

FITBIT

Montre connectée

VERSA LITE MURE

MANUEL D'UTILISATION



Besoin d'aide ?

Rendez-vous sur votre communauté <https://sav.darty.com>





fitbit versa

LITE EDITION



Manuel utilisateur
Version 1.0

Table des matières

Commencer	6
Contenu de la boîte	6
Configuration de Versa édition Lite	7
Chargement de votre montre.....	7
Configuration avec votre téléphone ou votre tablette	8
Configuration avec votre PC Windows 10.....	8
Affichage de vos données dans l'application Fitbit.....	9
Port de Versa édition Lite	10
Porter le coach électronique toute la journée ou lors d'une activité physique	10
Dominance	11
Changement de bracelet	12
Retrait du bracelet.....	12
Fixation d'un bracelet.....	13
Prise en main	14
Navigation dans Versa édition Lite	14
Navigation de base.....	14
Paramètres rapides	16
Ajustement des paramètres.....	16
Vérifier le niveau de la batterie.....	17
Désactivation de l'écran	17
Entretien de Versa édition Lite	17
Affichages d'horloge et des applications	18
Modifier l'apparence de l'horloge	18
Ouvrir des applications	18
Organiser les applications.....	18
Téléchargement d'applications supplémentaires	19
Suppression d'applications.....	19
Mise à jour d'applications.....	19
Mode de vie	20
Starbucks.....	20
Strava.....	20

Météo	21
Vérifier la météo	21
Ajouter ou supprimer une ville	21
Notifications	22
Configuration des notifications	22
Affichage des notifications entrantes	22
Gestion des notifications.....	23
Désactivation des notifications.....	23
Accepter et rejeter des appels téléphoniques.....	24
Répondre aux messages	24
Chronométrage	25
Définir une alarme.....	25
Arrêt ou répétition d'une alarme.....	25
Utilisation de l'application Minuterie.....	25
Activité et sommeil	26
Voir vos statistiques.....	26
Suivi d'un objectif d'activité quotidien	27
Sélection d'un objectif	27
Suivi des activités par heure	27
Suivi du sommeil.....	28
Définition d'un objectif de sommeil.....	28
Définition d'un rappel pour l'heure du coucher	28
Analyse de vos habitudes de sommeil	28
Affichage de votre fréquence cardiaque	29
Ajustement du paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque.....	29
Séances de respiration guidée	29
Remise en forme et exercices	31
Suivi automatique de vos exercices	31
Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice	31
Exigences pour le GPS.....	31
Suivi d'une activité	32
Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis.....	33
Affichage du résumé de la séance d'entraînement	33
Affichage de votre fréquence cardiaque	34

Zones de fréquence cardiaque par défaut.....	34
Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	35
Partage de votre activité.....	35
Suivi de votre score de forme cardio.....	36
Commande de la musique et des podcasts	37
Mettre à jour, redémarrer et supprimer	38
Mise à jour de Versa édition Lite.....	38
Redémarrer Versa édition Lite.....	38
Éteindre Versa édition Lite.....	38
Supprimer Versa édition Lite.....	38
Résolution des problèmes.....	39
Absence de signal de fréquence cardiaque.....	39
Absence de signal GPS.....	40
Autres problèmes.....	40
Spécifications et informations générales.....	41
Capteurs.....	41
Matériaux.....	41
Technologie sans fil.....	41
Informations tactiles	41
Batterie.....	41
Câble d'alimentation	41
Mémoire	41
Écran	42
Taille de bracelet.....	42
Conditions ambiantes.....	42
En savoir plus.....	42
Politique de retour et garantie.....	42
Avis relatifs à la réglementation et la sécurité	43
É.-U. : réglementation de la Federal Communications Commission (FCC).....	43
Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC).....	44
Union européenne (UE).....	45
Argentine.....	46
Australie et Nouvelle-Zélande.....	46
Chine	46

Inde.....	47
Israël.....	48
Japon.....	48
Mexique.....	48
Maroc.....	48
Nigeria.....	49
Oman.....	49
Pakistan.....	49
Philippines.....	49
Serbie.....	50
Corée du Sud.....	50
Taiwan.....	50
Émirats arabes unis.....	52
Zambie.....	52

Commencer

Faites preuve d'assurance et atteignez vos objectifs avec la montre Fitbit Versa édition Lite haute en couleur et simple d'utilisation. Prenez quelques instants pour consulter l'intégralité de nos informations de sécurité sur [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Versa édition Lite ne convient pas pour fournir des données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

Votre boîte Versa édition Lite comprend :



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



Un câble
d'alimentation



Un bracelet taille L
supplémentaire

Les bracelets détachables de Versa édition Lite sont disponibles dans une grande variété de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

Configuration de Versa édition Lite

Pour profiter de la meilleure expérience, utilisez l'application Fitbit sur votre iPhone, iPad ou smartphone Android. Vous pouvez également configurer Versa édition Lite sur les appareils Windows 10. Si vous n'avez pas de téléphone ou de tablette compatible, utilisez un ordinateur fonctionnant sous Windows 10 et équipé du Bluetooth. Gardez à l'esprit qu'un téléphone est nécessaire pour les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications du smartphone.

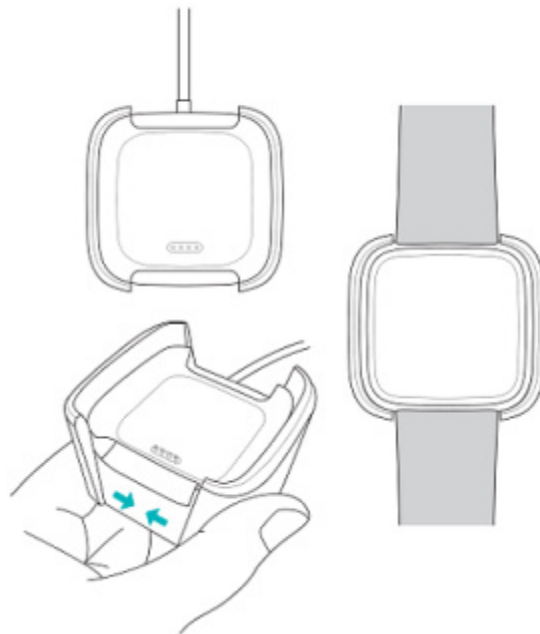
Pour créer un compte Fitbit, vous devez saisir des renseignements tels que votre taille, votre poids ou votre sexe pour estimer la longueur de vos pas et calculer la distance parcourue, votre métabolisme de base et les calories brûlées. Une fois que vous avez configuré votre compte, votre prénom, l'initiale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

Chargement de votre montre

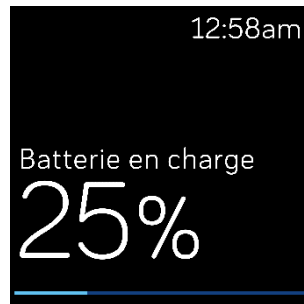
Lorsque la batterie est entièrement chargée, Versa édition Lite a plus de 4 jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les temps de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour charger Versa édition Lite :

1. Branchez le câble d'alimentation dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL.
2. Pressez le ressort du socle et placez Versa édition Lite dans le socle de charge. Les broches sur le socle de charge doivent s'aligner sur 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 appuyer deux fois sur l'écran pour vérifier le niveau de la batterie. Tapotez-le à nouveau pour utiliser Versa édition Lite.



Configuration avec votre téléphone ou votre tablette

L'application gratuite Fitbit est compatible avec la plupart des iPhones, iPads, téléphones Android et appareils Windows 10. Si vous n'êtes pas sûr(e) que l'application Fitbit soit compatible avec votre appareil, rendez-vous sur fitbit.com/devices.

Pour commencer :

1. Selon votre appareil, recherchez l'application Fitbit dans l'une des boutiques en ligne ci-dessous.
 - App Store d'Apple pour les iPhones et iPads
 - Boutique Google Play pour les téléphones Android
 - Microsoft Store pour les appareils Windows 10
2. Installez l'application et ouvrez-la.
 - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte et tapotez sur l'icône Compte  > **Configurer un appareil**.
 - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; vous serez guidé(e) par une série de questions qui vous aideront à créer un compte.
3. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter Versa édition Lite à votre compte.


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

Configuration avec votre PC Windows 10

Si vous n'avez pas de téléphone compatible, vous pouvez configurer et synchroniser Versa édition Lite à l'aide d'un PC Windows 10 équipé du Bluetooth et de l'application Fitbit.

Si vous voulez obtenir l'application Fitbit pour votre ordinateur :

1. Cliquez sur le bouton Démarrer de votre PC et ouvrez Microsoft Store.
2. Recherchez l'« application Fitbit ». Une fois que vous l'avez trouvée, cliquez sur **Gratuit** pour télécharger l'application sur votre ordinateur.

3. Cliquez sur **Compte Microsoft** pour vous connecter avec votre compte Microsoft existant. Si vous ne disposez pas encore d'un compte Microsoft, suivez les instructions à l'écran pour créer un nouveau compte.
4. Ouvrez l'application.
 - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte et tapotez sur l'icône Compte  > **Configurer un appareil**.
 - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; vous serez guidé(e) par une série de questions qui vous aideront à créer un compte.
5. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter Versa édition Lite à votre compte.

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

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

Synchronisez Versa édition Lite pour transférer vos données vers l'application Fitbit, où vous pouvez consulter vos données d'activité et de sommeil, enregistrer les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, participer à des défis, et bien plus encore. Pour de meilleurs résultats, maintenez la fonctionnalité de synchronisation continue activée de sorte que Versa édition Lite se synchronise régulièrement avec l'application.

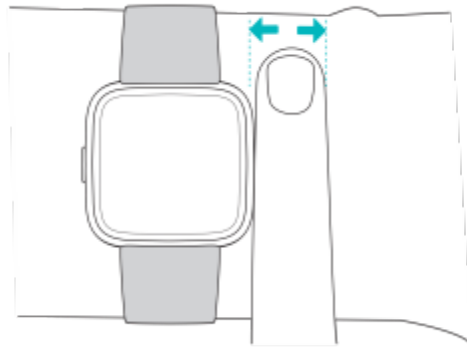
Si vous désactivez la fonctionnalité de synchronisation continue, nous vous recommandons de synchroniser au moins une fois par jour. À chaque ouverture de l'application Fitbit, votre Versa édition Lite se synchronise automatiquement si elle se trouve à proximité. Vous pouvez aussi à tout moment utiliser l'option **Synchroniser maintenant** dans l'application.

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 bracelet accessoire, vous trouverez des instructions dans « [Changement de bracelet](#) », à la page 12.

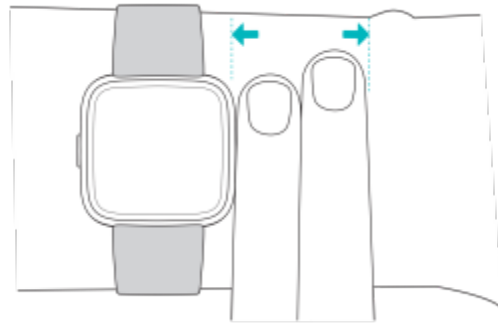
Porter le coach électronique toute la journée ou lors d'une activité physique

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



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

- Essayez de porter votre Versa édition Lite plus haut sur votre poignet pendant l'activité physique pour un meilleur ajustement et une mesure de fréquence cardiaque plus précise. 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.



- Assurez-vous que la montre est en contact avec votre peau.
- Ne portez pas votre montre trop serrée, car un bracelet serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque. La montre doit être légèrement plus serrée (ajustée sans être gênante) pendant une activité physique.
- Lorsque vous effectuez un entraînement fractionné très intense ou d'autres activités au cours desquelles votre poignet bouge de façon vigoureuse et irrégulière, le mouvement peut limiter la capacité du capteur à fournir la fréquence cardiaque. Si votre montre n'affiche aucune fréquence cardiaque, essayez de détendre votre poignet et de rester immobile quelques instants.

Dominance

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.

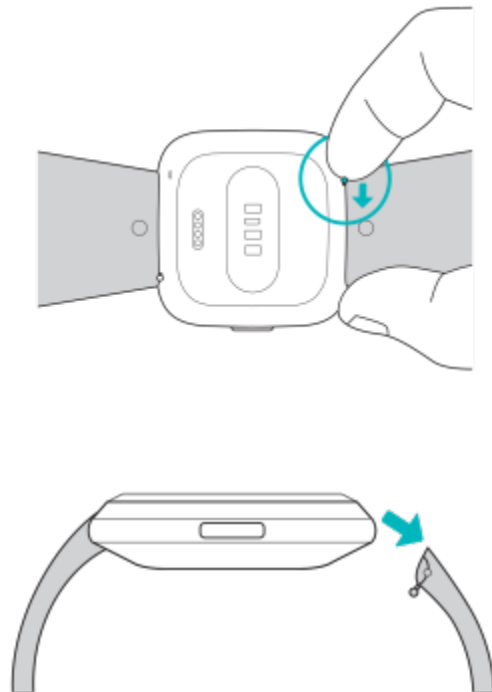
Changement de bracelet

Versa édition Lite est équipée d'un bracelet en taille S et un bracelet inférieur supplémentaire en taille L est fourni dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur sont interchangeables avec des bracelets accessoires vendus séparément. Pour les mesures de bracelet, consultez la rubrique « Taille de bracelet », à la page 42.

Retrait du bracelet

Pour retirer le bracelet :

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

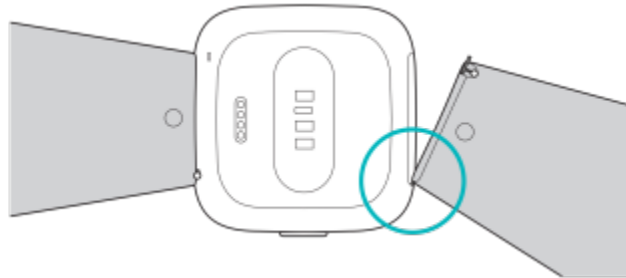


3. Faites la même chose de l'autre côté.

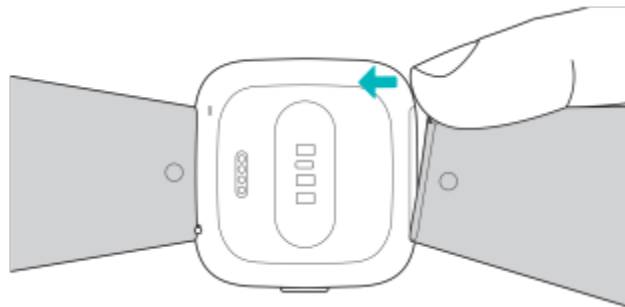
Fixation d'un bracelet

Pour attacher un bracelet :

1. Attachez le bracelet avec l'agrafe en haut de la montre. Faites glisser la broche (le côté opposé au levier de déverrouillage rapide) dans l'encoche sur la montre.



2. Tout en poussant le levier de déverrouillage rapide vers l'intérieur, faites glisser l'autre extrémité du bracelet en place.



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

Prise en main

Apprenez à mieux naviguer, vérifiez le niveau de la batterie et procédez 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.

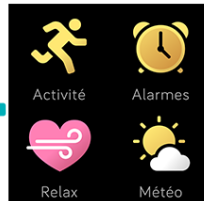
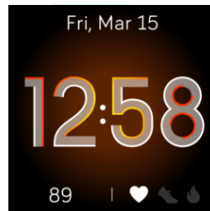
Naviguez dans Versa édition Lite en appuyant sur l'écran, en faisant glisser votre doigt sur les côtés et de haut en bas ou en appuyant sur le bouton Retour. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre montre s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé.

Navigation de base

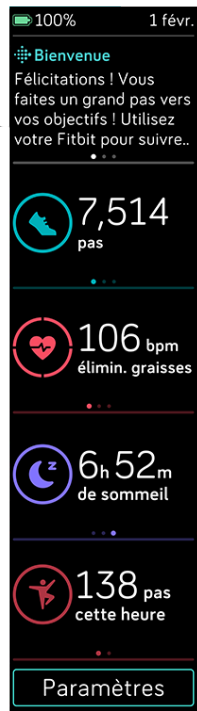
L'écran d'accueil affiche l'horloge. Sur l'horloge :

- Faites glisser votre doigt vers le bas pour afficher d'éventuelles notifications.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques quotidiennes.
- Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les applications sur votre montre.

**FAITES GLISSER VERS LE BAS
POUR AFFICHER LES NOTIFICATIONS**



**FAITES GLISSER À GAUCHE
POUR VOIR LES APPS**



**FAITES GLISSER VERS LE HAUT POUR
AFFICHER FITBIT AUJOURD'HUI**

Paramètres rapides


Appuyez sur le bouton Retour de Versa édition Lite et maintenez-le enfoncé pour accéder plus rapidement à certains paramètres. Appuyez sur un paramètre pour l'activer ou le désactiver. Lorsque vous désactivez le paramètre, l'icône apparaît en sombre barrée d'un trait.

Sur l'écran des paramètres rapides :

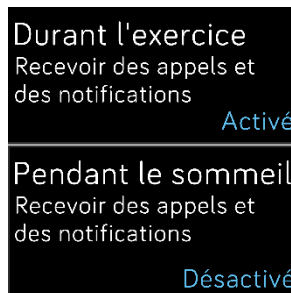
- o Réglez le paramètre Rallumage de l'écran. Lorsque le paramètre Rallumage de l'écran est activé, tournez votre poignet vers vous pour activer l'écran.
- o Activation et désactivation des notifications. Lorsque le paramètre Notifications est activé, Versa édition Lite affiche les notifications de votre téléphone lorsque celui-ci est à proximité. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Notifications](#) », à la page 22.

Faites glisser votre doigt vers la droite pour accéder aux commandes musicales. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Commande de la musique et des podcasts](#) », à la page 37.

Ajustement des paramètres

Vous pouvez gérer les paramètres de base, notamment la luminosité, le suivi de la fréquence cardiaque et la force de vibration directement sur votre montre. Ouvrez l'application Paramètres , puis appuyez sur le paramètre à ajuster. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher la liste complète des paramètres.

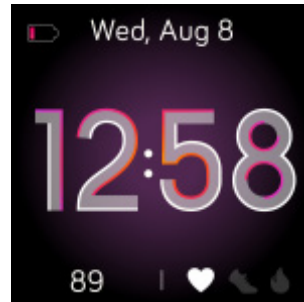
Pour désactiver les notifications afin de ne pas les recevoir pendant une activité physique ou pendant votre sommeil, appuyez sur **Notifications**, puis sur **Durant l'exercice** ou **Pendant le sommeil** pour ajuster ce paramètre.



Vérifier le niveau de la batterie

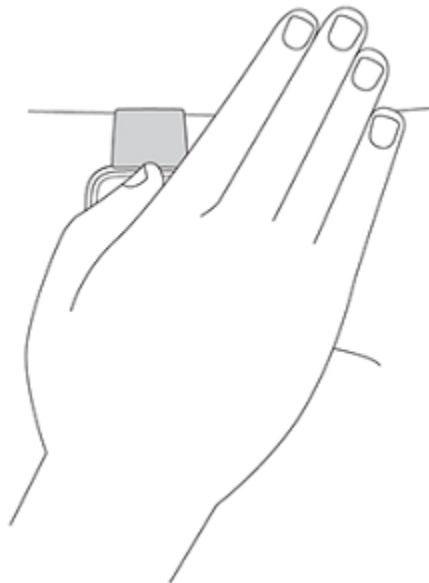
Consultez le niveau de votre batterie à tout moment : depuis l'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut. L'icône de niveau de batterie se situe dans le coin supérieur gauche de l'écran.

Si votre batterie est faible (autonomie inférieure à 24 heures), vous verrez un indicateur de batterie rouge sur l'horloge. Si votre batterie est très faible (autonomie inférieure à 4 heures), l'indicateur de batterie clignote.



Désactivation de l'écran

Pour désactiver l'écran de votre Versa édition Lite lorsque vous ne l'utilisez pas, couvrez brièvement le cadran de la montre avec votre autre main.

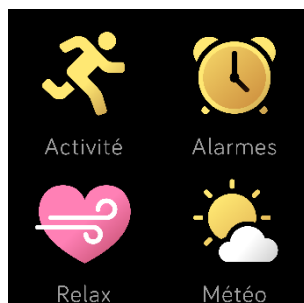


Entretien de Versa édition Lite

Il est important de nettoyer et sécher régulièrement votre Versa édition Lite. Pour plus d'informations, consultez la page [fitbit.com/productcare](https://www.fitbit.com/productcare).

Affichages d'horloge et des applications


La Galerie d'horloges et la Galerie d'applis Fitbit proposent de nombreuses applications et de nombreux 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. Les applications s'affichent par groupe de 4 sur l'écran.



Modifier l'apparence de l'horloge

Une variété d'horloges différentes sont disponibles dans la Galerie d'horloges Fitbit. Pour mettre à jour votre affichage d'horloge, vous devez avoir moins de 38 applications installées.

Pour modifier l'apparence de votre horloge :

1. En plaçant votre montre à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte  > Vignette Versa édition Lite.
2. Appuyez sur **Affichages d'horloge** > **Toutes les horloges**.
3. Naviguez dans les différentes horloges disponibles. Tapotez sur un affichage d'horloge pour afficher une vue détaillée.
4. Appuyez sur **Sélectionner** pour ajouter l'horloge à votre Versa édition Lite.

Ouvrir des applications

À partir de l'horloge, faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les applications installées sur votre montre. Pour ouvrir une application, appuyez dessus.


Organiser les applications

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

Téléchargement d'applications supplémentaires

Ajoutez de nouvelles applications à votre Versa édition Lite depuis la Galerie d'applis Fitbit.

Pour ajouter une application :


1. En plaçant votre montre à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte  > Vignette Versa édition Lite.
2. Appuyez sur **Applications** > **Toutes les 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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suppression d'applications

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


Pour supprimer une application :

1. En plaçant votre montre à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte  > Vignette Versa édition Lite.
2. Appuyez sur **Applications**.
3. Dans l'onglet Mes applications, recherchez l'application que vous souhaitez supprimer. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Appuyez sur l'application > **Supprimer**.

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. En plaçant votre montre à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte  > Vignette Versa édition Lite.
2. Appuyez sur **Applications**.
3. Dans l'onglet Mes applications, recherchez l'application que vous souhaitez mettre à jour. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Appuyez sur le bouton **Mise à jour** rose situé à côté de l'application.

Mode de vie

Installez des applications comme Starbucks , Strava  et Météo  sur votre Versa édition Lite afin d'être informé(e) de ce qui vous tient le plus à cœur. Consultez la rubrique « [Applications et affichages de l'horloge](#) » à la page **Error! Bookmark not defined.** pour obtenir des instructions sur l'ajout et la suppression d'applications.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.


Starbucks

Ajoutez votre carte Starbucks ou votre numéro de programme Starbucks Rewards dans la Galerie d'applis Fitbit de l'application Fitbit et synchronisez votre montre.

Utilisez ensuite l'application Starbucks  pour payer depuis votre poignet.


Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Strava


Connectez vos comptes Strava et Fitbit dans l'application Fitbit pour consulter vos données de course et de cyclisme dans l'application Strava  sur votre montre.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Météo

Consultez les conditions météorologiques de votre emplacement actuel et de 2 autres lieux de votre choix dans l'application Météo  sur votre montre.

Vérifier la météo



Pour connaître la météo actuelle, ouvrez l'application Météo sur votre montre. Par défaut, l'application Météo  indique 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, synchronisez votre montre pour afficher votre nouvel emplacement dans l'application Météo.

Choisissez votre unité de température dans l'application Fitbit. Pour plus d'informations, consultez la page help.fitbit.com.

Ajouter ou supprimer une ville

Pour ajouter ou supprimer une ville :

1. Ouvrez l'application Fitbit et appuyez sur l'icône Compte  > Vignette Versa édition Lite.
2. Appuyez sur **Applications**.
3. Appuyez l'icône en forme de roue dentée  à côté de **Météo**. Vous devez peut-être faire glisser votre doigt vers le haut pour trouver l'application.
4. Appuyez sur **Ajouter une ville** pour ajouter jusqu'à 2 autres lieux, ou appuyez sur **Modifier** > icône X pour effacer un emplacement. Veuillez noter que vous ne pouvez pas supprimer votre emplacement actuel.
5. Synchronisez votre montre avec l'application Fitbit pour voir la liste à jour des emplacements sur votre montre.

Notifications

Versa édition Lite peut afficher les notifications d'appel, de texte, de calendrier et d'application de votre téléphone pour vous tenir informé(e). La montre doit être à moins de 9 mètres du 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. En plaçant votre montre à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte  > Vignette Versa édition Lite.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre montre. Versa édition Lite apparaît dans la liste des appareils Bluetooth connectés à votre téléphone. 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, appuyez sur **Notifications des applications**, puis activez les notifications que vous voulez voir.

Veillez noter que si vous avez un iPhone, iPad, ou un appareil Windows 10, Versa édition Lite affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, Versa édition Lite affiche les notifications de calendrier depuis l'application Calendrier vous choisissez lors de la configuration.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Affichage des notifications entrantes

Lorsque votre téléphone et votre Versa édition Lite se trouvent à proximité, la montre vibre à chaque notification. Si vous ne lisez pas la notification dès son arrivée, vous pouvez la consulter plus tard en faisant glisser votre doigt vers le bas sur l'affichage de l'horloge.



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 :

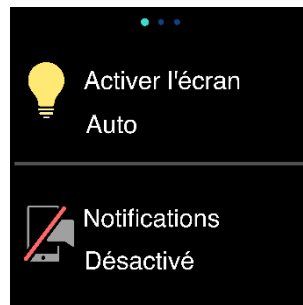
- Sur l'horloge, faites glisser votre doigt vers le bas pour accéder à vos notifications et appuyez sur l'une d'entre elles pour l'agrandir.
- Pour supprimer une notification, appuyez pour l'agrandir. Puis faites glisser vers le bas et appuyez sur **Effacer**.
- Pour supprimer toutes les notifications en une fois, faites glisser votre doigt jusqu'à la dernière notification et appuyez sur **Effacer tout**.

Désactivation des notifications


Désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides de votre Versa édition Lite, ou désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Maintenez enfoncé le bouton Retour de votre montre pour atteindre l'écran des paramètres rapides.
2. Appuyez sur **Notifications** pour les désactiver.



Pour désactiver certaines notifications :

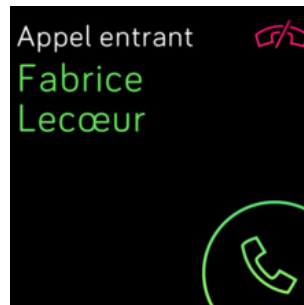
1. En plaçant votre montre à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte  > Vignette Versa édition Lite > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre montre.
3. Appuyez sur **Notifications** > **Versa édition Lite** dans le coin supérieur gauche pour revenir aux paramètres de l'appareil. Synchronisez votre montre pour enregistrer vos modifications.

Remarque : si votre téléphone est en mode « Ne pas déranger », vous ne recevrez pas les notifications jusqu'à ce que vous désactiviez cette option.

Accepter et rejeter des appels téléphoniques

Si elle est associée à un iPhone ou à un téléphone Android (8.0+), 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 depuis votre montre.

Pour accepter un appel, appuyez 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, c'est votre téléphone à proximité qui décroche. Pour rejeter un appel, appuyez sur l'icône symbolisant un téléphone rouge pour rediriger votre interlocuteur vers la messagerie vocale.



Répondre aux messages

Répondez directement aux SMS et aux notifications de certaines applications de votre montre grâce à des réponses rapides préformatées. Cette fonctionnalité est actuellement disponible sur les montres appairées à un téléphone Android.

Pour utiliser les réponses rapides :

1. Tapotez sur la notification sur votre montre. Pour voir des messages récents, faites glisser votre doigt depuis l'affichage d'horloge.
2. Appuyez sur **Répondre**. Si vous ne voyez pas d'option pour répondre au message, cela signifie que les réponses rapides ne sont pas disponibles sur l'application qui a envoyé la notification.
3. Choisissez une réponse de texte dans la liste des réponses rapides ou appuyez sur l'icône d'emoji 🤔 pour choisir un emoji.

Vous pouvez également personnaliser les réponses rapides. Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 programmer un événement avec le chronomètre ou définir un compte à rebours.

Définir une alarme

Définissez, gérez et supprimez les alarmes dans l'application Alarmes .

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Arrêt ou répétition d'une alarme


Votre montre vibrera lors du déclenchement d'une alarme.

Pour désactiver l'alarme, appuyez sur l'icône de validation. Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, appuyez sur l'icône « ZZZ ».

Répétez l'alarme indéfiniment. Versa édition Lite passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'une minute.



Utilisation de l'application Minuterie

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un compte à rebours avec l'application Minuterie  sur votre montre. Veuillez noter que le chronomètre et le compte à rebours peuvent fonctionner en même temps.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Activité et sommeil

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 lorsque la montre est à la portée de l'application Fitbit tout au long de la journée.

Voir vos statistiques

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

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, calories brûlées, distance parcourue, minutes actives et historique des objectifs au cours des 7 derniers jours
Pas effectués par heure	Pas effectués dans l'heure et nombre d'heures où vous avez atteint votre objectif d'activité par heure
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
Exercice	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine et jusqu'à 5 de vos derniers exercices suivis
Suivi du cycle menstruel	Informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Sommeil	La durée de votre sommeil, la durée de chaque phase de votre sommeil, ainsi que votre historique de sommeil au cours des 7 derniers jours
Eau	Votre consommation d'eau enregistrée aujourd'hui et l'historique au cours des 7 derniers jours
Aliment	Les calories consommées, les calories restantes et la répartition de vos macronutriments en pourcentage
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 de poids
Badges	Les prochains badges que vous obtiendrez quotidiennement et les badges cumulés que vous débloquentez en continu

Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite sur chaque vignette pour afficher l'ensemble complet des statistiques. Tapotez sur l'icône + sur la vignette de consommation d'eau ou sur la vignette de poids pour enregistrer une entrée.

Pour réorganiser les modules, restez appuyer sur une ligne, puis faites-la glisser vers le haut ou 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 commencer votre parcours fitness. Pour commencer, votre objectif est de faire 10 000 pas par jour. Choisissez d'augmenter ou de diminuer le nombre de pas, ou bien de changer votre objectif en minutes actives, distance parcourue ou calories brûlées.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Versa édition Lite. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Voir vos statistiques](#) », à la page 26.

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 rappellent de marcher au moins 250 pas chaque heure. Vous aurez 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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi du sommeil

Portez Versa édition Lite au lit pour suivre automatiquement votre temps de sommeil et vos phases du sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond). Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre montre à votre réveil et consultez l'application. Il vous faudra peut-être attendre quelques minutes pour accéder aux statistiques sur votre sommeil, le temps que l'application Fitbit analyse les données correspondantes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Définition d'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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Définition d'un rappel pour l'heure du coucher

L'application Fitbit peut vous recommander des heures régulières de coucher et de réveil pour vous aider à améliorer la régularité de votre cycle de sommeil. Vous pouvez choisir de recevoir une notification dans la soirée lorsqu'il est temps de commencer à vous préparer à vous coucher.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Analyse de vos habitudes de sommeil

Versa édition Lite suit plusieurs indicateurs de sommeil, tels que votre heure de coucher, votre temps de sommeil et la durée de chaque phase de sommeil. Suivez votre sommeil avec Versa édition Lite et consultez l'application Fitbit pour comprendre comment comparer vos cycles de sommeil avec ceux d'autres personnes du même sexe et du même âge.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

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 d'horloge pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et au repos. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Voir vos statistiques](#) », à la page 26. Grâce à certains affichages d'horloge, 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 34.


Ajustement du paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque

Suivez votre fréquence cardiaque jour et nuit avec Versa édition Lite. Pour préserver l'autonomie de la batterie, désactivez le suivi du rythme cardiaque dans l'application Paramètres > **Fréquence cardiaque**.

Veillez noter que le voyant LED vert au dos de votre Versa édition Lite continue de clignoter même si vous désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.


Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

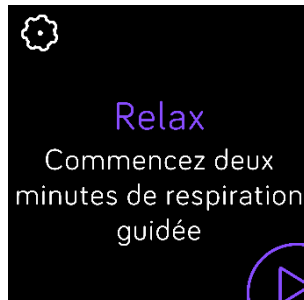
Séances de respiration guidée

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. Vous pouvez choisir des séances de 2 ou 5 minutes.

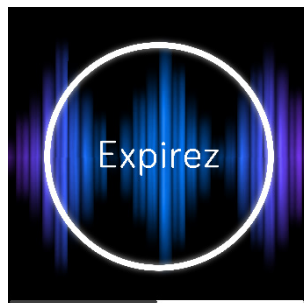
Pour commencer une séance :

1. Sur votre Versa édition Lite, ouvrez l'application Relax .

2. La séance de 2 minutes est l'option par défaut. Appuyez sur l'icône représentant une roue dentée  pour choisir la séance de 5 minutes ou désactiver la vibration en option. Appuyez ensuite sur le bouton Retour de votre montre pour revenir à l'écran Relaxe.



3. Appuyez 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.

Toutes les notifications sont automatiquement désactivées pendant les sessions de respiration guidée.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Remise en forme et exercices

Choisissez de suivre automatiquement un exercice ou de suivre une activité avec l'application Activité  et définissez des objectifs basés sur la distance, le temps ou les calories.

Synchronisez votre Versa édition Lite avec l'application Fitbit et partagez 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 les activités impliquant un grand nombre de mouvements d'une durée d'au moins 15 minutes, y compris la course à pied, le vélo elliptique et la natation. Synchronisez votre appareil pour voir les statistiques basiques de votre activité dans votre historique d'exercices.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.


Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice

Remarque : La fonction GPS connecté sur Versa édition Lite utilise les capteurs GPS de votre téléphone à proximité.

Exigences pour le GPS


Le GPS connecté est disponible pour tous les téléphones pris en charge et dotés de capteurs GPS. Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Pour utiliser le GPS connecté :

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
3. Vérifiez que le GPS connecté est activé pour l'exercice.
 - a. Ouvrez l'application Activité et faites glisser pour trouver l'exercice que vous souhaitez suivre.
 - b. Appuyez sur l'icône d'engrenage  et assurez-vous que le GPS connecté est réglé sur **Activé**. Il se peut que vous deviez faire défiler vers le haut pour trouver cette option.
4. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

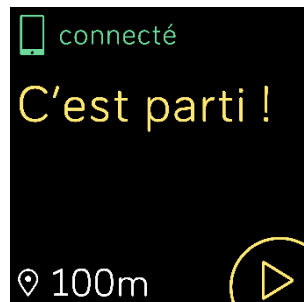
Suivi d'une activité

Pour suivre une activité :

1. Sur votre montre, ouvrez l'application Activité .
2. Faites glisser votre doigt pour trouver un exercice, et appuyez dessus pour le sélectionner.
3. Appuyez sur l'icône de lecture pour commencer l'exercice ou appuyez 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 d'entraînement est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, appuyez sur l'icône de pause.
5. Appuyez sur l'icône de lecture pour reprendre votre séance d'entraînement, ou appuyez sur l'icône en forme de drapeau pour la terminer.
6. Lorsque vous y êtes invité, 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.

Remarque :

- Vous pouvez choisir 3 statistiques en temps réel à afficher sur votre Versa édition Lite. Faites glisser votre doigt sur la statistique intermédiaire pour afficher vos statistiques en temps réel. Vous pouvez paramétrer les statistiques à afficher pour chaque exercice.
- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre montre vibre 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 différents paramètres de chaque type d'exercice directement sur votre montre. Les paramètres comprennent :

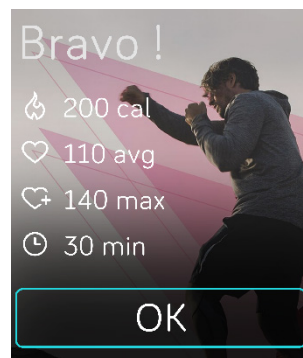
- GPS connecté : suivre votre itinéraire grâce aux capteurs GPS de votre téléphone
- Pause automatique : mettre automatiquement en pause une activité lorsque vous vous arrêtez de bouger
- Afficher les longueurs : recevoir des alertes lorsque vous atteignez certains jalons de votre entraînement
- Détection de course à pied : suivre automatiquement une course avec GPS sans ouvrir l'application Activité
- Écran en continu : garder l'écran allumé au cours de l'exercice

Pour personnaliser un paramètre d'exercice :

1. Sur votre Versa édition Lite, tapotez sur l'application Activité 🏃.
2. Faites défiler la liste des exercices jusqu'à celui que vous souhaitez personnaliser.
3. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée ⚙️ et faites défiler la liste des paramètres.
4. Tapotez sur un paramètre pour l'ajuster.
5. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton retour pour revenir à l'écran de l'exercice, puis appuyez sur l'icône de lecture pour démarrer la séance d'entraînement.

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.



Synchronisez votre montre pour enregistrer la séance d'entraînement dans votre historique d'exercice, où vous pouvez trouver des statistiques supplémentaires et afficher votre itinéraire et votre rythme si vous avez utilisé le GPS connecté.


Affichage de votre fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez viser. La montre Versa édition Lite affiche la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement et votre progression vers votre fréquence cardiaque maximale à côté de votre fréquence cardiaque. Sur votre application Fitbit, vous pouvez afficher le temps passé dans les zones pendant une journée ou durant un exercice en particulier. Trois zones fondées sur les recommandations de l'American Heart Association sont disponibles. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour viser une fréquence cardiaque particulière.

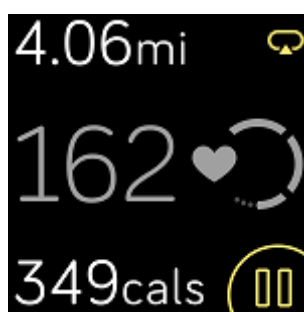
Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque par défaut sont calculées à partir de votre fréquence cardiaque maximale estimée. Fitbit calcule votre fréquence cardiaque maximale à l'aide de la formule habituelle de 220 moins votre âge.

Icône	Zone	Calcul	Description
<p>273 cal 68 fréquence cardiaque 30:01.4</p>	Hors zone	En dessous des 50 % de votre fréquence cardiaque maximale	Votre fréquence cardiaque est peut-être élevée, mais pas suffisamment pour que cela corresponde à un exercice.
<p>303 cal 110 élimin. graisses 27:31.9</p>	Élimination des graisses	Entre 50 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale	Il s'agit d'une zone d'exercice d'intensité faible à moyenne. Cette zone est adaptée pour ceux qui se remettent à faire de l'exercice. Elle est appelée la zone d'élimination des graisses, car un pourcentage plus élevé de graisses est brûlé, mais le nombre total de calories brûlées est moins élevé.
<p>346 cal. 135 fréquence cardiaque 32:18.4</p>	Zone cardio	Entre 70 et 84 % de votre fréquence cardiaque maximale	C'est une zone d'exercice d'intensité moyenne à élevée. Dans cette zone, vous vous dépensez sans pour autant forcer. La plupart des utilisateurs ciblent cette zone.

Icône	Zone	Calcul	Description
	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque maximale	Il s'agit d'une zone d'exercice d'intensité élevée. Cette zone doit être utilisée pour des entraînements courts et intenses destinés à améliorer votre performance et votre vitesse.

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



Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Configurez une zone de fréquence cardiaque personnalisée ou une fréquence cardiaque maximale personnalisée dans l'application Fitbit si vous avez un objectif précis en tête. Par exemple, les athlètes peuvent avoir un objectif différent des recommandations de l'American Heart Association applicables à la majorité des personnes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Partage de votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance d'entraînement, synchronisez votre montre avec l'application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos amis et votre famille.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi de votre score de forme cardio

Suivez 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 votre temps 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.

Depuis le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur la vignette de la fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche pour voir les statistiques de votre forme cardio.

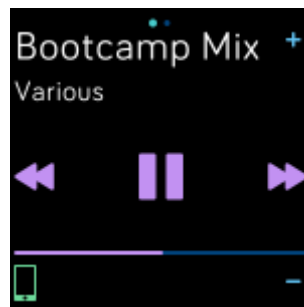
Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Commande de la musique et des podcasts

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

Pour commander la musique et les podcasts :

1. Lors de la lecture de la musique, maintenez enfoncé le bouton retour et faites glisser votre doigt vers l'écran Commandes musicales.
2. Lancez ou interrompez le morceau, ou tapotez sur les flèches pour passer à la piste suivante ou précédente. Appuyez sur les icônes + et - pour contrôler le volume.



Mettre à jour, redémarrer et supprimer

Certaines mesures de dépannage peuvent vous demander de redémarrer votre montre afin de procéder à l'effacement, ce qui 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 s'affiche dans l'application Fitbit. Dès que vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Versa édition Lite et dans l'application Fitbit jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre montre et votre téléphone proches l'un de l'autre.

Remarque : La mise à jour de la 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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Redémarrer Versa édition Lite

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

En redémarrant votre montre, vous relancerez aussi l'appareil mais aucune donnée ne sera effacée.

Éteindre Versa édition Lite

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

Pour activer votre montre, appuyez sur le bouton.

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 :

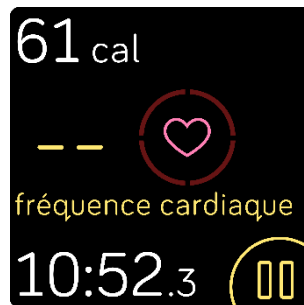
Sur Versa édition Lite, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos** > **Retour aux réglages d'usine**.

Résolution des problèmes

Si votre Versa édition Lite ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de dépannage ci-dessous. Rendez-vous sur help.fitbit.com pour en savoir plus.

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.

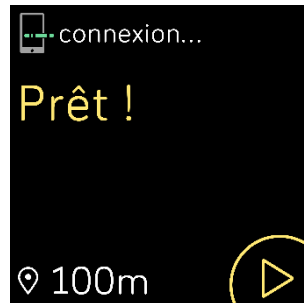


Si votre appareil ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Paramètres de votre appareil. Ensuite, assurez-vous que votre montre est correctement positionnée. Si nécessaire, placez-la plus haut ou plus bas sur votre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

Si le signal de fréquence cardiaque est toujours absent, ouvrez l'application Paramètres  de votre montre et assurez-vous que l'option **Fréquence cardiaque** est activée.

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, « connexion » 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 un des problèmes suivants, redémarrez votre appareil :

- Synchronisation impossible
- Ne réagit pas lorsque je tapote, balaye ou appuie sur un bouton
- Ne suit pas les pas ou les autres données

Consultez la rubrique « [Redémarrer Versa édition Lite](#) » à la page 38 pour obtenir des instructions sur le redémarrage de votre montre.

Pour obtenir plus d'informations ou contacter le service d'assistance, consultez la page help.fitbit.com.

Spécifications et informations générales

Capteurs

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

- Un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter les mouvements
- Un capteur optique de fréquence cardiaque
- Un capteur de luminosité ambiante

Matériaux

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 strictement la directive 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 renferme un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

Informations tactiles

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

Batterie

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

Câble d'alimentation

Versa édition Lite est fournie 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. Synchronisez votre montre à l'application Fitbit pour accéder à vos données historiques. Pour de meilleurs résultats, assurez-vous que l'option de synchronisation continue est activée.

Écran

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

Taille de bracelet

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

Bracelet S	Il correspond à un poignet de 140 à 180 mm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence.
Bracelet L	Il correspond à un poignet de 180 à 220 mm (7,1 à 8,7 pouces) de circonférence.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -10 à 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 et votre tableau de bord, rendez-vous sur la page help.fitbit.com.

Politique de retour et garantie

Vous trouverez des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com sur fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

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

Paramètres > À propos > Mentions légales

É.-U. : réglementation de la Federal Communications Commission (FCC)

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 : réglementation d'Industrie Canada (IC)

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

Union européenne (UE)

Model Name 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

Argentina

Model FB415:



Australie et Nouvelle-Zélande



Chine

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, Pi/4-DQPSK, 8PSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIIT ID: 2019DJ0335

China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
	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).



Index

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

Israël

Model FB415

01280-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japon

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



Mexique

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

Maroc

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 FB415

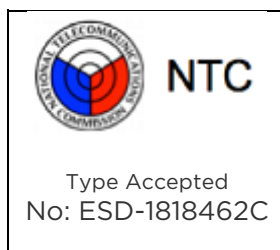
TAC No.: 9.6090/2018



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

Philippines

Model FB415



Serbie

Model FB415



и 005 18

Corée du Sud

Model FB415

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 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. 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 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 can not replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Émirats arabes unis

Model FB415

TRA Registered No.: ER68014/18

Dealer No.: DA35294/14

Zambie

Model FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10