MARQUE: FITBIT

REFERENCE: SURGE L BLEU

CODIC: 4108892

fitbit surge™

Montre de fitness haute performance



Manuel

Version 1.0

Table des matières

Prise en main 1

Contenu de la boîte 1

Contenu de ce document 1

Configuration de votre Fitbit Surge 3

Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un appareil mobile 3

Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un MAC ou d'un PC 3

Configuration requise sur Mac et PC 3

Téléchargement de Fitbit Connect 3

Installation de Fitbit Connect et appairage de votre coach électronique 4

Synchronisation avec un ordinateur 4

Prise en main de votre Surge 5

Comment le porter ? 5

Spécification de la main dominante 6

Utilisation de votre Surge par conditions humides 6

Présentation de la montre Surge 6

Modification de l'affichage de l'horloge 7

Mesure de la fréquence cardiaque 8

Zones de fréquence cardiaque par défaut 8

Zones de fréquence cardiaque personnalisées 9

Absence de signal 10

Utilisation du GPS 10

Autonomie de la batterie et mise en charge 12

Entretien de votre Surge 13

Suivi automatique avec la montre Fitbit Surge 14

Suivi des statistiques quotidiennes 14

Analyse du sommeil 14
Suivi d'un objectif quotidien 15
Sélection de l'objectif à atteindre 15
Définition d'une valeur pour votre objectif quotidien 16
Suivi d'une course avec la montre Fitbit Surge 17
Suivi d'une course 17
Utilisation des autres fonctions de la montre Surge pendant une course 19
Suivi des activités avec la montre Fitbit Surge 20
Suivi des activités 20
Sélection des activités à suivre 21
Affichage des statistiques analysées au cours d'une activité 22
Utilisation des autres fonctions de la montre Surge pendant un entraînement 22
Utilisation des alarmes silencieuses 23
Configuration des alarmes silencieuses 23
Arrêt ou répétition d'une alarme silencieuse 23
Activation ou désactivation d'une alarme silencieuse 24
Réception de notifications d'appel et de SMS 25
Activation des notifications d'appel et de SMS 25
Affichage des notifications d'appel et de SMS 26
Désactivation des notifications d'appel et de SMS 27
Contrôle de la musique 28
Activer les commandes musicales 28
Contrôler la musique avec votre Surge 29
Gestion des paramètres sur votre Fitbit Surge 30
Suivi de la fréquence cardiaque 31
Rétroéclairage 31
Notifications 31

Bluetooth Classic 32
Arrêt 32
Mentions réglementaires 32
Utilisation de votre tableau de bord Fitbit.com 33
Configuration requise pour le navigateur 33
Utilisation du tableau de bord 33
Informations sur l'appareil 34
Gestion de votre coach électronique à partir de Fitbit.com 34
Mise à jour de votre Fitbit Surge 35
Redémarrage de votre Fitbit Surge 36
Informations générales et spécifications relatives au Fitbit Surge 37
Capteurs et moteurs 37
Batterie 37
Mémoire 37
Écran 38
Conditions ambiantes 38
Aide 38
Politique de retour d'article et garantie 38
Avis relatifs à la réglementation et la sécurité 39
États-Unis : Réglementation de la FCC (Federal Communications Commission) 39
Canada : Avis d'Industrie Canada (IC) 39
Union européenne (UE) 40
Australie et Nouvelle-Zélande 40
Mexique 40
Israël 41
Afrique du Sud 41
Corée du Sud 41

Singapour 42
Taïwan 42
Dongle de synchronisation sans fil 42
De Fitbit Surge 42
Russie 43
Émirats arabes unis 43
Déclaration de sécurité 43
Instructions de sécurité importantes 43
Précautions d’utilisation 43
Conseils d’entretien et de port du coach électronique 44
Précautions concernant la batterie intégrée 45
Informations de mise au rebut et de recyclage 45

Prise en main

Bienvenue dans le manuel de Fitbit Surge, la montre de fitness haute performance qui vous aide à atteindre vos objectifs de remise en forme.

Contenu de la boîte

La boîte de votre Fitbit Surge contient :



Surge
Montre de fitness



Câble de charge USB



Dongle de synchronisation sans fil

Contenu de ce document

Ce manuel vous aide à configurer rapidement votre coach électronique. Vous devez configurer votre coach électronique pour qu'il puisse synchroniser ses données avec le tableau de bord Fitbit.com et l'application mobile Fitbit qui vous fournissent des informations détaillées sur vos résultats et vos tendances historiques, vous permettent d'enregistrer des aliments, et bien plus encore. Une fois la configuration terminée, vous pourrez commencer à utiliser votre coach électronique.

Ce manuel décrit ensuite la montre Surge et vous explique notamment comment utiliser ses boutons et son écran tactile pour rechercher des statistiques et suivre une course ou une autre activité.

Le reste du manuel décrit les différentes fonctions de la montre Surge et vous explique comment la mettre à jour lorsque de nouvelles mises à jour gratuites du firmware sont disponibles. Tout au long de ce manuel, vous remarquerez que pour les tâches pouvant être effectuées dans le tableau de bord Fitbit.com ou l'application mobile Fitbit, seules les instructions se rapportant au tableau de bord Fitbit.com apparaissent. Si vous utilisez l'application Fitbit pour iOS ou Android, vous pouvez facilement trouver la procédure correspondante dans l'application sans avoir besoin d'instructions détaillées pour vous guider. Cependant, nos applications mobiles sont décrites en détail dans les articles disponibles à l'adresse https://help.fitbit.com. Il vous suffit de sélectionner Surge et de parcourir les catégories iOS, Android ou Windows Phone.

Pour finir, ce manuel vous explique comment redémarrer votre Surge en cas de problème de fonctionnement de votre coach électronique. Toutes les autres suggestions de dépannage, ainsi que les informations détaillées sur le fonctionnement des appareils et services Fitbit, sont disponibles dans les articles accessibles sur notre site d'aide à l'adresse https://help.fitbit.com. Il vous suffit de sélectionner Surge et de choisir la catégorie à parcourir ou d'entrer un terme de recherche spécifique. N'hésitez pas à noter les articles que vous lisez, cela nous permet de savoir si nous vous fournissons les informations appropriées au moment opportun !

Configuration de votre Fitbit Surge

Vous pouvez configurer votre Surge à l'aide de l'application Fitbit pour iOS, Android ou Windows Phone, ou de votre ordinateur.

Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un appareil mobile

Plus de 120 appareils mobiles prenant en charge la technologie Bluetooth 4.0 vous permettent de configurer et de synchroniser sans fil votre Surge. Pour savoir si votre appareil mobile est compatible avec votre Surge, rendez-vous sur www.fitbit.com/devices. Si votre appareil figure dans la liste, vous pouvez télécharger notre application gratuite et suivre la procédure d'installation fournie par l'application. Si votre appareil n'est pas répertorié, consultez régulièrement cette liste car nous y ajoutons constamment de nouveaux appareils.

Même si votre appareil mobile ne prend pas en charge la synchronisation via Bluetooth 4.0, vous pouvez toujours utiliser l'application Fitbit pour consulter vos données et suivre vos progrès. Cependant, il vous faudra configurer et synchroniser votre Surge à l'aide d'un ordinateur Mac ou PC.

Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un MAC ou d'un PC

Pour configurer votre Surge à l'aide de votre ordinateur, installez Fitbit Connect. Fitbit Connect est l'application logicielle qui connecte (« appaire ») votre Surge à votre tableau de bord Fitbit.com, dans lequel vous pouvez voir vos statistiques, enregistrer des aliments, et bien plus encore.

Configuration requise sur Mac et PC

Logiciel
Mac OS 10.6 ou ultérieur
Connexion Internet

Matériel
Port USB

Logiciel
Windows XP, Vista, 7 et 8
Connexion Internet

Matériel
Port USB

Téléchargement de Fitbit Connect

1. Rendez-vous sur http://www.fitbit.com/setup.

2. Vérifiez que le type d'ordinateur (Mac ou PC) sélectionné est le bon, puis cliquez sur le bouton Télécharger.

Installation de Fitbit Connect et appairage de votre coach électronique

1. Branchez le dongle de synchronisation sans fil et placez votre coach électronique à proximité, en vous assurant qu'il est allumé et chargé.
2. Accédez au dossier contenant le fichier que vous avez téléchargé et recherchez le programme d'installation :
   - Mac : Install Fitbit Connect.pkg
   - Windows : FitbitConnect_Win.exe
3. Double-cliquez sur le nom du fichier pour lancer le processus d'installation.
4. Suivez les instructions qui apparaissent à l'écran pour finaliser la configuration. Vous êtes prêt !

Synchronisation avec un ordinateur

Fitbit Connect étant à présent installé, votre Surge procèdera à la synchronisation automatique et sans fil de ses données avec votre tableau de bord toutes les 15-20 minutes si les conditions suivantes sont remplies :

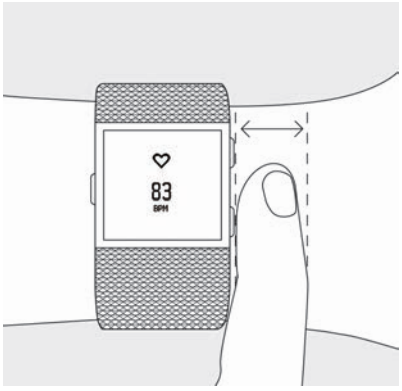
- Votre Surge se trouve dans un rayon de 5 à 6 mètres de votre ordinateur et il existe de nouvelles données à charger (si vous n'avez pas bougé, aucune synchronisation automatique n'aura lieu).
- Votre ordinateur est sous tension, activé et connecté à Internet.
- Le dongle de synchronisation sans fil est inséré dans un port USB et détecté par l'ordinateur.

Pour synchroniser manuellement votre Surge avec votre tableau de bord, cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et de l'heure sur l'écran de votre ordinateur, puis cliquez sur Synchroniser maintenant.

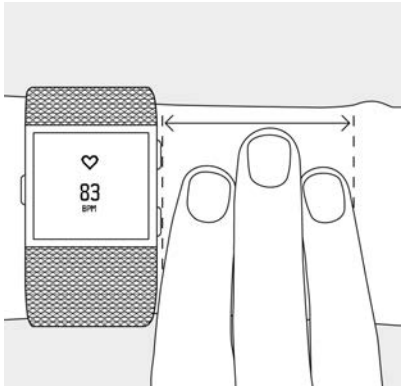
Prise en main de votre Surge

Comment le porter ?

Votre Surge se porte au poignet. Bien que la montre Surge puisse suivre des statistiques comme le nombre de pas et les étages gravis lorsqu'elle se trouve dans une poche ou un sac à dos, elle est plus précise lorsqu'elle est portée au poignet. Pour un usage quotidien, il est préférable de porter votre Surge à plat, à une distance de la largeur d'un doigt à gauche de l'os de votre poignet.



Pour une meilleure précision de lecture de votre fréquence cardiaque, vous pouvez essayer de porter votre Surge plus haut sur votre poignet, notamment lorsque vous vous entraînez. En effet, le flux sanguin de votre bras augmentant avec l'intensité de l'entraînement, il peut être judicieux de déplacer l'appareil vers le haut. De plus, certaines activités imposent de plier fréquemment le poignet, ce qui peut altérer le signal de la fréquence cardiaque.



Enfin, ne portez pas votre montre Surge trop serrée, car cela diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de la fréquence cardiaque.

Spécification de la main dominante

Afin d'améliorer la précision de votre montre Surge, vous êtes invité à spécifier si vous la portez sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez dans la plupart de vos activités quotidiennes, par exemple pour écrire ou vous brosser les dents.Vous pouvez spécifier ce paramètre dans l'application Fitbit ou dans le tableau de bord Fitbit.com.

Pour spécifier ce paramètre à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

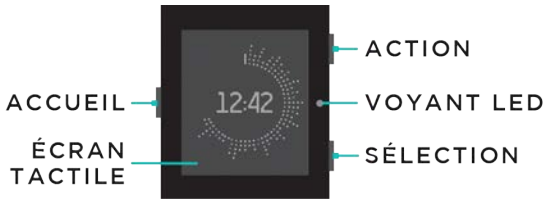
1. Connectez-vous à Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée, en haut à droite du tableau de bord, puis sélectionnez Paramètres.
3. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez et définissez le paramètre Main dominante.
4. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec le nouveau paramètre :
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Assurez-vous que votre Surge se trouve à proximité et cliquez sur Synchroniser maintenant.

Utilisation de votre Surge par conditions humides

Votre Surge résiste aux éclaboussures, à la pluie et à la sueur. En revanche, votre montre Surge n'est pas conçue pour être portée lors de la baignade. Il est également conseillé de la retirer avant de prendre une douche. Bien que l'humidité ne risque pas d'endommager votre montre Surge, évitez de la porter 24 heures sur 24 afin de permettre à votre peau de respirer. Si vous la mouillez, veillez à bien la sécher avant de la remettre Pour plus d'informations, consultez la page https://www.fitbit.com/productcare.

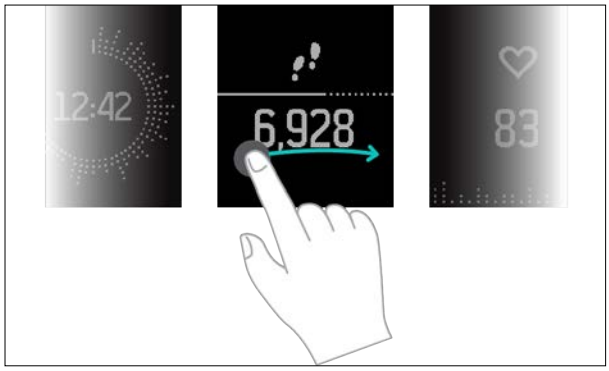
Présentation de la montre Surge

La montre Fitbit Surge comporte un écran tactile rétroéclairé et trois boutons : Accueil, Sélection et Action. Prenez le temps de mémoriser ces boutons et leur emplacement, car ce manuel y fait souvent référence.

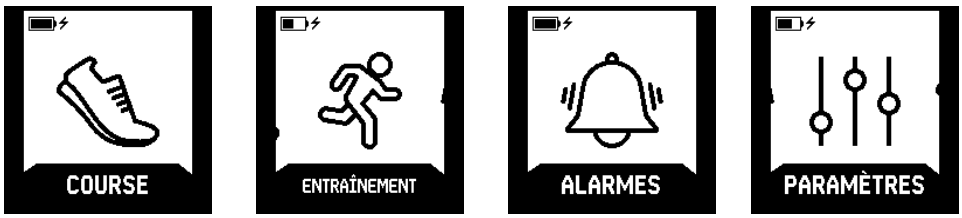


Votre montre Surge est dotée de deux écrans : l'horloge (qui vous permet de consulter vos statistiques quotidiennes) et le menu. Pour passer d'un écran à l'autre, appuyez sur le bouton Accueil.

- Faites glisser l'écran de l'horloge vers la droite ou la gauche pour voir les statistiques suivantes :
    - Fréquence cardiaque
    - Pas effectués
    - Distance parcourue
    - Calories brûlées
    - Étages gravis



- Faites glisser l'écran du menu vers la droite ou la gauche pour afficher les différentes options de menu. Pour choisir une option, appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l'écran. Pour quitter les écrans Course, Entraînement, Alarmes ou Paramètres, appuyez sur le bouton Accueil.



Les fonctions associées aux boutons Sélection et Action varient selon les actions que vous effectuez. Une icône située à côté du bouton indique sa fonction actuelle, comme la mise sur Pause, la reprise, la sélection d'une option.

Le fait de double-cliquer sur le bouton Accueil a pour effet d'afficher les commandes de lecture de la musique. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Contrôle de la musique, page 25.

Modification de l'affichage de l'horloge

Vous pouvez sélectionner un autre style d'horloge dans l'application Fitbit ou dans le tableau de bord Fitbit.com. Le fait de modifier le style de l'horloge a également pour effet de changer l'apparence des statistiques quotidiennes qui adoptent alors le même style que l'horloge.

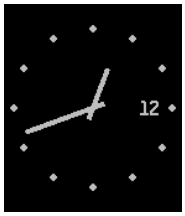
Pour sélectionner un autre style d'horloge à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à Fitbit.com.

2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée, en haut à droite du tableau de bord, puis sélectionnez Paramètres.
3. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez Affichage de l'horloge et sélectionnez un style d'horloge. Le style par défaut, Lumineux, fournit une représentation visuelle de votre niveau d'activité pendant l'heure en cours.



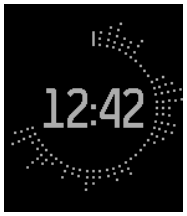
Orbital



Analogue



Numérique



Lumineux

4. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec le nouveau style d'horloge :
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Assurez-vous que votre Surge se trouve à proximité et cliquez sur Synchroniser maintenant.

Mesure de la fréquence cardiaque

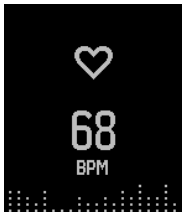
Lorsque votre cœur bat, vos vaisseaux capillaires se dilatent et se contractent en fonction des changements du volume sanguin. Les voyants LED PurePulse™ de votre Surge se réfléchissent sur votre peau pour détecter les variations du volume sanguin, et des algorithmes finement ajustés permettent de mesurer votre fréquence cardiaque automatiquement et en continu.

Faites glisser l'écran de l'horloge pour afficher votre fréquence cardiaque ainsi que la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez.

Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque peuvent vous aider à optimiser vos entraînements en ciblant différentes intensités d'effort. Vos zones sont calculées en fonction de votre fréquence cardiaque maximale estimée, qui est égale à 220 moins votre âge.

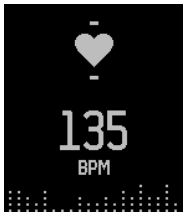
Pour déterminer rapidement dans quelle zone vous vous trouvez, consultez l'icône en forme de cœur.



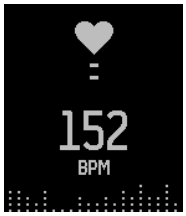
Hors zone



Élimination des graisses



Cardio



Maximum

- Lorsque vous êtes hors zone, ce qui signifie que votre fréquence cardiaque est inférieure à 50 % de votre maximum, votre fréquence cardiaque est élevée, mais pas suffisamment pour que nous considérions que vous faites de l'exercice.
- La zone d'élimination des graisses, dans laquelle votre fréquence cardiaque se situe entre 50 et 69 % de votre maximum, correspond à une zone d'intensité moyenne à faible. Cette zone est un bon départ pour les personnes qui commencent seulement à faire du sport. Cette zone 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.
- La zone cardio, dans laquelle votre fréquence cardiaque se situe entre 70 et 84 % de votre maximum, correspond à une zone d'intensité moyenne à élevée. Dans cette zone, vous vous dépensez sans pour autant forcer. La plupart des utilisateurs ciblent cette zone.
- La zone maximum, dans laquelle votre fréquence cardiaque est supérieure ou égale à 85 % de votre maximum, correspond à une zone d'intensité élevée. La zone maximum doit être utilisée pour des entraînements courts et intenses destinés à améliorer votre performance et votre vitesse.

Vous pouvez à tout moment consulter votre tableau de bord pour savoir combien de temps vous avez passé dans chaque zone.

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser les zones par défaut, vous pouvez configurer une zone de fréquence cardiaque personnalisée. Lorsque votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de votre zone personnalisée, les contours d'un cœur apparaissent, tandis que si votre fréquence cardiaque se trouve dans votre zone personnalisée, un cœur plein apparaît.

Pour configurer une zone de fréquence cardiaque personnalisée à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée, en haut à droite du tableau de bord, puis sélectionnez Paramètres.
3. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez la section Zones de fréquence cardiaque et définissez les valeurs minimum et maximum de votre zone personnalisée.

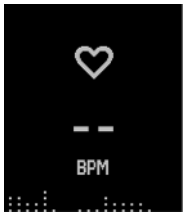
4. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec le nouveau paramètre :
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Votre Surge se trouvant à proximité, cliquez sur Synchroniser maintenant.

Vous pouvez à tout moment consulter votre tableau de bord pour savoir combien de temps vous avez passé dans chaque zone.

Pour plus de détails sur le suivi de la fréquence cardiaque, notamment des liens vers les informations de l'American Heart Association, consultez l'article « FAQ sur la fréquence cardiaque » sur https://help.fitbit.com.

Absence de signal

La montre Surge analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Cependant, il peut arriver que le capteur de fréquence cardiaque ne parvienne pas à détecter un signal suffisamment fort pour afficher une fréquence cardiaque. Dans ce cas, l'écran suivant s'affiche :



Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté, commencez par vous assurer que la montre Surge est correctement positionnée sur votre bracelet. Si nécessaire, placez-la plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Après quelques instants, votre fréquence cardiaque devrait être à nouveau affichée. Si vous ne parvenez toujours pas à détecter un signal de fréquence cardiaque, vérifiez le paramètre Suivi de la fréquence cardiaque. Reportez-vous à la section Gestion des paramètres sur votre Fitbit Surge, page 30, pour plus d'informations.

Utilisation du GPS

La montre Fitbit Surge est équipée d'un récepteur GPS qui vous permet de suivre votre itinéraire au cours d'activités telles que la course, la marche ou la randonnée. Dans votre tableau de bord, les données GPS sont affichées sur une carte avec les statistiques analysées au cours de l'activité.

Lorsque vous sélectionnez une course ou une activité qui utilise la fonction GPS, la montre Surge commence à rechercher un signal GPS. Comme avec n'importe quel appareil GPS, le signal sera plus vite détecté si vous êtes en extérieur dans un lieu dégagé et que vous ne bougez pas.



Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été détecté avant de commencer votre activité.



Si aucun signal GPS n'est détecté au bout de quelques secondes, une option de démarrage rapide apparaît.



Si vous ne souhaitez pas attendre que le signal GPS soit détecté, vous pouvez appuyer sur le bouton Sélection (Démarrage rapide) pour afficher l'écran de l'activité et commencer. La montre Surge va continuer à rechercher un signal GPS, mais elle va mettre plus de temps à le trouver que si vous étiez immobile.

Si vous commencez à bouger avant que le signal GPS ne soit détecté, la montre Surge utilisera votre nombre de pas pour estimer la distance que vous avez parcourue avant le début du suivi GPS. Par conséquent, la distance totale calculée pour l'activité pourra être moins précise que si vous étiez immobile au moment du début du suivi GPS.

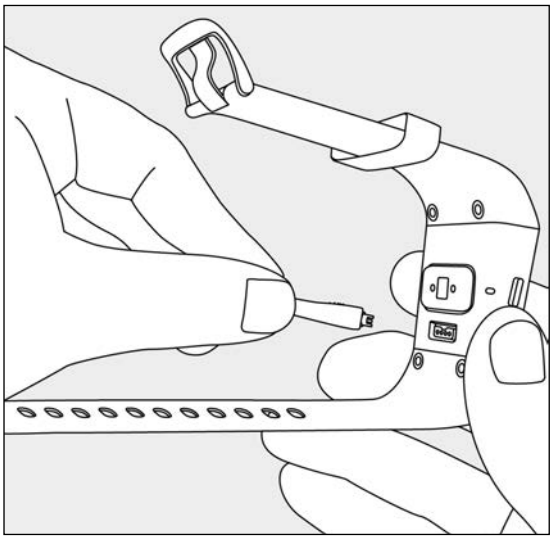
REMARQUE : Un maximum de 35 heures de données GPS peut être stocké sur votre Surge. Si vous tentez d'analyser plus de 35 heures de données GPS sans synchroniser votre appareil, les anciennes données seront supprimées et remplacées par les nouvelles. Pour vous assurer que toutes vos données GPS sont stockées sur Fitbit.com, synchronisez régulièrement votre Surge.

Autonomie de la batterie et mise en charge

L'autonomie de la batterie dépend de votre utilisation de l'appareil :

- Si vous n'analysez pas de courses ou d'activités utilisant la fonction GPS, votre montre Surge entièrement rechargée devrait avoir une autonomie d'au moins 7 jours si elle est utilisée comme montre de fitness, avec un suivi continu de la fréquence cardiaque et des activités.
- Lorsqu'elle est entièrement chargée, votre montre Surge peut analyser jusqu'à 5 heures d'activités utilisant le GPS avant de devoir être rechargée. Afin de vous assurer que toutes vos données sont comptabilisées, nous vous recommandons de charger votre Surge après toute activité ayant utilisé la fonction GPS.

Pour recharger votre Surge, branchez le câble de charge dans un port USB de votre ordinateur, puis branchez l'autre extrémité dans le port situé à l'arrière de la montre Surge. Vous pouvez également brancher votre câble de charge dans un chargeur mural USB standard. Le chargement complet prend une à deux heures.



Le niveau de la batterie apparaît en haut à gauche lorsque le menu est affiché sur votre Surge.



Entièrement chargée Partiellement chargée Très faible Niveau critique En charge

Si la batterie atteint un niveau critique, rechargez-la dès que possible.

Vous pouvez également contrôler le niveau de la batterie à partir de l'application Fitbit de votre appareil mobile ou en vous connectant sur Fitbit.com et en cliquant sur l'icône de roue dentée située en haut à droite de la page. La valeur indiquée correspond au niveau qu'avait la batterie lors de la dernière synchronisation de votre Surge. Pour vous assurer qu'il s'agit du niveau de batterie actuel, synchronisez votre Surge.

Si vous voulez recevoir une notification ou un e-mail lorsque le niveau de votre batterie est bas :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page et sélectionnez Paramètres.
3. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez Notifications et spécifiez si vous voulez être informé via une notification ou un e-mail.
4. Cliquez sur Enregistrer.

Si vous n'allez pas utiliser votre montre Surge pendant un certain temps, vous pouvez préserver l'autonomie de sa batterie en l'éteignant. Reportez-vous à la section Gestion des paramètres sur votre Fitbit Surge, page 30.

Entretien de votre Surge

Nettoyez et séchez régulièrement votre Surge, en particulier sous le bracelet. Utilisez avec parcimonie les produits de beauté sur les zones de la peau couvertes par votre produit Fitbit. Pour plus d'informations, consultez la page https://www.fitbit.com/productcare.

Suivi automatique avec la montre Fitbit Surge

Votre montre Surge analyse automatiquement une grande variété de statistiques dès lors que vous la portez. Lorsque vous synchronisez votre Surge, ces données sont chargées sur le site Fitbit.com où vous pouvez les afficher dans le tableau de bord Fitbit.com ou dans l'application Fitbit.

Suivi des statistiques quotidiennes

Votre Surge suit automatiquement les statistiques quotidiennes suivantes :

- Pas effectués
- Fréquence cardiaque
- Distance parcourue
- Calories brûlées
- Étages gravis

Pour afficher ces statistiques, affichez l'horloge et faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite.

Outre les statistiques affichées sur votre Surge, les statistiques quotidiennes suivantes sont également analysées, mais uniquement affichées dans votre tableau de bord Fitbit.com ou dans l'application mobile :

- Historique détaillé de la fréquence cardiaque, y compris les minutes passées dans les différentes zones de fréquence cardiaque
- Minutes actives
- Durée et qualité du sommeil

Votre Surge commence à suivre les statistiques du lendemain à partir de minuit, en tenant compte de votre fuseau horaire. Bien que vos statistiques se remettent à zéro à minuit, cette opération ne supprime pas les données du jour précédent : elles seront chargées dans votre tableau de bord Fitbit.com lors de la prochaine synchronisation de votre Surge.

Vous pouvez définir votre fuseau horaire dans la page www.fitbit.com/user/profile/edit ou utiliser l'application Fitbit pour le détecter automatiquement.

Analyse du sommeil

Votre Surge comptabilise automatiquement vos heures de sommeil et vos mouvements pendant la nuit pour vous aider à analyser la qualité de votre sommeil. Nul besoin d'appuyer sur un bouton ou d'activer un mode sommeil pour commencer à analyser

votre sommeil. Il suffit pour cela de porter votre montre Surge au lit. De plus, le fait de porter votre Surge pendant la nuit vous permet d'avoir une mesure de la fréquence cardiaque au repos plus précise dans votre tableau de bord.

Pour voir les données de votre sommeil, synchronisez votre coach électronique, puis consultez-les dans le tableau de bord Fitbit.com ou l'application mobile. Dans le tableau de bord, vous pouvez consulter les vignettes de sommeil ou sélectionner Journal > Sommeil. Dans l'application mobile, tapotez sur la vignette de votre sommeil.

Suivi d'un objectif quotidien

Votre montre Surge est conçue pour suivre votre progression vers un objectif défini dans votre tableau de bord Fitbit.com ou dans l'application Fitbit. Par défaut, votre objectif quotidien est défini sur 10 000 pas par jour.

Une barre de progression vous permet d'entretenir votre motivation. Par exemple, la partie pleine de la ligne ci-dessous montre que vous êtes à mi-chemin de votre objectif de 10 000 pas.



Une fois l'objectif atteint, votre Surge vibre et clignote pour fêter votre succès.



Sélection de l'objectif à atteindre

À l'aide du tableau de bord Fitbit.com ou de l'appli Fitbit, vous pouvez définir pour votre Surge un objectif quotidien de pas (objectif par défaut), de distance parcourue, de calories dépensées ou d'étages gravis.

Pour sélectionner l'objectif à atteindre :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page et sélectionnez Paramètres.

3. À l'aide des onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez Progression vers votre objectif quotidien et sélectionnez votre objectif.
4. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec le nouvel objectif :
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Votre Surge se trouvant à proximité, cliquez sur Synchroniser maintenant.

Définition d'une valeur pour votre objectif quotidien

Vous pouvez définir une valeur spécifique pour votre objectif quotidien dans l'application Fitbit ou dans le tableau de bord Fitbit.com. Par exemple, au lieu de la valeur par défaut de 10 000 pas quotidiens, vous pouvez configurer votre montre Surge pour qu'elle vibre et clignote lorsque vous atteignez 15 000 pas par jour.

Pour modifier la valeur de votre objectif :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Recherchez la vignette correspondant à votre objectif.
3. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée en bas à gauche de cette vignette.
4. Modifiez la valeur du paramètre Objectif quotidien, puis cliquez sur Enregistrer.
5. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec la nouvelle valeur que vous avez spécifiée.
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Votre Surge se trouvant à proximité, cliquez sur Synchroniser maintenant.

Suivi d’une course avec la montre Fitbit Surge

Vous pouvez analyser des courses sur votre Surge avec ou sans suivi GPS.

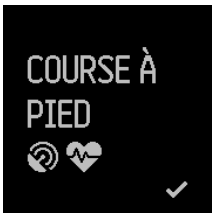
Suivi d’une course

Pour suivre une course :

1. Affichez le menu sur votre Surge, puis faites glisser l’écran pour afficher l’option Course.



2. Appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l’écran, puis faites glisser l’écran pour rechercher le type de course que vous voulez suivre. Si la course prend en charge le suivi GPS, une icône de GPS apparaît à gauche de l’icône de suivi de la fréquence cardiaque.



Utilise le GPS



N’utilise pas le GPS

3. Lorsque la course que vous voulez suivre apparaît, appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l’écran. Si vous changez d’avis, appuyez sur le bouton Accueil pour quitter.

   Si votre course utilise la fonction GPS, l’écran de recherche GPS apparaît. Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été trouvé avant de commencer votre course. Reportez-vous à la section Utilisation du GPS, page 10 pour plus d’informations.

Un écran de chronomètre apparaît, accompagné de statistiques en haut et en bas de l'écran.



4. Appuyez sur le bouton Sélection pour commencer votre course.
5. Pendant la course, vous pouvez faire glisser l'écran pour voir l'heure ou les différentes statistiques. Les statistiques varient en fonction du type de course.



Rythme



Fréquence cardiaque



Calories



Horloge (heure)

6. Appuyez sur le bouton Sélection pour interrompre ou reprendre votre course.
7. Si vous courez sur une piste, appuyez sur le bouton Action pendant la course pour indiquer le début d'un nouveau tour. Un récapitulatif du tour que vous venez de terminer apparaît à l'écran pendant quelques secondes.
8. Une fois votre course terminée, appuyez sur le bouton Sélection pour l'interrompre, puis sur le bouton Action pour voir un récapitulatif. Pour les courses réalisées sur une piste, un récapitulatif de chaque tour est affiché avant que le récapitulatif de l'intégralité de la course ne soit affiché. Appuyez sur le bouton Action dans l'écran des tours de piste pour afficher le récapitulatif de la course.





9. Appuyez sur le bouton Action pour quitter.

Une fois votre coach électronique synchronisé, vos statistiques s'affichent dans votre tableau de bord Fitbit.com et dans l'application Fitbit.

Utilisation des autres fonctions de la montre Surge pendant une course

Vous pouvez recevoir des notifications d'appel et de SMS ou contrôler la musique pendant une course. Appuyez sur le bouton Action pour afficher les notifications lorsqu'elles arrivent et appuyez deux fois sur le bouton Accueil pour contrôler la musique. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Réception de notifications d'appel et de SMS, page 23 ou Contrôle de la musique, page 28.

Pour consulter l'heure pendant une course, faites défiler les statistiques.

Suivi des activités avec la montre Fitbit Surge

La montre Fitbit Surge vous permet de suivre une grande variété d'activités, comme la course, la randonnée, le yoga et bien d'autres encore. Certains types d'activité, comme la randonnée, utilisent automatiquement le GPS, tandis que d'autres activités, comme le yoga, ne l'utilisent pas.

Vous pouvez choisir quelles activités doivent être disponibles sur votre Surge. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Sélection des activités à suivre, page 21.

Suivi des activités

Pour suivre une activité :

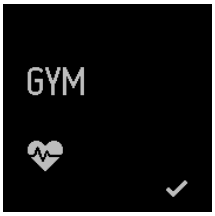
1. Affichez le menu de votre Surge, puis accédez à la section Entraînement.



2. Appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l'écran, puis faites glisser l'écran pour rechercher le type d'activité que vous voulez suivre. Si l'activité prend en charge le suivi GPS, une icône de GPS apparaît à gauche de l'icône de suivi de la fréquence cardiaque.



Utilise le GPS



N'utilise pas le GPS

3. Lorsque vous trouvez l'activité que vous souhaitez suivre, appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l'écran. Si vous changez d'avis, appuyez sur le bouton Accueil pour quitter.

   Si votre activité utilise la fonction GPS, l'écran de recherche GPS apparaît. Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été trouvé avant de commencer votre activité. Reportez-vous à la section Utilisation du GPS, page 10, pour plus d'informations.

Un écran de chronomètre apparaît, accompagné de statistiques en haut et en bas de l'écran.



4. Appuyez sur le bouton Sélection pour commencer votre activité.
5. Pendant l'activité, vous pouvez faire glisser l'écran pour voir l'heure ou les différentes statistiques. Les statistiques varient en fonction du type d'activité.



Rythme



Fréquence cardiaque



Calories



Horloge (heure)

6. Appuyez sur le bouton Sélection pour interrompre ou reprendre votre activité.
7. Une fois votre activité terminée, appuyez sur le bouton Sélection pour l'interrompre, puis sur le bouton Action pour voir un récapitulatif. Il vous faudra peut-être faire défiler l'écran pour voir toutes les statistiques qui ont été analysées au cours de l'activité.



8. Appuyez sur le bouton Action pour quitter.

Sélection des activités à suivre

Sept activités sont par défaut disponibles sur votre Surge. Si une activité spécifique n'est pas disponible, utilisez l'activité générique intitulée « Entraînement ».

À l'aide du tableau de bord Fitbit.com ou de l'application mobile, vous pouvez spécifier quelles activités doivent être disponibles sur votre Surge ainsi que l'ordre dans lequel elles doivent apparaître à l'écran.

Pour changer les activités et modifier leur ordre à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page et sélectionnez Paramètres.

3. À l'aide des onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez la section Raccourcis des activités.
4. Cliquez sur Modifier les raccourcis des activités pour choisir les activités que vous souhaitez afficher sur votre appareil, puis cliquez sur Enregistrer. Au moins une activité doit être activée.
5. Glissez-déposez les icônes de réorganisation des lignes pour classer les activités selon l'ordre dans lequel vous souhaitez qu'elles apparaissent sur votre Surge.
6. Synchronisez votre Surge pour y mettre à jour votre nouvelle liste d'activités.

Vous pouvez mettre à jour les activités stockées dans votre Surge aussi souvent que vous le souhaitez. Même si vous supprimez une activité de votre Surge, les statistiques existantes correspondant à cette activité seront conservées dans l'historique des activités de votre tableau de bord.

Affichage des statistiques analysées au cours d'une activité

Pendant l'activité, vous pouvez faire glisser l'écran pour voir l'heure ou les différentes statistiques. Les statistiques varient en fonction du type d'activité.

Une fois que vous avez synchronisé votre Surge, vos statistiques s'affichent dans votre tableau de bord Fitbit.com et dans l'application Fitbit.

Utilisation des autres fonctions de la montre Surge pendant un entraînement

Vous pouvez recevoir des notifications d'appel et de SMS ou contrôler la musique pendant une activité. Appuyez sur le bouton Action pour afficher les notifications lorsqu'elles arrivent et appuyez deux fois sur le bouton Accueil pour contrôler la musique. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Réception de notifications d'appel et de SMS, page 25 ou Contrôle de la musique, page 28.

Pour consulter l'heure, faites défiler les statistiques.

Utilisation des alarmes silencieuses

Grâce à sa fonctionnalité d'alarme silencieuse, votre Surge peut vibrer en douceur pour vous réveiller ou vous alerter. Jusqu'à 8 alarmes silencieuses peuvent être configurées pour se déclencher quotidiennement ou à des jours spécifiques de la semaine.

Configuration des alarmes silencieuses

Vous pouvez ajouter, modifier et supprimer des alarmes silencieuses dans l'application Fitbit ou le tableau de bord Fitbit.com.

Pour programmer des alarmes silencieuses à l'aide de votre tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page et sélectionnez Paramètres.
3. À l'aide des onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez Alarmes silencieuses.
4. Cliquez sur le bouton Ajouter une alarme.
5. Saisissez l'heure de déclenchement de l'alarme.
6. Choisissez la fréquence de déclenchement de l'alarme :
    a. Une fois : l'alarme s'activera à l'heure spécifiée, une seule fois.
    b. Répétitions : choisissez les jours de la semaine pour lesquels vous souhaitez que l'alarme s'active.
7. Cliquez sur Enregistrer.
8. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec les nouvelles alarmes :
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Votre Surge se trouvant à proximité, cliquez sur Synchroniser maintenant.

Arrêt ou répétition d'une alarme silencieuse

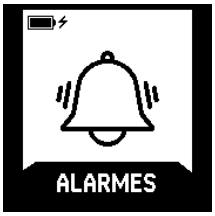
Lorsqu'une alarme silencieuse se déclenche, votre Surge vibre et son écran clignote. L'alarme reste à l'écran jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton Action pour l'arrêter ou sur le bouton Sélection pour la répéter pendant 9 minutes. Vous pouvez répéter une alarme indéfiniment.



Activation ou désactivation d’une alarme silencieuse

Vous pouvez désactiver ou activer une alarme sur votre Surge.

1. Affichez le menu de votre Surge, puis accédez à la section Alarme.



2. Appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l’écran, puis faites glisser l’écran pour rechercher l’alarme que vous voulez activer ou désactiver.



3. Appuyez sur le bouton Sélection pour activer ou désactiver l’alarme.

Réception de notifications d'appel et de SMS

Plus de 120 appareils mobiles compatibles vous permettent de recevoir des notifications d'appel et de SMS entrant sur votre Surge. Pour savoir si votre appareil prend en charge cette fonctionnalité, rendez-vous sur http://www.fitbit.com/devices. Lorsque vous recevez une notification, votre montre Surge vibre et les coordonnées de l'appelant apparaissent en haut de l'écran.



Activation des notifications d'appel et de SMS

Pour activer les notifications d'appel et de SMS, vous devez connecter (« appairer ») votre Surge à l'application Fitbit :

1. À partir du menu de la montre Surge, faites glisser l'écran jusqu'à la section Paramètres et assurez-vous que les notifications sont activées. (Pour plus d'informations, reportez-vous à la section Gestion des paramètres sur votre Fitbit Surge, page 30.)
2. Assurez-vous que la fonction Bluetooth est activée sur votre appareil mobile.
3. Vérifiez que votre Surge se trouve dans un rayon de 6 mètres de votre appareil mobile.
4. Ouvrez l'application Fitbit sur votre appareil mobile et tapotez sur la vignette de la montre Surge en haut du tableau de bord mobile.
5. Activez les notifications et suivez les instructions affichées à l'écran.

Une fois votre montre Surge appairée pour la réception des notifications, elle apparaît en tant qu'appareil connecté dans votre liste d'appareils Bluetooth, sous le nom de « Surge ».

Affichage des notifications d'appel et de SMS

La montre Surge reçoit des notifications lorsque vous vous trouvez dans un rayon d'environ 6 mètres de votre appareil mobile. Lorsque vous recevez un appel ou un SMS, votre Surge vibre et une notification apparaît en haut de l'écran pendant 7 secondes. Si l'appelant ou l'expéditeur figure dans la liste de contacts de votre appareil mobile, son nom apparaît. Dans le cas contraire, c'est le numéro de téléphone de l'appelant ou de l'expéditeur qui apparaît. Une icône indique si vous recevez un appel ou un SMS.





Après ce délai de 7 secondes, le nom ou le numéro disparaît, mais une icône apparaît en haut à droite pour indiquer que vous avez reçu un appel ou un SMS.



Pour consulter les notifications, appuyez sur le bouton Action. Si vous avez reçu plusieurs notifications, faites glisser l'écran vers la gauche et la droite pour les voir toutes. Votre Surge peut stocker un maximum de 20 notifications. Si vous recevez plus de 20 notifications, les plus anciennes sont supprimées au fur et à mesure que vous en recevez des nouvelles.

Au besoin, vous pouvez faire gisser l'écran vers le bas pour faire défiler la totalité du contenu d'un SMS. L'affichage des SMS est limité à 32 caractères pour le sujet et à 160 caractères pour le message.



Pour quitter l'écran des notifications, appuyez sur le bouton Action ou Accueil.

Pour vous assurer de recevoir les notifications, vérifiez que :

- Le paramètre Notifications de votre Surge est activé.
- Le paramètre Notifications de l'application Fitbit est activé.

- Votre Surge apparaît en tant qu'appareil connecté dans votre liste d'appareils Bluetooth.
- Votre Surge se trouve dans un rayon de 6 mètres de votre appareil mobile.
- Votre Surge n'est pas en cours de synchronisation lors de la réception de l'appel ou du SMS. Si vous trouvez que vous ratez fréquemment les notifications, essayez de désactiver la synchronisation automatique dans l'application Fitbit dans la mesure où vous ne recevez pas les notifications qui arrivent au moment d'une synchronisation.

Désactivation des notifications d'appel et de SMS

Si vous ne souhaitez plus recevoir de notifications, temporairement ou définitivement, vous pouvez :

- Désactiver les notifications dans l'application Fitbit.
- Sur votre Surge, définir le paramètre Notifications sur Désactivé.

Si vous souhaitez de nouveau recevoir des notifications, faites l'opération inverse.

Contrôle de la musique

Vous pouvez utiliser votre Surge avec un appareil iOS compatible pour interrompre et reprendre un morceau de musique ou pour passer au morceau suivant. Pour savoir si votre appareil prend en charge cette fonctionnalité, rendez-vous sur http://www.fitbit.com/devices. La montre Surge utilise le profil Bluetooth AVRCP pour contrôler la musique. Par conséquent, l'application qui gère votre musique doit être compatible avec ce profil. Certaines applications diffusant de la musique en continu ne communiquent pas les informations relatives aux titres, ce qui signifie que ces informations n'apparaissent pas sur l'écran de votre Surge. Cependant, si une application prend en charge le profil AVRCP, vous pourrez mettre un titre en pause ou le sauter, mais vous ne pourrez pas voir le titre sur votre Surge.

Activer les commandes musicales

Pour contrôler la musique depuis votre Surge, vous utilisez la fonction Bluetooth de votre téléphone pour associer (« appairer ») votre Surge avec votre appareil mobile. L'appairage de votre Surge nécessite que vous interveniez à la fois sur votre Surge et votre appareil mobile. Avant de continuer, assurez-vous d'avoir votre Surge et votre appareil à portée de main.

Pour activer les commandes musicales :

1. Si vous ne l'avez pas encore fait, consultez la page http://www.fitbit.com/devices pour vérifier si votre appareil prend en charge le contrôle de la musique.
2. Sur votre Surge :
    a. Affichez le menu, puis accédez aux Paramètres.
    b. Faites défiler l'écran jusqu'à Bluetooth Classic.
    c. Si le paramètre est réglé sur Activé ou Désactivé, appuyez sur le bouton Sélection jusqu'à ce que le paramètre soit réglé sur Appairer.
3. Sur votre appareil mobile :
    a. Accédez à l'écran Paramètres Bluetooth, qui contient la liste des appareils appairés.
    b. Assurez-vous que votre appareil mobile est détectable et qu'il recherche des appareils.
    c. Lorsque « Surge (Classic) » apparaît en tant qu'appareil disponible, sélectionnez-le.
    d. Attendez qu'un message contenant un numéro à six chiffres apparaisse.
4. Effectuez les deux étapes suivantes l'une après l'autre sans tarder.
    a. Lorsque le même numéro à six chiffres apparaît sur votre Surge, appuyez sur le bouton Action.
    b. Sur votre appareil mobile, sélectionnez Appairer.

Une fois votre appareil appairé, le paramètre Bluetooth Classic devrait être automatiquement redéfini sur Activé sur votre Surge.

Contrôler la musique avec votre Surge

Après avoir appairé votre Surge pour pouvoir utiliser les commandes musicales, vous pouvez accéder à l'écran de contrôle de la musique à tout moment.

Pour contrôler la musique sur le Surge :

1. Ouvrez une application de musique sur votre appareil mobile et commencez la lecture.
2. Appuyez deux fois sur le bouton Accueil de votre Surge pour afficher des informations sur le titre en cours de lecture. Si l'application que vous utilisez ne diffuse pas d'informations concernant les morceaux de musique, ces informations n'apparaîtront pas sur votre Surge.
3. Utilisez le bouton Sélection pour interrompre la lecture du morceau en cours ou le bouton Action pour passer au morceau suivant.



4. Appuyez sur le bouton Accueil pour revenir à l'écran précédent.

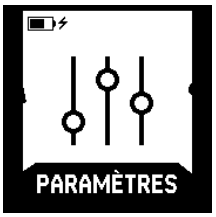
REMARQUE : Comme pour la plupart des autres appareils Bluetooth, si vous déconnectez votre montre Surge pour connecter un autre appareil Bluetooth, il vous faudra reconnecter votre Surge la prochaine fois que vous voudrez utiliser les commandes musicales.

Gestion des paramètres sur votre Fitbit Surge

Pour personnaliser votre expérience, vous pouvez modifier plusieurs paramètres directement sur votre Surge. Pour plus d'informations sur la modification des paramètres à l'aide du tableau de bord Fitbit.com, reportez-vous à la section Gestion de votre coach électronique à partir de Fitbit.com, page 34.

Pour modifier des paramètres directement depuis votre Surge :

1. Affichez le menu de votre Surge, puis accédez aux Paramètres.



2. Appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l'écran, puis faites défiler l'écran pour voir les paramètres disponibles.
3. Lorsque vous trouvez le paramètre que vous souhaitez changer, appuyez sur le bouton Sélection pour trouver l'option que vous voulez utiliser.

Les paramètres disponibles sur votre Surge sont :

- Suivi de la fréquence cardiaque
- Rétroéclairage
- Notifications
- Bluetooth Classic
- Arrêt
- Mentions réglementaires

Suivi de la fréquence cardiaque

Ce paramètre contrôle quand le capteur de la fréquence cardiaque de votre Surge est actif. Les options disponibles sont :

- Automatique (valeur par défaut) – Le capteur de fréquence cardiaque est activé uniquement lorsque vous portez votre Surge.
- Désactivé – Le capteur de fréquence cardiaque n'est jamais activé.
- Activé – Le capteur de fréquence cardiaque est toujours activé. Sélectionnez cette option si votre fréquence cardiaque n'est pas mesurée alors que vous portez votre Surge.

Si vous retirez votre Surge de votre poignet et le rangez dans une poche ou un sac à dos et que vous continuez à bouger, il se peut que l'appareil affiche une fréquence cardiaque erronée. Pur empêcher que cela n'arrive, définissez le paramètre sur Désactivé.

Rétroéclairage

Ce paramètre contrôle quand votre Surge s'allume. Les options disponibles sont :

- Automatique (par défaut) – Lorsque vous tapotez sur l'écran ou appuyez sur un bouton, la montre Surge évalue la luminosité ambiante pour déterminer si le rétroéclairage doit être activé.
- Activé – Le rétroéclairage s'active lorsque vous tapotez sur l'écran ou appuyez sur un bouton.
- Désactivé – Le rétroéclairage n'est jamais activé.

Notifications

Ce paramètre détermine si votre Surge affiche des notifications lorsque vous recevez des appels ou des SMS. Les options disponibles sont Activé et Désactivé. Pour configurer votre montre Surge pour qu'elle reçoive les notifications, reportez-vous à la section Réception de notifications d'appel et de SMS, page 25.

Bluetooth Classic

Ce paramètre est utilisé lorsque vous activez le contrôle de la musique sur votre Surge (reportez-vous à la section Contrôle de la musique, page 28). Les options disponibles sont Appairer, Activé et Désactivé. Si vous n'utilisez pas votre Surge pour contrôler la musique, veillez à définir ce paramètre sur Désactivé pour optimiser l'autonomie de la batterie.

Arrêt

Ce paramètre permet d'éteindre votre Surge. Vous serez invité à confirmer ou annuler l'arrêt. Il suffit d'appuyer sur n'importe quel bouton pour le rallumer.

Mentions réglementaires

Affiche des informations relatives aux caractéristiques techniques.

Utilisation de votre tableau de bord Fitbit.com

Configuration requise pour le navigateur

Navigateur	Version Mac	Version Windows
Apple Safari	5.0.5 et ultérieure	Non pris en charge
Google Chrome	12 et ultérieure	12 et ultérieure
Microsoft Internet Explorer	Non pris en charge	8 et ultérieure
Mozilla Firefox	3.6.18 et ultérieure	3.6.18 et ultérieure

Utilisation du tableau de bord

Fitbit met à votre disposition un outil en ligne gratuit, le tableau de bord Fitbit.com, qui vous permet de suivre, de gérer et d'évaluer la progression de vos performances. Le tableau de bord vous permet de voir votre progression vers vos objectifs, de consulter des représentations graphiques de vos données historiques et d'enregistrer des aliments.

Les informations apparaissent dans le tableau de bord sous la forme de vignettes, chaque vignette fournissant des informations sur une statistique différente. Vous pouvez ajouter ou supprimer des vignettes pour personnaliser votre tableau de bord. Si vous supprimez une vignette, vous pourrez à tout moment la replacer sur le tableau de bord.

Pour ajouter une vignette :

1. Cliquez sur l'icône de la grille dans le coin supérieur gauche du tableau de bord.
2. Cochez les vignettes que vous voulez ajouter, puis cliquez sur Terminé.

Pour supprimer une vignette :

1. Placez le pointeur de la souris sur la vignette jusqu'à ce que l'icône en forme de roue dentée apparaisse dans le coin inférieur droit.
2. Cliquez sur l'icône de la roue dentée, puis cliquez sur Supprimer la vignette.
3. Lorsque vous êtes invité à le faire, confirmez la suppression de la vignette.

Informations sur l'appareil

Pour connaître la date et l'heure de la dernière synchronisation de votre coach électronique, le niveau de la batterie ou les prochaines alarmes définies, cliquez sur l'icône de la roue dentée dans le coin supérieur droit de la page.

Gestion de votre coach électronique à partir de Fitbit.com

Pour gérer votre coach électronique à partir de Fitbit.com, cliquez sur l'icône de la roue dentée, en haut à droite de la page, puis cliquez sur Paramètres dans le volet gauche.

En utilisant les onglets de navigation, vous pouvez rechercher et modifier une grande variété de paramètres :

- Horloge : Il existe quatre styles d'horloge différents.
- Progression vers votre objectif quotidien : Choisissez l'objectif à célébrer sur votre Surge.
- Main dominante : Afin d'obtenir les données les plus précises possible, spécifiez sur quel poignet vous portez votre coach électronique.
- Activités : Vous pouvez sélectionner et organiser jusqu'à 7 activités sur votre Surge.
- Suivi de la fréquence cardiaque : Spécifiez Automatique, Activé ou Désactivé. Vous pouvez également modifier ce paramètre directement depuis votre Surge.
- Zones de fréquence cardiaque : Acceptez les zones par défaut ou spécifiez une zone personnalisée.
- Alarmes silencieuses : Vous pouvez ajouter, modifier et supprimer des alarmes silencieuses.
- Suivi du sommeil : Vous pouvez régler la sensibilité du suivi de votre sommeil en modifiant ce paramètre. Le paramètre Normal, celui par défaut, convient à la plupart des personnes. Si vous dormez profondément, vous pouvez choisir une sensibilité permettant de capturer les moindres mouvements de votre corps.

Vous devez synchroniser votre Surge pour que les nouveaux paramètres prennent effet.

Mise à jour de votre Fitbit Surge

Les améliorations gratuites apportées aux fonctionnalités et aux produits sont régulièrement appliquées par le biais de mises à jour fournies via Fitbit Connect ou l'application Fitbit. Nous vous conseillons de garder votre Surge toujours à jour.

La mise à jour de votre Surge prend plusieurs minutes et consomme beaucoup de batterie. Par conséquent, nous vous recommandons de charger votre Surge avant ou pendant la mise à jour.

Pour mettre à jour votre Surge à l'aide de Fitbit Connect :

1. Assurez-vous que le dongle de synchronisation sans fil est branché et que votre Surge se trouve à proximité.
2. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
3. Cliquez sur Ouvrir le menu principal, puis sélectionnez Rechercher les mises à jour du logiciel de l'appareil.
4. Connectez-vous à votre compte et laissez à Fitbit Connect le temps de rechercher votre Surge.

   Si une mise à jour est trouvée, Fitbit Connect commencera à la télécharger et à l'installer. Tout au long de la mise à jour, une barre de progression s'affiche sur l'écran de votre ordinateur et sur votre Surge.

Une fois la mise à jour terminée, Fitbit Connect affiche un écran de confirmation.

Redémarrage de votre Fitbit Surge

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants avec votre montre Surge, vous pouvez le résoudre en la redémarrant :

- Elle ne se synchronise pas
- Elle ne réagit pas au mouvement
- Elle ne réagit pas, même sur un chargeur
- Elle est chargée, mais ne s'allume pas
- Elle ne comptabilise pas vos pas
- Elle ne réagit pas lorsque vous appuyez sur le bouton, tapotez dessus ou essayez de faire glisser l'écran

Notez que le fait de redémarrer votre Surge n'a pas pour effet d'effacer les données qu'elle contient, à l'exception des notifications d'appel et de SMS.

Pour redémarrer votre Surge :

1. Maintenez enfoncés les boutons Accueil et Sélection (à gauche et en bas à droite) pendant 10 à 15 secondes, jusqu'à ce que l'écran clignote ou commence à s'assombrir.
2. Relâchez les boutons.
3. Une fois l'écran éteint, patientez 10 secondes et appuyez sur le bouton Accueil pour rallumer votre Surge.

Une fois redémarrée, votre montre Surge devrait fonctionner normalement.

Pour obtenir d'autres conseils de dépannage ou contacter le service d'assistance, consultez la page https://help.fitbit.com.

Informations générales et spécifications relatives au Fitbit Surge

Capteurs et moteurs

Votre Surge contient les capteurs et moteurs suivants :

- Un accéléromètre tri-axial MEMS qui mesure vos mouvements et comptabilise des données telles que : calories brûlées, distance parcourue, pas effectués, minutes actives et qualité du sommeil
- Un altimètre, qui mesure le nombre d'étages gravis
- Un récepteur GPS, qui suit votre position pendant une activité
- Un émetteur-récepteur Bluetooth 4.0
- Un moteur vibrant qui permet à la montre Surge de vibrer lorsqu'une alarme se déclenche, lorsqu'un objectif est atteint, lorsqu'un signal GPS est détecté ou pour signaler la réception d'une notification d'appel ou de SMS
- Un capteur optique de fréquence cardiaque, qui mesure le nombre de battements de votre cœur par minute (BPM) au repos ou pendant les entraînements
- Un capteur de lumière ambiante, qui active le rétroéclairage en cas de faible luminosité
- Un gyroscope 3 axes
- Un magnétomètre 3 axes

Batterie

La montre Surge est équipée d'une batterie lithium-polymère rechargeable. Pour plus d'informations sur l'autonomie de la batterie, reportez-vous à la section Autonomie de la batterie et mise en charge, page 12.

Mémoire

Votre Surge contient les informations détaillées, minute par minute, des sept derniers jours ainsi que 30 jours de résumés quotidiens. Les fréquences cardiaques sont stockées toutes les 5 secondes, excepté en mode Entraînement où elles sont stockées toutes les secondes.

Les données enregistrées comprennent les pas effectués, les calories brûlées, les étages gravis, la distance parcourue, les minutes actives, la fréquence cardiaque et le suivi du sommeil.

Synchronisez régulièrement votre Surge afin de disposer de données récentes et détaillées dans votre tableau de bord Fitbit.com.

Écran

La montre Surge est équipée d'un écran LCD tactile monochrome avec rétroéclairage pour une meilleure visibilité en cas de faible luminosité.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -20 °C à 45 °C (de -4 °F à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	De -30 °C à 60 °C (de -22 °F à 140 °F)
Résiste à l'eau	Résiste aux éclaboussures. Ne pas prendre de douche ou nager avec l'appareil.
Altitude de fonctionnement maximale	9 144 m (30 000 pieds)

Aide

Pour obtenir de l'aide concernant la résolution des problèmes pour votre Surge, rendez-vous sur http://help.fitbit.com.

Politique de retour d'article et garantie

Vous trouverez des informations sur la garantie et la politique de retour en magasin de Fitbit.com à l'adresse suivante : http://www.fitbit.com/returns.

Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

Nom du modèle : FB501

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

Cet appareil est conforme à l'article 15 des règlements de la FCC.

Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

1. cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; et
2. cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris les parasites pouvant nuire à son fonctionnement.

Avertissement de la FCC

Toute modification apportée à ce produit qui n'est pas approuvée par Fitbit, Inc. pourrait vous retirer le droit d'utiliser l'appareil.

Remarque : Cet appareil a été testé et s'avère conforme aux restrictions relatives aux équipements numériques de classe B, conformément à l'article 15 des règlements de la FCC. Ces restrictions ont été instaurées pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles au sein d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut nuire aux radiocommunications. Toutefois, rien ne garantit que des parasites ne surviendront pas dans une installation particulière. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à la réception du téléviseur ou de la radio, ce que vous pouvez déterminer en allumant et en éteignant votre appareil, nous vous invitons à essayer l'une des mesures correctives suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Éloignez l'équipement du composant qui reçoit les ondes.
- Branchez l'appareil dans une prise de courant CA différente de celle du composant qui reçoit les ondes.
- Au besoin, consultez votre marchand électronique ou un technicien spécialisé dans la réparation des radios/téléviseurs pour obtenir des suggestions supplémentaires.

Cet appareil est conforme aux exigences de la FCC en matière d'exposition aux fréquences radioélectriques dans les environnements publics ou non contrôlés.

ID FCC : XRAFB501

Canada : Avis d'Industrie Canada (IC)

Cet appareil est conforme aux exigences d'IC en matière d'exposition aux fréquences radioélectriques dans les environnements publics ou non contrôlés.

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

Avis d'IC aux utilisateurs conformément au texte CNR GEN 3e édition :

Cet appareil est conforme aux normes RSS d'exemption de licence d'Industrie Canada. Le fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

1. cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; et
2. cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris les parasites pouvant nuire à son fonctionnement.

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 dispositive

ID IC : 8542A-FB501

Union européenne (UE)

Déclaration de conformité relative à la directive européenne 1999/5/CE

Fitbit Inc. est autorisé à appliquer le marquage CE sur la montre SURGE, modèle FB501, qui indique sa conformité aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.

CE

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Australie et Nouvelle-Zélande

R-NZ

Mexique

NOM NYCE

notamment des rougeurs, enflures ou autres signes d'irritation, veuillez cesser d'utiliser le produit ou fixez-le à un vêtement. Une utilisation continue, même après une diminution des symptômes, peut les faire réapparaître ou les accroître. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.

- L'appareil contient des composants électriques qui peuvent entraîner des blessures s'il n'est pas manipulé correctement.
- Ce produit n'est pas un appareil médical et n'est pas destiné au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention de maladies.
- Les cartes, itinéraires et autres données GPS ou de navigation, notamment les données relatives à votre position, peuvent être indisponibles, inexactes ou incomplètes.
- Consultez votre médecin avant de commencer ou de modifier un programme d'exercices.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit Fitbit si vous souffrez d'une maladie préexistante sur laquelle il pourrait avoir des effets défavorables.
- Ne consultez pas vos notifications d'appel ou toute autre donnée susceptible d'être affichée sur l'écran de ce produit pendant que vous conduisez un véhicule ou dans toute autre situation où les distractions pourraient vous mettre en danger.
- Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas des enfants ou des animaux jouer avec votre produit Fitbit. Ce produit contient des composants de petite taille pouvant provoquer des étouffements.
- Votre montre Surge résiste à la sueur, à la pluie et aux éclaboussures. Vous pouvez la porter lors de vos entraînements et la garder sur vous lorsque vous vous lavez les mains ou faites la vaisselle. Cependant, retirez-la avant de vous doucher ou de vous baigner.
- Les produits PurePulse™ sont équipés d'une fonction de suivi de la fréquence cardiaque susceptible de présenter un risque pour les utilisateurs souffrant de certains problèmes de santé. Consultez votre médecin avant d'utiliser cette fonction si vous :
    - souffrez d'une affection ou d'un problème cardiaque ;
    - prenez un médicament photosensible ;
    - souffrez d'épilepsie ou êtes sensible aux lumières clignotantes ;
    - avez une mauvaise circulation sanguine ou formez facilement des ecchymoses.

Conseils d'entretien et de port du coach électronique

- Nettoyez votre produit Fitbit régulièrement, notamment les zones qui sont en contact avec la peau, et faites-le bien sécher. Utilisez un linge propre et humide. Ne lavez pas le produit sous l'eau du robinet.
- Veillez à ne pas trop serrer le bracelet de votre appareil Fitbit afin de permettre à l'air de circuler.
- Utilisez avec parcimonie les produits de beauté sur les zones de la peau couvertes par votre produit Fitbit.
- Retirez l'appareil de temps à autre pour le nettoyer et laisser votre peau respirer.
- N'ouvrez pas le boîtier et ne désassemblez pas votre appareil Fitbit.
- N'utilisez pas votre appareil Fitbit si l'écran est fissuré.

- Les substances contenues dans ce produit et sa batterie peuvent nuire à l'environnement ou provoquer des blessures en cas de manipulation ou d'élimination inappropriée.
- Ne placez pas votre appareil Fitbit dans un lave-vaisselle, un lave-linge ou un sèche-linge.
- N'exposez pas votre appareil Fitbit à des températures extrêmement basses ou élevées.
- N'utilisez pas votre appareil Fitbit dans un sauna ou un hammam.
- N'exposez pas votre appareil Fitbit à la lumière directe du soleil pendant une longue période.
- Ne jetez pas votre appareil Fitbit dans le feu. La batterie pourrait exploser.
- Ne nettoyez pas votre appareil Fitbit avec des produits abrasifs.
- Ne portez pas votre appareil Fitbit pendant son chargement.
- Ne chargez pas votre appareil Fitbit lorsqu'il est mouillé.
- Retirez votre appareil Fitbit s'il semble chaud.

Précautions concernant la batterie intégrée

- Votre produit Fitbit comporte une batterie intégrée non remplaçable par l'utilisateur. Essayer de forcer ou d'ouvrir votre produit annule la garantie et peut provoquer des accidents.
- Utilisez uniquement le câble de charge livré avec votre produit pour charger la batterie.
- Chargez la batterie à l'aide d'un ordinateur, d'une alimentation électrique ou d'un concentrateur auto-alimenté certifié par un laboratoire d'essais reconnu.
- Chargez la batterie conformément aux instructions fournies dans ce guide.
- Votre produit utilise un chargeur de batterie homologué par la commission énergétique de Californie (CEC).



Informations de mise au rebut et de recyclage



Le symbole apposé sur ce produit ou sur son emballage indique que ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers ordinaires. Il est de votre responsabilité d'éliminer les appareils électroniques dans des centres de recyclage afin de contribuer à la protection des ressources naturelles.

Tous les pays de l'Union européenne doivent être équipés de centres de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour en savoir plus sur les points de recyclage les plus proches, veuillez contacter l'autorité locale en charge du traitement des déchets électriques et électroniques ou le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit.

Le symbole sur le produit ou son emballage signifie que ce produit doit être traité séparément des déchets ménagers ordinaires à la fin de sa vie. S'il vous plaît être conscient qu'il est de votre responsabilité de vous débarrasser de l'équipement électronique dans les centres de recyclage pour aider à préserver les ressources naturelles.

Chaque pays de l'Union européenne devrait avoir ses centres de collecte pour le recyclage des équipements électriques et électroniques. Pour plus d'informations au sujet de votre perte de recyclage point de départ, s'il vous plaît contactez votre autorité de gestion locale des déchets connexes équipements électriques et électroniques ou le détaillant où vous avez acheté le produit.

- Ne jetez pas votre appareil Fitbit avec les ordures ménagères.
- La mise au rebut de l'emballage et de votre appareil Fitbit doit être effectuée conformément aux réglementations locales.
- Les batteries ne doivent pas être mises au rebut dans la filière de traitement des déchets domestiques ; elles nécessitent une collecte distincte.

