



**MARQUE:** FITBIT  
**REFERENCE:** CHARGE 3 BLEU ARGENT  
**CODIC:** 4605772



**NOTICE**





# fitbit charge 3



Manuel utilisateur  
Version 1.3

# Table des matières

---

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Table des matières</b> .....   | <b>2</b>  |
| <b>Commencer</b> .....  | <b>5</b>  |
| Contenu de ce manuel .....  | 5         |
| Contenu de la boîte .....   | 5         |
| <b>Configurer Fitbit Charge 3</b> .....   | <b>6</b>  |
| Chargement de votre coach électronique.....   | 6         |
| Configuration avec votre téléphone ou votre tablette .....                          | 7         |
| Configuration avec votre PC Windows 10 .....  | 8         |
| Synchronisation des données avec votre compte Fitbit .....                          | 8         |
| <b>Porter Charge 3</b> .....  | <b>9</b>  |
| Porter le coach électronique toute la journée ou lors d'une activité physique ..... | 9         |
| <b>Changement de bracelet</b> .....   | <b>11</b> |
| Retrait du bracelet .....   | 11        |
| Mise en place d'un nouveau bracelet.....  | 12        |
| <b>Prise en main</b> .....  | <b>13</b> |
| Naviguer dans votre Charge 3 .....  | 13        |
| Navigation de base .....  | 13        |
| Paramètres rapides .....  | 15        |
| Ajustement des paramètres.....  | 16        |
| Vérifier le niveau de la batterie.....  | 16        |
| Entretien de votre Charge 3 .....   | 16        |
| <b>Notifications</b> .....  | <b>17</b> |
| Configuration des notifications .....   | 17        |
| Affichage des notifications entrantes.....  | 17        |
| Gestion des notifications.....  | 18        |
| Désactivation des notifications.....  | 18        |
| <b>Alarmes</b> .....  | <b>19</b> |
| Activer ou désactiver une alarme .....  | 19        |
| Arrêt ou répétition d'une alarme.....   | 20        |
| Chronométrer des événements avec le chronomètre .....                               | 20        |
| Définir un chronomètre .....  | 21        |
| <b>Activité et sommeil</b> .....  | <b>23</b> |
| Voir vos statistiques .....   | 23        |

|  |           |
|--|-----------|
| Suivi d'un objectif d'activité quotidien.....                      | 23        |
| Sélection d'un objectif .....                                      | 23        |
| Visualisation de la progression par rapport à l'objectif .....     | 24        |
| Suivi des activités par heure.....                                 | 24        |
| Suivi du sommeil .....   | 24        |
| Définition d'un objectif de sommeil .....                          | 24        |
| Définition d'un rappel sur l'heure du coucher .....                | 24        |
| Analyse de vos habitudes de sommeil.....                           | 25        |
| Affichage de votre fréquence cardiaque .....                       | 25        |
| Ajuster le paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque.....  | 25        |
| Séances de respiration guidée.....                                 | 25        |
| <b>Remise en forme et exercices.....</b>                           | <b>28</b> |
| Suivi automatique de vos exercices.....                            | 28        |
| Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice ..... | 28        |
| Exigences pour le GPS.....   | 28        |
| Suivi d'une activité.....  | 29        |
| Personnaliser vos paramètres d'exercice.....                       | 30        |
| Affichage du résumé de la séance d'entraînement .....              | 30        |
| Définition d'un objectif d'exercice.....                           | 32        |
| Affichage de votre fréquence cardiaque .....                       | 33        |
| Zones de fréquence cardiaque par défaut .....                      | 33        |
| Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....                   | 34        |
| Partage de votre activité .....                                    | 34        |
| Suivi de votre score de forme cardio .....                         | 34        |
| <b>Météo.....</b>  | <b>35</b> |
| Vérifier la météo.....   | 35        |
| Ajouter ou supprimer une ville.....                                | 35        |
| <b>Redémarrer, effacer et mettre à jour.....</b>                   | <b>36</b> |
| Redémarrer Charge 3.....   | 36        |
| Effacer le contenu Charge 3 .....                                  | 36        |
| Mettre à jour Charge 3.....  | 36        |
| <b>Résolution des problèmes .....</b>                              | <b>37</b> |
| Absence de signal de fréquence cardiaque .....                     | 37        |
| Absence de signal GPS.....   | 37        |
| Comportement inattendu.....  | 38        |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>Spécifications et informations générales .....</b>                     | <b>39</b> |
| Capteurs.....   | 39        |
| Matériaux.....  | 39        |
| Technologie sans fil .....  | 39        |
| Informations tactiles.....  | 39        |
| Batterie.....   | 39        |
| Mémoire .....   | 39        |
| Écran .....   | 40        |
| Taille de bracelet.....   | 40        |
| Conditions ambiantes .....  | 40        |
| En savoir plus.....   | 40        |
| Politique de retour et garantie.....                                      | 40        |
| <b>Avis relatifs à la réglementation et la sécurité.....</b>              | <b>41</b> |
| É.-U. : réglementation de la Federal Communications Commission (FCC)..... | 41        |
| Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC).....                      | 42        |
| Union européenne (UE).....  | 42        |
| Argentine.....  | 43        |
| Chine .....   | 44        |
| Inde.....   | 45        |
| Indonésie .....   | 45        |
| Israël.....   | 45        |
| Japon .....   | 45        |
| Mexique.....  | 45        |
| Maroc .....   | 46        |
| Nigeria .....   | 46        |
| Oman.....   | 46        |
| Philippines .....   | 47        |
| Serbie.....   | 47        |
| Corée du Sud.....   | 47        |
| Taïwan .....  | 48        |
| Émirats arabes unis.....  | 49        |
| Vietnam.....  | 50        |
| Déclaration de sécurité.....  | 50        |

# Commencer

---

Obtenez une meilleure compréhension de votre corps, de votre santé et de votre progression avec Fitbit Charge 3. Prenez quelques instants pour consulter l'intégralité de nos informations de sécurité sur [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety).

## Contenu de ce manuel

Nous allons vous expliquer comment créer un compte Fitbit et nous assurer que votre coach électronique peut transférer les données qu'il collecte vers votre tableau de bord. Le tableau de bord est l'endroit où vous pouvez définir vos objectifs, analyser l'historique de vos données, identifier des tendances, enregistrer les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, rester en contact avec vos amis et bien plus encore. Une fois la configuration terminée, vous pourrez commencer à utiliser votre Charge 3.

Nous vous expliquerons ensuite comment trouver et utiliser les fonctionnalités qui vous intéressent et comment ajuster vos préférences. Pour obtenir plus d'informations, des conseils et une assistance, veuillez consulter nos rubriques d'aide exhaustives sur [help.fitbit.com](https://www.fitbit.com/help).

## Contenu de la boîte

La boîte de votre Fitbit Charge 3 contient :



Un coach électronique et un bracelet (choix de couleurs et de matières)



Un câble d'alimentation



Un grand bracelet supplémentaire (choix de couleurs et de matières)

Les bracelets détachables du Charge 3 sont disponibles dans une grande variété de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

# Configurer Fitbit Charge 3

---

Pour une expérience optimale, utilisez l'application Fitbit pour iPhones et iPads, téléphones Android ou appareils Windows 10. Si vous n'avez pas de smartphone ou de tablette, vous pouvez également utiliser un PC Windows 10 équipé du Bluetooth. Gardez à l'esprit qu'un téléphone est nécessaire pour les notifications d'appel, de texte et de calendrier.

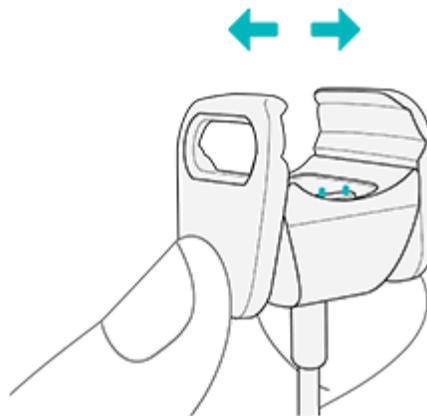
Votre compte Fitbit nécessite des renseignements tels que votre taille, votre poids ou votre sexe pour pouvoir estimer la longueur de vos pas et calculer la distance parcourue, votre métabolisme de base et les calories brûlées. Lorsque vous configurez votre compte, votre nom et des photos sont visibles pour tous les autres utilisateurs Fitbit. Vous avez la possibilité de partager d'autres informations, mais la plupart des informations que vous fournissez sont privées par défaut.

## Chargement de votre coach électronique

Lorsqu'il est entièrement chargé, votre Charge 3 a jusqu'à 7 jours d'autonomie. L'autonomie de la batterie et les temps de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour charger votre Charge 3 :

1. Branchez le câble d'alimentation dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique. Les broches du câble de charge doivent être fermement verrouillées dans le port.



3. Assurez-vous que le bouton de votre coach électronique est aligné avec l'ouverture du bouton sur le câble de charge. Une fois le branchement effectué, une icône de chargement de la batterie doit apparaître sur l'écran.



4. Le chargement complet peut prendre environ 1 à 2 heures. Vous pouvez appuyer sur le bouton de votre coach électronique pendant son chargement afin de vérifier le niveau de la batterie. Une fois le chargement terminé, votre coach électronique affichera une icône de batterie complète avec un sourire.



## Configuration avec votre téléphone ou votre tablette

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

Pour commencer :

1. Selon votre appareil, recherchez l'application Fitbit dans l'une des boutiques en ligne ci-dessous.
  - App Store d'Apple pour iPhones et iPads.
  - Play Store de Google pour appareils Android.
  - Microsoft Store pour appareils Windows 10.
2. Installez l'application.
3. Lorsque l'application est installée, ouvrez-la et appuyez sur **Rejoindre Fitbit** pour être guidé dans une série de questions qui vous aideront à créer un compte.
4. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter Charge 3 à votre compte Fitbit.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis intéressez-vous à l'application Fitbit.

## Configuration avec votre PC Windows 10

Si vous n'avez pas de smartphone, vous pouvez configurer et synchroniser Charge 3 à l'aide d'un PC Windows 10 compatible Bluetooth et de l'application Fitbit.

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

1. Cliquez sur le bouton Démarrer de votre PC et ouvrez Microsoft Store.
2. Recherchez l'« application Fitbit ». Une fois que vous l'avez trouvée, cliquez sur **Gratuit** pour télécharger l'application sur votre ordinateur.
3. Cliquez sur **Compte Microsoft** pour vous connecter avec votre compte Microsoft existant. Si vous ne disposez pas encore d'un compte Microsoft, suivez les instructions à l'écran pour créer un nouveau compte.
4. Ouvrez l'application et connectez-vous à votre compte, ou cliquez sur **Rejoindre Fitbit** pour être guidé dans une série de questions qui vous aideront à créer un compte.
5. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter Charge 3 à votre compte Fitbit.

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis intéressez-vous au tableau de bord Fitbit.

## Synchronisation des données avec votre compte Fitbit

Synchronisez Charge 3 pour transférer les données vers l'application Fitbit, où vous pouvez consulter l'historique de vos exercices, voir vos phases de sommeil, enregistrer les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, participer à des défis, et bien plus encore. Nous recommandons d'effectuer la synchronisation au moins une fois par jour.

À chaque ouverture de l'application Fitbit, votre Charge 3 se synchronise automatiquement s'il se trouve à proximité. Charge 3 se synchronise aussi périodiquement avec l'application grâce à l'option de synchronisation continue. Pour activer cette fonctionnalité :

Dans le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte (  ) > vignette Charge 3 > **Synchronisation continue**.

Vous pouvez aussi à tout moment utiliser l'option **Synchroniser maintenant** dans l'application.

Pour en savoir plus sur la synchronisation de votre appareil, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

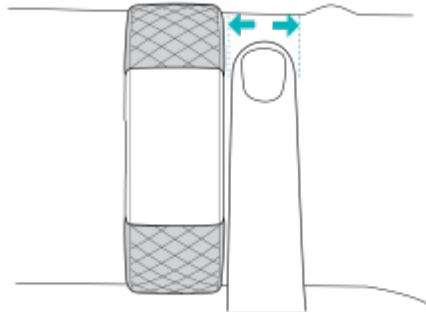
## Porter Charge 3

---

Placez Charge 3 autour de votre poignet. Si vous avez besoin d'attacher un bracelet de taille différente ou si vous avez acheté un bracelet accessoire, vous trouverez des instructions dans « [Changement de bracelet](#) », à la page 11.

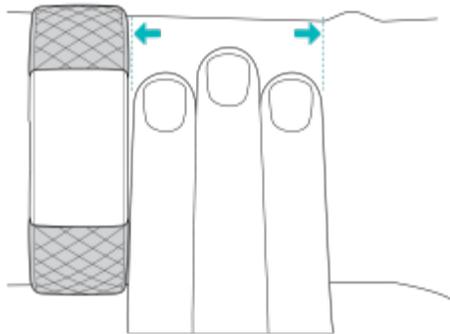
### Porter le coach électronique toute la journée ou lors d'une activité physique

Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez Charge 3 une largeur de doigt en dessous de l'os de votre poignet.



Pour optimiser le suivi de la fréquence cardiaque pendant que vous faites une activité physique, gardez à l'esprit les points suivants :

- Essayez de porter votre Charge 3 plus haut sur votre poignet pendant l'activité physique pour un meilleur ajustement et une mesure de fréquence cardiaque plus précise. De nombreux exercices comme le vélo ou l'haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si le coach électronique est placé plus bas sur votre poignet.



- Assurez-vous que le coach électronique est en contact avec votre peau.
- Ne portez pas votre coach électronique trop serré, car cela diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque. Cependant, le coach électronique doit être légèrement plus serré (ajusté sans être gênant) pendant une activité physique que pendant le reste de la journée.
- Lorsque vous effectuez un entraînement fractionné très intense ou d'autres activités au cours desquelles votre poignet bouge de façon vigoureuse et irrégulière, le mouvement peut limiter la capacité du capteur à fournir la fréquence cardiaque. Si votre coach électronique n'affiche aucune fréquence cardiaque, essayez de détendre votre poignet et de rester immobile quelques instants (environ 10 secondes). Vous devriez pouvoir lire votre fréquence cardiaque.

# Changement de bracelet

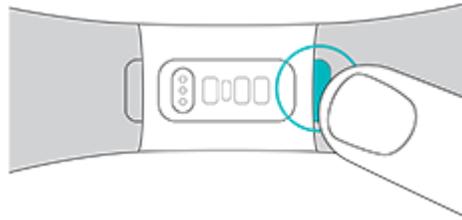
---

Charge 3 est fournie avec un petit bracelet et un grand bracelet inférieur supplémentaire dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur sont interchangeables avec des bracelets accessoires vendus séparément. Pour les mesures de bracelet, consultez la rubrique « Taille de bracelet », à la page 40.

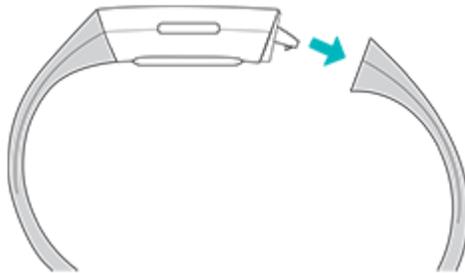
## Retrait du bracelet

Pour retirer le bracelet :

1. Retournez votre Charge 3 et repérez les attaches du bracelet ; il y en a une à chaque extrémité, à l'endroit où le bracelet rejoint le cadran.
2. Pour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton situé sur le bracelet.



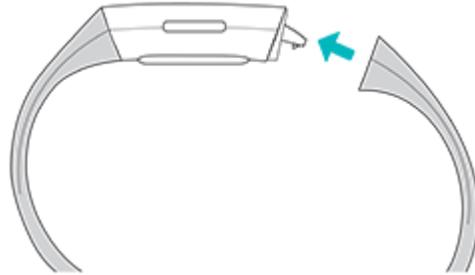
3. Détachez ensuite doucement le bracelet du coach électronique pour le libérer.



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

## Mise en place d'un nouveau bracelet

Pour attacher un nouveau bracelet, appuyez-le vers l'extrémité du coach électronique jusqu'à ce qu'il soit bien positionné.



Si vous ne parvenez pas à attacher le bracelet ou s'il semble ample, faites de petits mouvements d'avant en arrière avec le bracelet pour le vous assurer qu'il est attaché au coach électronique.

# Prise en main

---

Apprenez à mieux naviguer, vérifiez le niveau de la batterie et procédez à l'entretien de votre coach électronique.

## Naviguer dans votre Charge 3

Charge 3 est doté d'un écran tactile OLED et d'un bouton.

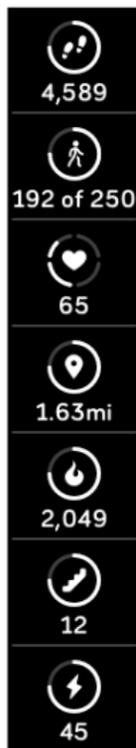
Naviguez dans votre Charge 3 en appuyant sur l'écran, en faisant glisser votre doigt sur les côtés et de haut en bas ou en appuyant sur le bouton. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran du Charge 3 s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé.

### Navigation de base

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

- Faites glisser votre doigt vers le bas pour afficher d'éventuelles notifications.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos conseils et statistiques quotidiens.
- Faites glisser votre doigt vers la gauche pour faire défiler les applications sur votre coach électronique.

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



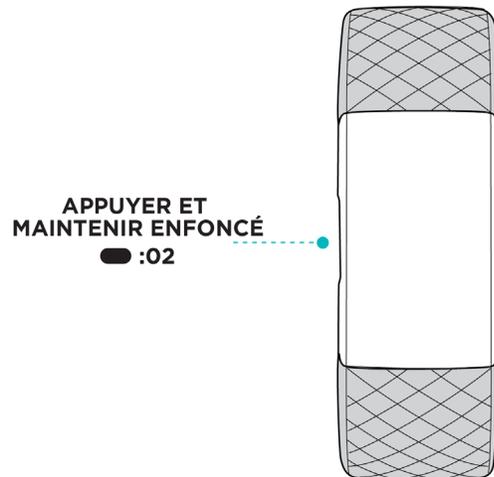
**FAITES GLISSER  
À GAUCHE POUR  
VOIR LES APPS**

**FAITES GLISSER VERS LE HAUT  
POUR AFFICHER FITBIT HOME**

Pour ouvrir une application, faites défiler pour trouver l'application, puis tapotez dessus.

## Paramètres rapides

Appuyez sur le bouton Charge 3 et maintenez-le enfoncé pour utiliser plus rapidement Fitbit Pay (sur les appareils compatibles Fitbit Pay) et accéder aux paramètres de sélection.



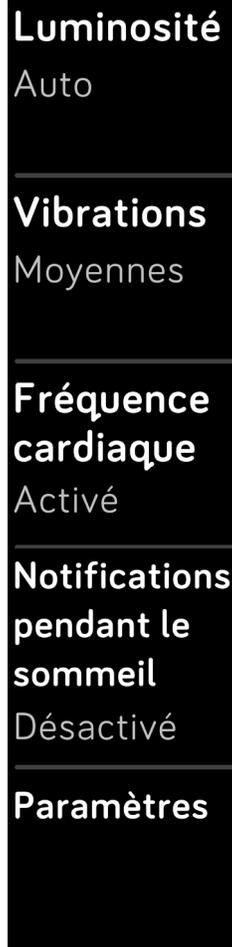
Sur l'écran Paramètres rapides :

- o Lorsque le Rallumage de l'écran est activé, tournez votre poignet vers vous pour activer l'écran.
- o Lorsque le paramètre Notifications est activé, Charge 3 affiche les notifications de votre téléphone. Pour plus d'informations sur la gestion des notifications, consultez la rubrique « [Notifications](#) », à la page 17.



## Ajustement des paramètres

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



## Vérifier le niveau de la batterie

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

Votre coach électronique continuera néanmoins à suivre votre activité jusqu'à ce que sa batterie soit épuisée.

## Entretien de votre Charge 3

Il est important de nettoyer et de sécher régulièrement votre Charge 3. Pour obtenir des instructions et plus d'informations, consultez la page [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# Notifications

---

Charge 3 peut afficher les notifications d'appel, de texte, de calendrier et d'application de votre téléphone pour vous tenir informé(e). Gardez à l'esprit que le coach électronique doit être à moins de 9 mètres (30 pieds) du téléphone pour recevoir des notifications.

## Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres > Notifications). Puis, suivez les étapes ci-dessous pour configurer les notifications :

1. En plaçant votre coach électronique à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte (  ) > vignette Charge 3.
2. Appuyez sur **Notifications**. Lorsque vous êtes invité(e) à appairer votre Charge 3, suivez les instructions à l'écran. Une fois que vous avez connecté votre coach électronique, « Charge 3 » s'affiche dans la liste des appareils Bluetooth connectés à votre téléphone. Veuillez noter que les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.
3. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, appuyez sur **Notifications des applications**, puis activez les notifications correspondantes que vous voulez voir.
4. Appuyez sur **Notifications > Charge 3** dans le coin supérieur gauche pour revenir aux paramètres de l'appareil. Synchronisez votre coach électronique pour enregistrer vos modifications.

Pour obtenir des instructions détaillées sur la configuration des notifications, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Affichage des notifications entrantes

Lorsque votre téléphone et votre Charge 3 se trouvent à proximité, le coach électronique vibre à chaque notification. Si vous ne lisez pas la notification dès son arrivée, vous pouvez la consulter plus tard en faisant glisser votre doigt vers le bas sur l'affichage de l'horloge.



## Gestion des notifications

Charge 3 peut enregistrer jusqu'à 10 notifications. Une fois ce nombre de notifications atteint, les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles notifications arrivent.

Pour gérer les notifications :

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

## Désactivation des notifications

Vous pouvez désactiver toutes les notifications de votre Charge 3 ou désactiver certaines notifications à l'aide de l'application Fitbit.

Pour désactiver toutes les notifications :

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



Pour désactiver certaines notifications :

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

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

# Alarmes

---

L'alarme silencieuse émet des vibrations pour vous réveiller ou vous alerter en douceur au moment que vous avez défini. Définissez jusqu'à huit alarmes pour qu'elles se déclenchent une fois ou plusieurs jours de la semaine. Vous pouvez également programmer un événement avec le chronomètre ou définir un compte à rebours.

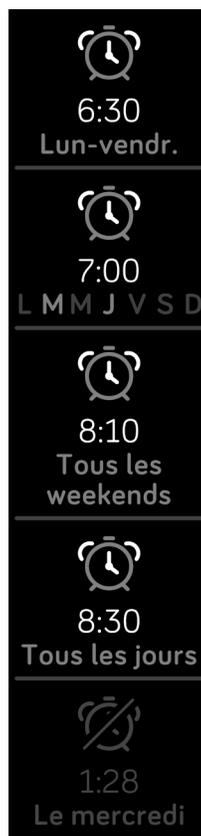
Pour plus d'informations à propos de la configuration et de la gestion des alarmes, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Activer ou désactiver une alarme

Lorsque vous avez programmé une alarme, vous pouvez la désactiver ou la réactiver directement sur votre Charge 3 sans ouvrir l'application Fitbit. En revanche, les alarmes peuvent être programmées uniquement dans l'application Fitbit.

Pour activer ou désactiver les alarmes :

1. À partir de l'affichage de l'horloge, faites glisser votre doigt jusqu'à ce que vous trouviez l'application Alarmes.
2. Faites défiler jusqu'à l'alarme que vous souhaitez activer ou désactiver.
3. Appuyez pour activer ou désactiver l'alarme.



## Arrêt ou répétition d'une alarme

Votre coach électronique vibre et s'illumine lorsqu'une alarme silencieuse se déclenche. Pour désactiver l'alarme, appuyez sur le bouton. Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, appuyez sur l'icône « ZZZ ». Vous pouvez désactiver temporairement une alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Charge 3 passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'1 minute.



## Chronométrer des événements avec le chronomètre

Pour utiliser le chronomètre :

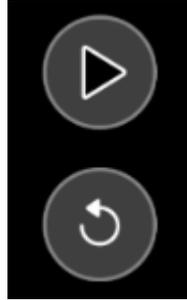
1. Sur votre Charge 3, ouvrez l'application Minuteurs.
2. Si vous avez utilisé le compte à rebours précédemment, faites glisser votre doigt vers la droite pour choisir la fonction chronomètre.



3. Appuyez sur l'icône de lecture pour démarrer le chronomètre.



4. Appuyez sur l'icône de pause pour arrêter le chronomètre.
5. Faites glisser votre doigt vers le haut et appuyez sur l'icône de réinitialisation pour réinitialiser le chronomètre, ou appuyez sur le bouton pour quitter.



## Définir un chronomètre

Pour utiliser le compte à rebours :

1. Sur votre Charge 3, ouvrez l'application Minuteurs.
2. Si vous avez utilisé le chronomètre précédemment, faites glisser votre doigt vers la gauche pour choisir la fonction compte à rebours.



3. Appuyez sur l'icône du minuteur.
4. Appuyez sur les chiffres, puis faites glisser votre doigt pour définir l'heure du minuteur.
5. Appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran de compte à rebours.



6. Appuyez sur l'icône de lecture pour démarrer le minuteur. Charge 3 clignote et vibre lorsque le temps imparti est écoulé.

7. Appuyez sur le bouton pour arrêter l'alerte.



Pour en savoir plus sur l'utilisation du minuteur, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Activité et sommeil

---

Charge 3 surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les informations sont transférées sur l'application Fitbit chaque fois que vous synchronisez votre coach électronique.

## Voir vos statistiques

À partir de l'horloge, faites glisser votre doigt vers le haut vers Fitbit Today pour voir vos astuces et statistiques quotidiennes, y compris :

- Statistiques clés : pas effectués aujourd'hui, calories brûlées, distance parcourue, nombre d'étages gravis et minutes actives
- Activité par heure : pas effectués dans l'heure et nombre d'heures où vous avez atteint votre objectif d'activité par heure
- Fréquence cardiaque : fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque
- Suivi de la santé des femmes : informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel (si vous n'utilisez pas la fonction de santé des femmes dans l'application Fitbit, cette vignette n'apparaîtra pas).

Obtenez votre historique complet et d'autres informations automatiquement détectées par votre coach électronique, telles que les phases du sommeil, sur l'application Fitbit.

---

Toutes les statistiques du coach électronique Charge 3 se réinitialisent à minuit pour commencer une nouvelle journée.

---

## Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Charge 3 suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique vibre et fête votre succès.

### Sélection d'un objectif

Par défaut, votre objectif est fixé à 10 000 pas quotidiens, mais vous l'avez peut-être modifié lors de la configuration. Vous pouvez également définir un objectif de distance parcourue, de calories brûlées ou de minutes actives et sélectionner la valeur correspondante. Par exemple, vous souhaitez peut-être garder les pas comme objectif, mais passer de 10 000 pas à 20 000 pas par jour.

Pour savoir comment modifier votre objectif, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Visualisation de la progression par rapport à l'objectif

Pour découvrir comment voir les progrès détaillés en vue de votre objectif, consultez la rubrique « [Voir vos statistiques](#) », à la page 23.

## Suivi des activités par heure

Charge 3 vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

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



Pour en savoir plus sur votre activité par heure, notamment sur le mode de personnalisation des heures durant lesquelles vous recevez des rappels, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Suivi du sommeil

Portez votre Charge 3 quand vous vous couchez pour suivre automatiquement la durée et les différentes phases de votre sommeil. Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique à votre réveil et consultez votre application pour voir vos statistiques.

Pour en savoir plus sur le suivi du sommeil, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Définition d'un objectif de sommeil

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

Pour en savoir plus sur votre objectif de sommeil, notamment sur la façon de le modifier, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Définition d'un rappel sur l'heure du coucher

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

Pour en savoir plus sur la définition d'un rappel sur l'heure du coucher, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Analyse de vos habitudes de sommeil

Le coach électronique Charge 3 suit plusieurs indicateurs de sommeil, tels que votre heure de coucher, votre temps de sommeil et la durée de chaque phase de sommeil. Suivez votre sommeil avec Charge 3 et vérifiez l'application Fitbit pour comprendre comment vos habitudes de sommeil se comparent à celles d'autres personnes du même sexe et du même âge.

Pour en savoir plus sur les phases de sommeil, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Affichage de votre fréquence cardiaque

Charge 3 suit votre fréquence cardiaque tout au long de la journée grâce à la technologie PurePulse. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran de l'horloge pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et la zone de fréquence cardiaque. Pour plus d'informations sur les statistiques de votre coach électronique, consultez la rubrique « [Voir vos statistiques](#) », à la page 23.

Pendant une séance d'entraînement, Charge 3 affiche votre zone de fréquence cardiaque pour vous aider à viser l'intensité d'activité de votre choix.

Pour en savoir plus sur les zones de fréquence cardiaque sur Charge 3, consultez la rubrique « [Affichage de votre fréquence cardiaque](#) », à la page 33.

## Ajuster le paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque

Le paramétrage du suivi de la fréquence cardiaque sur le coach électronique Charge 3 offre deux options :

- Désactivé : le capteur de fréquence cardiaque est coupé.
- Activé : le suivi de la fréquence cardiaque est activé lorsque le coach électronique est à votre poignet.

Pour paramétrer la fréquence cardiaque, sur la Charge 3, appuyez sur l'application Paramètres > **Fréquence cardiaque**.

Pour plus d'informations sur le réglage du capteur de fréquence cardiaque, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Séances de respiration guidée

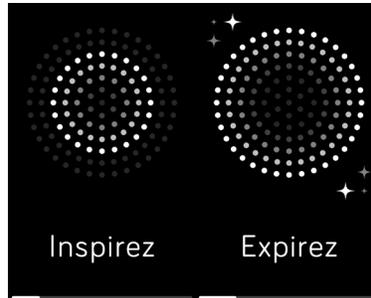
L'application Relaxe sur votre Charge 3 vous propose des séances personnalisées de respiration guidée pour vous aider à vous détendre dans la journée. Vous pouvez choisir des sessions de deux minutes ou cinq minutes.

Pour commencer une séance :

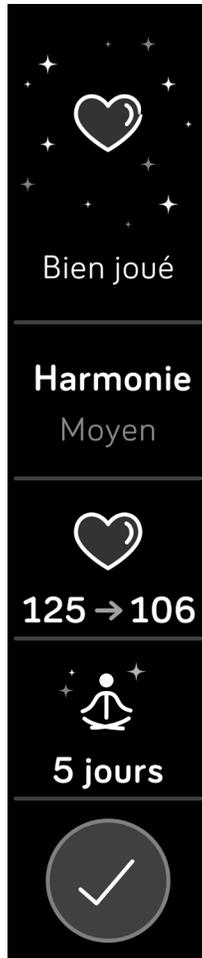
1. Sur votre Charge 3, ouvrez l'application Relaxe.



2. La séance de deux minutes est l'option par défaut. Faites glisser votre doigt vers la gauche sur l'écran pour choisir la session de cinq minutes.
3. Appuyez sur le symbole de lecture pour démarrer la séance et suivez les instructions à l'écran.



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



Toutes les notifications sont automatiquement désactivées pendant les sessions de respiration guidée. Si vous avez programmé une alarme, votre Charge 3 vibrera à l'heure spécifiée.

Pour en savoir plus sur les séances de respiration guidée et connaître les bénéfices de la respiration profonde ou obtenir des informations de sécurité, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Remise en forme et exercices

---

Suivez votre activité à l'aide de l'application Exercice et fixez des objectifs d'exercices en fonction de la distance, de la durée ou des calories. Synchronisez votre Charge 3 avec l'application Fitbit, puis partagez votre activité avec vos amis et votre famille pour vous aider à rester motivé(e), comparez votre niveau général de forme à celui de vos amis et bien plus encore.

## Suivi automatique de vos exercices

Charge 3 reconnaît et enregistre automatiquement les activités impliquant un grand nombre de mouvements d'une durée d'au moins 15 minutes, y compris la course à pied, l'entraînement fractionné, la natation et le yoga, grâce à la fonction SmartTrack. Synchronisez votre appareil pour voir les statistiques basiques de votre activité dans votre historique d'exercices.

Pour en savoir plus sur le suivi des activités, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Suivre et analyser les exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices spécifiques tels que la course, le vélo, la nage ou les poids avec l'application Exercice sur Charge 3 pour voir vos statistiques en temps réel, notamment les données de suivi du rythme cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé, et recevez un résumé de vos entraînements sur votre poignet. Pour voir l'ensemble de vos statistiques d'entraînement, ainsi que des informations relatives à votre itinéraire et votre rythme si vous avez utilisé le GPS, consultez l'historique de vos exercices dans l'application Fitbit.

---

Remarque : la fonction GPS connectée sur Charge 3 fonctionne avec les capteurs GPS de votre téléphone à proximité.

---

## Exigences pour le GPS

Le GPS connecté est disponible pour tous les téléphones pris en charge et dotés de capteurs GPS. Pour plus d'informations sur le paramétrage de la fonction GPS connecté, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

1. Pour utiliser le GPS connecté, activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
3. Vérifiez que le GPS connecté est activé pour l'exercice.
  - a. Ouvrez l'application Exercice et faites glisser votre doigt vers la gauche pour trouver l'exercice que vous souhaitez suivre.
  - b. Faites glisser votre doigt vers le haut et assurez-vous que l'option **Utiliser le GPS du téléphone** est réglée sur **Activé**.
4. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

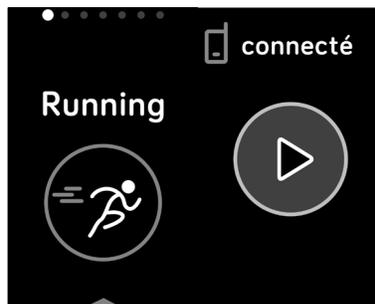
## Suivi d'une activité

Pour suivre une activité :

1. Sur votre coach électronique, ouvrez l'application Exercice.
2. Faites glisser votre doigt vers la gauche pour trouver un exercice.
3. Appuyez sur l'exercice pour le sélectionner.
4. Appuyez sur **Démarrer** pour commencer l'exercice, ou appuyez sur **Définir l'objectif** pour choisir une durée, une distance ou un objectif calorique en fonction de l'activité.



Remarque : si l'Exercice utilise la fonction GPS, une icône en forme de téléphone apparaît en haut à gauche de l'écran lorsque votre coach électronique se connecte aux capteurs GPS de votre téléphone. Lorsque votre écran affiche le message « connecté » et que Charge 3 vibre, le GPS est connecté.



5. Appuyez sur l'icône de lecture pour commencer à suivre votre activité. Charge 3 montre plusieurs statistiques en temps réel, y compris la fréquence cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé. Appuyez sur la statistique du milieu pour afficher d'autres statistiques.



6. Quand votre séance d'entraînement est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, appuyez sur le bouton.

7. Appuyez de nouveau sur le bouton et appuyez sur **Terminer** pour terminer l'entraînement.
8. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé d'entraînement.
9. Appuyez sur la coche pour fermer l'écran de résumé.

## Personnaliser vos paramètres d'exercice

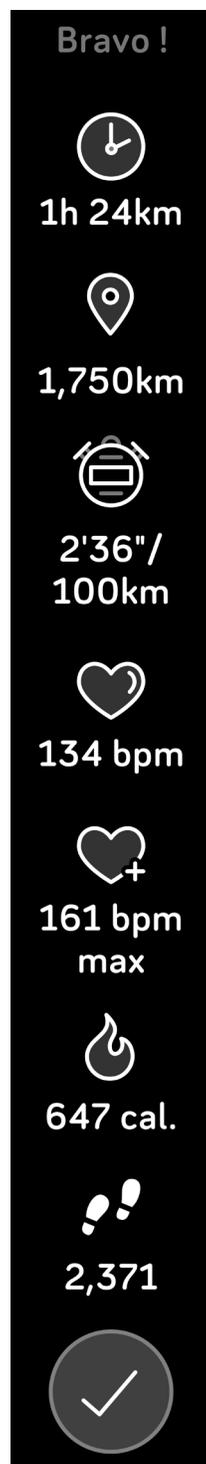
Personnaliser les paramètres de divers exercices. Par exemple, vous pouvez activer ou désactiver le GPS connecté, suivre automatiquement les courses sans ouvrir l'application Exercice (fonctionnalité Détection de course) et interrompre automatiquement une activité lorsque vous arrêtez de bouger (fonctionnalité Pause automatique). Afin de suivre vos courses avec GPS, votre téléphone doit se trouver à proximité.

Pour personnaliser un paramètre d'exercice :

1. Dans le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte () > vignette **Charge 3** > **Raccourcis Exercice**.
2. Appuyez sur l'exercice que vous souhaitez personnaliser.
3. Choisissez les paramètres que vous souhaitez personnaliser, tels que le GPS connecté et les Signaux.
4. Synchronisez pour voir vos paramètres personnalisés sur Charge 3.

## Affichage du résumé de la séance d'entraînement

Lorsque vous terminez une séance d'entraînement, votre Charge 3 affiche un résumé de vos statistiques.



Synchronisez votre coach électronique avec l'application Fitbit pour enregistrer la séance d'entraînement dans votre historique d'exercices. L'historique affiche également des statistiques supplémentaires ainsi que l'itinéraire et le dénivelé si vous avez utilisé la fonction GPS connecté.

## Définition d'un objectif d'exercice

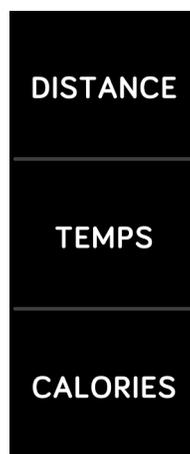
Définissez un objectif de durée, de distance ou de calories en fonction du type d'exercice.

Définition d'un objectif d'exercice :

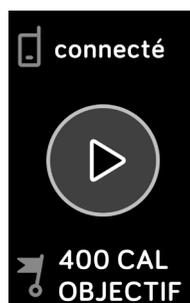
1. Après avoir choisi un exercice, appuyez sur **Définir l'objectif**.



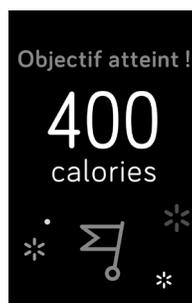
2. Faites glisser votre doigt vers le haut pour choisir votre objectif d'exercice, comme la distance, la durée ou les calories.



3. Après avoir défini votre objectif, appuyez sur l'icône de lecture pour commencer votre exercice.



- Charge 3 vibre en douceur et l'écran clignote lorsque vous atteignez votre objectif.



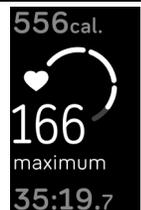
## Affichage de votre fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez viser. Le coach électronique Charge 3 affiche la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement et votre progression vers votre fréquence cardiaque maximale à côté de votre fréquence cardiaque. Sur votre application Fitbit, vous pouvez afficher le temps passé dans les zones pendant une journée ou durant un exercice en particulier. Trois zones fondées sur les recommandations de l'American Heart Association sont disponibles par défaut. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour viser une fréquence cardiaque particulière.

### Zones de fréquence cardiaque par défaut

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

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

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

## Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Plutôt que d'utiliser les zones de fréquence cardiaque par défaut, vous pouvez configurer une zone personnalisée ou une fréquence cardiaque maximale personnalisée si vous avez un objectif particulier en vue. Par exemple, les athlètes peuvent avoir un objectif différent des recommandations de l'American Heart Association applicables à une personne moyenne. Lorsque vous vous trouvez dans votre zone personnalisée, un cœur plein s'affichera sur votre coach électronique. Lorsque vous n'êtes pas dans cette zone, le contour d'un cœur s'affiche.

Pour plus d'informations à propos du rythme cardiaque et des liens vers des informations utiles publiées par l'American Heart Association, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Partage de votre activité

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

Pour en savoir plus sur le partage d'activités, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Suivi de votre score de forme cardio

Suivez votre condition cardiovasculaire générale grâce à Charge 3. Dans le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur la vignette de fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher votre score de forme cardio (également appelé VO2 Max) et votre niveau de forme cardio qui vous compare aux autres utilisateurs.

Pour en savoir plus sur la forme cardio et obtenir des conseils pour améliorer votre score, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Météo

---

L'application météo sur Charge 3 affiche les conditions météorologiques dans votre emplacement actuel et dans 2 autres lieux de votre choix.

## Vérifier la météo

Afin de vérifier la météo actuelle, ouvrez l'application Météo sur votre coach électronique. Par défaut, l'application Météo indique votre position actuelle. Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher la météo d'autres lieux que vous avez ajoutés.

Si la météo pour votre position actuelle n'apparaît pas, vérifiez que vous avez activé les services de localisation pour l'application Fitbit. Si vous changez d'emplacement, synchronisez votre coach électronique pour afficher votre nouvel emplacement dans l'application Météo.



## Ajouter ou supprimer une ville

Pour ajouter ou supprimer une ville :

1. Ouvrez l'application Fitbit et appuyez ou cliquez sur l'icône Compte (  ) > vignette Charge 3.
2. Appuyez sur **Applications**.
3. Appuyez sur l'icône en forme de roue dentée (  ) à côté de **Météo**. Vous devrez peut-être faire défiler vers le bas pour trouver l'application.
4. Appuyez sur **Ajouter une ville** pour ajouter jusqu'à 2 autres lieux, ou appuyez sur **Modifier** > icône **X** pour effacer un emplacement. Veuillez noter que vous ne pouvez pas supprimer votre emplacement actuel.
5. Synchronisez votre coach électronique avec l'application Fitbit pour voir la liste à jour des emplacements sur votre coach électronique.

Pour plus d'informations sur la configuration de l'application Météo, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Redémarrer, effacer et mettre à jour

---

Redémarrez votre coach électronique Charge 3 pour résoudre les problèmes de base. Effacez les données de votre appareil si vous voulez donner Charge 3 à une autre personne.

## Redémarrer Charge 3

Appuyez sur le bouton de votre coach électronique et maintenez-le enfoncé pendant 8 secondes. Lorsque vous voyez une icône de batterie complète avec un sourire et que le coach électronique se met à vibrer, cela signifie qu'il a redémarré.

---

Redémarrer votre coach électronique redémarre l'appareil mais n'efface aucune donnée.

---

## Effacer le contenu Charge 3

Une réinitialisation efface toutes les applications et les données personnelles de Charge 3. Si vous souhaitez donner votre Charge 3 à quelqu'un d'autre ou le retourner pour obtenir un remboursement, effectuez d'abord une réinitialisation :

Sur Charge 3, ouvrez l'application Paramètres > **À propos** > **Effacer les données utilisateur**.

## Mettre à jour Charge 3

Nous apportons des améliorations gratuites aux fonctionnalités et au produit par des mises à jour du micrologiciel. Nous vous recommandons de mettre à jour votre Charge 3 régulièrement.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, vous voyez une notification dans l'application Fitbit qui vous invite à faire la mise à jour. Lorsque la mise à jour commence, une barre de progression apparaît sur votre Charge 3 et dans l'application Fitbit jusqu'à la fin de la mise à jour.

Pendant la mise à jour, conservez votre coach électronique et votre téléphone proches l'un de l'autre.

---

Remarque : la mise à jour de votre Charge 3 prend plusieurs minutes et sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

---

Si vous rencontrez des difficultés avec la mise à jour de votre coach électronique, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

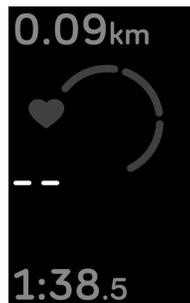
## Résolution des problèmes

---

Si votre coach électronique ne fonctionne pas correctement, consultez les informations sur le dépannage ci-dessous. Rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com) pour en savoir plus.

### Absence de signal de fréquence cardiaque

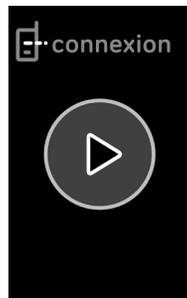
Charge 3 analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Le capteur de fréquence cardiaque de votre coach électronique peut parfois avoir du mal à trouver un signal correct. Dans ce cas, vous verrez des pointillés là où votre fréquence cardiaque apparaît habituellement.



Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté, commencez par vous assurer que votre coach électronique est correctement positionné. Si nécessaire, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Charge 3 doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

### Absence de signal GPS

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



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

## Comportement inattendu

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, vous pouvez le résoudre en redémarrant votre coach électronique :

- Il ne se synchronise pas malgré la réussite de la configuration.
- Il ne réagit pas lorsque vous tapotez dessus bien qu'il soit chargé.
- Il ne suit pas votre nombre de pas ou d'autres données.

Pour obtenir des instructions sur le redémarrage de votre coach électronique, consultez la rubrique « [Redémarrer Charge 3](#) », à la page 36.

Pour obtenir d'autres conseils de dépannage ou contacter le service d'assistance, consultez la page [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Spécifications et informations générales

---

## Capteurs

Fitbit Charge 3 contient les capteurs et moteurs suivants :

- Un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter vos mouvements
- Un altimètre pour détecter les changements d'altitude
- Un capteur optique de fréquence cardiaque

## Matériaux

Le boîtier et la boucle du Charge 3 sont en aluminium anodisé. Tous les types d'aluminium anodisé contiennent des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit respecte strictement la directive de l'Union européenne.

Le bracelet classique du Fitbit Charge 3 est composé d'un matériau élastomère souple et résistant, similaire à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport.

## Technologie sans fil

Charge 3 renferme un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

## Informations tactiles

Charge 3 comporte un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les applications et les rappels.

## Batterie

Charge 3 est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

## Mémoire

Votre Charge 3 conserve vos statistiques et vos données pendant 7 jours entre deux synchronisations de votre coach électronique. Les données stockées incluent les statistiques quotidiennes (y compris les pas, la distance parcourue, les calories brûlées, les minutes actives, la fréquence cardiaque et les heures d'immobilité et d'activité) ainsi que les phases de sommeil, l'activité SmartTrack et les données d'exercice.

Nous vous recommandons de synchroniser votre coach électronique au moins une fois par jour.

## Écran

Charge 3 est doté d'un écran tactile OLED.

## Taille de bracelet

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

|                |   |
|----------------|---|
| Petit bracelet | Il correspond à un poignet de 14 à 18 cm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence. |
| Bracelet L     | Il correspond à un poignet de 18 à 22 cm (7,1 à 8,7 pouces) de circonférence. |

## Conditions ambiantes

|                                     |   |
|-------------------------------------|---|
| Température de fonctionnement       | De -10 à 45 °C<br>(14 à 113 °F)                                   |
| Température de non-fonctionnement   | -20 à -10 °C<br>(-4 à +14 °F)<br><br>45 à 60 °C<br>(113 à 140 °F) |
| Altitude de fonctionnement maximale | 9 144 m<br>(30 000 pieds)   |

## En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique et votre tableau de bord, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Politique de retour et garantie

Vous trouverez des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com sur [fitbit.com/legal/returns-and-warranty](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

---

Nom du modèle : FB409 et FB410

Le contenu relatif à la réglementation pour certaines régions peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

Model FB410:

FCC ID: XRA

Model FB409

FCC ID: XRAFB409

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

Settings > About > Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

### FCC Warning

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

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

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

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

## Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)

Model FB410:

IC: 8542A-FB410

Model FB409:

IC: 8542A-FB409

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

Settings > About > Regulatory Info

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

## Union européenne (UE)

### Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB409 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

#### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB409 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

#### **Declaración UE de Conformidad simplificada**

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB409 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

#### **Déclaration UE de conformité simplifiée**

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB409 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

#### **Dichiarazione di conformità UE semplificata**

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB409 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Argentine

Model FB409:



C-21863

Model FB410:



C-21864

Chine

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

| 部件名称<br>Part Name           | 有毒和危险品<br>Toxic and Hazardous Substances or Elements |            |           |                 |               |                  |
|-----------------------------|--|------------|-----------|-----------------|---------------|------------------|
| Model FB409                 | 铅<br>(Pb)  | 水银<br>(Hg) | 镉<br>(Cd) | 六价铬<br>(Cr(VI)) | 多溴化苯<br>(PBB) | 多溴化二苯醚<br>(PBDE) |
| 表带和表扣<br>(Strap and Buckle) | ○  | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                |
| 电子<br>(Electronics)         | --   | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                |
| 电池<br>(Battery)             | ○  | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                |
| 充电线<br>(Charging Cable)     | ○  | ○          | ○         | ○               | ○             | ○                |

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



## Inde

Model Name FB409

Regulatory content for select regions can also be viewed on your device. To view the content:

Settings > About > Regulatory Info

## Indonésie

Model Name FB409

|                          |
|--------------------------|
| 56621/SDPPI/2018<br>3788 |
|--------------------------|

## Israël

Model FB409

64667-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

64668-51 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japon

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

## Mexique



Models FB409 and FB410

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

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

## Maroc

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16935 ANRT 2018

Date d'agrément: 28/06/2018

Model Name FB409

AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR 16934 ANRT 2018

Date d'agrément: 28/06/2018

## Nigeria

Models FB409 and FB410

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

## Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model Name FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

# Philippines

Model FB410



# Serbie

Models FB409 and FB410



N 005 18

# Corée du Sud

Model FB410

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

**“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”**

# Taiwan

Model FB410

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條 經型式認證合格之低功率射頻電機，非經許可，公司、商號或使用者均不得擅自變更頻率、加大功率或變更原設計之特性及功能

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Article 12

Without permission, any company, firm or user shall not alter the frequency, increase the power, or change the characteristics and functions of the original design of the certified lower power frequency electric machinery.

Article 14

The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour. see the screen for more than 1 hour.

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

若未遵照下列準則，則裝置內的鋰離子電池壽命可能會縮短或有損壞裝置、發生火災、化學品灼傷、電解液洩漏及 / 或受傷的風險。

- 請勿拆解、鑿孔或損壞裝置或電池。
- 請勿取出或嘗試取出使用者不可自行更換的電池。
- 請勿將電池曝露於火焰、爆炸或其他危險中。
- 請勿使用尖銳物品取出電池。

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user can not replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

## Émirats arabes unis

Model FB410

TRA Registered No.: ER63686/18

Dealer No.: DA35294/14

Model FB409

TRA Registered No.: ER63685/18  
Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



## Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de garantir sa conformité à la certification de sécurité, conformément aux spécifications de la norme EN : EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013.

©2018 Fitbit, Inc. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de commerce Fitbit est disponible à l'adresse <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Les marques de commerce tierces mentionnées dans ce manuel appartiennent à leurs propriétaires respectifs.