

# fitbit charge 6



Manuel utilisateur  
Version 2.1

# Table des matières

---

<b>Premiers pas</b>	<b>6</b>
Contenu de la boîte	6
Recharger votre bracelet d'activité	7
Configurer	8
Consulter vos données dans l'application Fitbit	8
<b>Débloquer Fitbit Premium</b>	<b>9</b>
<b>Porter votre Charge 6</b>	<b>10</b>
Position pour un port toute la journée ou lors d'un exercice	10
Mettre le bracelet	11
Main dominante	12
Conseils de port et d'entretien	13
Changer de bracelet	13
Retirer un bracelet	13
Attacher un bracelet	14
<b>Principes de base</b>	<b>15</b>
Naviguer dans les menus de votre Charge 6	15
Navigation de base	15
Réglages rapides	16
Raccourci via le bouton	18
Régler les paramètres	18
Écran	18
Modes silencieux	18
Autres paramètres	19
Vérifier le niveau batterie	19
Configurer le verrouillage de l'appareil	20
Régler le mode Affichage permanent	21
Éteindre l'écran	22
<b>Clock faces et applications</b>	<b>23</b>
Changer de clock face	23
Ouvrir des applications	23
Trouver mon téléphone	24

<b>Notifications de votre téléphone</b>	<b>25</b>
Configurer les notifications	25
Afficher les notifications entrantes	25
Gérer les notifications	26
Désactiver les notifications	26
Répondre aux appels téléphoniques ou les rejeter	27
Répondre aux messages (téléphones Android)	28
<b>Gestion du temps</b>	<b>29</b>
Régler une alarme	29
Arrêter ou répéter une alarme	29
Utiliser le minuteur ou le chronomètre	30
<b>Activité et bien-être</b>	<b>31</b>
Afficher vos statistiques	31
Suivre un objectif d'activité quotidien	31
Choisir un objectif	32
Suivre vos heures actives	32
Surveiller votre sommeil	32
Définir un objectif de sommeil	33
Analyser vos habitudes de sommeil à long terme	33
Analyser vos habitudes de sommeil	33
Gérer le stress	33
Utiliser l'app Scan AED	34
Consulter votre score de gestion du stress	35
Indicateurs de santé avancés	35
<b>Exercice et santé cardiaque</b>	<b>37</b>
Suivre automatiquement les exercices	37
Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice	37
Démarrer automatiquement un entraînement	38
Démarrer manuellement un entraînement	38
Personnaliser vos paramètres d'exercice	40
Afficher le résumé de la séance d'entraînement	41
Vérifier votre fréquence cardiaque	41
Zones de fréquence cardiaque personnalisées	43
Gagner des minutes en zone active	43

Recevoir des notifications sur la fréquence cardiaque	44
Afficher votre fréquence cardiaque sur les équipements et applications	45
Consulter votre score d'aptitude quotidienne	46
Consulter votre score de forme cardio	46
Partager votre activité	46
<b>Paiement sans contact</b>	<b>47</b>
Utiliser des cartes de crédit et de débit	47
Configurer les paiements sans contact	47
Effectuer des achats	47
Changer de carte par défaut	49
Payer vos titres de transport	49
<b>Mode de vie</b>	<b>50</b>
Contrôler la musique avec les commandes YouTube Music	50
Google Maps	51
<b>Mettre à jour, redémarrer et effacer</b>	<b>52</b>
Mettre à jour votre Charge 6	52
Redémarrer votre Charge 6	52
Effacer le contenu de votre Charge 6	53
<b>Dépannage</b>	<b>54</b>
Absence de signal de fréquence cardiaque	54
Absence de signal GPS	54
Autres problèmes	55
<b>Spécifications et informations générales</b>	<b>56</b>
Capteurs et composants	56
Matériaux	56
Technologie sans fil	56
Retour haptique	56
Batterie	56
Mémoire	57
Écran	57
Taille du bracelet	57
Conditions ambiantes	57
En savoir plus	57
Conditions de retour et garantie	58

Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité  
Batterie

58  
58

# Premiers pas

---

Améliorez votre routine avec Fitbit Charge 6\*, le seul bracelet d'activité sport premium avec Google intégré. Gérez votre journée et votre routine plus facilement grâce à des outils de remise en forme qui vous motivent et vous aident à atteindre tous vos objectifs.

Prenez quelques instants pour consulter l'ensemble de nos informations de sécurité sur [support.google.com](https://support.google.com). Le Charge 6 n'est pas destiné à fournir des données médicales ni scientifiques.

\* Fitbit Charge 6 est compatible avec la plupart des téléphones fonctionnant sous Android 9.0 (ou version ultérieure) ou iOS 15 (ou version ultérieure). Vous devez disposer d'un compte Google, de l'application mobile Fitbit et d'un accès à Internet. Certaines fonctionnalités nécessitent l'application mobile Fitbit et/ou un abonnement payant. Pour en savoir plus, consultez la page [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices).

## Contenu de la boîte

La boîte de votre Charge 6 contient :



Un bracelet d'activité et un bracelet  
taille S  
(choix de couleurs et de matières)



Un câble de recharge



Un bracelet taille L fourni  
en plus

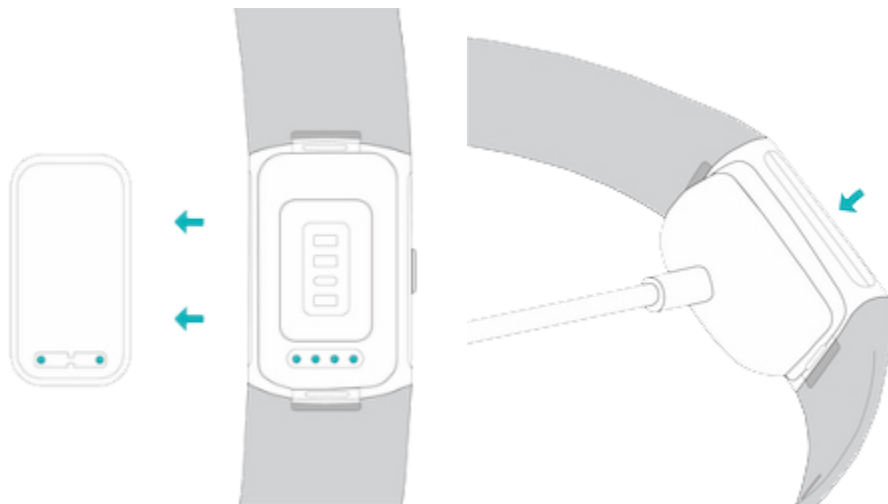
Les bracelets détachables Charge 6 sont disponibles dans un grand choix de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

## Recharger votre bracelet d'activité

Lorsqu'il est entièrement chargé, votre Charge 6 a jusqu'à 7 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 votre Charge 6 :

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 du bracelet d'activité 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.



Une recharge complète prend environ une à deux heures. Lorsque Charge 6 se recharge, appuyez deux fois sur l'écran ou appuyez sur le bouton pour allumer l'appareil et vérifier le niveau de la batterie. Balayez l'écran affichant la batterie vers la droite pour utiliser Charge 6. Une fois la recharge terminée, votre bracelet d'activité affiche une icône de batterie pleine.



# Configurer

Configurez votre Charge 6 avec l'application Fitbit pour iPhone, iPad ou téléphone Android. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Consultez [fitbit.com/devices](https://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 nouveau bracelet d'activité, 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 Fitbit<sup>1</sup>.

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

<sup>1</sup> 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 votre Charge 6

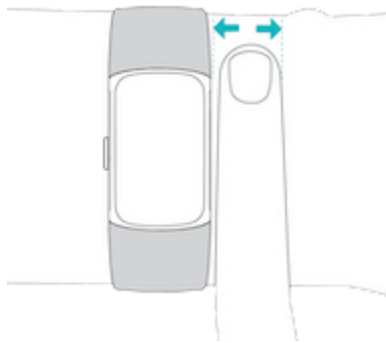
---

Portez votre Charge 6 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](#).

### Position pour un port toute la journée ou lors d'un exercice

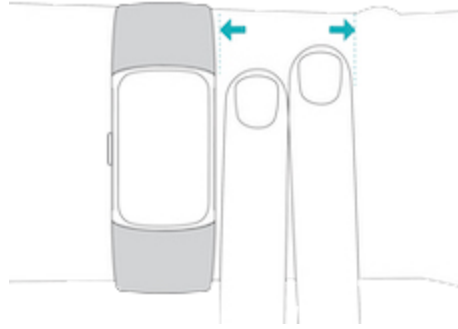
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez votre Charge 6 une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

En règle générale, il est toujours important de laisser régulièrement votre poignet se reposer en retirant votre bracelet d'activité pendant une heure environ après l'avoir porté pendant une période prolongée. Nous vous recommandons de le retirer pour prendre une douche. Vous pouvez vous doucher en portant votre bracelet d'activité, mais il est préférable de ne pas le faire pour réduire son 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 d'une séance de sport, essayez de porter votre bracelet d'activité légèrement plus haut sur votre poignet pour qu'il soit mieux ajusté. De nombreux exercices comme le vélo ou l'haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si le bracelet d'activité est placé plus bas sur votre poignet.



- Portez votre bracelet d'activité en haut de votre poignet et assurez-vous que le dos de l'appareil est en contact avec votre peau.
- Pensez à resserrer votre bracelet avant une séance d'entraînement 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).

## Mettre le bracelet

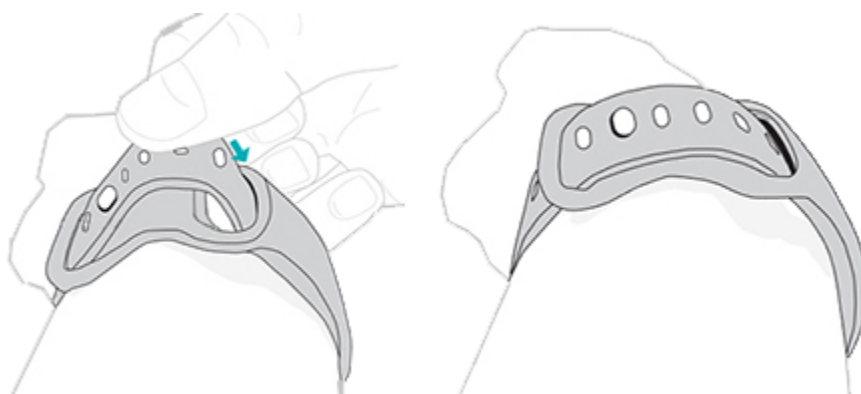
1. Placez le Charge 6 autour de votre poignet.
2. Faites glisser la partie inférieure du bracelet dans la première boucle de la partie supérieure.



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.




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. Il doit être suffisamment lâche pour que vous puissiez le déplacer le long de votre poignet.



## Main dominante

Pour plus de précision, vous devez indiquer si vous portez votre Charge 6 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 votre Charge 6 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  >  
**Charge 6 > 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 bracelet d'activité est mouillé, retirez-le et séchez-le complètement après votre activité.
- Retirez votre bracelet d'activité de temps en temps.

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

## Changer de bracelet

Le Charge 6 est fourni avec un bracelet taille S déjà installé et un bracelet inférieur taille L en plus 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 en savoir plus sur la taille des bracelets, consultez la rubrique [Taille du bracelet](#).

Les bracelets Fitbit Charge 5 sont compatibles avec un Fitbit Charge 6.

### Retirer un bracelet

1. Retournez le Charge 6 et repérez les attaches du bracelet.



2. Pour déverrouiller l'attache, utilisez votre ongle pour pousser le bouton plat vers le bracelet.

3. Tirez doucement sur le bracelet pour le détacher du cadran.



4. Recommencez de l'autre côté.

### Attacher un bracelet

Pour attacher un bracelet, appuyez dessus pour l'insérer dans l'extrémité du cadran 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 du cadran.



# Principes de base

---

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

## Naviguer dans les menus de votre Charge 6

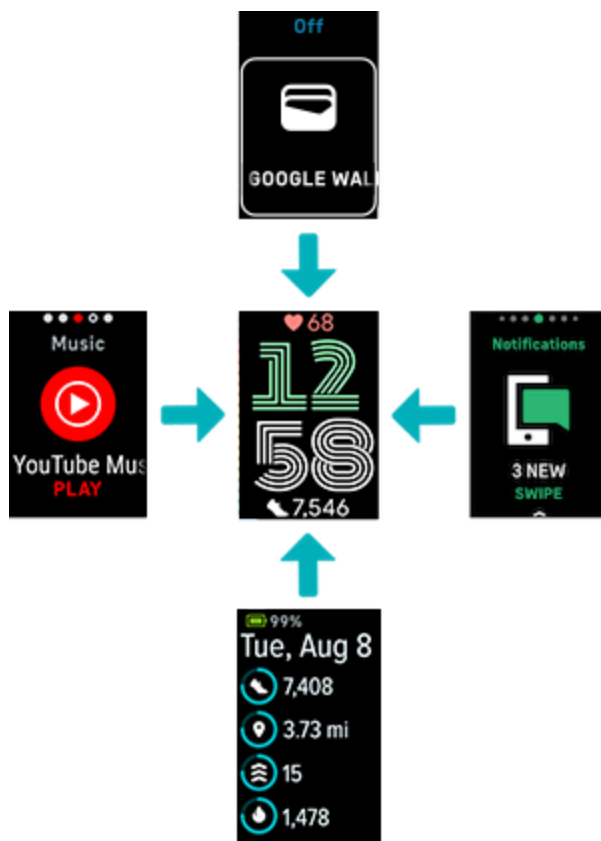
Le Charge 6 est doté d'un écran tactile AMOLED couleur et d'un bouton.

Pour naviguer dans les menus de votre Charge 6, 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 le bracelet d'activité n'est pas utilisé, 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.




- Appuyez fermement deux fois sur l'écran, appuyez sur le bouton ou tournez votre poignet pour allumer votre Charge 6.
- Balayez l'écran de haut en bas pour accéder aux réglages rapides, à l'application de paiement, à l'application Trouver mon téléphone et à l'application Paramètres. Dans les réglages rapides, balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran de l'horloge.
- Balayez l'écran vers le haut pour afficher vos statistiques quotidiennes. Pour revenir à l'écran de l'horloge, balayez l'écran vers la droite ou appuyez sur le bouton.
- Balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite pour afficher les applications sur votre bracelet d'activité.
- Balayez l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent. Appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran de l'horloge. Pour de meilleurs résultats, placez votre pouce et votre index de chaque côté du bracelet d'activité, et pressez pour appuyer sur le bouton.



## Réglages rapides

Pour accéder plus rapidement à certains paramètres, balayez l'écran vers le bas sur la clock face. Appuyez sur un paramètre pour le régler. Lorsque vous désactivez un paramètre, l'icône correspondante est grisée et barrée d'un trait.

Application Paramètres	Appuyez sur l'application Paramètres  pour l'ouvrir. Pour en savoir plus, consultez <a href="#">Régler les paramètres</a> .
Mode Eau	Pour empêcher l'activation de l'écran, activez le mode Eau lorsque vous êtes, par exemple, sous la douche ou en train de nager. Lorsque le mode Eau est activé, votre écran se verrouille et l'icône du mode Eau apparaît en bas. Les notifications et les alarmes continuent de s'afficher sur le bracelet d'activité, mais vous devez déverrouiller l'écran pour interagir avec elles.


	<p>Pour cela, balayez l'écran de l'horloge vers le bas &gt; appuyez sur <b>Mode Eau</b> &gt; appuyez fermement deux fois sur l'écran. Pour désactiver le mode Eau, appuyez fermement deux fois sur l'écran avec votre doigt. Si le message "Déverrouillé" n'apparaît pas à l'écran, essayez d'appuyer plus fort. La désactivation de ce mode entraîne l'utilisation de l'accéléromètre de votre appareil, qui nécessite plus de force pour être activé.</p> <p>Notez que le mode Eau s'active automatiquement lorsque vous commencez une séance de natation dans l'application Exercice.</p>
<p>Trouver mon téléphone</p>	<p>Appuyez pour ouvrir l'application Trouver mon téléphone . Pour plus d'informations, consultez <a href="#">Trouver mon téléphone</a>.</p>
<p>Fréquence cardiaque sur l'équipement</p>	<p>Activez la fréquence cardiaque sur l'équipement pour connecter votre Charge 6 aux équipements d'exercice compatibles et voir votre fréquence cardiaque en temps réel directement sur l'écran. Pour en savoir plus, consultez <a href="#">Afficher votre fréquence cardiaque sur les équipements et applications</a>.</p>
<p>Mode Sommeil</p>	<p>Lorsque le mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le son des notifications, rappels et célébrations d'objectifs atteints est coupé.</li> <li>• La luminosité de l'écran est réduite.</li> <li>• L'écran reste éteint quand vous tournez le poignet. Pour activer votre Charge 6, appuyez fermement deux fois sur l'écran.</li> <li>• L'icône du mode Sommeil  s'allume dans les réglages rapides.</li> </ul> <p>Le mode Sommeil se désactive automatiquement lorsque vous définissez des horaires de sommeil. Pour en savoir plus, consultez <a href="#">Régler les paramètres</a>.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.</p>
<p>Mode Ne pas déranger</p>	<p>Lorsque le mode Ne pas déranger est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Le son des notifications, rappels et célébrations d'objectifs atteints est coupé.</li> <li>• L'icône Ne pas déranger  s'allume dans les réglages rapides.</li> </ul>

	Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.
Google Wallet	Effectuez des paiements sans contact depuis votre poignet. Pour en savoir plus, consultez <a href="#">Paiements sans contact</a> .

## Raccourci via le bouton

Appuyez deux fois sur le bouton pour ouvrir l'application de paiement sans contact.


## Régler les paramètres


Vous pouvez gérer les paramètres de base dans l'application Paramètres . Balayez l'écran de l'horloge vers le bas et appuyez sur l'application Paramètres pour l'ouvrir. Appuyez sur un paramètre pour le modifier. Balayez l'écran pour afficher la liste complète des 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 <a href="#">Régler le mode Affichage permanent</a> .

### Modes silencieux

Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications.
Mode Sommeil	<p>Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris pour définir quand activer et désactiver automatiquement ce mode.</p> <p>Pour programmer ce mode :</p> <p>Ouvrez l'application Paramètres  et appuyez sur <b>Modes silencieux</b> &gt; <b>Mode Sommeil</b> &gt; <b>Programmer</b> &gt; <b>Intervalle</b>.</p> <p>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</p>

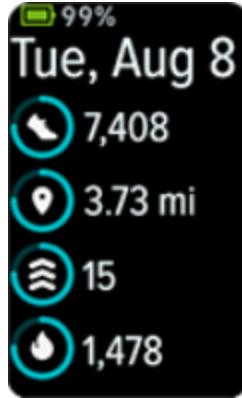
	Sommeil se désactive automatiquement à l'heure programmée, même si vous l'avez activé manuellement.
Objectif exercice	Désactivez les notifications lorsque vous utilisez l'application Exercice  .

## Autres paramètres

Fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.
Notifications MZA	Activez ou désactivez les notifications de zones de fréquence cardiaque que vous recevez au cours de votre activité quotidienne. Pour en savoir plus, consultez l' <a href="#">article d'aide associé</a> .
Verrouillage du bouton	Empêchez le bouton de votre bracelet d'activité de s'activer lorsque l'écran est éteint. Pour activer le verrouillage du bouton, appuyez sur le paramètre > <b>Activer</b> .
Vibrations	Réglez l'intensité des vibrations de votre bracelet d'activité.
GPS	Choisissez le mode GPS. Pour en savoir plus, consultez l' <a href="#">article d'aide associé</a> .
Paramètres d'agrandissement	Activez <b>Agrandir</b> 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.
Informations sur l'appareil	Consultez les informations sur les réglementations et la date d'activation de votre bracelet d'activité, qui est aussi celle à laquelle la garantie prend effet. La date d'activation correspond au jour où vous configurez votre appareil.  Appuyez sur <b>Informations sur l'appareil</b> > <b>Informations sur le système</b> pour afficher la date d'activation.  Pour en savoir plus, consultez l' <a href="#">article d'aide associé</a> .
Redémarrer l'appareil	Appuyez sur <b>Redémarrer l'appareil</b> > <b>Redémarrer</b> pour redémarrer votre bracelet d'activité.

## Vérifier le niveau batterie

Balayez l'écran de la clock face vers le haut. Le niveau batterie est indiqué en haut de l'écran.



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

Lorsque la batterie est faible :


- Si vous suivez un exercice avec le GPS, le suivi GPS se désactive.
- Le mode Affichage permanent se désactive.
- Vous ne pouvez pas utiliser les réponses au poignet.
- Vous ne recevez pas de notifications provenant de votre téléphone.

## Configurer le verrouillage de l'appareil

Lorsque vous configurez les paiements sans contact, vous êtes invité à configurer un code personnel à quatre chiffres.



Gérez votre code dans l'application Fitbit :

Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  >  
**Charge 6 > 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 bracelet d'activité, même si vous n'interagissez pas avec l'écran.



Pour activer ou désactiver le mode Affichage permanent :

1. Balayez l'écran vers le bas depuis la clock face pour accéder aux réglages rapides.
2. Appuyez sur l'application **Paramètres**  > **Paramètres d'affichage** > **Mode Affichage permanent**.
3. Appuyez sur **Mode Affichage permanent** pour l'activer ou le désactiver. Pour régler l'écran de sorte qu'il s'éteigne automatiquement durant certaines heures, appuyez sur **Heures d'inactivité**. Notez que si vous avez défini des horaires de sommeil dans les paramètres du mode Sommeil, vous ne pouvez pas modifier les heures d'inactivité.

---

L'activation de cette fonctionnalité a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre bracelet d'activité. Lorsque le mode Affichage permanent est activé, votre Charge 6 a besoin d'être rechargé plus fréquemment.

---

Le mode Affichage permanent est désactivé automatiquement quand le niveau batterie de votre bracelet d'activité est très faible.

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

## Éteindre l'écran

Pour éteindre l'écran de votre bracelet d'activité lorsque vous ne l'utilisez pas, couvrez brièvement l'écran avec votre autre main, appuyez sur le bouton lorsque la clock face est affichée, ou éloignez votre poignet de votre corps.


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

# Clock faces et applications

Découvrez comment changer de clock face et accéder aux applications sur votre Charge 6.

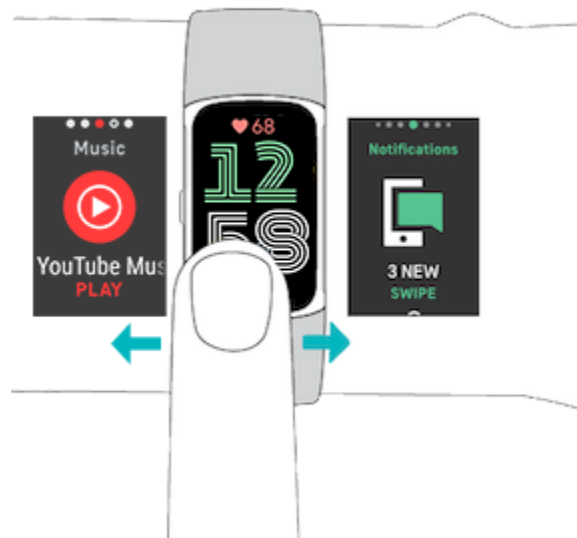
## Changer de clock face

La galerie Fitbit propose une multitude de clock faces vous permettant de personnaliser votre bracelet d'activité.

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Charge 6**.
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 votre Charge 6.

## Ouvrir des applications

Balayez l'écran vers la gauche ou la droite depuis la clock face pour voir les applications installées sur votre bracelet d'activité. Balayez votre écran vers le haut ou appuyez sur une application pour l'ouvrir. Balayez l'écran vers la droite pour revenir à l'écran précédent ou appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran de l'horloge.



# Trouver mon téléphone

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

Conditions requises :

- Votre bracelet d'activité doit être connecté ("associé") 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. Balayez l'écran vers le bas depuis la clock face pour accéder aux réglages rapides.
2. Ouvrez l'application Trouver mon téléphone sur votre bracelet d'activité.
3. Appuyez sur **Trouver mon téléphone**. Votre téléphone sonnera à un volume élevé.
4. Une fois votre téléphone localisé, appuyez sur **Annuler** pour arrêter la sonnerie.


# Notifications de votre téléphone

---

Votre Charge 6 peut afficher les notifications d'appels, de messages, d'agenda et d'applications provenant de votre téléphone pour vous tenir informé. Pour que vous receviez des notifications, votre bracelet d'activité 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  > **Charge 6**.
2. Appuyez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre bracelet d'activité, 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 Charge 6 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Charge 6 affiche les notifications d'agenda de l'application d'agenda que vous avez choisie lors de l'installation.

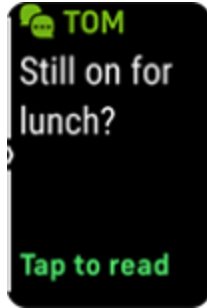
Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Afficher les notifications entrantes

Votre bracelet d'activité vibre pour vous alerter des notifications entrantes. Appuyez sur la notification pour afficher le message.


Si vous ne lisez pas une notification que vous venez de recevoir, vous pouvez la consulter plus

tard dans l'application Notifications . Balayez l'écran vers la droite ou vers la gauche pour accéder à l'application Notifications, puis vers le haut pour l'ouvrir.



## Gérer les notifications

Le Charge 6 peut stocker jusqu'à 10 notifications. Une fois ce nombre atteint, les notifications les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles arrivent.


Gérer les notifications dans l'application Notifications  :

- Balayez l'écran vers le haut pour faire défiler vos notifications, et appuyez sur l'une d'entre elles pour afficher le message.
- 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 la droite.

## Désactiver les notifications

Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez-les toutes dans les réglages rapides de votre Charge 6. Lorsque toutes les notifications sont désactivées, votre bracelet d'activité 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 de votre téléphone, appuyez sur l'icône Appareils  > **Charge 6** > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre bracelet d'activité.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Balayez l'écran de la clock face vers le bas pour accéder aux réglages rapides.
2. Activez le mode **Ne pas déranger**. L'ensemble des notifications et des rappels sont désactivés.



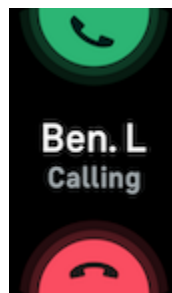
Remarque : Si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s'affiche sur votre bracelet d'activité tant que vous ne désactivez pas ce paramètre.

## Répondre aux appels téléphoniques ou les rejeter

S'il est associé à un iPhone ou à un téléphone Android, le Charge 6 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 bracelet d'activité. Remarque : vous ne pouvez pas parler dans le bracelet d'activité. Lorsque vous acceptez un appel téléphonique, vous y répondez sur votre téléphone à proximité. 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 messages (téléphones Android)

Répondez directement aux messages et aux notifications de certaines applications sur votre bracelet d'activité grâce à des réponses au poignet prédéfinies. Pour répondre à des messages depuis votre bracelet d'activité, 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 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.

## Régler une alarme


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

Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre bracelet d'activité détermine le moment idéal pour vous réveiller dans les 30 minutes précédant l'alarme que vous avez définie. Le Réveil intelligent 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.

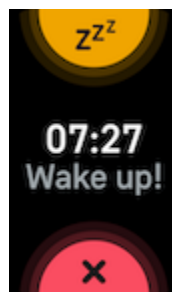
Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

## Arrêter ou répéter une alarme


Lorsqu'une alarme se déclenche, votre bracelet d'activité vibre. Pour arrêter l'alarme, balayez

l'écran de bas en haut et appuyez sur l'icône Arrêter . Pour répéter l'alarme dans neuf minutes, balayez l'écran de haut en bas ou appuyez sur le bouton.

Répétez l'alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Charge 6 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 avec l'application Minuteur  de votre bracelet d'activité. Vous pouvez lancer un chronomètre et un minuteur 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.

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

## Activité et bien-être

Lorsque vous le portez, votre Charge 6 suit en continu différentes statistiques, 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 le haut pour afficher vos statistiques quotidiennes, y compris les suivantes :

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, minutes en zone active et calories brûlées
Exercice	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Fréquence cardiaque	Fréquences cardiaques actuelle et au repos
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
Saturation en oxygène (SpO2)	Votre niveau moyen de SpO2 au repos le plus récent
Aptitude	Votre score d'aptitude quotidienne
Sommeil	Votre durée de sommeil et le score correspondant

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

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

### Suivre un objectif d'activité quotidien

Le Charge 6 suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre bracelet d'activité 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 Charge 6. Pour en savoir plus, consultez [Afficher vos statistiques](#).

## Suivre vos heures actives

Charge 6 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 Charge 6 quand vous dormez 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).

Votre Charge 6 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 bracelet d'activité à votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou balayez l'écran vers le haut depuis la clock face sur votre bracelet d'activité.

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.

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](#).

## Gérer le stress

Suivez et gérez votre stress grâce à des fonctionnalités de pleine conscience.

## Utiliser l'app Scan AED

L'app Scan AED  sur Charge 6 détecte l'activité électrodermale qui peut indiquer une réaction de votre corps au stress. Comme votre niveau de transpiration est contrôlé par le système nerveux sympathique, ces changements peuvent révéler des tendances significatives sur la façon dont votre corps réagit au stress.

1. Sur votre bracelet d'activité, balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite pour afficher l'app Scan AED , puis appuyez dessus pour l'ouvrir.
2. Pour lancer un scan de la même durée que le précédent, appuyez sur l'icône de lecture. Pour modifier la durée de l'analyse, balayez l'écran vers le haut et appuyez sur **Modifier la durée** > appuyez sur le nombre de minutes souhaité.
3. Appuyez légèrement sur les côtés de votre bracelet d'activité avec votre pouce et votre index.
4. Restez immobile et maintenez vos doigts posés sur le bracelet d'activité jusqu'à la fin de l'analyse.
5. Si vous retirez vos doigts, le scan se met en pause. Pour la reprendre, replacez vos doigts sur les côtés de votre bracelet d'activité. Pour mettre fin à la séance, appuyez sur **Arrêter la période**.
6. Une fois le scan terminé, appuyez sur votre humeur pour indiquer ce que vous ressentez ou appuyez sur **Ignorer**.
7. Balayez l'écran vers le haut pour voir un récapitulatif de votre scan, y compris votre nombre de réponses AED, votre fréquence cardiaque au début et à la fin de la séance, et votre réflexion si vous l'avez enregistrée.
8. Appuyez sur **Terminé** pour fermer l'écran récapitulatif.
9. Pour en savoir plus sur votre séance, ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone. Dans l'onglet "Aujourd'hui", appuyez sur la vignette Jours de pleine conscience > **Votre parcours**.



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 bracelet d'activité 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.


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 Charge 6 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

Votre Charge 6 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 votre Charge 6 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.

Pour en savoir plus sur le suivi des exercices avec GPS, consultez l'[article d'aide associé](#).


---

Le GPS dynamique du Charge 6 permet au bracelet d'activité de définir le type de GPS en début d'exercice. Charge 6 tente de se connecter aux capteurs GPS de votre téléphone pour préserver l'autonomie de la batterie. Si votre téléphone ne se trouve pas à proximité ou s'il est en mouvement, Charge 6 utilise le GPS intégré. Gérez vos paramètres GPS dans l'application

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

---

Le GPS du téléphone est disponible pour tous les téléphones compatibles équipés de capteurs GPS. Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que votre Charge 6 est associé à votre téléphone.
3. Vérifiez que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
4. Assurez-vous que le mode du GPS de votre Charge 6 est défini sur **Dynamique** ou **Téléphone** (ouvrez l'application Paramètres  > **GPS** > **Mode du GPS**).
5. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre séance d'entraînement.

## 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 bracelet d'activité 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 votre Charge 6, balayez l'écran vers la gauche ou vers la droite pour accéder à l'application Exercice , puis vers le haut pour trouver un exercice. Les derniers exercices utilisés s'affichent en haut. Appuyez sur **Plus** pour obtenir la liste complète des exercices.
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 au milieu de l'écran pour parcourir vos statistiques en temps réel. Pour faire une pause pendant votre séance d'entraînement, balayez l'écran vers le haut et appuyez sur **Pause** .
5. Lorsque vous avez terminé votre séance d'entraînement, balayez l'écran vers le haut et appuyez sur **Pause**  > **Terminer** . Le résumé de votre séance d'entraînement s'affiche.
6. Balayez l'écran vers le haut et appuyez sur **OK** pour fermer l'écran récapitulatif.

Remarques :

- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre bracelet d'activité 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. Une fois que votre Charge 6 a établi la connexion, "GPS connecté" s'affiche à l'écran.
- Utilisez le suivi GPS via smartphone en ayant votre smartphone à proximité pour les activités plus longues, comme le golf ou la randonnée, afin de vous assurer d'enregistrer entièrement votre séance d'entraînement avec le GPS.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, assurez-vous que le niveau de batterie de votre bracelet d'activité est supérieur à 80 % avant de suivre un exercice de plus de deux heures avec le GPS intégré.

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





L'utilisation du GPS intégré a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre bracelet d'activité. Lorsque vous utilisez régulièrement le suivi GPS, votre Charge 6 a besoin d'être rechargé plus fréquemment.

## Personnaliser vos paramètres d'exercice

Vous pouvez personnaliser les paramètres de chaque type d'exercice sur votre bracelet d'activité, 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' <a href="#">article d'aide associé</a> .
Définir un intervalle	Réglez 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 bracelet d'activité détecte ce type d'entraînement.
Arrêt automatique	Arrête automatiquement la séance d'entraînement suivie dans l'application Exercice lorsque vous arrêtez de bouger.
Définir les tours	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certains jalons pendant votre séance d'entraînement.
Unité	Modifiez l'unité de mesure à utiliser pour la longueur de la piscine.

Les paramètres varient selon l'exercice. Pour personnaliser les paramètres de chaque type d'exercice sur votre bracelet d'activité :

1. Balayez l'écran pour accéder à l'application Exercice  , puis balayez vers le haut pour choisir un exercice.
2. Appuyez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner.
3. Balayez l'écran vers le haut pour faire défiler les paramètres d'exercice. Appuyez sur un paramètre pour le modifier.
4. 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 Charge 6 affiche un récapitulatif 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

Le Charge 6 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 le bracelet d'activité pendant votre exercice. Votre Charge 6 vous envoie une notification lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque.

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

Icône	Zone	Calcul	Description
	Zone basse	En dessous des 40 % de votre réserve de fréquence cardiaque	En dessous de la zone modérée, votre cœur bat à un rythme plus lent.
	Zone 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.
	Zone 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.

Icône	Zone	Calcul	Description
	Zone 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 cardio 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

Lorsque vous cumulez des minutes en zone active, Charge 6 vous alerte de deux façons différentes :

- Quelques instants après un changement de fréquence cardiaque pendant votre exercice dans l'application Exercice  afin de vous indiquer l'intensité de vos efforts. Le nombre de vibrations de votre bracelet d'activité vibre indique la zone dans laquelle vous vous trouvez :

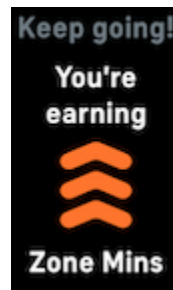
1 vibration = zone modérée

2 vibrations = zone intense

3 vibrations = zone maximum



- Sept minutes après votre passage dans une zone de fréquence cardiaque au cours de la journée (pendant une séance de marche rapide, par exemple).

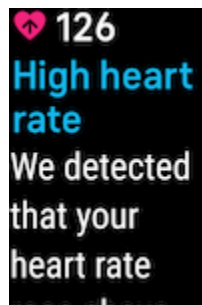


Pour commencer, votre objectif hebdomadaire est de 150 minutes en zone active. Vous recevrez des notifications lorsque vous atteindrez votre objectif.


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

## Recevoir des notifications sur la fréquence cardiaque

Soyez informé lorsque Charge 6 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 de votre téléphone, appuyez sur l'icône Appareils  > **Charge 6**.
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](#).

## Afficher votre fréquence cardiaque sur les équipements et applications

Connectez votre Charge 6 à des applications et appareils d'exercice compatibles pour afficher votre fréquence cardiaque en temps réel directement sur l'écran. Cette fonctionnalité est compatible avec les applications et appareils d'exercice qui prennent en charge le profil de fréquence cardiaque en Bluetooth, comme les derniers modèles iFit, Nordictrack, Peloton, Concept2 et Strava. Cependant, les applications et appareils compatibles Bluetooth ne se comportent pas tous de la même manière.

1. Balayez l'écran de la clock face vers le bas et appuyez sur **Fréquence cardiaque sur l'équipement**.
2. Suivez les instructions sur votre appareil d'exercice pour connecter un cardiofréquencemètre Bluetooth.
3. Lorsque votre Charge 6 se connecte, un écran s'affiche sur le bracelet d'activité, vous demandant de partager votre fréquence cardiaque. Appuyez sur **Partager**.
4. Appuyez sur **Démarrer** sur votre bracelet d'activité pour démarrer votre exercice.

Mettez fin à l'exercice sur le Charge 6 pour arrêter de partager votre fréquence cardiaque.



Pour plus d'informations sur la compatibilité des équipements et le dépannage, 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.

Portez votre bracelet d'activité pendant toute une journée (au moins 14 heures), y compris la nuit, puis balayez l'écran vers le haut depuis la clock face pour accéder à votre score d'aptitude dans vos statistiques quotidiennes.

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

---

Le Charge 6 inclut une puce NFC intégrée, ce qui vous permet d'utiliser vos cartes de crédit et de débit sur votre bracelet d'activité.


## Utiliser des cartes de crédit et de débit

Configurez Google Wallet dans l'application Fitbit et utilisez votre bracelet d'activité 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 [fitbit.com](https://fitbit.com).

## 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 bracelet d'activité, modifier une méthode de paiement et voir les achats récents.

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  > **Charge 6**.
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 bracelet d'activité. 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 :



1. Balayez l'écran de la clock face vers le bas et appuyez sur **Google Wallet** .
2. Si vous y êtes invité, saisissez le code à quatre chiffres de votre bracelet d'activité. 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.



Lorsque le paiement est terminé, votre bracelet d'activité 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 du bracelet d'activité se trouve à proximité du lecteur et que le caissier sait que vous utilisez un paiement sans contact.


---

Pour plus de sécurité, vous devez porter votre Charge 6 au poignet pour utiliser le paiement sans contact.

---

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

## Changer de carte par défaut

1. Dans l'onglet "Aujourd'hui" de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Appareils  >  
**Charge 6.**
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**.

## 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 bracelet d'activité, suivez les étapes décrites dans [Utiliser des cartes de crédit et de débit](#).

---

Payez avec la même carte depuis votre bracelet d'activité 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.

---

## Mode de vie

---

Utilisez des applications pour rester connecté à ce qui vous intéresse le plus.

### Contrôler la musique avec les commandes YouTube Music

Utilisez les commandes YouTube Music sur votre Charge 6 pour contrôler YouTube Music sur votre téléphone. Parcourez vos playlists, passez ou réécoutez des titres, et réglez le volume depuis votre bracelet d'activité. 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. Balayez l'écran jusqu'à l'application des commandes YouTube Music sur votre bracelet d'activité et appuyez dessus pour l'ouvrir.
  - Sur l'écran principal, vous pouvez voir le nom et l'artiste du morceau en cours de lecture. Appuyez pour mettre en pause ou lire le morceau sélectionné.
  - Balayez l'écran vers le bas pour parcourir la musique disponible, y compris vos playlists, morceaux et albums les plus récents. Appuyez sur une sélection pour y accéder.
  - Balayez l'écran vers la gauche pour accéder aux commandes permettant de passer au morceau suivant, de redémarrer le morceau en cours ou de revenir au morceau précédent.
  - Balayez à nouveau l'écran vers la gauche pour accéder aux commandes de volume.

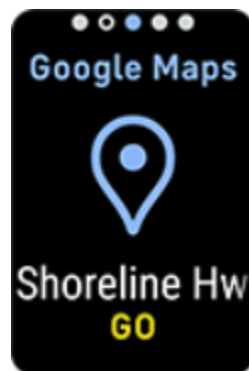


Pour en savoir plus, consultez l'[article d'aide associé](#).

# Google Maps

Consultez des itinéraires complets depuis votre poignet avec l'application Google Maps sur votre bracelet d'activité.

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 l'[article d'aide associé](#). Remarque : L'application Fitbit doit être exécutée en arrière-plan.
2. Balayez l'écran jusqu'à l'application Google Maps sur votre bracelet d'activité 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](#).

# Mettre à jour, redémarrer et effacer

---

Certaines étapes de dépannage peuvent vous demander de redémarrer votre bracelet d'activité. L'effacement des données est utile si vous souhaitez donner votre Charge 6 à quelqu'un d'autre. Mettez à jour votre bracelet d'activité pour recevoir la dernière version du micrologiciel.

## Mettre à jour votre Charge 6

Mettez à jour votre bracelet d'activité pour obtenir les dernières améliorations de fonctionnalités et mises à jour du produit.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Charge 6 et dans l'application Fitbit jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre bracelet d'activité et votre téléphone à proximité l'un de l'autre.

---



Lors de la mise à jour de votre Charge 6, le niveau batterie de votre bracelet d'activité doit être d'au moins 20 %. La mise à jour de Charge 6 sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre bracelet d'activité au chargeur avant de lancer une mise à jour.

---

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

## Redémarrer votre Charge 6

Si vous ne parvenez pas à synchroniser votre Charge 6 ou si vous rencontrez des difficultés avec le suivi de vos statistiques ou la réception de notifications, redémarrez votre bracelet d'activité depuis votre poignet :

1. Balayez l'écran de l'horloge vers le bas pour trouver l'application Paramètres .
2. Ouvrez l'application Paramètres  > **Redémarrer l'appareil** > **Redémarrer**.

Si votre Charge 6 ne répond pas :

1. Branchez votre appareil au câble de recharge.
2. Appuyez trois fois en huit secondes sur le bouton qui se trouve sur le côté plat du chargeur, en attendant environ une seconde entre chaque pression.  
Remarque : Si votre chargeur n'est pas équipé d'un bouton, vous pouvez débrancher le

bracelet d'activité du câble de recharge, attendre une seconde, puis le rebrancher.  
Répétez cette opération trois fois.

3. Patientez 10 secondes ou jusqu'à ce que le logo Fitbit apparaisse.



Remarque : Si l'appareil ne redémarre pas, attendez 15 secondes, puis réessayez.



Le redémarrage de votre bracelet d'activité ne supprime aucune donnée.

## Effacer le contenu de votre Charge 6

Si vous souhaitez donner votre Charge 6 à quelqu'un d'autre ou le renvoyer, effacez d'abord vos données personnelles :

1. Balayez l'écran de l'horloge vers le bas pour trouver l'application Paramètres .
2. Ouvrez l'application Paramètres  > **Informations sur l'appareil** > **Effacer les données utilisateur.**
3. Balayez l'écran vers le haut, puis appuyez sur **Appuyer pendant 3 secondes** pendant trois secondes et relâchez.
4. Le logo Fitbit apparaît et le Charge 6 se met à vibrer pour vous indiquer que vos données ont été effacées.

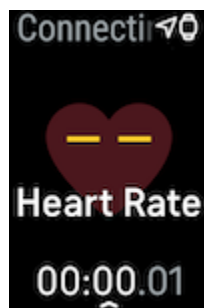
# Dépannage


---

Si votre Charge 6 ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de dépannage ci-dessous.

## Absence de signal de fréquence cardiaque

Votre Charge 6 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 bracelet électronique ne parvient pas à détecter un signal, des pointillés apparaissent.




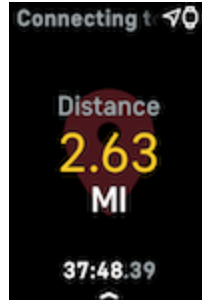
Si votre bracelet d'activité ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous d'abord que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Paramètres  de votre bracelet d'activité. Ensuite, assurez-vous que votre bracelet d'activité est correctement positionné. Si besoin, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet, ou resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Charge 6 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 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 bracelet d'activité de se connecter aux satellites GPS. Si votre bracelet d'activité cherche à se connecter à un signal

GPS pendant un exercice, le message **Connexion GPS**  s'affiche en haut de l'écran. Si votre Charge 6 ne parvient pas à se connecter à un satellite GPS, le bracelet d'activité cesse de chercher une connexion jusqu'au prochain exercice avec GPS que vous démarrez.



Pour de meilleurs résultats, attendez que votre Charge 6 ait trouvé le signal avant de commencer votre séance d'entraînement.

## Autres problèmes

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, redémarrez votre bracelet d'activité :

- 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 Charge 6](#).

# Spécifications et informations générales

---

## Capteurs et composants

Le Fitbit Charge 6 contient les capteurs et moteurs suivants :

- Capteur optique de fréquence cardiaque
- Capteurs électriques polyvalents compatibles avec l'application ECG et l'app Scan AED
- Capteurs rouges et infrarouges pour le suivi de la saturation en oxygène (SpO2)
- Accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements
- Détecteur de luminosité ambiante
- Récepteur GPS intégré avec système GLONASS et Galileo pour suivre votre position pendant une séance d'entraînement
- Moteur vibrant

## Matériaux

Le boîtier du Charge 6 est en aluminium anodisé et en acier chirurgical inoxydable. Le bracelet du Charge 6 est constitué de silicone durable et souple, semblable à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport. Tous les types d'acier inoxydable et d'aluminium anodisé peuvent contenir des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes qui y sont sensibles. Cependant, la quantité de ce métal utilisée dans tous les produits Fitbit respecte la directive stricte sur le nickel de l'Union européenne.

## Technologie sans fil

Le Charge 6 est doté d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 5.0 et d'une puce NFC.

## Retour haptique

Le Charge 6 est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

## Batterie

Le Charge 6 est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

## Mémoire

Votre Charge 6 stocke vos données, y compris vos statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique de vos exercices pendant sept jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

## Écran

Charge 6 est équipé d'un écran AMOLED couleur.

## Taille du bracelet

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 de charge	De 0 à 40 °C
Température de stockage	De -20 à 45 °C
Résistance à l'eau	Résistant à l'eau jusqu'à 50 mètres
Altitude maximale de fonctionnement	5 000 m

## En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre bracelet d'activité, et découvrir comment suivre vos progrès dans l'application Fitbit et développer des habitudes saines avec Fitbit Premium, consultez [support.google.com](https://support.google.com).

## Conditions de retour et garantie

Pour obtenir des informations sur la garantie et nos conditions de retour, consultez le [Centre de garantie pour les appareils Google](#).

## Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité

Accédez à [support.google.com](http://support.google.com) pour consulter l'ensemble de nos informations sur la sécurité et les réglementations.

### Batterie



Modèles : G3MP5

Shenzhen Highpower Technology Co., Ltd.

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

Marketing@highpowertech.com

ID du modèle de la batterie : 271617

Chongqing VDL Electronics Co., Ltd.

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

Sunny.liu@gdvdl.com

ID du modèle de la batterie : VDL251517

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.

