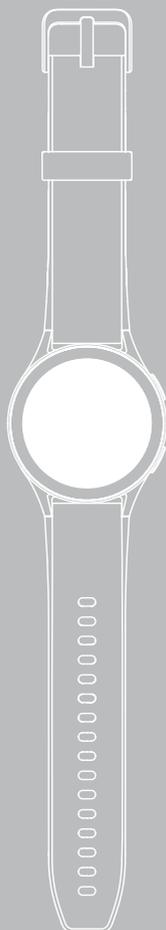


hama

00178611
00178612
00178613

MONTRE CONNECTÉE

Smartwatch 8900



F Mode d'emploi





1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques	5
2. Contenu de la boîte	5
3. Consignes de sécurité	6
4. Éléments de commande	8
5. Premières étapes	9
5.1 Recharger votre montre connectée	9
5.2 Porter et allumer votre montre connectée	10
5.3 Éteindre votre montre connectée	10
6. Configurer votre montre connectée	11
6.1 Téléchargement de l'application « Hama FIT move »	11
6.2 Appairage de la montre connectée et du smartphone	12
7. Utilisation de votre montre connectée	14
7.1 Écran d'accueil	16
7.2 Alertes	16
7.3 Configuration rapide	17
7.3.1 Mode Ne pas déranger	17
7.3.2 Luminosité de l'écran	17
7.3.3 Activation de l'écran	17
7.3.4 Lampe de poche	17
7.3.5 Égouttage	17
7.3.6 Réveil	17
7.3.7 Mode économie d'énergie	17
7.3.8 Recherche du téléphone	17
7.3.9 Paramètres	17
7.4 Raccourcis	18
7.5 Entraînement (sports)	18
7.5.1 Définir les entraînement affichés (sports)	18
7.6 Applications	19
7.6.1 Activité	19
7.6.2 Statut de l'entraînement	19
7.6.3 Course à pied	19
7.6.4 Entraînement (sports)	19
7.6.5 Protocole d'entraînement	20
7.6.6 Tapoter pour mesurer	20
7.6.7 Fréquence cardiaque	20
7.6.8 Oxygène sanguin (SpO2)	20
7.6.9 Stress	20
7.6.10 Énergie corporelle	20
7.6.11 Sommeil	20
7.6.12 Entraînement respiratoire	21
7.6.13 Protocole de cycle	21
7.6.14 Son ambiant	21
7.6.15 Téléphone	21
7.6.16 Alexa	22
7.6.17 Baromètre	22
7.6.18 Boussole	22



7.6.19	Minuterie Pomodoro	22
7.6.20	Rappel d'événement	22
7.6.21	Météo	23
7.6.22	Musique	23
7.6.23	Appareil photo	23
7.6.24	Réveil	23
7.6.25	Saisie des temps	23
7.6.26	Chronomètre	23
7.6.27	Horloges du monde	23
7.6.28	Recherche du téléphone	23
8.	Paramètres de votre montre connectée	24
8.1	Cadrams	24
8.2	Paramètres AOD	24
8.3	Son et vibration	24
8.4	Écran & luminosité	24
8.5	Vue de l'application	24
8.6	NPD (Ne pas déranger)	25
8.7	Connecter plus	25
8.8	Système	25
8.9	À propos de	25
9.	Utilisation de l'application « Hama FIT move »	26
9.1	Vue d'ensemble de « Hama FIT move »	26
9.1.1	Données d'activité	27
9.1.2	Mesure des pas	28
9.1.3	Enregistrements d'activité	29
9.1.4	Analyse du sommeil	30
9.1.5	Mesure de la fréquence cardiaque	31
9.1.6	Mesure du stress	32
9.1.7	Oxygène sanguin (SpO2)	33
9.1.8	Niveau sonore ambiant	34
9.1.9	Poids	35
9.1.10	VO2max	36
9.1.11	Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)	36
9.1.12	Énergie corporelle	36
9.1.13	Cycle menstruel	37
9.2	Mode d'entraînement	38
9.2.1	Démarrer une activité (avec GPS)	39
9.2.2	Démarrer une activité (sans GPS)	41
9.3	Configuration du dispositif	43
9.3.1	Écran d'accueil	44
9.3.2	Alertes	44
9.3.3	Appels	44
9.3.4	Réveil	44
9.3.5	Surveillance de la santé	45
9.3.5.1	Énergie corporelle	45
9.3.5.2	Mesure de la fréquence cardiaque	45
9.3.5.3	Mesure du stress	45



9.3.5.4	Mesure de l'oxygène sanguin	45
9.3.5.5	Alarme vous invitant à boire de l'eau	45
9.3.5.6	Alerte sédentarité	46
9.3.5.7	Niveau sonore ambiant	46
9.3.5.8	Suivi du cycle menstruel	46
9.3.6	Rappel d'événement	47
9.3.7	Commande vocale via Alexa	48
9.3.8	Autres paramètres	49
9.3.8.1	Détection automatique de l'activité	49
9.3.8.2	Type d'activité	49
9.3.8.3	Recherche du téléphone	50
9.3.8.4	Réglage de la musique	50
9.3.8.5	Activation du mouvement du bras	50
9.3.8.6	Cycle menstruel	50
9.3.8.7	Notification météo	50
9.3.8.8	Horloges du monde	50
9.3.8.9	Luminosité de l'écran	50
9.3.8.10	Raccourcis	51
9.3.8.11	Paramétrage de la langue sur la montre connectée	51
9.3.9	Mode d'emploi	51
9.4	Paramètres utilisateur	52
9.4.1	Données personnelles	53
9.4.2	Mes médailles	54
9.4.3	Mes données	54
9.4.4	Rapport de santé	55
9.4.5	Messages	55
9.4.6	Paramètres	56
9.4.7	Aide	57
9.4.8	Questions et suggestions	57
9.4.9	Dépannage	57
9.4.10	Rechercher les mises à jour	57
9.4.11	À propos de	57
10.	Soins et entretien	58
11.	Exclusion de garantie	58
12.	Langues prises en charge	58
13.	Caractéristiques techniques	58
14.	Consignes de recyclage	59
15.	Déclaration de conformité	59

Nous vous remercions d'avoir choisi un produit Hama !

Veuillez prendre le temps de lire d'abord les remarques et consignes suivantes. Veuillez conserver ce mode d'emploi à un endroit sûr afin de pouvoir le consulter en cas de besoin.

Votre nouvelle montre connectée est le compagnon idéal pour un mode de vie sain et elle vous motivera à être actif(-ve) toute la journée. En plus d'afficher la date et l'heure, elle recueille des données sur le nombre de pas que vous réalisez, votre fréquence cardiaque et les calories que vous brûlez. La connexion sans fil à votre smartphone via *Bluetooth*® vous permet de tenir à jour les données sur l'application « Hama FIT move » correspondante et de suivre ainsi vos résultats en permanence. Vérifiez ici à quel moment vous avez atteint votre objectif fitness personnel !

1. Explication des symboles d'avertissement et des remarques

Avertissement



Ce symbole est utilisé pour indiquer des consignes de sécurité ou pour attirer votre attention sur des dangers et risques particuliers.

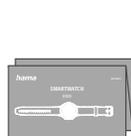
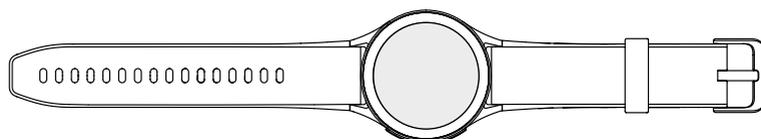
Remarque



Ce symbole est utilisé pour indiquer des informations supplémentaires ou des remarques importantes.

2. Contenu de la boîte

- Montre connectée „Smartwatch 8900“
- 1 câble de charge USB
- Mode d'emploi



Remarque



Les illustrations dans ce mode d'emploi correspondent à la version référence 00178611 de la Smartwatch 8900. L'aspect extérieur des autres versions (00178612, 00178613) est différent. La description des fonctions est identique pour toutes les versions.





3. Consignes de sécurité

Avertissement



Veillez prendre le temps de lire d'abord l'ensemble des remarques et consignes suivantes. Ce mode d'emploi vous fournit des informations concernant l'utilisation du produit.

- Ce produit est destiné à un usage domestique non commercial.
- L'emploi du produit est exclusivement réservé à sa fonction prévue.
- Protégez le produit de toute saleté, humidité et surchauffe et utilisez-le uniquement dans des environnements secs.
- N'utilisez pas le produit à proximité immédiate d'un chauffage, d'autres sources de chaleur ou à la lumière directe du soleil.
- N'utilisez pas le produit en dehors des limites de puissance indiquées dans les caractéristiques techniques.
- N'utilisez pas le produit dans des zones où les produits électroniques ne sont pas autorisés.
- La batterie est installée à demeure et ne peut pas être retirée.
- Ne tentez pas d'ouvrir le produit et cessez de l'utiliser s'il est endommagé.
- Ne tentez pas de réparer le produit vous-même ni d'y effectuer des travaux d'entretien. Confiez tous les travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.
- Protégez le produit des secousses violentes et ne le laissez pas tomber.
- N'apportez aucune modification au produit. Toute modification vous fait perdre vos droits de garantie.
- Recyclez les matériaux d'emballage sans attendre et conformément aux réglementations locales en vigueur.
- Ne jetez pas la batterie ni le produit au feu.
- Ne modifiez pas et/ou ne déformez/chauffez/démontez pas les batteries/piles.
- Ne vous laissez pas distraire par votre produit pendant votre trajet en voiture ou avec votre équipement sportif et restez attentifs aux conditions de circulation et à votre environnement.
- Veuillez consulter un médecin avant de démarrer un programme d'entraînement.
- Surveillez vos réactions corporelles pendant votre entraînement et alertez un médecin en cas d'urgence.
- Veuillez consulter un médecin si vous souffrez de certaines pathologies et désirez quand même utiliser le produit.
- Ce produit est un produit grand public et non un appareil médical. Il n'a donc pas été conçu pour diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir des maladies.
- Tout contact prolongé avec la peau est susceptible de provoquer une irritation cutanée ou une réaction allergique. Veuillez consulter un médecin en cas de persistance des symptômes.
- Ce produit n'est pas un jouet. Il contient des petites pièces pouvant être avalées et engendrer un risque de suffocation.
- Utilisez le produit uniquement dans des conditions climatiques modérées.



Risque d'électrocution



- Ne tentez pas d'ouvrir le produit et cessez de l'utiliser s'il est endommagé.
- N'utilisez pas le produit lorsque l'adaptateur, le câble de connexion ou le câble d'alimentation sont endommagés.
- Ne tentez pas de réparer le produit vous-même ni d'y effectuer des travaux d'entretien. Confiez tous les travaux d'entretien à des techniciens qualifiés.

Avertissement – Stimulateurs cardiaques



Ce produit génère des champs magnétiques. Toute personne portant un stimulateur cardiaque doit demander l'avis d'un médecin avant d'utiliser ce produit qui pourrait affecter le fonctionnement du stimulateur cardiaque.

Remarque – Transport aérien



- Ce produit émet en permanence des ondes radio. Veuillez noter que, pour des raisons de sécurité, le transport et l'utilisation d'émetteurs radio ne sont pas autorisés dans les transports aériens pendant certaines phases de vol (par exemple, au décollage/à l'atterrissage).
- Renseignez-vous auprès de la compagnie aérienne avant d'embarquer, pour savoir si vous pouvez garder votre tracker d'activité sur vous. En cas de doute, laissez le produit chez vous.

Avertissement – Batterie

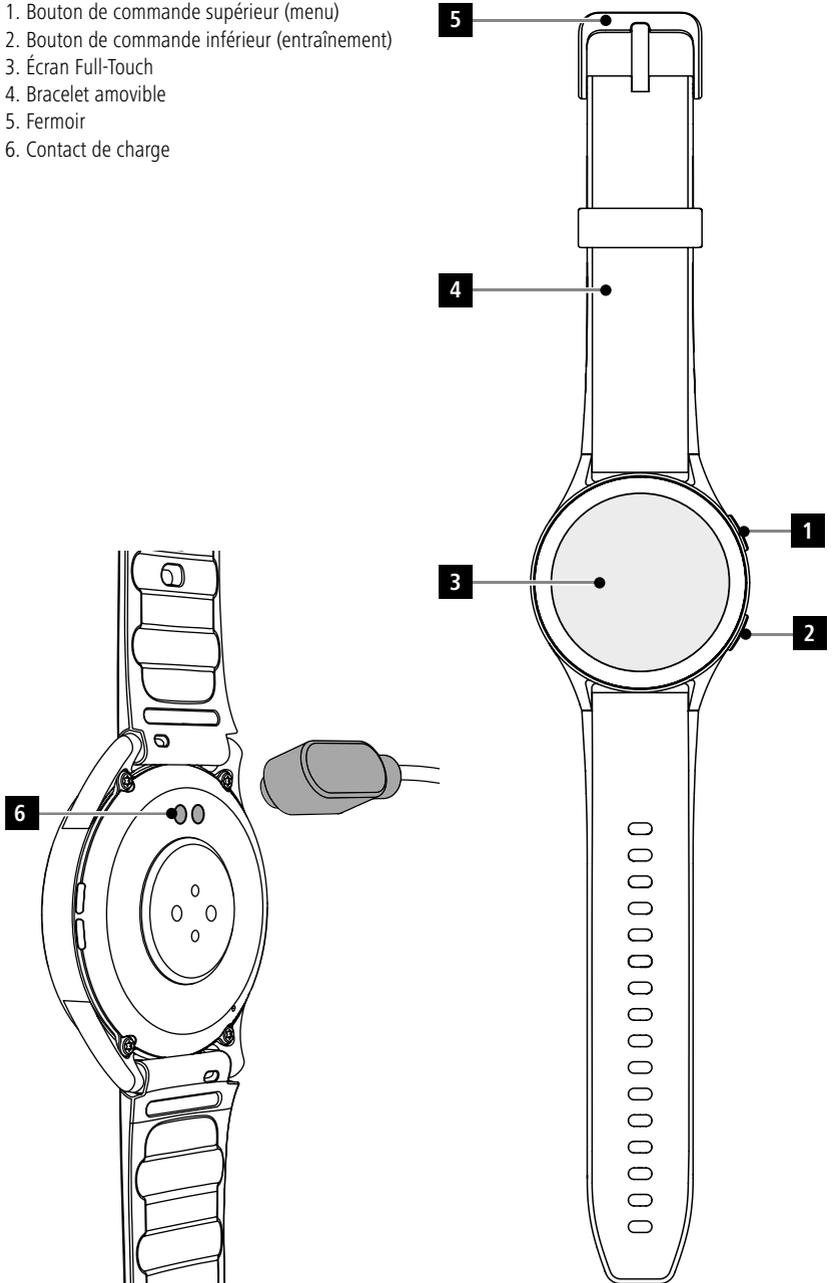


- Pour la recharge, utilisez uniquement un chargeur approprié ou un port USB.
- D'une manière générale, n'utilisez plus les chargeurs ou ports USB défectueux et n'essayez pas de les réparer.
- Ne rechargez pas le produit au-delà de l'état de charge maximal et ne le laissez pas passer à l'état de décharge profonde.
- Évitez l'entreposage, la recharge et l'utilisation du produit à des températures extrêmes et à des pressions atmosphériques extrêmement basses (comme en haute altitude par exemple).
- Rechargez le produit régulièrement (au moins tous les trois mois) s'il est entreposé pendant une période prolongée.



4. Éléments de commande

1. Bouton de commande supérieur (menu)
2. Bouton de commande inférieur (entraînement)
3. Écran Full-Touch
4. Bracelet amovible
5. Fermoir
6. Contact de charge





5. Premières étapes

Remarque



Les descriptions et représentations dans ce mode d'emploi se basent sur l'application **Hama FIT move** version 1.4.0 et sur la montre connectée avec micrologiciel version 1.01.00.

Veuillez noter qu'en cas de mise à niveau de l'application ou de la montre connectée, les descriptions et représentations peuvent présenter des différences.

5.1 Recharger votre montre connectée

- Rechargez complètement votre montre connectée avant sa première utilisation.
- Raccordez le câble de charge à un port USB libre de votre ordinateur ou à un chargeur USB et au contact de charge **[6]** de votre montre connectée. Suivez les indications du mode d'emploi du chargeur USB utilisé.

Remarque

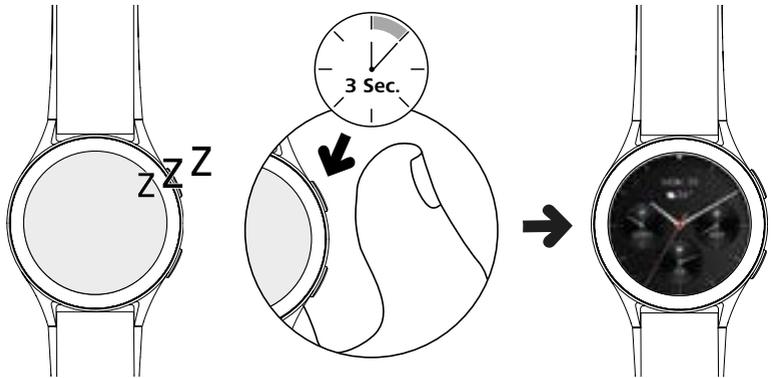


- Le temps de charge pour une charge complète de la batterie est d'environ 150 minutes. Si la batterie qu'affiche l'écran est complètement chargée, le cycle de charge est terminé et vous pouvez débrancher le câble de charge de votre montre connectée.
- Si l'état de charge de la batterie n'atteint plus que 10 %, rechargez votre montre connectée afin d'éviter une limitation de ses fonctions. Si l'état de charge de la batterie est inférieur à 20 %, vous ne pouvez plus démarrer d'activité et s'il est inférieur à 10 %, la fonction de mesure automatique de la fréquence cardiaque est désactivée.



5.2 Porter et allumer votre montre connectée

- Avant de mettre et d'allumer votre montre connectée pour la première fois, vous devez la raccorder au câble de charge fourni et la brancher à une source d'alimentation.
- Dès que votre montre connectée est rechargée, mettez-la à votre poignet et fermez le bracelet [4] à l'aide du fermoir [5].
- Maintenez le bouton de commande supérieur [1] appuyé pendant 3 secondes pour allumer votre montre connectée.



Remarque



- Pour que vous puissiez utiliser au mieux les fonctions de mesure, votre montre connectée doit être bien serrée sur le dessus de l'avant-bras et agréable à porter. La distance entre la montre connectée et l'articulation du poignet doit être à peu près égale à la largeur d'un doigt.
- Afin de garantir un enregistrement optimal de vos activités, portez votre montre connectée au poignet gauche si vous êtes droitier/droitière ou au poignet droit si vous êtes gaucher/gauchère.

5.3 Éteindre votre montre connectée

- Pour éteindre votre montre connectée, allez à l'option de menu **[PARAMÈTRES ⚙️]** (voir chapitre **7.3.9 Paramètres**), puis, dans le sous-menu **[SYSTÈME 🌐]**, tapotez sur **[ÉTEINDRE 🔌]**. Confirmez la question suivante pour éteindre votre montre connectée.
- Vous pouvez également maintenir le bouton de commande inférieur [2] appuyé, puis tapotez sur le symbole [🔌].



6. Configurer votre montre connectée

Pour avoir accès à toutes les fonctionnalités de votre montre connectée, installez l'application « Hama FIT move ». Les paragraphes suivants fournissent des informations sur le téléchargement et la configuration de l'application.

6.1 Téléchargement de l'application « Hama FIT move »

Remarque



L'application est compatible avec les systèmes d'exploitation suivants :

- iOS 9.0 ou version ultérieure
- Android 6.0 ou version ultérieure

À la première mise en marche de votre montre connectée, vous serez invité(e) à télécharger l'application associée « Hama FIT move » sur votre smartphone. Un code QR correspondant s'affichera sur l'écran de votre montre connectée.

- Scannez le code QR avec votre smartphone ou téléchargez l'application depuis Play Store (Android) ou App Store (iOS) :



Hama FIT move

link.hama.com/app/fit-move

- Suivez les instructions de votre smartphone pour installer l'application.



6.2 Appairage de la montre connectée et du smartphone

Remarque

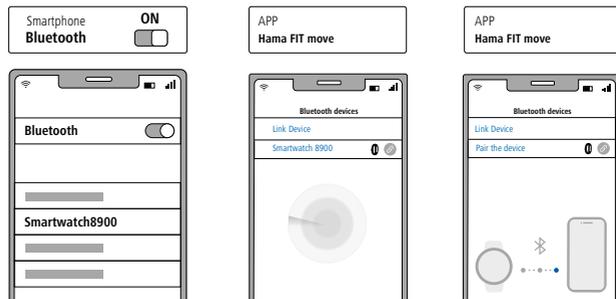


- Pour que votre montre connectée affiche les appels entrants, les SMS, les messages WhatsApp et autres alertes, activez le mode Push pour les alertes dans les paramètres de votre smartphone.
- Lors de la configuration de l'application, il vous sera demandé si l'application peut accéder aux fonctions de votre appareil. Autorisez ces requêtes pour bénéficier de toutes les fonctionnalités de votre montre connectée.

- Démarrez l'application sur votre smartphone et acceptez la politique de confidentialité. Répondez aux questions posées.

Pour une expérience utilisateur optimale, il est conseillé de créer un compte personnel. La création d'un compte personnel vous permet d'accéder à vos données personnelles même si vous changez de smartphone. Vos données personnelles sont ainsi disponibles à tout moment. La création d'un compte personnel n'est pas une condition préalable à l'utilisation de l'application.

- Pour créer un compte personnel, tapotez sur **[SE CONNECTER]** et sélectionnez **[INSCRIVEZ-VOUS DÈS MAINTENANT]** en bas de l'écran. Entrez une adresse e-mail et un mot de passe, puis tapotez sur **[ÉTAPE SUIVANTE]**.
- Entrez le code de vérification qui sera envoyé à l'adresse e-mail que vous avez indiquée. Vérifiez éventuellement votre dossier spam.
- Une fois l'inscription réussie, vous pourrez entrer un nom d'utilisateur et vos données personnelles et y associer une photo de profil. Tapotez sur **[ÉTAPE SUIVANTE]** pour poursuivre la configuration.
- L'application se met ensuite à la recherche de votre montre connectée „Smartwatch 8900”.
- Suivez les instructions de l'application sur votre smartphone pour appairer votre montre connectée. Votre smartphone va établir une connexion Bluetooth avec votre montre connectée.



- Sélectionnez "Watch8900" et tapotez en bas sur **[APPAIRER LE DISPOSITIF]** afin de relier votre montre connectée à l'application.
- Tapotez sur le symbole  dans l'application sur votre smartphone pour confirmer la connexion, puis terminez la configuration dans l'application.
- Répétez l'opération si le temps imparti est dépassé.



- Procédez ensuite à vos paramétrages personnels. Ceux-ci peuvent être modifiés ultérieurement dans l'application (voir chapitre **9.4 Paramètres utilisateur**).
- Votre montre est connectée à l'application et la synchronisation démarre.

Remarque



- Veuillez synchroniser votre montre connectée avec l'application avant la première utilisation. Si vous enregistrez une activité avant que votre montre connectée ait été une première fois synchronisée avec l'application, cette activité ne sera ensuite pas transmise à l'application.
- Pour démarrer manuellement une synchronisation de votre montre connectée avec l'application, balayez l'écran d'accueil de l'application vers le bas.
- En raison de la capacité de mémoire limitée de votre montre connectée, il est conseillé de la synchroniser au moins une fois par semaine avec l'application, afin d'éviter toute perte de données.

Remarque



- Après la première synchronisation avec l'application, votre montre connectée reprend automatiquement l'heure, la date et la langue de votre smartphone.
- L'heure et la date ne peuvent pas être paramétrées manuellement.
- La langue d'affichage de votre montre connectée dépend de votre choix dans l'application. Tant que la configuration n'est pas terminée, la langue d'affichage reste l'anglais. Sélectionnez la langue d'affichage souhaitée dans l'application (voir chapitre **9.3.8.11 Paramétrage de la langue sur la montre connectée**).
- L'application va vous avertir si une mise à jour du micrologiciel de votre montre connectée est disponible. Effectuez la mise à jour dans l'application pour garantir le parfait fonctionnement de votre montre connectée.



7. Utilisation de votre montre connectée

Les paragraphes suivants fournissent des informations sur l'utilisation et la structure des menus de votre montre connectée. Votre montre connectée dispose d'un écran tactile.

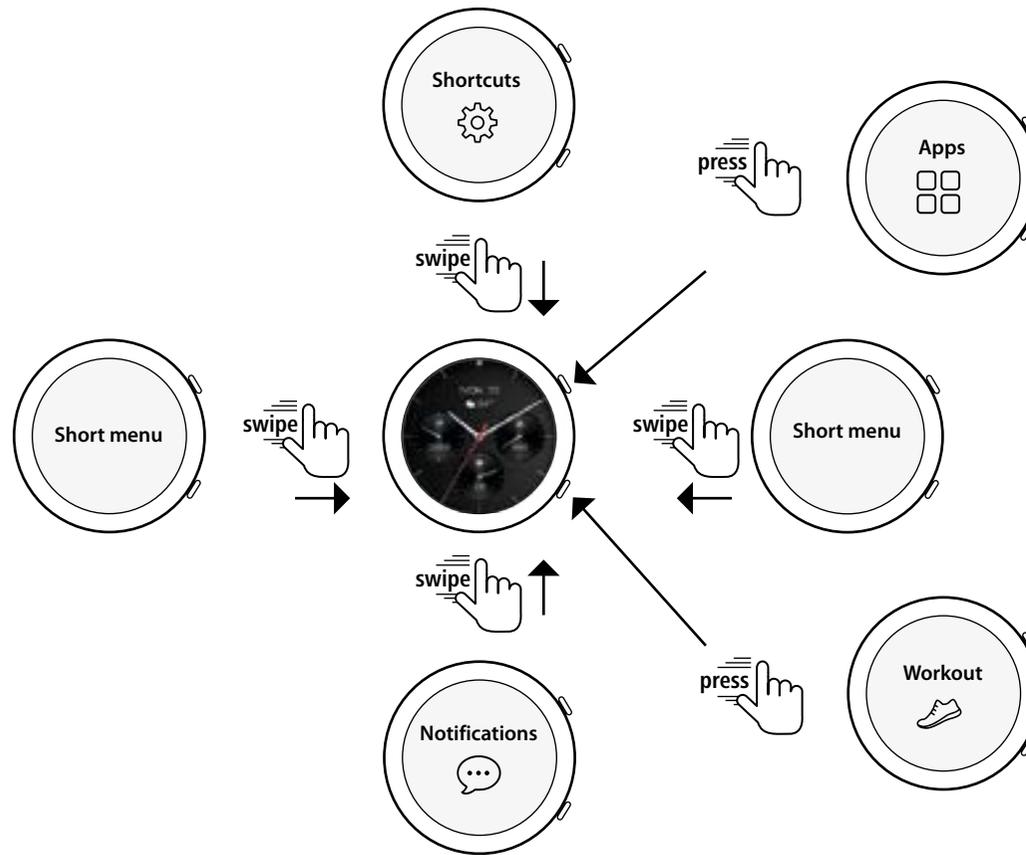
- Tapotez sur les symboles et menus ou balayez l'écran pour naviguer entre les menus et exécuter des fonctions.
- Appuyez sur le bouton de commande supérieur **[1]** ou sur le bouton de commande inférieur **[2]** afin d'activer l'écran de votre montre connectée. Vous pouvez ensuite balayer l'écran pour alterner entre les différents affichages et options de menu dans l'ordre indiqué ci-après.
- Vous accédez aux différents sous-menus en tapotant sur le symbole correspondant.
- Appuyez sur le bouton de commande supérieur **[1]** pour ouvrir le menu principal ou quitter un menu et revenir à l'écran d'accueil..
- Appuyez sur le bouton de commande inférieur **[2]** pour accéder au menu d'entraînement. Vous pouvez y démarrer un sport ou une activité.
- Appuyez longuement sur le bouton de commande supérieur **[1]** pour ouvrir la commande vocale via Alexa. Pour cette utilisation, vous devez toutefois avoir configuré auparavant la commande vocale via Alexa (voir chapitre **9.3.7 Commande vocale via Alexa**).
- Appuyez longuement sur le bouton de commande inférieur **[2]** pour redémarrer ou éteindre votre montre connectée.

Remarque



Le graphique suivant est une vue d'ensemble de la structure des menus de votre montre connectée avec toutes les options de menu.

Configuration rapide		7.3	
Mode Ne pas déranger	7.3.1	Réveil	7.3.6
Luminosité de l'écran	7.3.2	Mode économie d'énergie	7.3.7
Activation de l'écran	7.3.3	Recherche du téléphone	7.3.8
Lampe de poche	7.3.4	Paramètres	7.3.9
Égouttage	7.3.5		



Alertes 7.2

Raccourcis	7.4
Données d'activité	7.6.1
Pas	7.6.1
Tapoter pour mesurer	7.6.6
Sommeil	7.6.11
Entraînement (sports)	7.5
Météo	7.6.21
Musique	7.6.22
Alexa	7.6.16

Applications		7.6	
Activité	7.6.1	Alexa	7.6.16
Statut de l'entraînement	7.6.2	Baromètre	7.6.17
Course à pied	7.6.3	Boussole	7.6.18
Entraînement (sports)	7.5	Minuterie Pomodoro	7.6.19
Protocole d'entraînement	7.6.5	Rappel d'événement	7.6.20
Tapoter pour mesurer	7.6.6	Météo	7.6.21
Fréquence cardiaque	7.6.7	Musique	7.6.22
SpO2	7.6.8	Appareil photo	7.6.23
Stress	7.6.9	Réveil	7.6.24
Énergie corporelle	7.6.10	Saisie des temps	7.6.25
Sommeil	7.6.11	Chronomètre	7.6.26
Entraînement respiratoire	7.6.12	Horloges du monde	7.6.27
Protocole de cycle	7.6.13	Trouver le téléphone	7.6.28
Son ambiant	7.6.14	Lampe de poche	7.3.4
Téléphone	7.6.15	Paramètres	8

Entraînement (sports) 7.5



7.1 Écran d'accueil

- Après l'activation de l'écran d'accueil, un appui long sur l'écran vous donne une vue d'ensemble des différents écrans d'accueil (cadrons). Vous pouvez choisir entre différents écrans d'accueil. Validez votre choix en tapotant sur l'écran d'accueil choisi. Vous pouvez installer d'autres écrans d'accueil si nécessaire (voir chapitre **9.3.1 Écran d'accueil**).



7.2 Alertes

- Depuis l'écran d'accueil, balayez vers le bas pour voir les alertes que vous avez reçues sur votre smartphone. Vous devez toutefois avoir activé cette fonction auparavant dans l'application. Vous pouvez de plus paramétrer dans l'application les applications dont vous souhaitez recevoir des alertes sur votre montre connectée (voir chapitre **9.3.2 Alertes**).
- Selon l'application, vous recevrez une alerte indiquant l'application et l'expéditeur ou vous verrez en plus un aperçu de chaque message.
- En tapotant sur une alerte, vous pourrez éventuellement accéder à d'autres informations.
- Si vous souhaitez supprimer toutes les alertes en même temps, balayez l'écran entièrement vers le bas et tapotez sur la corbeille, puis confirmez la question suivante.



7.3 Configuration rapide

- Si vous balayez vers le bas depuis l'écran d'accueil, vous voyez la configuration rapide décrite ci-dessous.



7.3.1 Mode Ne pas déranger

- Tapotez sur le symbole [🌑] pour activer/désactiver le mode Ne pas déranger. Quand le mode Ne pas déranger est activé, les sonneries et vibrations sont désactivées et l'écran ne s'allume pas à la réception d'alertes Push.

7.3.2 Luminosité de l'écran

- Tapotez sur le symbole [🔴] pour paramétrer la luminosité de l'écran sur 5 niveaux.

7.3.3 Activation de l'écran

- Tapotez sur le symbole [🔴] pour allumer l'écran en bougeant votre bras. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez allumer l'écran en tournant votre poignet.

7.3.4 Lampe de poche

- Tapotez sur le symbole [💡] pour utiliser l'écran de votre montre connectée comme lampe de poche.

7.3.5 Égouttage

- Tapotez sur le symbole [💧] pour éliminer l'humidité éventuelle de votre montre connectée par le haut-parleur et le microphone sous l'effet de vibrations.

7.3.6 Réveil

- Tapotez sur le symbole [🕒] pour paramétrer un réveil.

7.3.7 Mode économie d'énergie

- Tapotez sur le symbole [🔒] pour activer le mode économie d'énergie.

7.3.8 Recherche du téléphone

- Tapotez sur le symbole [📞] pour déclencher la tonalité d'appel de votre smartphone connecté. Ceci vous aide à retrouver votre smartphone si vous l'avez égaré.

7.3.9 Paramètres

- Tapotez sur le symbole [⚙️] pour accéder aux paramètres suivants (voir chapitre

8. Paramètres de votre montre connectée) :

- Cadrons
- Paramètres AOD
- Son et vibration
- Écran & luminosité
- Vue de l'application
- NPД (Ne pas déranger)
- Connecter plus
- Système
- À propos de



7.4 Raccourcis

- Depuis l'écran d'accueil, balayez vers la gauche ou la droite pour voir les raccourcis que vous avez configurés.
La configuration par défaut est celle des vues d'ensemble des activités quotidiennes. Vous voyez vos données d'activité (nombre de pas effectués et de calories dépensées), ainsi que les mesures de votre fréquence cardiaque et de votre stress. Vous pouvez entre autres définir les notifications météo et le contrôle de la musique comme raccourcis supplémentaires (voir chapitre **9.3.8.10 Raccourcis**).



7.5 Entraînement (sports)

- En tapotant sur **[ENTRAÎNEMENT]** ou en appuyant sur le bouton de commande inférieur **[2]**, vous affichez les activités proposées.
- Après avoir choisi une activité, vous pouvez définir les paramètres pour cette activité en tapotant sur le bas de l'écran.
- Vous démarrez l'activité en tapotant sur **[DÉBUT]**.
- Selon l'activité choisie, l'écran affiche les valeurs de mesure spécifiques associées (p. ex. fréquence cardiaque, calories dépensées).
- Vous pouvez consulter ces données pendant l'activité en balayant l'écran de bas en haut.
- Vous pouvez arrêter l'activité ou faire une pause en balayant l'écran de gauche à droite. Vous pouvez aussi faire une pause pendant l'activité en appuyant brièvement sur le bouton de commande supérieur **[1]** ou arrêter l'activité en appuyant longuement sur le bouton de commande supérieur **[1]**.
- Pendant la plupart des activités, vous pouvez contrôler la musique sur votre smartphone en balayant l'écran de droite à gauche pendant l'activité.
- D'autres données enregistrées sont affichées après la fin de l'activité. Faites défiler les données en balayant l'écran de bas en haut.



Remarque

- Certaines activités exercées en plein air utilisent le GPS intégré. Le signal GPS est recherché dès le démarrage de l'activité. Dès qu'un signal GPS est détecté, vous pouvez démarrer l'activité. Vous pouvez aussi démarrer l'activité sans signal GPS. Selon l'activité choisie, toutes les données ne pourront pas être enregistrées s'il n'y a pas de signal GPS.
- Veuillez noter qu'il peut s'écouler quelques minutes jusqu'à ce que votre montre connectée reçoive le signal GPS. C'est le cas notamment lorsque vous utilisez pour la première fois le GPS intégré, lorsqu'il n'a plus été utilisé depuis longtemps ou lorsque vous vous trouvez à un endroit très éloigné de la dernière position GPS enregistrée. Réduisez le délai d'attente en connectant votre montre à l'application sur votre smartphone pour transférer les données A-GPS. L'écran de votre montre vous invitera éventuellement à le faire.

7.5.1 Définir les entraînement affichés (sports)

- Vous pouvez choisir parmi 110 sports et en enregistrer jusqu'à 20 sur votre montre connectée.
- Tapotez sur **[ENTRAÎNEMENT]** et faites défiler la liste jusqu'à la fin en balayant l'écran de bas en haut. Tapotez sur **[PARAMÈTRES]** et sur **[CONTRÔLE DE L'ENTRAÎNEMENT]**. Choisissez les sports souhaités dans les catégories. Les sports affichés sur votre montre connectée sont repérés par un symbole.
- Vous pouvez aussi définir les sports affichés via l'application (voir chapitre **9.3.8.2 Type d'activité**).



7.6 Applications

- En appuyant sur le bouton de commande supérieur **[1]**, vous accédez au menu principal de votre montre connectée.
- Dans le menu principal, vous avez la possibilité d'afficher différents sous-menus et applications en appuyant sur le symbole correspondant.
- Balayez l'écran vers le haut et le bas pour passer d'une page à l'autre du menu principal.



7.6.1 Activité

- En tapotant sur **[ACTIVITÉ **], vous affichez les données suivantes de la journée :
 - les calories brûlées pendant les activités
 - la durée des activités d'intensité moyenne à élevée
 - le temps passé debout
 - le nombre de pas réalisé
- Vous faites défiler les différentes figures en balayant l'écran de bas en haut.

Remarque

Dans l'application, vous pouvez définir des objectifs personnalisés (p. ex. pour les calories brûlées pendant les activités ou pour le nombre de pas) (voir chapitre **9.4.6 Paramètres**). Ces objectifs sont alors eux aussi affichés.

7.6.2 Statut de l'entraînement

- En tapotant sur **[STATUT DE L'ENTRAÎNEMENT **], vous obtenez d'autres paramètres importants (VO2max, temps de récupération conseillé et effet aérobie) pour le contrôle personnalisé de votre entraînement.
- Vous faites défiler les différentes figures en balayant l'écran de bas en haut.
- En tapotant sur le symbole , vous obtenez plus d'informations sur les paramètres indiqués.

7.6.3 Course à pied

- En tapotant sur **[COURSE À PIED **], vous affichez les modes suivants pour votre entraînement de course à pied :
 - Course facile - 6 min
 - Course facile - 10 min
 - Course facile - 15 min
 - Course fitness - facile
 - Course fitness - moyennement difficile
 - Course fitness - difficile

Pendant votre entraînement de course à pied, vous alternez entre la marche et la course et augmentez mode après mode l'effort demandé à votre corps. Vous faites défiler les différents modes en balayant l'écran de bas en haut.

7.6.4 Entraînement (sports)

- En tapotant sur **[ENTRAÎNEMENT **], vous affichez les activités proposées (voir chapitre **7.5 Entraînement (sports)**).



7.6.5 Protocole d'entraînement

- En tapotant sur [PROTOCOLE D'ENTRAÎNEMENT , vous obtenez une vue d'ensemble des activités enregistrées.
- Tapotez sur une activité pour afficher des informations plus détaillées.

7.6.6 Tapoter pour mesurer

- En tapotant sur [TAPOTER POUR MESURER , vous démarrez la mesure combinée de la fréquence cardiaque, de l'oxygène sanguin (SpO2) et du niveau de stress.

7.6.7 Fréquence cardiaque

- En tapotant sur [FRÉQUENCE CARDIAQUE , vous lancez la mesure manuelle de votre fréquence cardiaque.
- L'écran affiche la fréquence cardiaque moyenne, les valeurs max. et min. ainsi que d'autres données relatives à la plage de fréquence cardiaque et à la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC).

7.6.8 Oxygène sanguin (SpO2)

- En tapotant sur [SPO2 , vous lancez la mesure manuelle de votre oxygène sanguin (saturation en oxygène).
- L'écran affiche la valeur moyenne d'oxygène sanguin et les valeurs max. et min.

7.6.9 Stress

- En tapotant sur [STRESS , vous obtenez une vue d'ensemble du niveau de stress mesuré pour la journée actuelle. Le niveau de stress est mesuré sur une échelle de 0 à 99 (0 = aucun stress - 99 = stress extrême).

7.6.10 Énergie corporelle

- En tapotant sur [ÉNERGIE CORPORELLE , vous affichez votre énergie corporelle actuelle. L'énergie corporelle est déduite à partir de l'association de la variabilité de la fréquence cardiaque, du stress, du sommeil et des activités effectuées afin d'estimer vos réserves d'énergie pour la journée actuelle.
- Pour utiliser l'application **Énergie corporelle**, il faut que la fonction correspondante soit activée dans l'appli sur le smartphone (voir chapitre 9.3.5.1 **Énergie corporelle**).

7.6.11 Sommeil

- En tapotant sur [SOMMEIL , vous accédez à la mesure du sommeil. Les données suivantes sont enregistrées :
 - Moment de l'endormissement
 - Moment du lever
 - Durée des phases de sommeil profond
 - Durée des phases de sommeil léger
 - Durée de veille
 - Durée de la phase REM
 - Score de sommeil (0 = mauvais - 99 = bon)
- Votre montre connectée détecte automatiquement quand vous dormez et démarre alors la mesure de sommeil.



7.6.12 Entraînement respiratoire

- Tapotez sur **[ENTRAÎNEMENT RESPIRATOIRE **] pour accéder à l'entraînement respiratoire. Vous pouvez exécuter ici un programme de relaxation avec respiration guidée.
- Choisissez le rythme (lent, normal, rapide) et la durée (1 à 3 min) de l'entraînement respiratoire.
- Tapotez sur le symbole **[**] pour démarrer l'entraînement respiratoire. Suivez ensuite les instructions à l'écran.
- Si vous souhaitez terminer l'entraînement respiratoire avant la fin, appuyez sur le bouton de commande supérieur **[1]** et confirmez la question suivante.
- La fréquence cardiaque mesurée avant et après l'entraînement respiratoire est affichée à l'issue de l'entraînement respiratoire.

7.6.13 Protocole de cycle

- En tapotant sur **[PROTOCOLE DE CYCLE **], vous affichez une vue d'ensemble de votre cycle menstruel.
- Pour utiliser l'application **Protocole de cycle**, il faut que la fonction correspondante soit activée dans l'appli sur le smartphone (voir chapitre 9.3.5.8 **Suivi du cycle menstruel**).

7.6.14 Son ambiant

- En tapotant sur **[SON AMBIANT **], vous enregistrez le son ambiant actuel (in dB). Ne bougez pas votre bras jusqu'à ce que l'enregistrement soit terminé. Les données suivantes sont affichées :
 - Son ambiant actuel
 - Valeur min.
 - Valeur max.
- En tapotant sur **[AIDE]**, vous obtenez plus d'informations.

7.6.15 Téléphone

- En tapotant sur **[TÉLÉPHONE **], vous accédez à la fonction Téléphone avec les options suivantes :
 - Contacts fréquents
 - Liste d'appels
 - Clavier
- Vous pouvez déclencher un appel directement depuis votre montre et téléphoner ensuite avec votre smartphone connecté.
- Pour pouvoir utiliser l'application **Téléphone**, vous devez avoir connecté votre montre avec votre smartphone.



7.6.16 Alexa

- Tapotez sur **[ALEXA ** pour utiliser la commande vocale via Alexa.
- Utilisez les commandes vocales pour exécuter des fonctions. L'aperçu suivant vous donne des exemples de commandes vocales :
 - Alexa, quel temps fait-il à Berlin ?
 - Alexa, règle le réveil sur 8 heures.
 - Alexa, crée une note avec le contenu « Acheter des œufs et du pain ».
- Pour utiliser l'application **Alexa**, il faut que la fonction correspondante soit activée et configurée dans l'appli sur le smartphone (voir chapitre **9.3.7 Commande vocale via Alexa**). Pour la configuration, vous avez besoin d'un compte Amazon.
- Dans l'appli sur le smartphone, vous trouverez plus d'informations sur les commandes vocales à la rubrique: **[DISPOSITIF] > [MODE D'EMPLOI] > [AMAZON ALEXA]**.

7.6.17 Baromètre

- Tapotez sur **[BAROMÈTRE ** pour utiliser votre montre connectée comme baromètre.
- Le baromètre indique la pression atmosphérique actuelle (hPa) et l'altitude (m).
- Le baromètre mesure l'altitude en comparant la pression atmosphérique du lieu avec celle au niveau de la mer.

7.6.18 Boussole

- Tapotez sur **[BOUSSOLE ** pour utiliser votre montre connectée comme boussole.

7.6.19 Minuterie Pomodoro

- En tapotant sur **[MINUTERIE POMODORO **], vous pouvez choisir entre différentes minuterie ou configurer une minuterie personnalisée.
- La technique Pomodoro est une méthode de gestion du temps dans laquelle on utilise des minuterie courtes pour diviser le travail en phases de 25 minutes (appelées « pomodori ») suivies à chaque fois d'une pause.
- Pour démarrer la minuterie, tapotez sur le symbole **[**]. Pour interrompre temporairement la minuterie, tapotez sur le symbole **[**]. Pour terminer la mesure, tapotez sur le symbole **[**].

7.6.20 Rappel d'événement

- En tapotant sur **[RAPPEL D'ÉVÉNEMENT **], vous affichez les événements enregistrés.
- Pour utiliser l'application **Rappel d'événement**, il faut noter les événements dans l'appli sur le smartphone (voir chapitre **9.3.6 Rappel d'événement**).



7.6.21 Météo

- En tapotant sur **[MÉTÉO **], vous voyez les prévisions météo du jour avec la température actuelle et les valeurs minimale et maximale. En balayant l'écran vers le haut, vous voyez d'autres informations et les prévisions météo pour les jours suivants.
- Les données météo sont transmises et mises à jour en synchronisant votre montre connectée avec l'application. Vous voyez la dernière mise à jour en bas de l'écran d'affichage de la météo.
- Pour utiliser l'application **Météo**, il faut que la fonction correspondante soit activée et configurée dans l'appli sur le smartphone (voir chapitre **9.3.8.7 Notification météo**).

7.6.22 Musique

- En tapotant sur **[MUSIQUE **], vous ouvrez l'écran de commande des différents services de musique et de streaming. Vous pouvez les commander sur votre smartphone via votre montre connectée. Vous pouvez lancer ou arrêter la musique, passer au titre suivant ou précédent et régler le volume.
- Pour utiliser l'application **Musique**, il faut que la fonction correspondante soit activée et configurée dans l'appli sur le smartphone (voir chapitre **9.3.8.4 Réglage de la musique**).

7.6.23 Appareil photo

- En tapotant sur **[APPAREIL PHOTO **], vous pouvez, via votre montre, déclencher l'appareil photo de votre smartphone connecté.
- Pour utiliser l'application **Appareil photo**, votre montre connectée et votre smartphone doivent être reliés via Bluetooth et la fonction Appareil photo doit être activée sur votre smartphone.

7.6.24 Réveil

- Vous pouvez paramétrer une heure de réveil en tapotant sur **[RÉVEIL **. Vous pouvez activer ou désactiver le réveil ou le rappel en tapotant sur l'heure associée.
- Vous pouvez aussi paramétrer et gérer les heures de réveil dans l'appli sur le smartphone, et les synchroniser avec votre montre connectée (voir chapitre **9.3.4 Réveil**).

7.6.25 Saisie des temps

- En tapotant sur **[SAISIE DES TEMPS **], vous pouvez choisir entre différentes minuteriers ou configurer une minuterie personnalisée..
- Pour démarrer la minuterie, tapotez sur le symbole **[▶]**. Pour interrompre temporairement la minuterie, tapotez sur le symbole **[||]**. Pour terminer la mesure, tapotez sur le symbole **[✕]**.

7.6.26 Chronomètre

- En tapotant sur **[CHRONOMÈTRE **], vous pouvez utiliser votre montre connectée comme chronomètre.
- Pour démarrer le chronomètre, tapotez sur le symbole **[▶]**. Pour interrompre temporairement le chronomètre, tapotez sur le symbole **[||]**. Pour terminer la mesure, tapotez sur le symbole **[✕]**.

7.6.27 Horloges du monde

- En tapotant sur **[HORLOGES DU MONDE **], vous affichez les horloges du monde suivantes : Berlin, Londres, New York, Tokyo
- Dans l'appli sur le smartphone, vous pouvez paramétrer d'autres horloges du monde si nécessaire (voir chapitre **9.3.8.8 Horloges du monde**).

7.6.28 Recherche du téléphone

- En tapotant sur **[TROUVER LE TÉLÉPHONE **], vous lancez la recherche du téléphone pour retrouver votre smartphone égaré. Votre smartphone se met à vibrer ou vous entendez un signal sonore fort.
- Pour utiliser l'application **Recherche du téléphone**, votre montre connectée et votre smartphone doivent être reliés via Bluetooth.



8. Paramètres de votre montre connectée

Les paragraphes suivants fournissent des informations sur les paramètres de votre montre connectée.

- Appuyez sur le bouton de commande supérieur **[1]** et tapotez sur **[PARAMÈTRES]** pour accéder aux sous-menus. Dans les sous-menus, vous pouvez effectuer les paramètres suivants ainsi qu'éteindre ou réinitialiser votre montre connectée.



8.1 Cadrans

- En tapotant sur **[CADRANS]**, vous pouvez choisir entre différents écrans d'accueil. Validez votre choix en tapotant sur l'écran d'accueil choisi.

8.2 Paramètres AOD

- En tapotant sur **[PARAMÈTRES AOD]**, vous pouvez activer la fonction AOD (Always on Display). Une fois le temps d'utilisation écoulé (voir chapitre **8.4 Écran & luminosité**), l'écran de votre montre connectée ne se mettra pas en veille, mais passera à un cadran simplifié. Veuillez noter que votre montre connectée consomme plus de batterie quand vous utilisez la fonction AOD.
- Paramétrez une période (par défaut : 08:00 à 22:00 heures) pour la fonction AOD.
- Définissez un cadran pour la fonction AOD.

8.3 Son et vibration

- En tapotant sur **[SON ET VIBRATION]**, vous pouvez procéder à d'autres paramètres.
- En tapotant sur **[MODE SILENCIEUX]**, vous coupez le son des appels entrants et des alertes.
- En tapotant sur **[VOLUME MÉDIA]**, vous pouvez régler en continu le volume des média que vous écoutez.
- En tapotant sur **[VIBRATION]**, vous pouvez régler la puissance de vibration sur 3 niveaux (forte, faible, aucune).
- En tapotant sur **[SONNERIE D'UN APPEL ENTRANT]**, vous pouvez paramétrer une sonnerie pour les appels entrants.

8.4 Écran & luminosité

- En tapotant sur **[ÉCRAN & LUMINOSITÉ]**, vous pouvez procéder à d'autres paramètres.
- Tapotez sur **[LUMINOSITÉ]** pour paramétrer la luminosité de l'écran sur 5 niveaux (20 %, 40 %, 60 %, 80 %, 100 %). Veuillez noter que votre montre connectée consomme plus de batterie quand la luminosité est plus élevée.
- Tapotez sur **[TEMPS D'UTILISATION DE L'ÉCRAN]** pour paramétrer le temps d'utilisation de l'écran (5 à 20 secondes). Le temps d'utilisation détermine combien de temps l'écran de votre montre connectée reste actif après son utilisation. Veuillez noter que votre montre connectée consomme plus de batterie quand le temps d'utilisation est prolongé.
- Tapotez sur **[COUVRIR POUR DORMIR]** pour éteindre l'écran automatiquement quand vous le couvrez (avec votre main p. ex.).

8.5 Vue de l'application

- En tapotant sur **[VUE DE L'APPLICATION]**, vous pouvez paramétrer la représentation des applications sur votre montre connectée. Choisissez entre Liste et Clavier.



8.6 NPD (Ne pas déranger)

- En tapotant sur **[NPD **], vous pouvez paramétrer la fonction « Ne pas déranger ». Quand cette fonction est activée, les sonneries et vibrations sont désactivées et l'écran de votre montre connectée ne s'allume pas à la réception d'alertes Push.
- Choisissez entre les modes suivants :
 - **[NPD JOURNÉE COMPLÈTE]**, la fonction est activée.
 - **[NPD PLANIFIÉ]**, vous pouvez définir une heure de début et une heure de fin.
 - **[DÉSACTIVÉ]**, la fonction est désactivée.

8.7 Connecter plus

- En tapotant sur **[CONNECTER PLUS **], vous pouvez connecter votre montre à un autre smartphone. Suivez les instructions à l'écran de votre montre connectée.

Remarque



Veillez noter que l'utilisation de cette fonction coupe la connexion actuelle avec votre smartphone.

8.8 Système

- En tapotant sur **[SYSTÈME **], vous pouvez exécuter d'autres fonctions.
- En tapotant sur **[REDÉMARRAGE **] et en confirmant la question suivante, vous pouvez redémarrer votre montre connectée.
- En tapotant sur **[ÉTEINDRE **] et en confirmant la question suivante, vous pouvez éteindre votre montre connectée.
- En tapotant sur **[RÉINITIALISER **] et en confirmant la question suivante, vous pouvez réinitialiser votre montre connectée aux paramètres par défaut. Toutes les données utilisateur enregistrées sont alors supprimées.

8.9 À propos de

- En tapotant sur **[À PROPOS DE **], vous voyez la désignation du modèle, l'adresse MAC, la version actuelle du micrologiciel de votre montre connectée ainsi que des informations concernant les réglementations légales. L'adresse MAC permet d'identifier votre montre connectée de façon univoque lorsque vous la connectez à votre smartphone via Bluetooth.



9. Utilisation de l'application « Hama FIT move »

Les chapitres suivants expliquent en détail les différentes options de menu (cartes) et les différentes possibilités de paramétrage dans l'application.

Remarque



- Veuillez noter que la compatibilité de certaines fonctions dépend de votre smartphone (voir le mode d'emploi de votre smartphone).
- Toutes les options de menu (cartes) ne sont pas affichées par défaut sur l'écran d'accueil. Affichez les options de menu (cartes) souhaitées si nécessaire.

9.1 Vue d'ensemble de « Hama FIT move »

L'écran d'accueil permet d'accéder à l'application «Hama FIT move».

La vue d'ensemble suivante explique les principaux affichages et éléments de commande :

1. Affichage des données d'activité
2. Affichage des pas
3. Affichage d'autres cartes
4. Barre de menus



- Sur l'écran d'accueil, tapotez tout en bas sur **[MODIFIER LA CARTE]** pour sélectionner les cartes qui s'affichent sur l'écran d'accueil. Vous pouvez choisir entre différentes cartes. Vous pouvez masquer certaines cartes et changer l'ordre des cartes.
- Les cartes qui se trouvent en haut de la liste et qui sont repérées par le symbole [🔴] sont actuellement affichées sur l'écran d'accueil. Les cartes qui se trouvent en bas de la liste et qui sont repérées par le symbole [🟢] ne sont pas affichées.
- En tapotant sur le symbole [🔴] ou sur le symbole [🟢], vous pouvez retirer ou ajouter une carte.
- Vous pouvez en outre modifier l'ordre des cartes enregistrées en maintenant l'appui sur le symbole [☰] et en déplaçant des cartes données à la position voulue.



9.1.1 Données d'activité

- Sur l'écran d'accueil, tapotez en haut sur le premier graphique pour voir vos données d'activité.
- Vous voyez ici une vue d'ensemble des données d'activité suivantes :
 - les calories brûlées pendant les activités
 - la durée des activités d'intensité moyenne à élevée
 - le temps passé debout (« Marche » = nombre d'heures pendant lesquelles vous vous êtes levé(e) de votre siège et vous êtes déplacé(e) pendant au moins 1 minute)
- Par défaut, vous voyez la vue journalière des données d'activité. Dans la barre de menus supérieure **7 Jours** **15 Jours** **1 Mois** **3 Mois**, sélectionnez la période à afficher.
- Pour obtenir plus d'informations, balayez l'écran de votre smartphone vers le haut. Plus bas, vous voyez des informations détaillées concernant les catégories Activité, Entraînement et Marche.





9.1.2 Mesure des pas

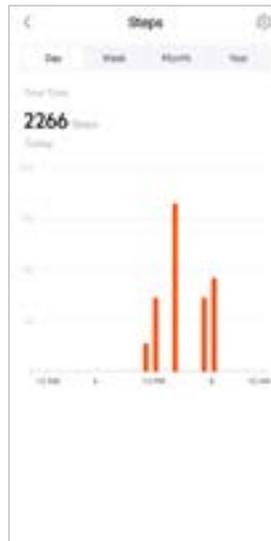
- Sur l'écran d'accueil, tapotez en haut sur le deuxième graphique pour voir vos pas enregistrés.
- Vous voyez ici une vue d'ensemble du nombre de pas parcourus pendant la journée en cours.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure des pas.



Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période à afficher.

En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre). L'objectif de pas que vous avez paramétré est de plus représenté graphiquement sur le diagramme.

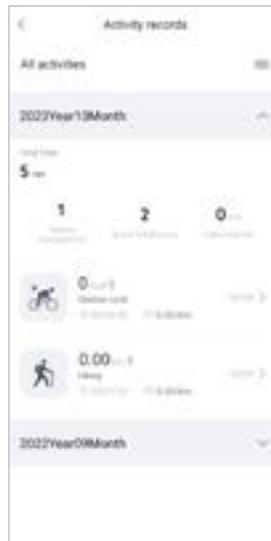
- Tapotez sur le symbole  pour procéder à d'autres paramètres (voir chapitre **9.4.3 Mes données**).





9.1.3 Enregistrements d'activité

- Tapotez sur la carte **[ENREGISTREMENTS D'ACTIVITÉ]** pour obtenir une vue d'ensemble de vos activités d'entraînement.
- Vous voyez ici une vue d'ensemble de l'activité, jour par jour. L'écran affiche la durée totale, la durée hebdomadaire moyenne, les entraînements cumulés et les calories dépensées.
- Tapotez sur le symbole [📅] pour ouvrir le mois choisi et afficher les activités d'entraînement. Tapotez sur le symbole [📅] pour ouvrir le jour.
- Pour afficher les activités d'un sport donné, tapotez sur le symbole [☰].
- Pour ouvrir la vue détaillée d'une activité enregistrée, tapotez sur l'activité concernée. Vous voyez ensuite des données détaillées qui ont été enregistrées en rapport avec l'activité. Vous voyez p. ex. votre trajet enregistré par le GPS ainsi que la durée de l'activité, le nombre de pas réalisés et la distance parcourue, les calories dépensées ou votre allure. Vous obtenez de plus une analyse détaillée de votre fréquence cardiaque.

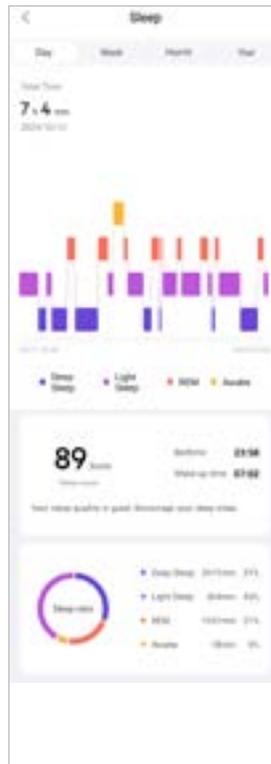




9.1.4 Analyse du sommeil

- Tapotez sur la carte **[SOMMEIL]** pour obtenir une vue d'ensemble de l'analyse de votre sommeil.
- Vous voyez ici une vue d'ensemble de votre durée de sommeil totale et de la répartition de votre temps de sommeil en sommeil profond, sommeil léger, phases éveillées et phase REM. Au centre de l'écran, vous voyez en outre l'heure d'endormissement et l'heure de réveil.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de l'analyse du sommeil. Dans la barre de menus supérieure , sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre). Vous voyez ici une vue d'ensemble de votre comportement de sommeil sur une semaine, un mois ou un an. En bas de l'écran, vous voyez les données suivantes se rapportant à une semaine, un mois ou une année :

- Durée de sommeil quotidienne moyenne
- Phase de sommeil profond quotidienne moyenne
- Durée de sommeil léger quotidienne moyenne
- Début moyen de la phase de sommeil
- Fin moyenne de la phase de sommeil
- Phase REM moyenne
- Phase éveillée moyenne





9.1.5 Mesure de la fréquence cardiaque

- Tapotez sur la carte **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]** pour obtenir une vue d'ensemble de la mesure de votre fréquence cardiaque.
- Vous voyez ici toutes les valeurs enregistrées par la mesure (automatique et manuelle) de votre fréquence cardiaque, ainsi qu'une vue d'ensemble de votre fréquence cardiaque moyenne, de votre plage de fréquence cardiaque et de votre fréquence cardiaque au repos pour le jour concerné. En balayant légèrement le diagramme vers la gauche et la droite, vous pouvez consulter chaque valeur avec l'heure à laquelle elle a été mesurée.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure de fréquence cardiaque. Dans la barre de menus supérieure **12h** **18h** **12h** **12h**, sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre).
- Tapotez sur le symbole  pour procéder à d'autres paramètres.





9.1.6 Mesure du stress

- Tapotez sur la carte **[STRESS]** pour obtenir une vue d'ensemble de la mesure de votre stress.
- Vous voyez ici toutes les valeurs enregistrées par la mesure (automatique et manuelle) de votre stress ainsi qu'une vue d'ensemble de votre niveau de stress moyen, de votre plage de stress et un graphique de votre zone de stress pour le jour concerné. En balayant légèrement le diagramme vers la gauche et la droite, vous pouvez consulter chaque valeur avec l'heure à laquelle elle a été mesurée.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure de votre stress.
Dans la barre de menus supérieure **01/01** **01/01** **01/01** **01/01**, sélectionnez la période à afficher.
En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre).
- Tapotez sur le symbole **[⚙️]** pour procéder à d'autres paramètres.





9.1.7 Oxygène sanguin (SpO2)

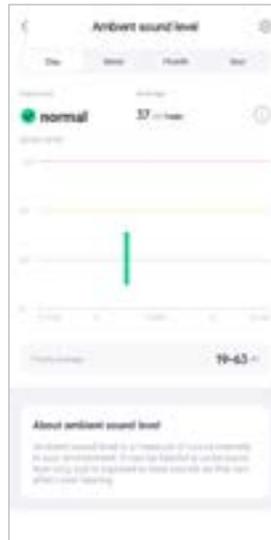
- Tapotez sur la carte **[SpO2]** pour obtenir une vue d'ensemble des mesures de votre oxygène sanguin. Vous pouvez effectuer la mesure manuellement via votre montre connectée (voir chapitre **7.6.8 Oxygène sanguin (SpO2)**).
- Vous pouvez aussi paramétrer des mesures automatiques de votre oxygène sanguin : tapotez sur le symbole  pour procéder aux paramètres correspondants.
- Vous voyez ici toutes les valeurs enregistrées des mesures de votre oxygène sanguin ainsi qu'un récapitulatif de votre valeur la plus basse et la plus élevée pour le jour concerné. En balayant légèrement le diagramme vers la gauche et la droite, vous pouvez consulter chaque valeur avec l'heure à laquelle elle a été mesurée.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de la mesure d'oxygène sanguin. Dans la barre de menus supérieure , sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre).





9.1.8 Niveau sonore ambiant

- Tapotez sur la carte **[NIVEAU SONORE AMBIANT]** pour obtenir une vue d'ensemble du niveau sonore ambiant mesuré. Vous pouvez effectuer la mesure manuellement via votre montre connectée (voir chapitre **7.6.14 Son ambiant**).
- Vous voyez ici toutes les valeurs enregistrées du niveau sonore ambiant ainsi qu'un récapitulatif de votre valeur la plus basse et la plus élevée pour le jour concerné. En balayant légèrement le diagramme vers la gauche et la droite, vous pouvez afficher les enregistrements d'autres journées.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière du niveau sonore ambiant.
Dans la barre de menus supérieure **Day Week Month Year**, sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre). Les valeurs mesurées sont alors affichées également sous forme de courbe d'évolution.

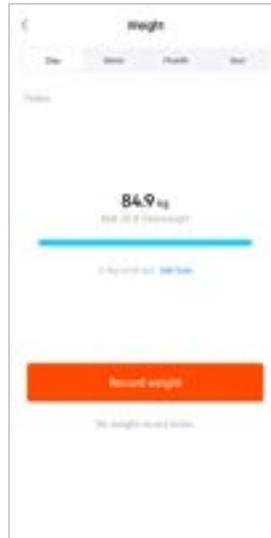




9.1.9 Poids

- Tapotez sur la carte **[POIDS]** pour obtenir une vue d'ensemble des enregistrements de votre poids.
- Vous voyez ici l'évolution de votre poids, votre BMI et la valeur cible que vous avez paramétrée.
- Tapotez sur **[ENREGISTREMENT DU POIDS]** pour entrer votre poids actuel.
- Tapotez sur **[MODIFIER L'OBJECTIF]** pour modifier votre objectif de poids.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de l'enregistrement du poids.

Dans la barre de menus supérieure **Day** **Week** **Month** **Year**, sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre). Les valeurs mesurées sont alors affichées également sous forme de courbe d'évolution.





9.1.10 VO2max

- Tapotez sur la carte **[VO2MAX]** pour obtenir une vue d'ensemble de votre VO2max relative (absorption d'oxygène par minute par kilogramme de masse corporelle).
- Pour que votre VO2max soit enregistrée, vous devez effectuer des unités d'entraînement dans ces différents sports : **Course à pied en plein air**, **Trail running** ou **Course d'orientation**. Ce faisant, votre fréquence cardiaque mesurée pendant l'entraînement doit augmenter pendant au moins 90 secondes et sans interruption à une valeur supérieure à 75 % de votre fréquence cardiaque maximale théorique. Cette dernière est calculée à partir des données personnelles que vous avez entrées.

9.1.11 Variabilité de la fréquence cardiaque (VFC)

- Tapotez sur la carte **[VARIABILITÉ DE LA FRÉQUENCE CARDIAQUE (VFC)]** pour obtenir une vue d'ensemble de la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC).
- Pour que la variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) soit enregistrée, il faut que la fonction Mesure continue de la fréquence cardiaque soit activée dans l'application : Tapotez sur le symbole  pour procéder aux paramètres correspondants.

9.1.12 Énergie corporelle

- Tapotez sur la carte **[ÉNERGIE CORPORELLE]** pour obtenir une vue d'ensemble de votre énergie corporelle. L'énergie corporelle est déduite à partir de l'association de la variabilité de la fréquence cardiaque, du stress, du sommeil et des activités effectuées afin d'estimer vos réserves d'énergie pour la journée actuelle.
- Par défaut, vous voyez la vue journalière de l'énergie corporelle. Dans la barre de menus supérieure     , sélectionnez la période à afficher. En balayant longuement le diagramme vers la gauche et vers la droite, vous pouvez passer d'une journée à l'autre (ou d'une semaine/d'un mois/d'une année à l'autre).
- Pour que l'énergie corporelle soit affichée sur votre montre connectée, il faut que la fonction **Détection automatique de l'énergie corporelle** soit activée dans l'application : tapotez sur le symbole  pour procéder aux paramètres correspondants.





9.1.13 Cycle menstruel

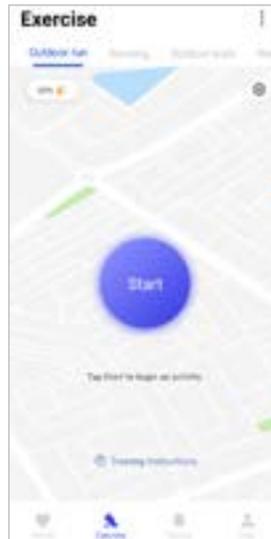
- Tapotez sur la carte **[CYCLE MENSTRUEL]** pour obtenir une vue d'ensemble de votre cycle menstruel.
- Tapotez sur **[SAISIR LES JOURS DES RÈGLES]** pour entrer votre menstruation actuelle.





9.2 Mode d'entraînement

- Dans la barre de menus inférieure, tapotez sur **[ENTRAÎNEMENT]** pour démarrer une activité via l'application. Cette activité démarre parallèlement sur votre montre connectée. Vous pouvez ensuite contrôler l'activité via l'application ou directement sur votre montre connectée.
- En balayant vers la gauche et la droite, vous pouvez passer d'une activité à l'autre.
- Les activités suivantes sont activées par défaut dans l'application :
 - Course à pied en plein air
 - Course à pied
 - Marche en plein air
 - Marche
 - Randonnée
 - Vélo en plein air
- Tapotez en haut à droite sur **[☰]** et sur **[MODIFIER LES SPORTS]** pour choisir les activités à afficher. Vous pouvez choisir parmi 6 activités en tout. Vous pouvez masquer certaines activités et changer l'ordre des activités.
- Les activités qui se trouvent en haut de la liste et qui sont repérées par le symbole **[🔴]** sont affichées. Les activités qui se trouvent en bas de la liste et qui sont repérées par le symbole **[🟢]** ne sont pas affichées.
- En tapotant sur le symbole **[🔴]** ou sur le symbole **[🟢]**, vous pouvez retirer ou ajouter une activité.
- Vous pouvez en outre modifier l'ordre des activités en maintenant l'appui sur le symbole **[☰]** et en déplaçant des activités données à la position voulue.
- Tapotez sur le symbole **[⚙️]** pour procéder aux paramètres suivants :
 - Définissez un objectif d'entraînement (distances, calories, pas, durée).
 - Activez une alarme qui sera émise lorsqu'un objectif sera atteint (1, 3, 5, 10 km).
 - Définissez une plage de fréquence cardiaque et activez une alarme.





9.2.1 Démarrer une activité (avec GPS)

- Les activités suivantes sont enregistrées avec l'assistance du GPS :
 - Course à pied en plein air
 - Marche en plein air
 - Randonnée
 - Vélo en plein air
- Tapotez sur **[DÉMARRER]** pour démarrer l'activité. L'activité démarre alors sur le smartphone et sur votre montre connectée.
- Pendant l'activité en cours, vous voyez le nombre total de kilomètres parcourus jusqu'à présent pour l'activité sélectionnée, l'allure actuelle, le temps écoulé et la fréquence cardiaque actuelle.

Utilisation avec un smartphone

- Pour afficher la carte avec votre position actuelle et la distance parcourue pendant une activité, tapotez sur le symbole [🌐].
- Pour verrouiller la vue d'ensemble de l'enregistrement pendant une activité, tapotez sur le symbole [🔒].
- Pour interrompre temporairement l'activité, tapotez sur le symbole [⏸].
- Pour terminer l'activité, tapotez sur le symbole [⏹] et maintenez votre doigt appuyé jusqu'à ce qu'un cercle se ferme autour du symbole et que l'activité soit terminée.

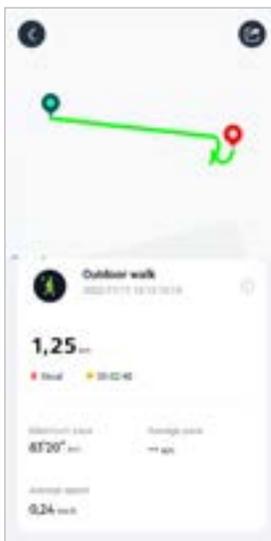


Utilisation avec la montre connectée

- Pour interrompre temporairement l'activité, appuyez sur le bouton de commande supérieur [1].
- Pour terminer l'activité, appuyez sur le bouton de commande supérieur [1] et maintenez l'appui, puis tapotez sur le symbole [⏹].



- Une vue d'ensemble de l'activité s'affiche dès que l'activité est terminée. Dans cette vue d'ensemble, vous voyez le nombre total de kilomètres parcourus jusqu'à présent, les calories dépensées, la fréquence cardiaque moyenne et la durée de l'activité. En dessous, vous trouvez d'autres informations détaillées concernant l'allure et les pas. Balayez de bas en haut avec le doigt pour voir les détails de la mesure de la fréquence cardiaque et de l'allure.
- Vous pouvez imprimer les résultats de l'activité ou les transmettre sous forme de capture d'écran.





9.2.2 Démarrer une activité (sans GPS)

- Les activités suivantes sont enregistrées sans l'aide du GPS :
- Tapotez sur **[DÉMARRER]** pour démarrer l'activité. L'activité démarre alors sur le smartphone et sur votre montre connectée.
- Pendant l'activité en cours, vous voyez le nombre total de kilomètres parcourus jusqu'à présent pour l'activité sélectionnée, l'allure actuelle, le temps écoulé et la fréquence cardiaque actuelle.

Utilisation avec un smartphone

- Pour verrouiller la vue d'ensemble de l'enregistrement pendant une activité, tapotez sur le symbole [🔒].
- Pour interrompre temporairement l'activité, tapotez sur le symbole [⏸].
- Pour terminer l'activité, tapotez sur le symbole [🛑] et maintenez votre doigt appuyé jusqu'à ce qu'un cercle se ferme autour du symbole et que l'activité soit terminée.



Utilisation avec la montre connectée

- Pour interrompre temporairement l'activité, appuyez sur le bouton de commande supérieur [1].
- Pour terminer l'activité, appuyez sur le bouton de commande supérieur [1] et maintenez l'appui, puis tapotez sur le symbole [🛑].



- Une vue d'ensemble de l'activité s'affiche dès que l'activité est terminée. Dans cette vue d'ensemble, vous voyez le nombre total de kilomètres parcourus jusqu'à présent, les calories dépensées, la fréquence cardiaque moyenne et la durée de l'activité. En dessous, vous trouvez d'autres informations détaillées concernant l'allure et les pas. Balayez de bas en haut avec le doigt pour voir les détails de la mesure de la fréquence cardiaque et de l'allure.
- Vous pouvez imprimer les résultats de l'activité ou les transmettre sous forme de capture d'écran.



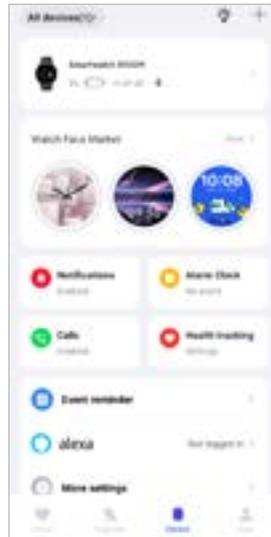


9.3 Configuration du dispositif

- Dans la barre de menus inférieure, tapotez sur **[DISPOSITIF]** pour activer et paramétrer différentes fonctions de votre montre connectée ainsi que pour l'adapter à vos besoins personnels.
- Dans ce menu, vous voyez en outre en haut de l'écran une vue d'ensemble de différentes données de votre montre connectée.
- Tapotez sur **[+]** pour appairer d'autres dispositifs avec votre smartphone.
- Tapotez sur votre dispositif pour obtenir des informations sur votre montre connectée ou pour exécuter des fonctions avancées.
- Tapotez sur **[MISES À NIVEAU DE L'APPAREIL]** pour vérifier si la version la plus récente du micrologiciel est bien installée sur votre montre connectée ou pour télécharger une nouvelle version du micrologiciel et l'installer sur votre montre connectée.
- Tapotez sur **[REDÉMARRER DISPOSITIF]** et confirmez la question suivante pour redémarrer votre montre connectée. Avant le redémarrage, vos données sont synchronisées avec l'application.
- Tapotez sur **[RÉINITIALISATION DU DISPOSITIF AUX PARAMÈTRES D'USINE]** et confirmez la question suivante pour réinitialiser votre montre connectée aux paramètres d'usine. Toutes les données utilisateur enregistrées sont alors supprimées.
- Tapotez sur **[SUPPRIMER DISPOSITIF]** pour annuler l'appairage entre votre montre connectée et votre smartphone. Toutes les données personnelles sont supprimées de votre montre connectée.

Remarque

Pour afficher la date et l'heure de la dernière synchronisation entre votre montre connectée et l'application, tapotez en haut sur votre dispositif affiché et sur le bouton **[À PROPOS DE]**.





9.3.1 Écran d'accueil

- Tapotez sur **[MAGASIN DE CADRANS]** pour installer des cadrans supplémentaires pour l'écran d'accueil de votre montre connectée. Vous pouvez choisir entre différents cadrans. Tapotez sur le cadran que vous voulez paramétrer et confirmez votre choix avec **[INSTALLER]**. Si vous avez atteint le nombre maximal de cadrans sur votre dispositif, ce dernier vous demande de supprimer des cadrans existants.



9.3.2 Alertes

- Tapotez sur **[ALERTE]** pour activer la fonction d'alerte pour différents services et applications. Si cette fonction est activée, vous recevez une notification sur votre montre connectée à chaque réception de message sur votre smartphone. Selon l'application, vous recevez une alerte indiquant l'application et l'expéditeur ou vous voyez en plus un aperçu de chaque message.
- Définissez pour chaque application ou fonction de santé si vous autorisez ou désactivez les notifications ou si elles doivent rester en mode silencieux.

9.3.3 Appels

- Tapotez sur **[APPEL]** pour activer l'alerte en cas d'appels entrants. Si cette fonction est activée, vous recevez une notification sur votre montre connectée à chaque appel entrant. Vous voyez qui vous appelle et pouvez le cas échéant refuser de prendre l'appel.
- Tapotez sur **[🔔]** sur le bord droit de l'écran pour activer cette fonction. Vous pouvez ensuite paramétrer la fonction **[CONTACTS FRÉQUENTS]**.

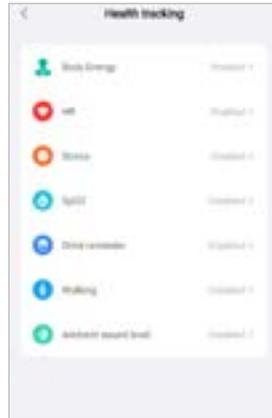
9.3.4 Réveil

- Tapotez sur **[RÉVEIL]** pour paramétrer les heures de réveil et les rappels.
- Tapotez sur **[+]** au centre de l'écran pour ajouter un nouveau rappel.
- Tapotez sur **[🔔]** sur le bord droit de l'écran pour activer des réveils paramétrés.
- En tapotant sur le rappel créé, vous pouvez le modifier. Dans le sous-menu, vous pouvez paramétrer le type de rappel, les jours de la semaine concernés, l'heure du rappel et d'autres détails.



9.3.5 Surveillance de la santé

- Tapotez sur **[SURVEILLANCE DE LA SANTÉ]** pour paramétrer les fonctions qui surveillent votre santé et vous rappellent de faire de l'exercice et/ou de boire de l'eau.



9.3.5.1 Énergie corporelle

- Tapotez sur **[ÉNERGIE CORPORELLE]** pour activer ou désactiver cette fonction dans le sous-menu en tapotant sur **[**].

9.3.5.2 Mesure de la fréquence cardiaque

- Tapotez sur **[FRÉQUENCE CARDIAQUE]** pour procéder à d'autres paramétrages.
- Définissez si vous autorisez ou désactivez les notifications ou si elles doivent rester en mode silencieux.
- Tapotez sur **[**] pour activer la mesure en continu de la fréquence cardiaque. La fréquence de mesure se base sur une surveillance intelligente 24 heures sur 24.

9.3.5.3 Mesure du stress

- Tapotez sur **[STRESS]** pour procéder à d'autres paramétrages.
- Définissez si vous autorisez ou désactivez les notifications ou si elles doivent rester en mode silencieux.
- Tapotez sur **[**] pour activer la mesure automatique du stress. La fréquence de mesure se base sur une surveillance intelligente 24 heures sur 24.

9.3.5.4 Mesure de l'oxygène sanguin

- Tapotez sur **[SPO2]** pour procéder à d'autres paramétrages.
- Définissez si vous autorisez ou désactivez les notifications ou si elles doivent rester en mode silencieux.
- Tapotez sur **[**] pour activer la mesure automatique de l'oxygène sanguin. La fréquence de mesure se base sur une surveillance intelligente 24 heures sur 24.

9.3.5.5 Alarme vous invitant à boire de l'eau

- Tapotez sur **[ALARME VOUS INVITANT À BOIRE DE L'EAU]** pour activer ou désactiver cette fonction dans le sous-menu en tapotant sur **[**]. Définissez ensuite d'autres paramètres associés à cette fonction de rappel. À chaque fois que l'intervalle de temps défini sera écoulé, votre montre connectée vous rappellera automatiquement que vous devez boire quelque chose en émettant une vibration et une notification.



9.3.5.6 Alerte sédentarité

- Tapotez sur **[MARCHE]** pour activer ou désactiver cette fonction dans le sous-menu en tapotant sur . Définissez ensuite d'autres paramètres associés à cette fonction de rappel. À chaque fois que l'intervalle de temps défini sera écoulé, votre montre connectée vous rappellera automatiquement que vous devez bouger en émettant une vibration et une notification. Vous trouverez de plus amples informations dans le texte situé en dessous dans l'application.

9.3.5.7 Niveau sonore ambiant

- Tapotez sur **[NIVEAU SONORE AMBIANT]** pour activer ou désactiver cette fonction dans le sous-menu en tapotant sur . Vous trouverez de plus amples informations dans le texte situé en dessous dans l'application.

9.3.5.8 Suivi du cycle menstruel

- Pour pouvoir utiliser cette fonction, il faut qu'elle soit activée dans l'application :
[AUTRES PARAMÈTRES] > [CYCLE MENSTRUEL]
- Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez paramétrer différentes données concernant votre cycle menstruel et vous recevrez des rappels concernant vos prochaines règles ou votre période d'ovulation.
- Par le biais des sous-menus, vous pouvez paramétrer la durée des règles, la durée du cycle menstruel et la date des dernières règles..
- Tapotez sur le symbole  pour procéder à d'autres paramétrages.



9.3.6 Rappel d'événement

- Tapotez sur **[RAPPEL D'ÉVÉNEMENT]**, puis tapotez sur le bouton **[AJOUTER]** pour ajouter des événements personnels.
- Tapotez dans les champs de saisie pour entrer les textes. Définissez ensuite la date, l'heure et le nombre de répétitions.

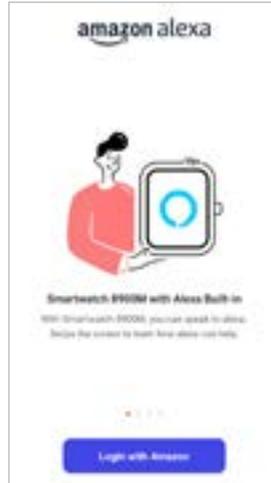
The screenshot shows a mobile application interface for adding an event reminder. The title is "Event reminder" with a back arrow on the left and a "Cancel" button on the right. The form contains the following fields:

- A large text input field for the event description, with a placeholder "Please enter the reminder details" and a "Go" button on the right.
- A "Name" text input field with a "Go" button on the right.
- A "Date" field with a calendar icon, showing the date "2024/11/05".
- A "Time" field with a clock icon, showing the time "10:00".
- A "Repeat" field with a refresh icon, showing the value "once".



9.3.7 Commande vocale via Alexa

- Tapotez sur **[ALEXA]** pour configurer la commande vocale via Alexa. Balayez l'écran de droite à gauche pour obtenir plus d'informations.
- Tapotez sur le bouton **[CONNEXION AVEC AMAZON]** et suivez les autres instructions dans l'application.



Remarque

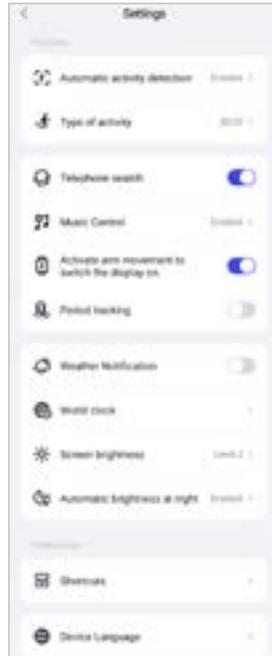


Pour utiliser la commande vocale via Alexa, vous avez besoin d'un compte Amazon.



9.3.8 Autres paramètres

- Tapotez sur **[AUTRES PARAMÈTRES]** pour procéder à d'autres paramétrages et activer des fonctions utiles.



9.3.8.1 Détection automatique de l'activité

- Tapotez sur **[DÉTECTION AUTOMATIQUE D'ACTIVITÉ]** et, dans le sous-menu, activez ou désactivez cette fonction pour certaines activités (marche, course à pied, vélo elliptique, rameur) en tapotant sur **[☑]**. Si cette fonction est activée, votre montre connectée détecte automatiquement si vous pratiquez une activité physique depuis un assez long laps de temps et elle enregistre cette activité après vous avoir demandé de confirmer. Vous trouverez de plus amples informations dans le texte situé en dessous dans l'application.

9.3.8.2 Type d'activité

- Tapotez sur **[TYPE D'ACTIVITÉ]** afin de sélectionner les sports qui seront proposés sur votre montre connectée. Vous pouvez choisir entre 110 sports et en afficher 20 sur votre montre connectée. Vous pouvez masquer certaines activités et changer l'ordre des activités. Après la prochaine synchronisation avec votre montre connectée, les activités s'afficheront à l'écran conformément à vos paramétrages.
- Les activités qui se trouvent en haut de la liste et qui sont repérées par le symbole **[🔴]** sont affichées actuellement sur votre montre connectée. Les activités qui se trouvent en bas de la liste et qui sont repérées par le symbole **[🟢]** ne sont pas affichées actuellement.
- En tapotant sur le symbole **[🔴]** ou sur le symbole **[🟢]**, vous pouvez retirer ou ajouter une activité.
- Vous pouvez en outre modifier l'ordre des activités enregistrées en maintenant l'appui sur le symbole **[☰]** et en déplaçant une activité donnée à la position voulue.



9.3.8.3 Recherche du téléphone

- Au paramètre **[RECHERCHE DU TÉLÉPHONE]**, tapotez sur  pour activer cette fonction. L'activation de cette fonction vous permet de retrouver votre téléphone égaré via votre montre connectée (voir chapitre **7.6.15 Téléphone**).

9.3.8.4 Réglage de la musique

- Tapotez sur **[RÉGLAGE DE LA MUSIQUE]** et activez ou désactivez cette fonction dans le sous-menu en tapotant sur . Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez contrôler divers services de musique ou de streaming sur votre smartphone via votre montre connectée. Vous pouvez lancer ou arrêter la musique et passer au titre suivant ou précédent.
- Tapotez sur  à côté de **[TITRE DE LA CHANSON]** pour afficher les titres des chansons sur l'écran de votre montre connectée.

9.3.8.5 Activation du mouvement du bras

- Au paramètre **[SOULEVEZ VOTRE POIGNET POUR ACTIVER L'ÉCRAN]**, tapotez sur  pour activer cette fonction. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez allumer l'écran de votre montre connectée en tournant votre poignet.

9.3.8.6 Cycle menstruel

- Au paramètre **[CYCLE MENSTRUEL]**, tapotez sur  pour activer cette fonction. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez suivre votre cycle menstruel sur votre montre connectée (voir chapitre **7.6.13 Protocole de cycle**).

9.3.8.7 Notification météo

- Au paramètre **[NOTIFICATION MÉTÉO]**, tapotez sur  pour activer cette fonction. Lorsque cette fonction est activée, vous pouvez consulter sur votre montre les prévisions météo du jour et des 6 jours suivants (voir chapitre **7.6.21 Météo**).

9.3.8.8 Horloges du monde

- Tapotez sur **[HORLOGES DU MONDE]** pour consulter les horloges du monde proposées (Berlin, Londres, New York, Tokyo) ou pour en ajouter d'autres. Vous pouvez consulter les horloges du monde sur votre montre connectée (voir chapitre **7.6.27 Horloges du monde**).

9.3.8.9 Luminosité de l'écran

- Tapotez sur **[LUMINOSITÉ DE L'ÉCRAN]** pour paramétrer la luminosité de l'écran de votre montre connectée sur 5 niveaux (voir chapitre **8.4 Écran & luminosité**).



9.3.8.10 Raccourcis

Vous accédez aux raccourcis via l'écran de votre montre connectée en balayant vers la gauche ou la droite depuis l'écran d'accueil (voir chapitre **7.4 Raccourcis**).

- Tapotez sur **[RACCOURCIS]** pour choisir les raccourcis qui seront proposés sur votre montre connectée. Vous pouvez choisir parmi différents raccourcis. Vous pouvez masquer certains raccourcis et changer l'ordre des raccourcis. Le paramétrage par défaut affiche les vues journalières des données d'activité et des mesures de la fréquence cardiaque et du stress. Après la prochaine synchronisation avec votre montre connectée, les raccourcis s'afficheront à l'écran conformément à vos paramètres.
- Les raccourcis qui se trouvent en haut de la liste et qui sont repérés par le symbole [] sont affichés actuellement sur votre montre connectée. Les raccourcis qui se trouvent en bas de la liste et qui sont repérés par le symbole [] ne sont pas affichés actuellement.
- En tapotant sur le symbole [] ou sur le symbole [], vous pouvez retirer ou ajouter des raccourcis.
- Vous pouvez en outre modifier l'ordre des raccourcis enregistrés en maintenant l'appui sur le symbole [] et en déplaçant un raccourci donné à la position voulue.

9.3.8.11 Paramétrage de la langue sur la montre connectée

- Tapotez sur **[LANGUE DU DISPOSITIF]** pour paramétrer la langue sur votre montre connectée.
- Sélectionnez **[SYSTÈME DE SUIVI]** si vous voulez que la langue sur votre montre connectée soit la même que celle de l'application ou du smartphone.
- Sinon, vous avez le choix entre 8 langues que vous pouvez paramétrer chacune manuellement en tapotant sur sa désignation.

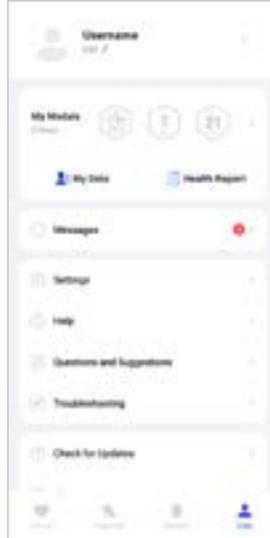
9.3.9 Mode d'emploi

- Tapotez sur **[MODE D'EMPLOI]** pour obtenir des conseils utiles et davantage d'informations notamment en ce qui concerne les commandes vocales d'Amazon Alexa.



9.4 Paramètres utilisateur

- Dans la barre de menus inférieure, tapotez sur **[UTILISATEUR]**. À cet endroit, vous pouvez gérer votre compte personnel et définir vos données et objectifs personnels. Vous pouvez de plus y consulter d'autres informations concernant l'application qui seront présentées dans les chapitres suivants.





9.4.1 Données personnelles

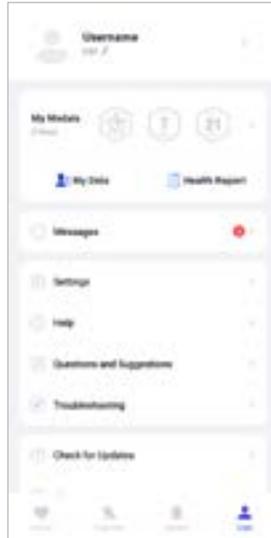
- En dessous de votre nom d'utilisateur, tapotez sur **[MODIFIER]** pour modifier votre nom, votre sexe, votre date de naissance ainsi que votre taille et votre poids. Si vous le souhaitez, vous pouvez en outre ajouter une photo de profil. Tapotez sur l'enregistrement que vous souhaitez modifier.
- Tapotez sur **[OUI]** pour confirmer.





9.4.2 Mes médailles

- À la rubrique **[MÉDAILLES]**, vous pouvez voir vos succès personnels (médailles). Tapotez sur un enregistrement pour obtenir plus d'informations.



9.4.3 Mes données

- À la rubrique **[MES DONNÉES]**, vous voyez l'enregistrement de vos mesures. Tapotez sur un enregistrement pour obtenir d'autres d'informations.





9.4.4 Rapport de santé

- À la rubrique **[RAPPORT DE SANTÉ]**, vous voyez l'enregistrement hebdomadaire de vos activités et données d'activité. Tapotez sur un rapport hebdomadaire donné pour obtenir des informations détaillées.



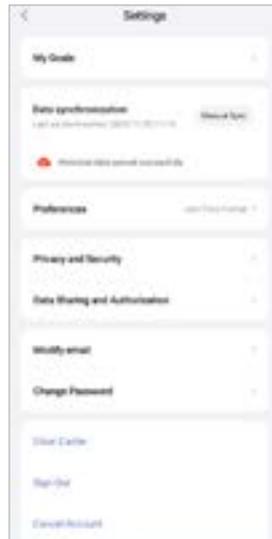
9.4.5 Messages

- À la rubrique **[MESSAGES]**, vous obtenez une vue d'ensemble des nouveautés de l'application (nouvelles fonctions ou mises à jour p. ex.).



9.4.6 Paramètres

- À la rubrique **[PARAMÈTRES]**, vous pouvez procéder à différents paramétrages et consulter des informations. Vous pouvez modifier l'adresse e-mail que vous avez enregistrée ainsi que le mot de passe de votre compte personnel. De plus, vous avez la possibilité de vous déconnecter de votre compte personnel ou de l'annuler complètement..
- Tapotez sur **[MES OBJECTIFS]** pour définir des objectifs personnels en ce qui concerne le poids et les pas parcourus.
- Tapotez sur **[SYNCHRONISATION MANUELLE]** pour déclencher manuellement la synchronisation des données entre votre montre connectée et l'application.
- Tapotez sur **[PRÉFÉRENCES]** pour définir les unités de distance, de longueur, de poids et de température. Définissez en outre le jour de la semaine qui est pour vous le premier jour de la semaine (jour du traitement de vos données).
- Tapotez sur **[CONFIDENTIALITÉ ET SÉCURITÉ]** pour définir les données de l'application qui seront synchronisées avec le cloud. Pour supprimer toutes les données, tapotez sur **[EFFACER LES DONNÉES PERSONNELLES SUR LE CLOUD]**.
- Tapotez sur **[PARTAGE ET AUTORISATION DES DONNÉES]** pour permettre que les données enregistrées soient partagées avec d'autres applications.
- Tapotez sur **[MODIFIER L'ADRESSE E-MAIL]** pour modifier l'adresse e-mail de votre compte personnel.
- Tapotez sur **[CHANGER MOT DE PASSE]** pour modifier le mot de passe de votre compte personnel.
- Tapotez sur **[VIDER LE CACHE]** pour supprimer les données temporaires de l'application. Ce faisant, aucune donnée enregistrée ne sera perdue.
- Tapotez sur **[SE DÉCONNECTER]** pour vous déconnecter du compte personnel actuel.
- Tapotez sur **[ANNULER COMPTE]** et confirmez la question suivante pour supprimer votre compte personnel. Ce faisant, tous les paramétrages et toutes les données enregistrées seront alors perdus.





9.4.7 Aide

- Tapotez sur **[AIDE]** pour obtenir une vue d'ensemble des réponses aux questions fréquemment posées. Tapotez sur une question donnée pour obtenir plus d'informations.
- Si vous ne trouvez pas de réponse à votre question, reportez-vous aux informations du chapitre Dépannage (voir chapitre **9.4.9 Dépannage**) ou envoyez une demande au service de conseil produits Hama (voir chapitre **9.4.8 Questions et suggestions**).

9.4.8 Questions et suggestions

- Tapotez sur **[QUESTIONS ET SUGGESTIONS]** pour envoyer une demande ou un feedback au service de conseil produits Hama.
- Choisissez un thème afin de décrire ensuite plus précisément votre demande. Vous pouvez en outre compléter votre demande par des photos et autoriser l'accès au protocole des connexions entre la montre et l'application. Indiquez votre adresse e-mail à chaque demande.
- Tapotez en bas sur **[ENVOYER]** pour envoyer une demande.

9.4.9 Dépannage

- Tapotez sur **[DÉPANNAGE]** pour obtenir une vue d'ensemble des réponses aux questions fréquemment posées. Tapotez sur une question donnée pour obtenir plus d'informations.
- Si vous ne trouvez pas de réponse à votre question, envoyez une demande au service de conseil produits Hama (voir chapitre **9.4.8 Questions et suggestions**).

9.4.10 Rechercher les mises à jour

- Tapotez sur **[RECHERCHER LES MISES À JOUR]** pour rechercher une version plus récente de l'application « Hama FIT move ». Vous serez automatiquement redirigé(e) vers Google Play (Android) ou vers App Store (iOS).

Remarque



Dans les paramètres par défaut de votre smartphone, vous devriez être automatiquement informé(e) des mises à jour de l'appli.

9.4.11 À propos de

- Tapotez sur **[À PROPOS DE]** pour obtenir des informations sur l'application, telles que la version de l'application utilisée, la politique de confidentialité et le contrat d'utilisation.
- Tapotez sur **[RETIRER LE CONSENTEMENT]** si vous désirez retirer votre consentement à la politique de confidentialité et aux conditions d'utilisation. Veuillez noter qu'il n'est pas possible d'utiliser l'application sans ces consentements.



10. Soins et entretien

Nettoyez ce produit avec un chiffon non pelucheux légèrement humide ; évitez tout détergent agressif.

11. Exclusion de garantie

La société Hama GmbH & Co KG décline toute responsabilité en cas de dommages provoqués par une installation, un montage ou une utilisation non conformes du produit ou encore provoqués par le non-respect des consignes du mode d'emploi et/ou des consignes de sécurité.

12. Langues prises en charge

La liste suivante offre une vue d'ensemble des langues prises en charge par l'interface utilisateur de votre montre connectée et de l'application « Hama FIT move » :

	Anglais	Allemand	Français	Espagnol	Suédois	Tchèque	Polonais	Finois	Hongrois	Néerlandais	Portugais	Russe	Roumain	Slovaque	Bulgare	Grec	Norvégien	Danois	Serbe	
Smartwatch 8900	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
Hama FIT move	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x

13. Caractéristiques techniques

	00178611	00178612 / 00178613
Version Bluetooth	5.3 LE	5.3 LE
Type d'écran	AMOLED Full-Touch	AMOLED Full-Touch
Taille de l'écran	1.43"	1.32"
Dimensions	269 × 46 × 12 mm	251 × 43 × 10 mm
Poids	43,5 g	39,7 g
Longueurs du bracelet	12,5 cm / 9,8 cm	11,3 cm / 8,8 cm
Largeur du bracelet / des barrettes à ressort	2,2 cm / 2 cm	2 cm / 1,8 cm
Matière du bracelet	Synthétique (silicone)	Synthétique (silicone)
Matière du boîtier	Aluminium / plastique (ABS+PC)	Aluminium / plastique (ABS+PC)
Degré de protection	IP68	IP68
Type de pile	Lithium-polymère	Lithium-polymère
Capacité de la batterie	300 mAh	300 mAh
Temps de charge	environ 2,5 heures	environ 2,5 heures
Durée de fonctionnement de la batterie	environ 8 jours	environ 8 jours



14. Consignes de recyclage

Remarque concernant la protection de l'environnement :



La règle suivante s'applique depuis la date de transposition en droit allemand des directives européennes 2012/19/UE et 2006/66/CE : les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles ne doivent pas être éliminés avec les déchets ménagers. Le consommateur est tenu par la loi de retourner les appareils électriques et électroniques ainsi que les piles usagé(s) aux points de collecte publics mis en place à cet effet. Il peut aussi les rapporter au point de vente. Les détails à ce sujet sont régis par la législation de chaque pays. Le pictogramme sur le produit, son manuel d'utilisation ou son emballage indique que le produit est soumis à cette réglementation. En permettant le recyclage des matières et des piles ou toute autre forme de valorisation des appareils usagés, le consommateur apporte une contribution importante à la protection de notre environnement.

15. Déclaration de conformité

CE Hama GmbH & Co KG déclare par la présente que cet appareil est conforme aux exigences fondamentales et aux autres dispositions pertinentes de la directive 2014/53/UE. Vous trouverez la déclaration de conformité à la directive correspondante sur le site :

www.hama.com >  Search > 00178611, 00178612, 00178613 > Downloads

Bande/bandes de fréquences	2402 à 2480 MHz
Puissance d'émission maximale émise	10 dBm

hama

Hama GmbH & Co KG
86652 Monheim/Germany

Service & Support

 www.hama.com

 +49 9091 502-0

FRA

The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc. and any use of such marks by Hama GmbH & Co KG is under license. Other trademarks and trade names are those of their respective owners.

All listed brands are trademarks of the corresponding companies. Errors and omissions excepted, and subject to technical changes. Our general terms of delivery and payment are applied.