



fitbit versa™

LITE EDITION



Manuel utilisateur
Version 2.9

Table des matières

Commencer.....	6
Contenu de la boîte	6
Chargement de votre montre.....	6
Configuration avec votre téléphone	8
Affichage de vos données dans l'application Fitbit.....	8
Port de Versa édition Lite.....	9
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique	9
Main dominante.....	10
Conseils pour l'entretien et le port	10
Changer le bracelet.....	11
Retirer un bracelet.....	11
Attacher un bracelet.....	12
Prise en main	13
Navigation dans Versa édition Lite.....	13
Navigation de base	13
Bouton Raccourcis	14
Paramètres rapides	15
Ajustement des paramètres	16
Vérifier le niveau de la batterie	18
Désactivation de l'écran.....	18
Clock Faces et Apps	19
Modification de l'affichage heure et statistiques	19
Ouverture d'applications	20
Organisation des applications	20
Téléchargement d'applications supplémentaires	20
Suppression d'applications.....	21
Mise à jour d'applications	21
Mode de vie	22
Starbucks	22
Agenda	22
Météo.....	22
Notifications à partir de votre téléphone	24
Configuration des notifications.....	24

Affichage des notifications entrantes.....	24
Gestion des notifications	25
Désactivation des notifications	25
Accepter et rejeter des appels téléphoniques	26
Répondre aux messages (téléphones Android)	27
Chronométrage.....	28
Définir une alarme	28
Arrêt ou répétition d'une alarme	29
Utiliser le minuteur et le chronomètre.....	29
Activité et bien-être.....	30
Suivre vos stats	30
Suivi d'un objectif d'activité quotidien.....	31
Sélection d'un objectif	31
Suivi des activités par heure	31
Suivi de votre sommeil	32
Définir un objectif de sommeil.....	32
Analyser vos habitudes de sommeil.....	33
Affichage de votre fréquence cardiaque	33
Séances de respiration guidée	33
Exercice et santé cardiaque.....	35
Suivi automatique de vos exercices.....	35
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice	35
Exigences pour le GPS.....	35
Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis.....	37
Affichage du résumé de la séance d'entraînement	38
Affichage de votre fréquence cardiaque	38
Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	40
Gagner des minutes en zone active	40
Partage de votre activité.....	41
Affichage de votre score de forme cardio	41
Commandes musicales.....	42
Mettre à jour, redémarrer et effacer.....	43
Mise à jour de Versa édition Lite	43
Redémarrer Versa édition Lite	43
Éteindre Versa édition Lite	44
Supprimer Versa édition Lite	44

Résolution des problèmes	45
Absence de signal de fréquence cardiaque	45
Absence de signal GPS.....	45
Autres problèmes.....	46
Spécifications et informations générales.....	47
Capteurs et composants.....	47
Composition	47
Technologie sans fil	47
Informations tactiles.....	47
Batterie	47
Câble de charge	48
Mémoire.....	48
Écran.....	48
Taille des bracelets	48
Conditions ambiantes	48
En savoir plus.....	49
Politique de retour et garantie	49
Regulatory and Safety Notices	50
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement	50
Canada: Industry Canada (IC) statement.....	51
European Union (EU)	52
Customs Union	53
Argentina	53
Australia and New Zealand.....	53
Belarus	54
China.....	54
India	56
Israel	56
Japan	56
Mexico.....	57
Morocco	57
Nigeria.....	57
Oman	57
Pakistan	58
Philippines	58
Serbia	59
South Korea	59
Taiwan.....	60

United Arab Emirates..... 62
Zambia 62

Commencer

Faites preuve d'assurance et atteignez vos objectifs avec la montre Fitbit Versa édition Lite haute en couleur et simple d'utilisation.

Prenez un moment pour consulter nos informations exhaustives sur la sécurité à l'adresse [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Versa édition Lite n'est pas conçue pour fournir des données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

La boîte de votre Versa édition Lite comprend :



Montre équipée d'un bracelet taille S (choix de couleurs et de matières)



Câble de charge



Bracelet taille L supplémentaire

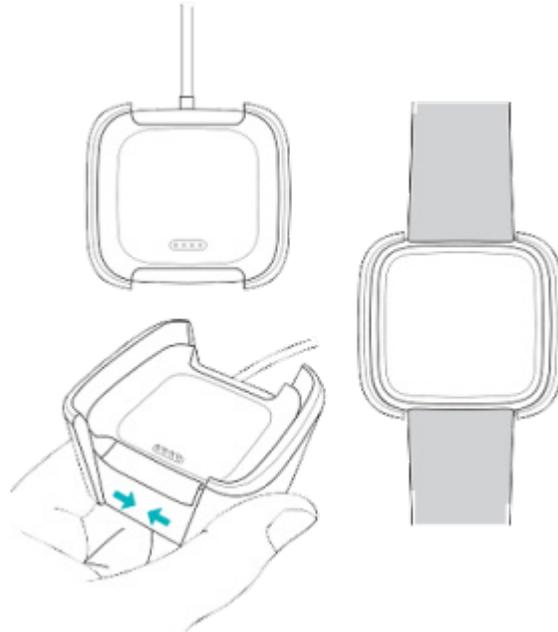
Les bracelets détachables de Versa édition Lite sont disponibles dans un grand choix de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

Chargement de votre montre

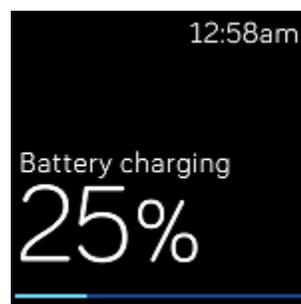
Lorsque la batterie est entièrement chargée, Versa édition Lite a plus de 4 jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour charger Versa édition Lite :

1. Branchez le câble de charge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de charge basse consommation.
2. Pincez le clip et placez votre Versa édition Lite dans le socle de charge. Les broches sur le socle de charge doivent s'aligner avec les contacts dorés à l'arrière de la montre. Le pourcentage de charge apparaît à l'écran.



Pendant le chargement de la montre, vous pouvez tapoter deux fois sur l'écran pour l'allumer et vérifier le niveau de la batterie. Tapotez-le à nouveau pour utiliser Versa édition Lite.



Configuration avec votre téléphone

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



Pour commencer :

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

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

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

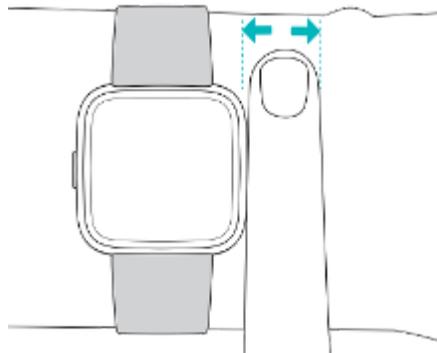
Port de Versa édition Lite

Placez la Versa édition Lite autour de votre poignet. Si vous avez besoin d'attacher un bracelet de taille différente ou si vous avez acheté un autre bracelet, consultez les instructions dans la rubrique « [Changer le bracelet](#) » à la page 11.

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

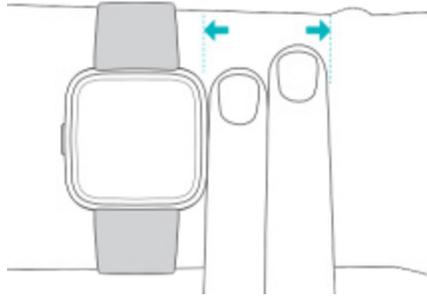
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez Versa édition Lite une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

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



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

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



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

Main dominante

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

Dans l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Versa Édition Lite > **Poignet** > **Dominant**.

Conseils pour l'entretien et le port

- Nettoyez régulièrement votre bracelet et votre poignet à l'aide d'un nettoyant doux sans savon.
- Si votre montre est mouillée, retirez-la et séchez-la complètement à la fin de votre activité.
- Retirez votre montre de temps en temps.

Pour plus d'informations, consultez notre [page Port et entretien Fitbit](#).

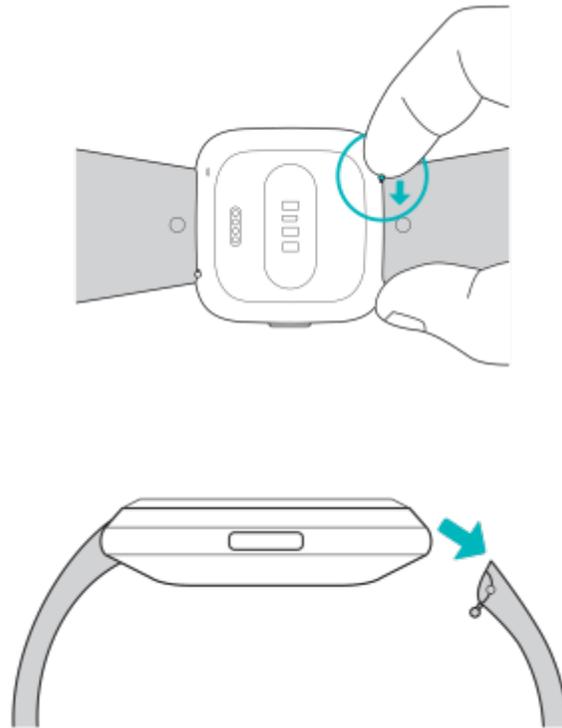
Changer le bracelet

Versa édition Lite est fournie avec un bracelet taille S attaché et un bracelet inférieur taille L en supplément, placé dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables, vendus séparément sur [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Pour la taille des bracelets, consultez « Taille du bracelet » à la page 48.

Les bracelets Fitbit Versa 2 et Fitbit Versa sont compatibles avec Versa édition Lite.

Retirer un bracelet

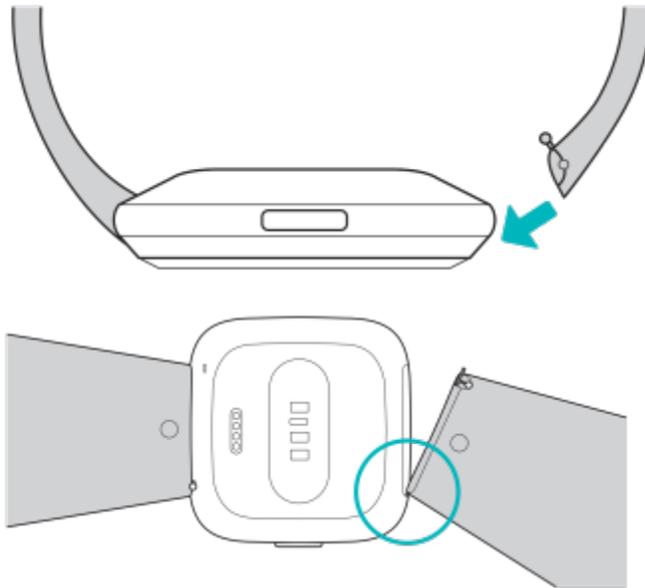
1. Retournez votre Versa édition Lite et trouvez le levier de déverrouillage rapide.
2. Tout en poussant le levier de déverrouillage rapide vers l'intérieur, tirez doucement le bracelet pour l'éloigner de la montre afin de le détacher.



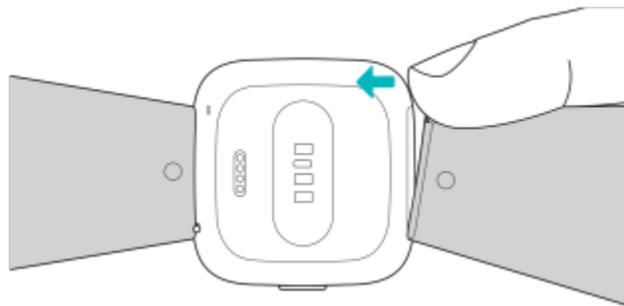
3. Recommencez de l'autre côté.

Attacher un bracelet

1. Pour attacher un bracelet, maintenez-le à un angle de 45° et faites glisser la broche (le côté opposé au levier de déverrouillage rapide) dans l'encoche sur la montre.



2. Mettez l'autre extrémité du bracelet en place en la faisant glisser tout en poussant le levier de déverrouillage rapide vers l'intérieur.



3. Lorsque les deux extrémités de la broche sont insérées, relâchez le levier d'ouverture rapide.

Prise en main

Apprenez à naviguer, à vérifier le niveau de la batterie et à procéder à l'entretien de votre montre.

Navigation dans Versa édition Lite

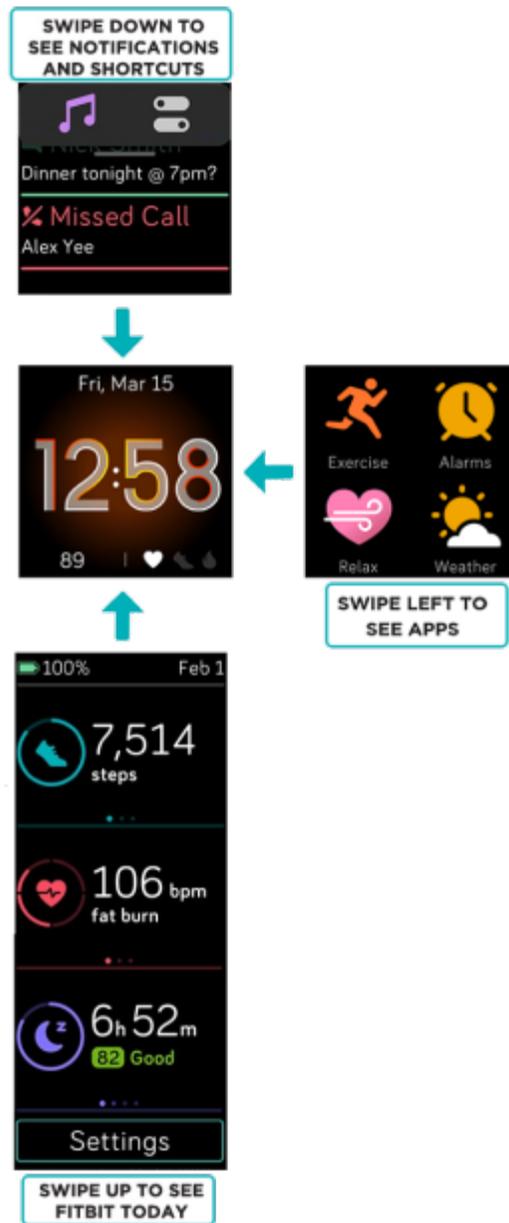
Votre Versa édition Lite comporte un écran tactile LCD couleur et un bouton retour.

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

Navigation de base

L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- Balayez l'écran vers le bas pour afficher d'éventuelles notifications.
- Faites à nouveau glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran pour accéder aux raccourcis vers les commandes musicales, Fitbit Pay ainsi qu'aux paramètres rapides. Les raccourcis disparaissent après deux secondes. Faites glisser votre doigt vers le bas pour les afficher de nouveau.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques quotidiennes.
- Balayez l'écran vers la gauche pour afficher les applications sur votre montre.
- Appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran précédent ou à l'affichage heure et statistiques.



Bouton Raccourcis

Appuyez sur le bouton Versa édition Lite et maintenez-le enfoncé pour accéder plus rapidement à certaines fonctionnalités.

Choix d'un raccourci

Maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour activer les commandes musicales, les notifications ou certaines applications.



Lorsque vous utilisez le bouton de raccourci pour la première fois, vous sélectionnez la fonction qu'il active. Pour modifier ensuite la fonctionnalité qui s'active lorsque vous maintenez le bouton enfoncé, ouvrez l'application Paramètres  de votre montre et tapotez sur l'option **Bouton gauche**.

Paramètres rapides

Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. Une fois que vos notifications s'affichent, faites de nouveau glisser votre doigt vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle. Tapotez sur l'icône des paramètres rapides  pour accéder à certains paramètres.

Ne pas déranger 	Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée : <ul style="list-style-type: none">• Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux.• L'icône Ne pas déranger  s'affiche en haut de l'écran lorsque vous faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques.
---	--

	Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.
Mode Sommeil 	<p>Lorsque le paramètre Mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux. • La luminosité de l'écran est réglée sur Faible. • L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet. • Une icône Mode Sommeil  s'affiche en haut de l'écran lorsque vous faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques. <p>Le mode Sommeil se désactive automatiquement lorsque vous définissez un programme de sommeil. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Ajustement des paramètres » à la page 16.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
Paramètres 	Pour plus de paramètres, tapotez sur l'icône Paramètres pour ouvrir l'application Paramètres. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Réglage des paramètres » à la page 16.
Allumage écran 	<p>Lorsque vous définissez Allumage écran sur Automatique, l'écran s'allume chaque fois que vous tournez votre poignet.</p> <p>Lorsque vous définissez Allumage écran sur Manuel, appuyez sur le bouton ou tapotez sur l'écran pour allumer ce dernier.</p>
Luminosité 	Réglez la luminosité de l'écran.

Ajustement des paramètres

Gérez les paramètres de base dans l'application Paramètres  :

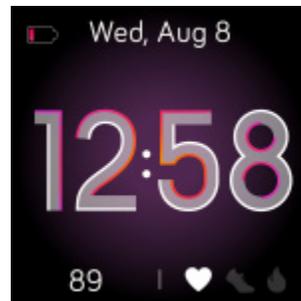
Minutes en zone active	Activez ou désactivez les notifications sur les objectifs hebdomadaires relatifs aux minutes en zone active.
Luminosité	Changez la luminosité de l'écran.
Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications ou choisissez d'activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous utilisez l'application Exercice  .
Suivi de la fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.
Bouton gauche	Choisissez la fonctionnalité que le bouton active.
Délai d'attente de l'écran	Choisissez combien de temps l'écran reste allumé après que vous cessez d'interagir avec votre montre.
Allumage écran	Choisissez si l'écran s'allume ou non lorsque vous tournez votre poignet.
Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris l'établissement d'un calendrier pour l'activer et le désactiver. Pour définir un programme, ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur Mode sommeil > Programmer . Le mode sommeil se désactive automatiquement lorsque vous le programmez, même si vous l'avez activé manuellement.
Vibrations	Réglez la force de vibration de votre montre.
À propos de Versa Édition Lite	Consultez les informations réglementaires et la date d'activation de votre montre, qui est également le jour où commence la garantie de votre montre. La date d'activation correspond au jour où vous configurez votre appareil. Tapotez sur À propos de Versa Édition Lite > Informations sur le système pour afficher la date d'activation. Pour plus d'informations, lisez notre article d'aide associé .

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

Vérifier le niveau de la batterie

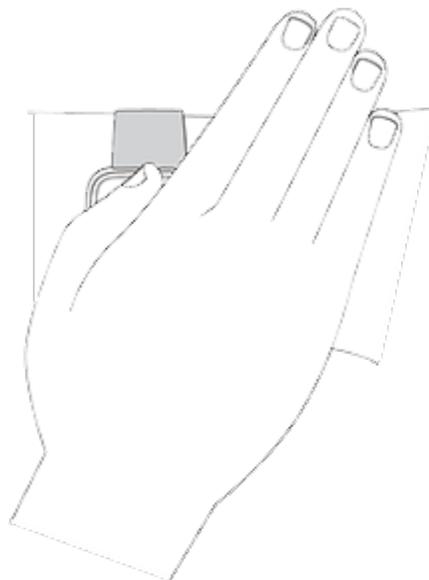
Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. L'icône de niveau de la batterie se situe en haut à gauche.

Si la batterie de votre montre est faible (autonomie inférieure à 24 heures), un indicateur de batterie rouge s'affichera sur l'affichage heure et statistiques. Si la batterie de votre montre est très faible (autonomie inférieure à 4 heures), l'indicateur de batterie clignote.



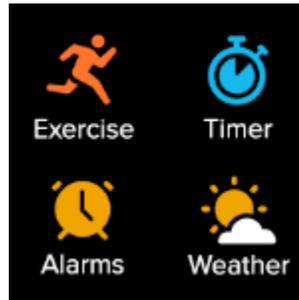
Désactivation de l'écran

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



Clock Faces et Apps

La [galerie Fitbit](#) propose de nombreuses applications et affichages d'horloge pour personnaliser votre montre dans le domaine de la santé, de la forme, du chronométrage et d'autres besoins de la vie de tous les jours.



Modification de l'affichage heure et statistiques

La galerie Fitbit propose différents affichages heure et statistiques vous permettant de personnaliser votre montre.

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

Enregistrez jusqu'à cinq affichages heure et statistiques et passez d'un cadran à l'autre :

- Lorsque vous sélectionnez un nouvel affichage heure et statistiques, il est automatiquement enregistré, sauf si cinq affichages heure et statistiques sont déjà enregistrés.
- Pour voir les affichages heure et statistiques enregistrés de votre montre,

- ouvrez l'application Horloges  et faites glisser votre doigt pour rechercher l'affichage heure et statistiques que vous souhaitez utiliser. Tapotez dessus pour le sélectionner.
- Pour consulter les clock faces enregistrés dans l'application Fitbit, tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > l'icône en haut à gauche > l'image de votre appareil > **Galerie** . Vos clock faces s'affichent dans Mes Clock Faces.
 - Pour supprimer un affichage heure et statistiques, tapotez sur l'affichage heure et statistiques > **Supprimer l'affichage heure et statistiques**.
 - Pour passer à un affichage heure et statistiques enregistré, tapotez sur l'affichage de l'affichage heure et statistiques > **Sélectionner**.

Ouverture d'applications

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

Organisation des applications

Pour modifier l'emplacement d'une application sur votre Versa édition Lite, appuyez ans l'app concernée sans la relâcher jusqu'à ce qu'elle soit sélectionnée puis déplacez-la vers un autre emplacement. Lorsque l'icône de l'application apparaît légèrement plus grande et que la montre vibre, cela signifie que l'application est sélectionnée.

Téléchargement d'applications supplémentaires

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suppression d'applications

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

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

Mise à jour d'applications

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

Pour mettre à jour une application :

1. Dans l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Versa Édition Lite.
2. Tapotez sur **Galerie**. Recherchez l'application que vous souhaitez mettre à jour. Il se peut que vous deviez balayer l'écran vers le haut pour la trouver.
3. Tapotez sur le bouton **Mise à jour** à côté de l'application.

Mode de vie

Utilisez des applications afin de rester connecté à ce qui vous intéresse le plus. Consultez la rubrique « [Applications et clock faces](#) » à la page 19 pour obtenir des instructions sur l'ajout et la suppression d'applications.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Starbucks

Ajoutez votre carte Starbucks ou votre numéro de programme Starbucks Rewards dans la galerie Fitbit de l'application Fitbit, puis utilisez l'application Starbucks  pour payer à partir de votre poignet.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Agenda

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Météo

Consultez les conditions météorologiques de votre emplacement actuel et de deux autres lieux de votre choix dans l'application Météo  sur votre montre.

Pour vérifier la météo, ouvrez l'application Météo pour consulter les conditions météorologiques de votre position actuelle. Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher la météo d'autres lieux que vous avez ajoutés.

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

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

Pour ajouter ou supprimer une ville :

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

Notifications à partir de votre téléphone

Versa édition Lite peut afficher les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous tenir informé(e). Gardez votre montre à moins de 9 mètres de votre téléphone pour recevoir des notifications.

Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres >

> Notifications). Configurez ensuite les notifications :

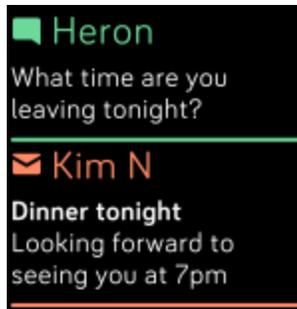
1. Dans l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône en haut à gauche > Vignette Versa Édition Lite.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre montre si ce n'est pas déjà fait. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont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

Veillez noter que si vous avez un iPhone ou un iPad, votre Versa Édition Lite affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Versa Édition Lite affiche les notifications de calendrier de l'application Calendrier que vous choisissez lors de l'installation.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Affichage des notifications entrantes

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



Si le niveau de la batterie de votre montre est très faible, les notifications ne feront pas vibrer votre Versa édition Lite ni allumer l'écran.

Gestion des notifications

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

Pour gérer les notifications :

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

Désactivation des notifications

Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides sur Versa édition Lite. Si toutes les notifications sont désactivées, votre montre ne se met pas à vibrer et l'écran ne s'allume pas lorsque votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. Dans l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur l'icône en haut à gauche  > Vignette Versa Édition Lite > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre montre.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. Une fois que vos notifications s'affichent, faites de nouveau glisser votre doigt vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle. Tapotez sur l'icône des paramètres rapides  .
2. Tapotez 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 jusqu'à ce que vous désactiviez cette option.

Accepter et rejeter des appels téléphoniques

S'il est associé à un iPhone ou à un téléphone Android, Versa Édition Lite vous permet d'accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants. Si votre téléphone utilise une version plus ancienne du système d'exploitation Android, vous pouvez rejeter, mais pas accepter des appels sur votre montre.

Pour accepter un appel, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone vert sur l'écran de votre montre. Remarque : Vous ne pouvez pas parler dans la montre. Lorsque vous acceptez un appel téléphonique, c'est votre téléphone à proximité qui décroche. Pour rejeter un appel, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone rouge pour rediriger votre interlocuteur vers la messagerie vocale.

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



Répondre aux messages (téléphones Android)

Répondez directement aux SMS et aux notifications de certaines applications de votre montre grâce à des réponses au poignet rapides préformatées. Gardez votre téléphone à proximité, avec l'application Fitbit exécutée en arrière-plan afin de répondre à des messages à partir de votre montre.

Pour répondre à un message :

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

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

Chronométrage

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

Définir une alarme

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

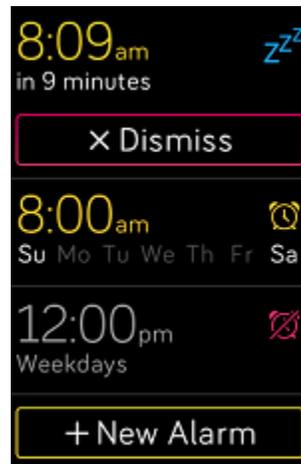
Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre montre détermine le moment idéal pour vous réveiller à partir de 30 minutes avant l'alarme que vous avez définie. Cette fonction évite de vous réveiller pendant votre sommeil profond pour que vous soyez plus susceptible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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Arrêt ou répétition d'une alarme

Pour désactiver l'alarme, tapotez sur la coche. Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, tapotez sur l'icône « Zzz ».

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



Utiliser le minuteur et le chronomètre.

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Activité et bien-être

Versa édition Lite suit en continu une variété de statistiques dès que vous la portez, y compris les activités par heure, la fréquence cardiaque et le sommeil. Les données se synchronisent automatiquement à l'application Fitbit tout au long de la journée.

Suivre vos stats

Faites glisser votre doigt vers le haut à partir de l'affichage heure et statistiques de votre montre pour accéder à Fitbit Aujourd'hui et afficher jusqu'à 7 statistiques de la liste suivante :

Badges	Les prochains badges que vous obtiendrez quotidiennement et les badges cumulés que vous débloquentez en continu
Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, calories brûlées, minutes en zone active et historique des objectifs au cours des 7 derniers jours
Activités physiques	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine et jusqu'à cinq de vos derniers exercices suivis
Aliment	Les calories consommées, les calories restantes et la répartition de vos macronutriments en pourcentage
Fréquence cardiaque	Votre fréquence cardiaque actuelle et votre zone de fréquence cardiaque ou votre fréquence cardiaque au repos (si elle ne se situe pas dans une zone), le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque et votre score de forme cardio
Pas effectués par heure	Pas effectués dans l'heure et nombre d'heures durant lesquelles vous avez atteint votre objectif d'activité par heure
Suivi du cycle menstruel	Les informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Sommeil	La durée et le score de votre sommeil ainsi que l'historique de votre sommeil au cours des sept derniers jours
Eau	Votre consommation d'eau consignée aujourd'hui et l'historique au cours des sept derniers jours
Poids	Le poids qu'il vous reste à perdre ou à prendre pour atteindre votre objectif, votre poids actuel et vos progrès depuis la dernière fois que vous avez fixé votre objectif

Vous pouvez faire glisser chaque vignette vers la gauche ou vers la droite pour voir l'ensemble des statistiques. Tapotez sur l'icône + sur la vignette de consommation d'eau ou sur la vignette de poids pour consigner une entrée.

Pour réorganiser les vignettes, appuyez et maintenez une rangée enfoncée, puis faites-la glisser vers le haut ou vers le bas pour changer sa position. Tapotez sur **Paramètres** dans la partie inférieure de l'écran pour sélectionner les statistiques à afficher.

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

Suivi d'un objectif d'activité quotidien

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

Sélection d'un objectif

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

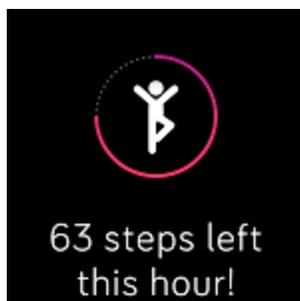
Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Versa édition Lite. Pour plus d'informations, consultez « [Suivi de vos statistiques](#) » à la page 30.

Suivi des activités par heure

Versa édition Lite vous aide à rester actif ou active toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

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



Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivi de votre sommeil

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

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

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Définir un objectif de sommeil

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

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 vos proches, ce qui vous aidera à améliorer votre routine de sommeil et à vous réveiller en pleine forme.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Affichage de votre fréquence cardiaque

Versa édition Lite suit votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'affichage heure et statistiques pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et au repos. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Consulter vos statistiques](#) » à la page 30. Grâce à certains affichages heure et statistiques, vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque en temps réel sur l'écran de l'horloge.

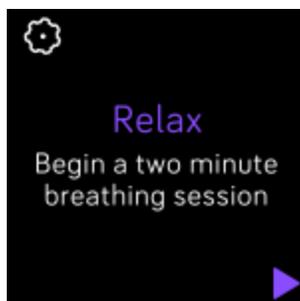
Pendant une séance d'entraînement, Versa édition Lite affiche votre zone de fréquence cardiaque pour vous aider à viser l'intensité d'activité de votre choix.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Affichage de votre fréquence cardiaque](#) » à la page 38.

Séances de respiration guidée

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

1. Sur votre Versa édition Lite, ouvrez l'application Relax .
2. La séance de deux minutes est l'option par défaut. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  pour choisir la séance de cinq minutes ou désactivez les vibrations facultatives. Appuyez sur le bouton de votre montre pour revenir à l'écran Relax.



3. Tapotez sur l'icône de lecture pour démarrer la séance et suivez les instructions à l'écran.



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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Exercice et santé cardiaque

Suivez vos exercices ou votre activité automatiquement avec l'application Exercice



afin d'accéder à des statistiques en temps réel et à des résumés d'entraînement.

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

Suivi automatique de vos exercices

Versa Édition Lite reconnaît et enregistre automatiquement de nombreuses activités impliquant un grand nombre de mouvements et qui durent au moins 15 minutes.

Consultez les statistiques de base de votre activité dans l'application Fitbit de votre

téléphone. Dans l'onglet Aujourd'hui , tapotez sur la vignette Exercice.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice

Versa édition Lite fonctionne avec les capteurs GPS de votre téléphone à proximité pour capturer des données GPS.

Exigences pour le GPS

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

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que votre Versa édition Lite est appairé à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
4. Vérifiez que le GPS est activé pour l'exercice.

1. Ouvrez l'application  Exercice et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.

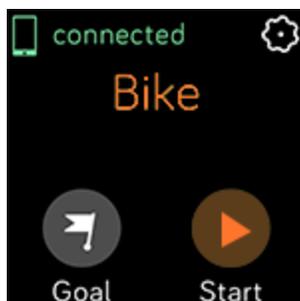
2. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  et assurez-vous que le suivi GPS via smartphone est réglé sur **Activé**. Il se peut que vous deviez balayer l'écran vers le haut pour trouver cette option.
5. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

Pour suivre une activité :

1. Sur Versa édition Lite, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner. Pour consulter des types d'exercices supplémentaires, tapotez sur **Plus** au bas de l'écran.
3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour commencer l'exercice ou tapotez sur l'icône en forme de drapeau  pour choisir un objectif de durée, de distance ou de calories, selon l'activité.
4. Quand votre séance de sport est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, tapotez sur l'icône de pause .
5. Tapotez sur l'icône de lecture pour reprendre votre séance de sport, ou tapotez sur l'icône en forme de drapeau  pour la terminer.
6. Lorsque vous y êtes invité(e), confirmez que vous souhaitez arrêter l'entraînement. Le résumé de votre séance d'entraînement s'affiche.
7. Tapotez sur **Terminé** pour fermer l'écran récapitulatif.

Remarques :

- Versa édition Lite affiche 3 statistiques en temps réel. Faites glisser votre doigt sur la statistique intermédiaire pour afficher toutes vos statistiques en temps réel.
- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre montre vous alerte lorsque vous êtes à mi-chemin de votre but et lorsque vous avez atteint l'objectif.
- Si l'exercice utilise la fonction GPS, une icône apparaît en haut à gauche de l'écran lorsque votre montre se connecte aux capteurs GPS de votre téléphone. Quand l'écran affiche le message « connecté » et que Versa édition Lite vibre, le GPS est connecté.



Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis

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

Écran en continu	Gardez l'écran allumé au cours de l'exercice
Pause automatique	Mettez automatiquement en pause une activité comme le jogging ou une course à vélo lorsque vous vous arrêtez de bouger
Paramètres de tour auto.	Lorsque l'option Afficher les tours est réglée sur Automatique , personnalisez la manière dont les tours sont comptés
Suivi GPS via smartphone	Suivez votre itinéraire grâce au GPS
Détection de course à pied	Ouvrez automatiquement l'application d'exercice lorsque votre montre détecte une course à pied.
Afficher les tours	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certains jalons de votre séance de sport
Personnaliser vos 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 Versa édition Lite, ouvrez l'application Exercice .
2. Tapotez sur le sport que vous souhaitez régler.
3. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  et faites défiler la liste des paramètres.
4. Tapotez sur un paramètre pour le régler.

5. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran de l'exercice et démarrer la séance d'entraînement.

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

Exercice  :

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

Affichage du résumé de la séance d'entraînement

Lorsque vous terminez une séance d'entraînement, votre Versa édition Lite affiche un résumé de vos statistiques.

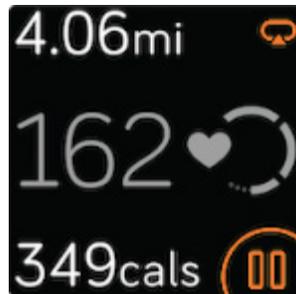
Vérifiez la vignette Exercice dans l'application Fitbit pour afficher davantage de statistiques et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé la fonction GPS.

Affichage de votre fréquence cardiaque

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

Icône	Zone	Calcul	Description
 <p>273 cal 68 below zone 30:01.4</p>	Sous la zone	En dessous des 40 % de votre fréquence cardiaque de réserve	En dessous de la zone d'élimination des graisses, votre cœur bat à un rythme plus lent.
 <p>303 cal 110 fat burn 27:31.9</p>	Zone d'élimination des graisses	Entre 40 % et 59 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone d'élimination des graisses, vous pratiquez généralement une activité physique modérée telle que de la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire sont élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
 <p>346 cal 135 cardio 32:18.4</p>	Zone cardio	Entre 60 % et 84 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que le jogging ou le spinning.
 <p>556 cal 162 peak 35:19.7</p>	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement par intervalles à haute intensité.

Veillez noter que la valeur de la fréquence cardiaque apparaît grisée si votre montre cherche à mieux la détecter.



Zones de fréquence cardiaque personnalisées

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Gagner des minutes en zone active

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

1 minute dans la zone d'élimination des graisses = 1 minute en zone active

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

Pour recevoir une notification lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque et que vous utilisez l'application Exercice  :

1. Sur votre montre, ouvrez l'application Exercice .
2. Tapotez sur l'exercice que vous souhaitez suivre.
3. En haut à droite,  tapotez sur l'icône en forme de roue dentée.
4. Activez les **notifications de zone**.

Quelques instants après être entré dans une zone de fréquence cardiaque différente pendant votre exercice, votre montre vibre afin de vous indiquer l'intensité de vos efforts. Le nombre de fois que votre montre vibre indique dans quelle zone vous vous trouvez :

Légère vibration = zone minimum
1 vibration = zone d'élimination des graisses
2 vibrations = zone cardio
3 vibrations = zone maximum

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

Partage de votre activité

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Affichage de votre score de forme cardio

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

Sur votre montre, faites glisser votre doigt vers le haut vers Fitbit Aujourd'hui et recherchez la vignette de la fréquence cardiaque. Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher le temps que vous avez passé dans chaque zone de la fréquence cardiaque pour la journée. Faites à nouveau glisser votre doigt vers la gauche pour voir votre score de forme cardio et votre niveau de forme cardio.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Commandes musicales

Utilisez Versa édition Lite pour commander la lecture de votre musique et de vos podcasts sur votre téléphone.

1. Lors de la lecture de la musique, faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. Une fois que vos notifications s'affichent, faites de nouveau glisser votre doigt vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle. Tapotez sur la vignette des commandes musicales .
2. Lancez ou interrompez le morceau, ou tapotez sur les flèches pour passer à la piste suivante ou précédente. Tapotez sur les icônes + et - pour contrôler le volume.



Mettre à jour, redémarrer et effacer

Certaines mesures de résolution de problèmes peuvent vous demander de redémarrer votre montre. L'effacement de votre montre est utile si vous souhaitez donner votre Versa édition Lite à quelqu'un d'autre. Mettez à jour votre montre pour recevoir de nouvelles mises à jour du système d'exploitation Fitbit.

Mise à jour de Versa édition Lite

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 Édition Lite et dans l'application Fitbit jusqu'à ce que la mise à jour soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre montre et votre téléphone proches l'un de l'autre.

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

La mise à jour de Versa édition Lite peut beaucoup solliciter la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre montre dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Redémarrer Versa édition Lite

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

Redémarrer votre montre ne supprime aucune donnée.

Éteindre Versa édition Lite

Pour éteindre votre montre, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos** > **Éteindre**.

Pour activer votre montre, appuyez sur le bouton.

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

Supprimer Versa édition Lite

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

Sur votre Versa Édition Lite, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos** > **Réinitialisation aux paramètres d'usine**.

Résolution des problèmes

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

Absence de signal de fréquence cardiaque

La montre Versa édition Lite suit en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous faites de l'exercice et pendant la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre montre a des difficultés à détecter un signal, des tirets apparaissent.

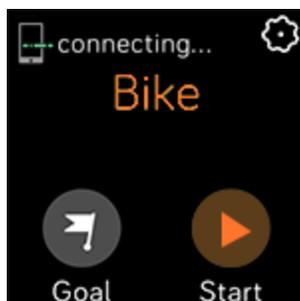


Si votre montre ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Paramètres  de votre montre. Ensuite, assurez-vous que votre montre est correctement positionnée. Si nécessaire, placez-la plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Versa édition Lite doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre téléphone de se connecter aux satellites GPS. Si votre téléphone cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice, le message « **Connexion en cours** » apparaît en haut de l'écran.



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

Autres problèmes

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

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

Pour obtenir des instructions, consultez « [Redémarrer Versa édition Lite](#) » à la page 43.

Spécifications et informations générales

Capteurs et composants

Votre Fitbit Versa édition Lite contient les capteurs et moteurs suivants :

- capteur optique de fréquence cardiaque ;
- accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements ;
- Capteur de luminosité ambiante
- moteur vibrant.

Composition

Le boîtier et la boucle Versa Édition Lite sont en aluminium anodisé. Tous les types d'aluminium anodisé contiennent 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.

Le bracelet classique de Versa édition Lite est composé d'un matériau élastomère souple et résistant, similaire à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport.

Technologie sans fil

Versa édition Lite est équipé d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

Informations tactiles

Versa édition Lite est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

Batterie

Versa édition Lite est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Câble de charge

Versa édition Lite est fourni avec un socle de charge pour charger la batterie de la montre. Dans certaines situations, vous pouvez utiliser le chargeur pour restaurer la fonctionnalité de la montre en suivant les instructions spécifiques du service d'assistance.

Mémoire

Versa édition Lite conserve vos données, y compris les statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique des exercices pendant 7 jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

Écran

Versa édition Lite est équipé d'un écran LCD couleur.

Taille des bracelets

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

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

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4° à 14 F) 45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Altitude de fonctionnement maximale	8 534 m (28 000 pieds)

En savoir plus

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

Politique de retour et garantie

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

Regulatory and Safety Notices

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

Settings > About > Regulatory Info

USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB415

FCC ID: XRAFB415

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB415

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB415

IC: 8542A-FB415

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

European Union (EU)

Model FB415

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB415 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, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB415 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, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB415 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, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB415 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, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB415 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

Customs Union



Argentina

Model FB415:



Australia and New Zealand



Belarus



China

Model FB415

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

Settings > About > Regulatory Info

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 3.63dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK, π /4-DQPSK, 8PSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIIT ID: 2019DJ0335

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB415	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
电子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
电池 (Battery)	○	○	○	○	○	○
充电线 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



India

Model FB415

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

[Settings](#) > [About](#) > [Regulatory Info](#)

Israel

Model FB415

01280-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japan

Model FB415

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

[Settings](#) > [About](#) > [Regulatory Info](#)



Mexico

Model FB415



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

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

Morocco

Model FB415



Nigeria

Model Name FB415

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

Oman

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

Pakistan

Model No.: FB415

TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB415
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB415



Serbia

Model FB415



И 005 18

South Korea

Model FB415



클래스 B 장치 (가정 사용을위한 방송 통신 기기): EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다 얻을이 장치.

" 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. "

Taiwan

Model FB415



低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

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.

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.

United Arab Emirates

Model FB415

TRA Registered No.: ER68014/18

Dealer No.: DA35294/14

Zambia

Model FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10

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