votre cycle ou enregistrer vos règles depuis votre montre. Balayez l'écran vers la gauche ou la droite depuis la clock face pour trouver la vignette "Santé menstruelle". Votre cycle actuel s'affiche. Appuyez sur **Enregistrer** et suivez les instructions pour enregistrer vos règles.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Séances de respiration guidées

L'application Relax  sur votre Versa 4 vous propose des séances de respiration guidées personnalisées pour vous aider à vous détendre dans la journée. Toutes les notifications sont automatiquement désactivées pendant les séances de respiration guidées.

1. Ouvrez l'application Relax .
2. La séance de deux minutes est l'option par défaut. Appuyez sur l'icône en forme de roue dentée  pour modifier la durée de la séance ou désactiver la vibration facultative.
3. Appuyez sur l'icône de lecture ou sur **Démarrer** pour démarrer la séance. Suivez les instructions à l'écran.



4. À la fin de la séance, appuyez sur **Enregistrer** pour indiquer ce que vous ressentez ou appuyez sur **Ignorer** pour ignorer cette étape.
5. Consultez votre récapitulatif et appuyez sur **Terminé** pour fermer l'application.

Après l'exercice, un récapitulatif 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 en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Consulter votre score de gestion du stress

Votre score de gestion du stress se base sur les données sur votre fréquence cardiaque, vos exercices et votre sommeil. Il vous aide à déterminer si votre corps présente des signes de stress au quotidien. Le score va de 1 à 100. Plus le chiffre est élevé, moins votre corps présente de signes physiques de stress. Pour consulter votre score de gestion du stress quotidien, portez votre montre la nuit et ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone le lendemain matin. Dans l'onglet "Aujourd'hui", appuyez 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. Avec l'abonnement Fitbit Premium, profitez d'informations détaillées sur votre score.

Pour en savoir plus, consultez l'[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.


Exemples d'indicateurs :

- Saturation en oxygène (SpO2)
- Variation 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 ni 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 santé, veuillez vous adresser à un prestataire de santé. Si vous pensez faire face à une urgence médicale, appelez les services d'urgence.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Exercice et santé cardiaque

Suivez automatiquement vos exercices ou votre activité avec l'application Exercice  pour obtenir des statistiques en temps réel et un récapitulatif après l'entraînement.

Consultez l'application Fitbit pour partager votre activité avec vos proches, comparer votre niveau de forme générale avec des utilisateurs similaires et bien plus.

Utiliser les commandes YouTube Music pendant une séance d'entraînement


Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez contrôler la musique diffusée sur votre téléphone à l'aide des commandes YouTube Music de votre bracelet d'activité. Remarque : Les commandes de YouTube Music nécessitent un téléphone compatible situé à portée de signal Bluetooth et un abonnement payant à YouTube Music Premium.

1. Ouvrez l'application YouTube Music sur votre téléphone.
2. Ouvrez l'application Exercice sur votre Versa 4 et commencez une séance d'entraînement. Pour accéder aux commandes musicales pendant que vous faites de l'exercice, balayez l'écran vers le bas.
3. Pour revenir à votre séance d'entraînement, balayez l'écran vers le haut ou appuyez sur le bouton.

Pour en savoir plus sur les commandes YouTube Music, consultez l'[article d'aide associé](#).


Suivre automatiquement les exercices

Versa 4 reconnaît et enregistre automatiquement de nombreuses activités impliquant un grand nombre de mouvements dont la durée est d'au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base de votre activité dans l'application Fitbit sur votre téléphone. Dans l'onglet "Aujourd'hui", appuyez sur la vignette "Exercice". Pour gérer les activités à suivre automatiquement, appuyez

sur l'icône en forme de roue dentée  en haut de l'écran. Appuyez sur l'activité que vous souhaitez paramétrer > **Reconnaissance automatique.**

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices spécifiques avec l'application Exercice  sur Versa 4 pour afficher sur votre poignet des statistiques en temps réel, y compris des données sur la fréquence cardiaque, les calories brûlées, le temps écoulé et un récapitulatif après l'entraînement. Pour consulter des statistiques complètes sur votre séance d'entraînement, et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé le GPS, appuyez sur la vignette "Exercice" dans l'application Fitbit.

Démarrer automatiquement un entraînement


Activez le démarrage automatique pour lancer automatiquement l'application Exercice lorsque votre montre détecte un exercice de marche, de course, de vélo, de vélo elliptique, de rameur ou de spinning. Pour activer ce paramètre :



1. Ouvrez l'application Exercice .
2. Appuyez sur l'option **Vélo, Vélo elliptique, Aviron, Course, Spinning** ou **Marche**.
3. Balayez l'écran vers le haut et activez "Démarrage automatique". La prochaine fois que votre montre détectera ce type d'entraînement, l'application Exercice s'ouvrira automatiquement. Pour détecter automatiquement la fin de votre entraînement, vous pouvez également activer "Arrêt automatique".

Remarque : Si vous laissez ce paramètre désactivé, les statistiques de base concernant vos exercices de marche, course et vélo sont tout de même enregistrées dans l'application Fitbit.


Démarrer manuellement un entraînement

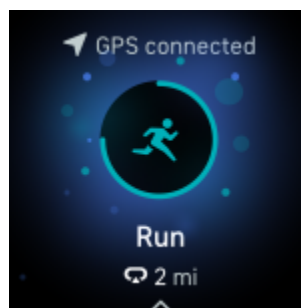
Pour démarrer manuellement un exercice :

1. Sur Versa 4, ouvrez l'application Exercice  et balayez l'écran pour trouver un exercice. Les derniers exercices utilisés s'affichent en haut. Appuyez sur **Autres exercices** pour obtenir la liste complète des exercices. Vous pouvez également demander à Alexa d'ouvrir l'application Exercice ou de commencer le suivi d'un entraînement. Pour en savoir plus, consultez [Interagir avec l'assistant vocal](#).
2. Appuyez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner. Si l'exercice utilise la fonction GPS, vous pouvez attendre que la connexion soit établie ou commencer tout de suite. Le GPS se connectera lorsqu'un signal sera disponible. Notez qu'il faut parfois quelques minutes pour établir la connexion GPS.

3. Appuyez sur l'icône de lecture  pour commencer l'exercice, ou balayez l'écran vers le haut pour choisir un objectif d'exercice ou pour régler les paramètres. Pour en savoir plus sur ces paramètres, consultez [Personnaliser vos paramètres d'exercice](#).
4. Appuyez ou faites glisser le doigt sur la grande statistique pour parcourir vos statistiques en temps réel. Pour faire une pause dans votre séance d'entraînement, appuyez sur le bouton ou balayez l'écran vers le haut et appuyez sur l'icône Pause . Appuyez de nouveau sur le bouton ou appuyez sur l'icône Reprendre pour reprendre votre séance d'entraînement.
5. Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, balayez l'écran vers le haut et appuyez sur **Terminer**. Le résumé de votre séance d'entraînement s'affiche.
6. Appuyez sur **Reprendre** pour reprendre votre séance d'entraînement, sur **Recommencer** pour démarrer une nouvelle séance ou sur **Terminé** pour fermer l'écran de résumé.

Remarques :

- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre montre vous alerte lorsque vous êtes à mi-chemin de votre objectif et lorsque vous l'atteignez.
- Si l'exercice utilise le GPS, "Connexion au GPS" s'affiche en haut de l'écran. Lorsque l'écran affiche le message "GPS connecté" et que Versa 4 vibre, cela signifie que le GPS est connecté. Pendant l'exercice, l'icône GPS  tourne si votre montre est à la recherche d'un signal GPS. Une icône GPS fixe indique que le GPS est connecté. Une icône GPS rouge indique qu'aucun signal GPS n'a été trouvé.





Le GPS dynamique de la Versa 4 permet à la montre de définir le type de GPS en début d'exercice. Versa 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, Versa 4 utilise le GPS intégré.

Personnaliser vos paramètres d'exercice

Vous pouvez personnaliser les paramètres de chaque type d'exercice sur votre montre, y compris les suivants :

Mode Affichage permanent	Gardez l'écran allumé au cours de l'exercice.
GPS	Suivez votre itinéraire grâce au GPS.
Notifications de zones de fréquence cardiaque	Recevez des notifications lorsque vous atteignez des zones cibles de fréquence cardiaque pendant votre séance d'entraînement. Pour en savoir plus, consultez l' article d'aide associé .
Intervalle	Régalez les intervalles de mouvement et de repos utilisés pendant un entraînement fractionné.
Longueur de la piscine	Définissez la longueur de votre piscine.
Démarrage automatique	Ouvre automatiquement l'application Exercice lorsque votre montre détecte ce type d'entraînement.
Arrêt automatique	Arrête automatiquement la séance d'entraînement suivie dans l'application Exercice lorsque vous arrêtez de bouger.
Tours	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certains jalons pendant votre séance d'entraînement.
Afficher les statistiques	Choisissez les statistiques que vous souhaitez consulter pendant le suivi d'un exercice.

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

1. Sur votre Versa 4, ouvrez l'application Exercice .
2. Appuyez sur l'exercice que vous voulez modifier.
3. Balayez l'écran vers le haut pour parcourir la liste des paramètres.
4. Appuyez sur un paramètre pour le modifier.
5. Lorsque vous avez terminé, balayez l'écran vers le bas jusqu'à ce que l'icône de lecture  s'affiche.

Afficher le résumé de la séance d'entraînement

Lorsque votre séance d'entraînement est terminée, votre Versa 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 le GPS.

Vérifier votre fréquence cardiaque

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

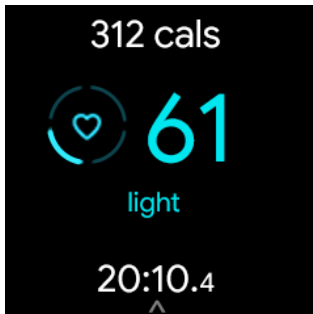
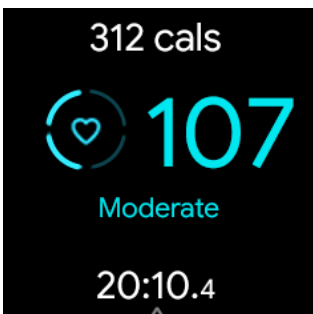

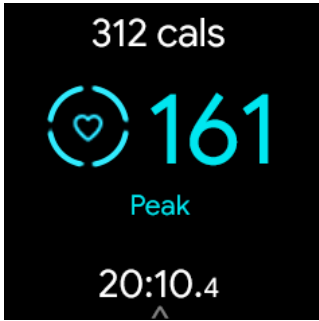
Image	Zone	Calcul	Description
	Basse	En dessous des 40 % de votre réserve de fréquence cardiaque	En dessous de la zone basse, votre cœur bat à un rythme plus lent.
	Modérée	Entre 40 % et 59 % de votre réserve de fréquence cardiaque	Dans la zone modérée, vous pratiquez généralement une activité physique modérée telle que de la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire peuvent être élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
	Intense	Entre 60 % et 84 % de votre réserve de fréquence cardiaque	Dans la zone intense, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que la course ou le spinning.

Image	Zone	Calcul	Description
	Maximum	Au-dessus des 85 % de votre réserve de fréquence cardiaque	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement fractionné de haute intensité.

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

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

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Gagner des minutes en zone active

Gagnez des minutes en zone active lorsque vous passez du temps dans les zones de fréquence cardiaque modérée, intense ou maximum. Pour vous aider à optimiser votre temps, vous gagnez deux minutes en zone active pour chaque minute que vous passez dans la zone intense ou maximum.

1 minute dans la zone modérée = 1 minute en zone active
1 minute dans la zone intense ou maximum = 2 minutes en zone active

Quelques instants après un changement de zone de fréquence cardiaque pendant votre exercice, votre montre vibre afin de vous indiquer l'intensité de vos efforts. Le nombre de vibrations indique la zone dans laquelle vous vous trouvez :

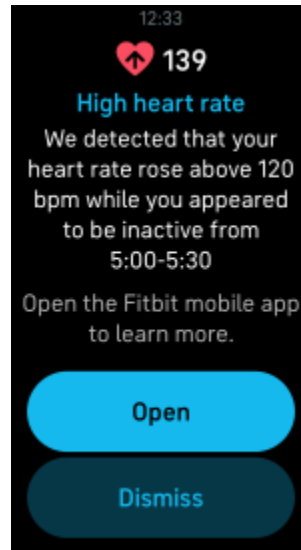
1 vibration = zone modérée
2 vibrations = zone intense
3 vibrations = zone maximum

Pour commencer, votre objectif hebdomadaire est de 150 minutes en zone active. Vous recevrez des notifications lorsque vous atteindrez votre objectif.


Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Recevoir des notifications sur la fréquence cardiaque

Soyez informé lorsque Versa 4 détecte que votre fréquence cardiaque est en dehors de vos seuils de fréquence cardiaque basse ou élevée alors que vous semblez inactif depuis au moins 10 minutes.



Désactivez cette fonctionnalité ou ajustez les seuils :

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit installée sur votre téléphone, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur **Fréquence cardiaque élevée et basse**.
3. Activez ou désactivez **Notification de fréquence cardiaque élevée** ou **Notification de fréquence cardiaque basse**, ou appuyez sur **Personnalisée** pour ajuster le seuil.

Consultez les notifications de fréquence cardiaque précédentes, consignez les causes et les symptômes possibles, ou supprimez les notifications dans l'application Fitbit. Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Consulter votre score d'aptitude quotidienne

Votre score d'aptitude quotidienne vous aide à comprendre la meilleure approche pour votre corps. Votre score varie de 1 à 100, en fonction de votre activité, de votre sommeil et de la variabilité de votre fréquence cardiaque. Un score élevé signifie que vous êtes prêt à faire de l'exercice, tandis qu'un score faible suggère que vous devriez privilégier la récupération.

En consultant votre score, vous verrez également les facteurs qui l'ont influencé, un objectif d'activité personnalisé pour la journée, ainsi que des recommandations de séances d'entraînement ou de récupération.

Pour connaître votre score d'aptitude quotidienne, ajoutez la vignette "Aptitude" à votre montre. Après avoir porté votre montre pendant une journée entière (au moins 14 heures), y compris pour dormir la nuit, balayez la clock face de votre montre vers la droite ou vers la gauche pour trouver votre score sur la vignette "Aptitude".

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Consulter votre score de forme cardio

Suivez votre forme cardiovasculaire globale dans l'application Fitbit. Affichez votre score de forme cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio, et comparez-vous aux autres utilisateurs.

Dans l'application Fitbit, appuyez sur la vignette "Cœur" et balayez l'écran du graphique de votre fréquence cardiaque vers la gauche pour voir en détail les statistiques sur votre forme cardio.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Partager votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance d'entraînement, ouvrez l'application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos proches.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Paiement sans contact

Versa 4 inclut une puce NFC intégrée, ce qui vous permet d'utiliser vos cartes de crédit et de débit sur votre sur votre montre.

Utiliser des cartes de crédit et de débit

Configurez Google Wallet dans l'application Fitbit et utilisez votre montre pour faire des achats dans les magasins qui acceptent les paiements sans contact.


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

- Google Pay : fitbit.com/global/us/technology/google-apps/banks

Pour en savoir plus sur le passage de Fitbit Pay à Google Pay, consultez l'[article d'aide associé](#).

Configurer les 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 montre, modifier un mode de paiement et consulter les achats récents.

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur la vignette **Google Wallet**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour ajouter une carte de paiement. Dans certains cas, votre banque peut exiger une vérification supplémentaire. Si vous ajoutez une carte pour la première fois, vous serez peut-être invité à définir un code à quatre chiffres pour votre montre. Remarque : Une protection par code secret doit également être activée sur 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 vous ne l'avez pas déjà fait) et finaliser la configuration.

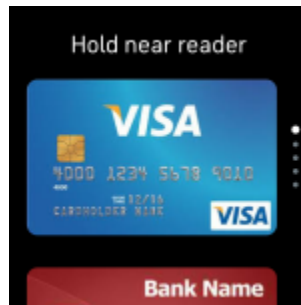
Effectuer des achats

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



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

1. Ouvrez l'application Google Wallet  ou Fitbit Pay  sur votre montre. Vous pouvez accéder rapidement à votre application de paiement en appuyant deux fois sur le bouton de votre montre.
2. Si vous y êtes invité, saisissez votre code à quatre chiffres. Votre carte par défaut apparaît à l'écran.



3. Pour payer avec votre carte par défaut, gardez votre poignet à proximité du terminal de paiement. Pour payer avec une autre carte, balayez l'écran jusqu'à la carte que vous souhaitez utiliser, puis gardez votre poignet à proximité du terminal de paiement.

Clients en Australie :

1. Si vous avez une carte de crédit ou de débit d'une banque australienne, placez votre montre à proximité du terminal de paiement pour payer. Si votre carte provient d'une banque en dehors de l'Australie, ou si vous souhaitez payer avec une carte qui n'est pas votre carte par défaut, suivez les étapes 1 à 3 de la section ci-dessus.
2. Si vous y êtes invité, saisissez votre code à quatre chiffres.

3. Si le montant de l'achat dépasse 100 AUD, suivez les instructions sur le terminal de paiement. Si vous êtes invité à saisir un code, saisissez celui de votre carte (pas celui de votre montre).

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


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

Pour plus de sécurité, vous devez porter votre Versa 4 au poignet pour utiliser le paiement sans contact.

Pour en savoir plus, consultez [l'article d'aide associé](#).

Changer de carte par défaut

Google Pay

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur la vignette **Google Wallet**.
3. Appuyez sur la carte que vous souhaitez utiliser par défaut.
4. Appuyez sur **Utiliser par défaut pour le paiement sans contact**.

Fitbit Pay

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui"  de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Versa 4**.
2. Appuyez sur la vignette **Portefeuille**.
3. Trouvez la carte que vous souhaitez utiliser par défaut.
4. Appuyez sur **Définir par défaut sur Versa 4**.

Payer vos titres de transport

Utilisez le paiement sans contact pour signaler vos montées et descentes sur les lecteurs des transports en commun qui acceptent les paiements sans contact par carte de crédit ou de débit. Pour payer avec votre montre, suivez les étapes décrites dans [Utiliser des cartes de crédit et de débit](#).

Payez avec la même carte depuis votre montre Fitbit quand vous appuyez 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

Certaines étapes de dépannage peuvent vous demander de redémarrer votre montre. L'effacement des données est utile si vous souhaitez donner votre Versa 4 à quelqu'un d'autre. Mettez à jour votre montre pour recevoir la dernière version du micrologiciel.

Mise à jour Versa 4

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

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

Mettre à jour votre Versa 4 sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons donc de brancher votre montre au chargeur avant de lancer une mise à jour.

Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Redémarrer Versa 4


Si vous ne parvenez pas à synchroniser votre Versa 4 ou si vous avez des problèmes avec le suivi de vos statistiques ou la réception de notifications, redémarrez votre montre à partir de votre poignet :

Pour redémarrer votre montre, appuyez sur le bouton pendant 10 secondes, jusqu'à ce que le logo Fitbit apparaisse sur l'écran, puis relâchez le bouton.

Le redémarrage de votre montre ne supprime aucune donnée.

La montre Versa 4 est pourvue de petits trous pour l'altimètre, le haut-parleur et le microphone. Ne tentez pas de redémarrer votre appareil en insérant dans ces trous des objets tels que des trombones, car vous risqueriez d'endommager votre Versa 4.

Éteindre Versa 4

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

Pour activer votre montre, appuyez sur le bouton.

Pour savoir comment ranger votre Versa 4 pendant une longue période, consultez l'[article d'aide associé](#).

Effacer Versa 4

Si vous souhaitez donner votre Versa 4 à une autre personne ou la renvoyer, effacez d'abord vos données personnelles :

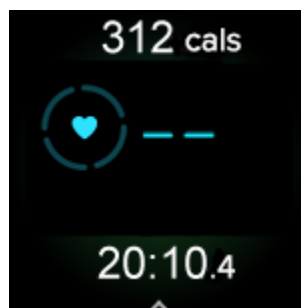
Sur votre Versa 4, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos de Versa 4** > **Rétablir la configuration d'usine.**

Dépannage

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

Absence de signal de fréquence cardiaque


Votre Versa 4 analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque de votre montre ne parvient pas à détecter un signal, des pointillés apparaissent.

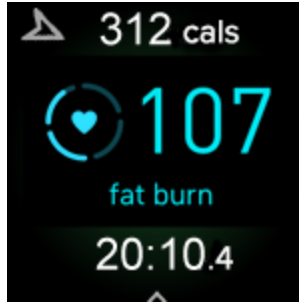


Si votre montre ne détecte aucun signal de fréquence cardiaque, commencez par vous assurer qu'elle est correctement positionnée. Si nécessaire, placez-la plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Versa 4 doit être en contact avec la peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.


Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

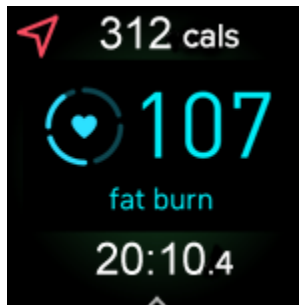
Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre montre de se connecter aux satellites GPS. Si votre montre cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice, l'icône GPS  se met à tourner en haut de l'écran.



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

Si votre Versa 4 perd le signal GPS pendant une séance d'entraînement, l'icône GPS devient rouge . Votre montre essaie alors de se reconnecter.



Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

Autres problèmes

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

- Aucune synchronisation
- Aucune réponse quand vous appuyez sur l'écran ou un bouton, ou quand vous balayez l'écran
- Aucun suivi des pas ni d'autres données
- Aucun affichage des notifications

Pour obtenir des instructions, consultez [Redémarrer Versa 4](#).

Spécifications et informations générales

Capteurs et composants

Votre Fitbit Versa 4 contient les capteurs et moteurs suivants :

- Système de suivi optique multi-points de la fréquence cardiaque
- Capteurs rouges et infrarouges pour le suivi de la saturation en oxygène (SpO2)
- Altimètre pour détecter les changements d'altitude
- Accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements
- Détecteur de luminosité ambiante
- NFC
- Récepteur GPS intégré avec système GLONASS pour suivre votre position pendant une séance d'entraînement
- Moteur vibrant
- Haut-parleur
- Micro
- Wi-Fi (désactivé, ne peut pas être activé)

Matériaux

Le bracelet de votre Versa 4 est constitué d'un matériau élastomère souple et durable, semblable à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport.

Le boîtier et la boucle Versa 4 sont en aluminium. L'aluminium contient des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit respecte la directive stricte sur ce métal de l'Union européenne.

Technologie sans fil

Versa 4 est équipée d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 5.0 et d'une puce NFC.

Retour haptique

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

Batterie

Versa 4 est équipée d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Versa 4 stocke vos données, y compris vos statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique de vos exercices, pendant sept jours. Consultez l'historique de vos données dans l'application Fitbit.

Écran

Versa 4 est équipée d'un écran AMOLED couleur.

Taille du bracelet

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

Bracelet taille S	Il convient à un poignet de 140 à 180 mm de circonférence.
Bracelet taille L	Il convient à un poignet de 180 à 220 mm de circonférence.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -10 à 45 °C
Température hors fonctionnement	De -20 à -10 °C De 45 à 60 °C
Température de charge	De 0 à 35 °C
Résistance à l'eau	Résistant à l'eau jusqu'à 50 mètres

Altitude maximale de fonctionnement	8 534 m
-------------------------------------	---------

En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre montre, et découvrir comment suivre vos progrès dans l'application Fitbit et développer des habitudes saines avec Fitbit Premium, consultez help.fitbit.com.

Conditions de retour et garantie

Des informations sur la garantie et les conditions de retour fitbit.com sont disponibles sur [notre site Web](#).

Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité

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

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires

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

Modèle FB523:

FCC ID: XRAFB523

À l'attention de l'utilisateur : vous pouvez également trouver le FCC ID sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB523

Responsible Party – U.S. Contact Information

Google LLC
1600 Amphitheatre Parkway
Mountain View, CA 94043

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.

Note: This device is intended only for use as a wrist-worn device

Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)

Model/Modèle FB523

IC: 8542A-FB523

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

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires

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

Paramètres > À propos Versa 4 > 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

Union européenne (UE)

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

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires

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.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 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 FB523 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 FB523 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 FB523 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 FB523 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



Argentine



RAMATEL
C-27777

Australie et Nouvelle-Zélande

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

[Paramètres](#) > [À propos de Versa 4](#) > [Informations réglementaires](#)



Ghana

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

Indonésie

81967/SDPPI/2022

3788

82041/SDPPI/2022

3788

Israël

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-12858. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japon

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

[Paramètres](#) > [À propos de Versa 4](#) > [Informations réglementaires](#)



201-220210



Royaume d'Arabie saoudite

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

[Paramètres](#) > [À propos de Versa 4](#) > [Informations réglementaires](#)

Malaisie

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

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires

Mexique

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

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires



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

IFT#: RCPFIFB22-1829-A1

Maroc



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00032400ANRT2022

Date d'agrément: 25/03/2022

Nigeria

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

Oman

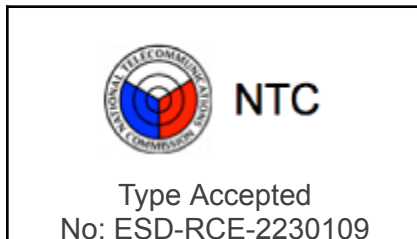
TRA/TA-R/13571/22
D172338

Paraguay



NR: 2022-04-I-0259

Philippines



Serbie



Singapour

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

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires

Corée du Sud

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

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires

Taiwan

用戶注意：您可以透過下面步驟取得臺灣NCC審驗合格標籤號碼及警

設定 > 關於 Versa 4 > 法規資訊

Translation:

Notice to the User: You can obtain the Taiwan NCC verification label number and warnings through the following steps:

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires

低功率警語：

取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能。低功率射頻器材之使用不得影響飛航安全及干擾合法通信；經發現有干擾現象時，應立即停用，並改善至無干擾時方得繼續使用。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low Power Warning:

For the low-power radio frequency equipment that has obtained the verification certificate, the company, organization or user shall not change the frequency, increase the power or change the features and functions of the original design without approval. The use of low-power radio frequency equipment shall not affect flight safety or interfere with legal communications. If any

interference is detected, the device should be disabled immediately and the interference removed before continuing use. The aforesaid legal communication refers to the radio communication operated in accordance with the provisions of the Telecommunications Management Act. Low power radio frequency equipment must accept interference from legal communication or radio wave radiated electrical equipment for industrial, scientific and medical use.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

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

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

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

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

Taiwan RoHS

設備名稱: 智慧型手錶 Part Name: Smartwatch		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB523	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯 醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. "超出0.1 wt %" 及 "超出0.01 wt %" 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. "○" 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. "--" 係指該項限用物質為排除項目。						

Thaïlande



Émirats arabes unis



Royaume-Uni

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

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB523 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

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.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

NFC 13.56 MHz < 42 dBuA/m at 10m



Việt Nam



À propos de la batterie

Cet appareil est équipé d'une batterie interne lithium-ion non remplaçable. La batterie peut exploser, libérant des produits chimiques dangereux. Pour réduire les risques de flammes ou de brûlures, ne pas démonter, écraser, percer ou jeter dans un feu ou dans de l'eau.

MISE EN GARDE : il existe un risque d'explosion si les piles ne sont pas remplacées par le modèle adéquat. Jetez les piles usagées conformément aux instructions.

- Les piles doivent être convenablement recyclées ou éliminées.
- N'utilisez les piles que dans l'équipement précisé.
- Ne laissez pas les piles dans un environnement où la température est très élevée. Cela pourrait entraîner une explosion ou la fuite de liquide ou de gaz inflammable.
- Ne soumettez pas les piles à une pression de l'air très faible. Cela pourrait entraîner une explosion ou la fuite de liquide ou de gaz inflammable.



Modèles: FB523

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

Building 1, 68 Xinxia Road, PinghuTown, Longgang District, Shenzhen, Guangdong, 518111, China

Marketing@highpowertech.com

ID du modèle de la batterie : 282024

Amperex Technology Limited

Unit 3503, 35th Floor Wharf Cable TV Tower, 9 Hoi Shing Road, Tsuen Wan, New Territories, Hong Kong

zuoz@atlbattery.com

ID du modèle de la batterie : 262024-Rhea

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

Building 1-4, Puli Industrial New Zone, Zhaojia Street, Kaizhou District, Chongqing

Sunny.liu@gdvd.com

ID du modèle de la batterie : 262025PN5

Ne modifiez pas la batterie et ne la reconstruisez/reconditionnez pas. Ne tentez en aucun cas de la percer, d'y insérer des objets, de l'immerger ni de la mettre en contact avec de l'eau ou d'autres liquides. Ne l'exposez pas à une flamme, à une chaleur excessive ni à d'autres dangers.

Degré d'importance IP

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

Paramètres > À propos de Versa 4 > Informations réglementaires

Le modèle FB523 a un indice de résistance à l'eau de IPX8 selon la norme CEI 60529, jusqu'à une profondeur de 50 mètres.

Le modèle FB523 a un indice de protection contre la poussière de IP6X selon la norme IEC 60529, ce qui signifie que l'appareil est étanche à la poussière.

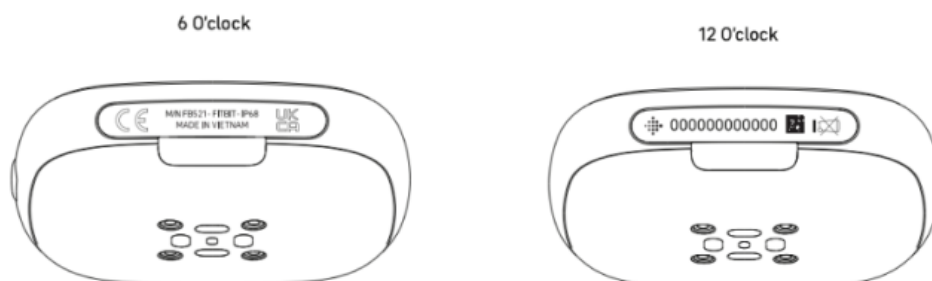
Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de vérifier sa conformité à la certification de sécurité, conformément aux exigences des normes : CEI 60950-1:2005, AMD 1:2009, AND2:2013, EN 60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013, CEI 62368-1:2018, EN 62368-1:2014 + A11:2017, CEI 62368-1: 2020 + A11: 2020, EN62368-1: 2018, EN IEC 62368-1:2020 + A11:2020, BS EN 62368-1: 2014 + A11: 2017, BS EN CEI 62368- 1:2020 + A11:2020.

Marquage réglementaire

Vous pouvez voir le marquage réglementaire sur votre appareil en enlevant le bracelet. Le marquage est situé dans la zone de l'attache du bracelet.

Vue de la poche du bracelet



Verso



