



fitbit alta



Manuel utilisateur
Version 1.2

Sommaire

Commencer	5
Contenu de la boîte.....	5
Contenu de ce manuel	5
Configuration du Fitbit Alta	6
Chargement d'Alta	6
Configuration avec votre téléphone ou votre tablette.....	7
Configuration avec votre PC Windows 10	7
Configuration avec votre PC (Windows 8.1 et versions antérieures)	8
Configuration avec votre Mac	8
Synchronisation des données avec votre compte Fitbit	9
Port de l'Alta.....	10
Choix du poignet et main dominante.....	11
Changement de bracelet.....	12
Retrait du bracelet.....	12
Mise en place d'un nouveau bracelet	13
Prise en main	14
Navigation dans l'Alta	14
Vérifier le niveau de la batterie	15
Entretien de l'Alta	15
Activité et sommeil	16
Affichage des statistiques quotidiennes.....	16
Suivi du sommeil	16
Suivi d'un objectif d'activité quotidien.....	17
Sélection d'un objectif.....	17
Visualisation de la progression par rapport à l'objectif	17
Suivi de votre exercice.....	17
Suivi des activités par heure	17
Configuration d'une alarme silencieuse par vibration	19
Notifications	20
Configuration des notifications.....	20

Réception des notifications du calendrier.....	20
Affichage des notifications entrantes.....	21
Personnalisation.....	22
Modification de l'affichage des activités et de l'heure et de l'orientation.....	22
Utilisation de Quick View	22
Mises à jour.....	23
Résolution des problèmes.....	24
Spécifications et informations générales.....	25
Capteurs.....	25
Matériaux	25
Technologie sans fil.....	25
Informations tactiles	25
Batterie.....	25
Mémoire.....	25
Écran.....	26
Taille de bracelet.....	26
Conditions ambiantes.....	26
En savoir plus	27
Politique de retour et garantie	27
Avis relatifs à la réglementation et la sécurité.....	28
États-Unis : réglementation de la Federal Communications Commission (FCC).....	28
Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)	29
Union européenne (UE)	29
Australie et Nouvelle-Zélande.....	30
Chine.....	30
Wireless sync dongle	30
Alta	31
Mexique	31
Maroc.....	31
Japon.....	31
Oman.....	31
Philippines	32

Serbie 32

Singapour..... 32

Afrique du Sud..... 32

Corée du Sud..... 33

Taiïwan..... 33

 Wireless sync dongle 33

 Alta 34

Émirats arabes unis 35

Déclaration de sécurité 35

Commencer

Découvrez Fitbit Alta, un coach électronique de suivi de la forme personnalisable qui s'adapte à votre style. Prenez quelques instants pour consulter l'intégralité de nos informations de sécurité sur <http://www.fitbit.com/safety>.

Contenu de la boîte

La boîte de votre Fitbit Alta contient :



Fitbit Alta



Un câble d'alimentation



Dongle de synchronisation sans fil

Votre Fitbit Alta est composé de deux éléments : un bracelet amovible et un écran.

Contenu de ce manuel

Nous allons vous expliquer comment créer un compte Fitbit et vous 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 vos données historiques, 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 Alta.

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.

Configuration du Fitbit Alta

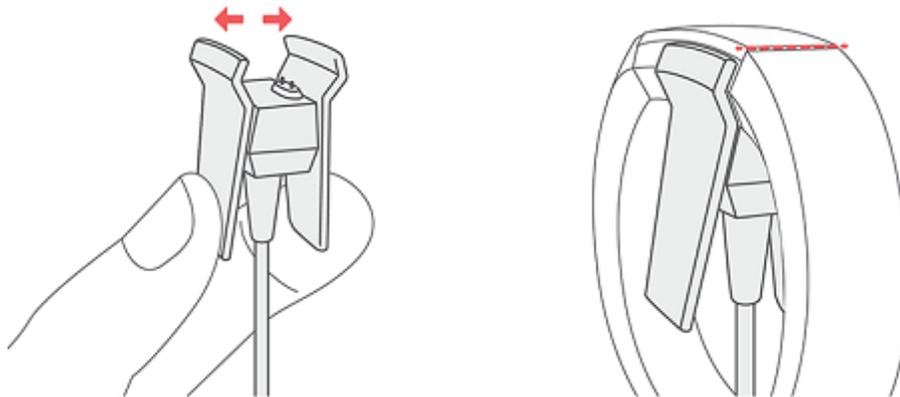
Pour une expérience optimale, utilisez l'application Fitbit pour iOS, Android ou Windows 10. Si vous n'avez pas de smartphone ou de tablette, vous pouvez également utiliser un ordinateur et le site fitbit.com, mais n'oubliez pas qu'un téléphone est nécessaire pour recevoir des notifications d'appel, de SMS 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 d'Alta

Pour charger Alta :

1. Branchez le câble d'alimentation fourni dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL. Nos chargeurs sont conçus pour respecter les normes de sécurité du monde entier. Les chargeurs tiers peuvent ne pas être conçus correctement et entraîner des problèmes de sécurité.
2. Insérez l'autre extrémité du chargeur dans le port situé à l'arrière de votre Alta. Les broches du câble d'alimentation doivent être alignées avec le port de chargement de votre Alta et correctement positionnées. Une fois le branchement effectué, le coach électronique se met à vibrer et une icône de batterie apparaît sur l'écran.



Le chargement complet peut prendre jusqu'à 2 heures. Tapotez 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. Si vous n'avez pas encore configuré votre Alta, vous verrez un message vous invitant à configurer votre coach électronique.

Configuration avec votre téléphone ou votre tablette

L'application gratuite Fitbit est compatible avec plus de 200 appareils prenant en charge les systèmes d'exploitation iOS, Android et Windows 10.

Pour commencer :

1. Selon votre appareil, recherchez l'application Fitbit dans l'une des boutiques en ligne ci-dessous. Si vous n'êtes pas sûr que l'application Fitbit soit compatible avec votre téléphone ou votre tablette, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.
 - l'App Store d'Apple pour les appareils iOS, tels que les iPhone ou les iPad ;
 - le Google Play Store pour les appareils Android, tels que le Samsung Galaxy S6 et le Motorola Droid Turbo 2 ;
 - le Microsoft Windows Store pour les appareils Windows 10, tels que le téléphone Lumia ou la tablette Surface.
2. Installez l'application. Si vous n'avez pas de compte dans la boutique, vous devrez en créer un avant de pouvoir télécharger 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 votre compte Fitbit ou à vous connecter à votre compte existant.
4. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter ou « associer » votre Alta à votre téléphone ou votre tablette. L'association vous garantit que le coach électronique et le téléphone ou la tablette peuvent communiquer entre eux (synchronisation réciproque des données).

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

Configuration avec votre PC Windows 10

Si vous ne disposez pas d'un smartphone, vous pouvez configurer et synchroniser votre Alta à l'aide d'un PC Windows 10 et de l'application Fitbit. La configuration et la synchronisation peuvent être effectuées sans fil si votre ordinateur est équipé du Bluetooth ; dans le cas contraire, vous devrez utiliser un dongle de synchronisation sans fil fourni avec votre Alta.

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

1. Cliquez sur le bouton Démarrer de votre PC et ouvrez le 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. Si vous n'avez jamais téléchargé d'application sur votre ordinateur, vous serez invité à créer un compte dans le Microsoft Windows Store.
4. 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.
5. 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 votre compte Fitbit ou à vous connecter à votre compte existant.

6. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter ou « associer » votre Alta à votre ordinateur. L'association vous garantit que le coach électronique et l'ordinateur peuvent communiquer entre eux (synchronisation réciproque des données).

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

Configuration avec votre PC (Windows 8.1 et versions antérieures)

Si vous n'avez pas de téléphone ou de tablette compatible, vous pouvez configurer votre coach électronique à l'aide d'un ordinateur et voir vos statistiques sur fitbit.com. Pour utiliser cette méthode de configuration, vous devez tout d'abord installer un logiciel gratuit appelé Fitbit Connect, qui permet à Alta de synchroniser ses données avec votre tableau de bord sur fitbit.com. Pour configurer et synchroniser votre Alta, vous devrez utiliser le dongle de synchronisation sans fil fourni avec votre Alta.

Pour installer Fitbit Connect et configurer votre coach électronique :

1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Recherchez l'option Télécharger sur Windows et cliquez dessus.
3. Si vous y êtes invité(e), sauvegardez le fichier qui apparaît.
4. Localisez le fichier, puis effectuez un double clic sur son nom afin d'ouvrir le programme d'installation (FitbitConnect.exe).
5. Cliquez sur **Continuer** pour naviguer dans le programme d'installation.
6. Lorsque vous y êtes invité(e), sélectionnez **Configurer un nouvel appareil Fitbit**.
7. Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte Fitbit ou vous connecter à un compte existant.
8. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter ou « associer » votre Alta à votre ordinateur. L'association vous garantit que le coach électronique et l'ordinateur peuvent communiquer entre eux (synchronisation réciproque des données).

Lorsque vous avez terminé la configuration, Fitbit vous présente votre Alta et vous amène vers le tableau de bord fitbit.com.

Configuration avec votre Mac

Si vous n'avez pas de téléphone ou de tablette compatible, vous pouvez configurer votre coach électronique à l'aide d'un ordinateur et voir vos statistiques sur fitbit.com. Pour utiliser cette méthode de configuration, vous devez tout d'abord installer un logiciel gratuit appelé Fitbit Connect, qui permet à Alta de synchroniser ses données avec votre tableau de bord sur fitbit.com. Vous pouvez configurer et effectuer une synchronisation à distance si votre ordinateur est équipé de la fonction Bluetooth ; dans le cas contraire, vous devrez utiliser le dongle de synchronisation sans fil fourni avec votre Alta.

Pour installer Fitbit Connect et configurer votre coach électronique :

1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Recherchez l'option Télécharger sur Mac et cliquez dessus.
3. Si vous y êtes invité(e), sauvegardez le fichier qui apparaît.
4. Localisez le fichier, puis effectuez un double clic sur son nom afin d'ouvrir le programme d'installation (Install Fitbit Connect.pkge).

5. Cliquez sur **Continuer** pour naviguer dans le programme d'installation.
6. Lorsque vous y êtes invité(e), sélectionnez **Configurer un nouvel appareil Fitbit**.
7. Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte Fitbit ou vous connecter à un compte existant.
8. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter ou « associer » votre Alta à votre ordinateur. L'association vous garantit que le coach électronique et l'ordinateur peuvent communiquer entre eux (synchronisation réciproque des données).

Lorsque vous avez terminé la configuration, Fitbit vous présente votre Alta et vous amène vers le tableau de bord fitbit.com.

Synchronisation des données avec votre compte Fitbit

Synchronisez régulièrement votre Alta avec l'application Fitbit pour transférer des données vers votre tableau de bord. Le tableau de bord est l'endroit où vous pouvez suivre vos progrès, consulter votre historique d'exercices, surveiller vos cycles de sommeil, enregistrer les aliments et l'eau que vous consommez, identifier des tendances, participer à des défis et bien plus encore. Nous recommandons d'effectuer la synchronisation au moins une fois par jour.

L'application Fitbit utilise la technologie Bluetooth Low Energy pour synchroniser les données avec l'Alta.

À chaque ouverture de l'application Fitbit, votre Alta se synchronise automatiquement s'il se trouve à proximité. Votre Alta se synchronise également avec l'application de façon périodique si la synchronisation continue est activée. Pour activer cette fonctionnalité :

Dans le tableau de bord de l'application Fitbit, tapotez ou cliquez sur l'icône Compte () > Vignette Alta > **Synchronisation continue**.

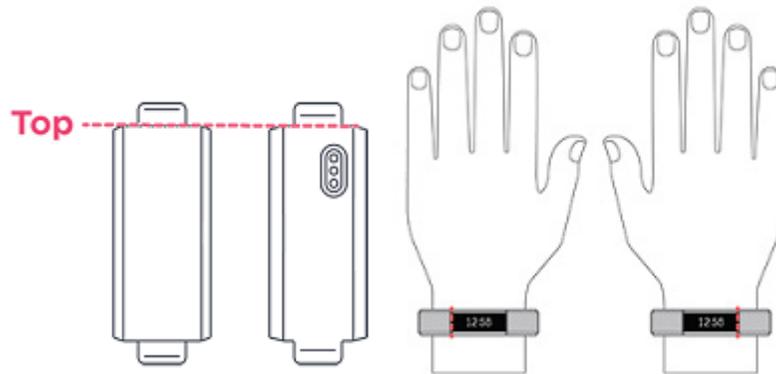
Vous pouvez aussi utiliser à tout moment l'option **Synchroniser maintenant** dans l'application.

Le logiciel Fitbit Connect installé sur un Mac utilise également la fonction Bluetooth (si elle est disponible) pour se synchroniser. Autrement, vous devrez vous assurer que votre dongle de synchronisation sans fil est branché à votre ordinateur. Le logiciel Fitbit Connect installé sur un PC nécessite que vous branchiez votre dongle de synchronisation sans fil. Vous pouvez forcer Fitbit Connect à se synchroniser à tout moment. Autrement, il se synchronisera régulièrement au cours la journée si :

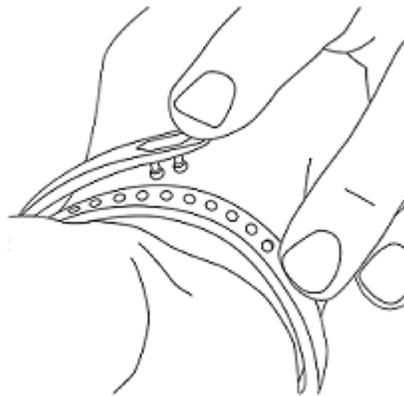
- le coach électronique se trouve dans un rayon de 9 mètres (30 pieds) autour de votre ordinateur ;
- l'ordinateur est sous tension, activé et connecté à Internet.

Port de l'Alta

Placez votre Alta autour de votre poignet. La partie supérieure du coach électronique est le côté où se trouve le port de chargement. Elle doit être sur la partie externe ou supérieure de votre poignet.



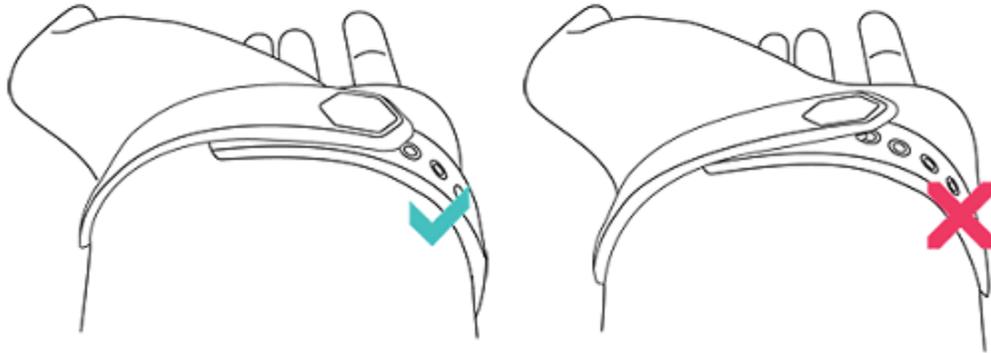
Alignez les deux extrémités du bracelet de telle sorte qu'elles se chevauchent et placez le fermoir au-dessus des deux trous pour ajuster le bracelet à la taille de votre poignet.



Serrez le fermoir et le bracelet entre le pouce et l'index jusqu'à ce qu'ils soient bien positionnés.



Le bracelet de votre Alta est correctement fixé lorsque les deux extrémités du fermoir sont entièrement insérées. Ne portez pas votre Alta trop serré.



Si vous ne parvenez pas à fermer le bracelet, retirez-le et entraînez-vous à le fermer, puis essayez à nouveau sur votre poignet.

Choix du poignet et main dominante

Pour une meilleure précision et une plus grande simplicité d'utilisation, votre Alta a besoin de savoir sur quel poignet vous le portez (droit ou gauche) et laquelle de vos mains vous considérez comme dominante (droite ou gauche). Généralement, votre main dominante est celle avec laquelle vous écrivez ou lancez des objets.

Au cours de la configuration, vous devrez sélectionner le poignet auquel vous porterez votre Alta. Si vous choisissez ensuite de porter votre Alta à l'autre poignet, vous devrez modifier ce paramètre. Vous pouvez également modifier votre main dominante à tout moment à l'aide du paramètre correspondant. Ces différents paramètres sont disponibles dans la section Compte de l'application Fitbit.

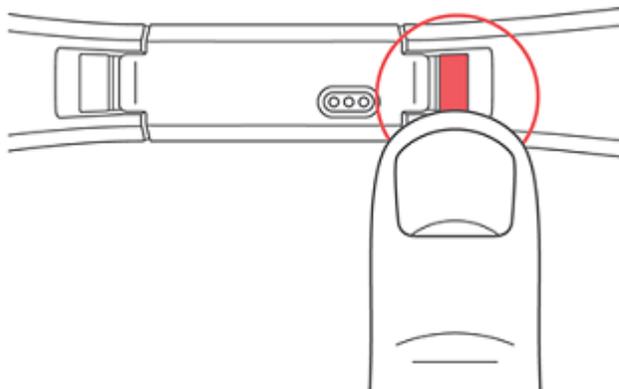
Changement de bracelet

Le bracelet est constitué de deux parties détachables (une partie inférieure et une partie supérieure), que vous pouvez remplacer par des bracelets accessoires vendus séparément.

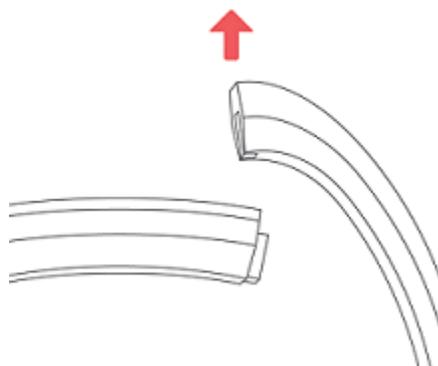
Retrait du bracelet

Pour retirer le bracelet :

1. Retournez votre Alta 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 en métal situé sur le bracelet.



3. Faites glisser le bracelet vers le haut pour le séparer du coach électronique.



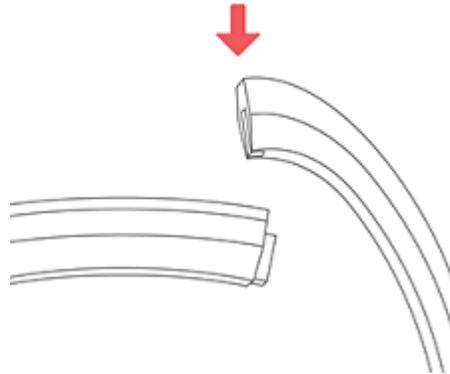
4. Faites la même chose de l'autre côté.

Si vous ne parvenez pas à retirer le bracelet ou s'il semble bloqué, faites de petits mouvements d'avant en arrière avec le bracelet pour le débloquer.

Mise en place d'un nouveau bracelet

Avant de mettre en place un nouveau bracelet, identifiez tout d'abord les parties inférieure et supérieure. Le bracelet supérieur possède une agrafe et doit être attaché sur le côté le plus proche du port de chargement. La partie inférieure est percée d'encoches.

Pour fixer un bracelet, faites-le glisser vers le bas à l'extrémité du coach électronique jusqu'à ce qu'il soit bien positionné.

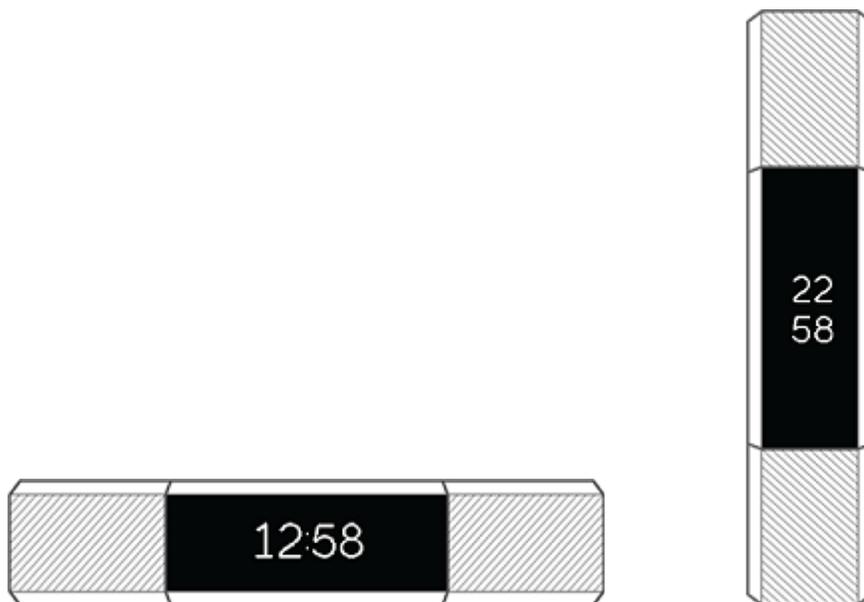


Prise en main

Découvrez la meilleure façon de naviguer, de vérifier le niveau de la batterie et de prendre soin de votre coach électronique.

Navigation dans l'Alta

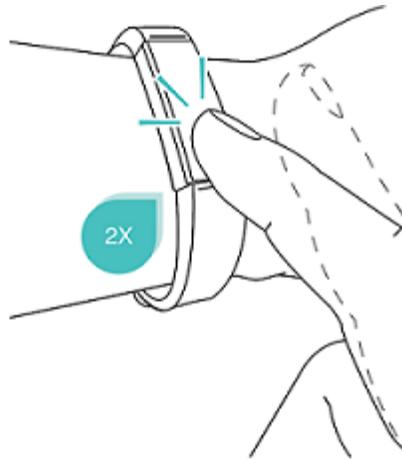
Votre Alta est doté d'un écran tactile OLED pouvant être orienté verticalement ou horizontalement. Vous pouvez choisir parmi plusieurs affichages uniques des activités et de l'heure. Tapotez une fois l'écran pour parcourir vos statistiques.



Lorsque vous ne l'utilisez pas, l'écran de votre Alta s'éteint. Pour rallumer l'écran :

- Tapotez deux fois votre coach électronique.
- Tournez votre poignet vers vous. Cette fonctionnalité, connue sous le nom de Quick View, peut être désactivée à partir des paramètres de votre coach électronique.

Pour de meilleurs résultats, tapotez votre coach électronique à l'endroit où l'écran rejoint le bracelet, comme indiqué sur l'illustration.



Vérifier le niveau de la batterie

Votre Alta entièrement chargé offre une autonomie pouvant aller jusqu'à 5 jours. Veuillez toutefois noter que l'autonomie de la batterie et les temps de chargement varient selon l'utilisation, les paramètres et de nombreux autres facteurs. Les résultats réels peuvent varier.

Si le niveau de votre batterie est faible, une icône de niveau de batterie faible s'affichera au bout de quelques secondes lorsque vous allumerez votre Alta. Si une icône de niveau de batterie très faible s'affiche, vous ne pourrez pas parcourir vos statistiques avant d'avoir rechargé votre coach électronique. Votre coach électronique continuera néanmoins à suivre votre activité jusqu'à ce que sa batterie soit épuisée.



Vous pouvez consulter le niveau de votre batterie à tout moment sur l'icône correspondante de votre coach électronique ou de votre tableau de bord Fitbit. Vous devez activer l'icône de batterie dans l'appli Fitbit, car elle ne s'affiche pas par défaut sur votre coach électronique.

Entretien de l'Alta

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

Activité et sommeil

L'Alta surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les informations sont transférées sur votre tableau de bord chaque fois que vous synchronisez votre coach électronique.

Affichage des statistiques quotidiennes

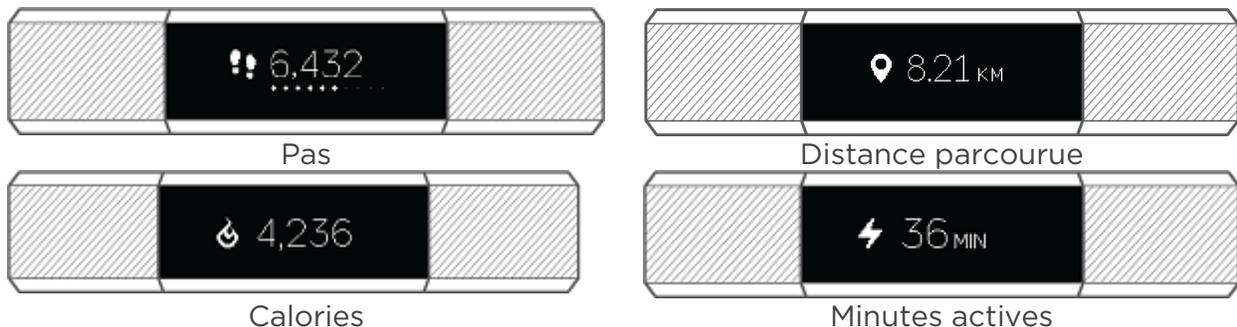
Tapotez votre Alta pour afficher les statistiques quotidiennes suivantes :

- Pas effectués
- Distance parcourue
- Calories brûlées
- Minutes actives

D'autres statistiques enregistrées par votre coach électronique sont disponibles dans votre tableau de bord Fitbit, et notamment :

- votre historique de sommeil, notamment le nombre d'heures de sommeil et les structures du sommeil ;
- le nombre d'heures d'immobilité et d'activité (au moins 250 pas effectués) dans la journée ;
- votre historique d'exercices et vos progrès vis-à-vis d'un objectif d'exercices hebdomadaire.

Tapotez deux fois votre Alta pour rallumer l'écran. Lorsque l'horloge apparaît, tapotez l'écran pour faire défiler l'ensemble de vos statistiques. Si vous avez programmé une alarme, votre écran affichera également l'heure de la prochaine alarme.



Suivi du sommeil

Alta comptabilise automatiquement votre temps de sommeil et vos mouvements pendant la nuit afin de vous aider à analyser les structures de votre sommeil. Pour suivre votre sommeil, il vous suffit de porter votre Alta lorsque vous dormez. Par défaut, votre objectif de sommeil personnalisable est de 8 heures par nuit. Synchronisez votre coach électronique lorsque vous vous réveillez pour afficher les données relatives à votre nuit de sommeil sur votre tableau de bord Fitbit.

Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Alta suit votre progression vers l'objectif quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique vibre et clignote pour fêter votre succès.

Sélection d'un objectif

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

Visualisation de la progression par rapport à l'objectif

Une barre de progression par rapport à votre objectif est là pour vous aider à rester motivé(e). Ainsi, les points qui constituent la barre illustrée ci-dessous indiquent que vous avez effectué plus de la moitié de votre objectif.



Suivi de votre exercice

La fonction SmartTrack détecte automatiquement les exercices sélectionnés et enregistre les détails dans votre historique d'exercices.

Par défaut, SmartTrack détecte le mouvement en continu pendant au moins 15 minutes. Vous pouvez augmenter ou diminuer la durée minimum ou désactiver SmartTrack pour un ou plusieurs types d'exercices.

Pour plus d'informations sur l'utilisation et la personnalisation de SmartTrack, consultez la page help.fitbit.com.

Suivi des activités par heure

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

Si vous avez effectué moins de 250 pas au cours d'une heure donnée, une vibration vous invitera à marcher 10 minutes avant la fin de cette heure. 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.

Configuration d'une alarme silencieuse par vibration

Grâce à son alarme silencieuse, l'Alta HR peut vibrer en douceur pour vous réveiller ou vous alerter. Jusqu'à huit alarmes silencieuses peuvent être configurées pour se déclencher quotidiennement ou uniquement certains jours de la semaine. Lorsque l'alarme s'active, tapotez simplement deux fois pour la désactiver.

Pour plus d'informations à propos de l'utilisation et de la personnalisation des alarmes silencieuses par vibration, consultez la page help.fitbit.com.



Notifications

Plus de 200 téléphones iOS, Android et Windows peuvent envoyer des notifications d'appel, de SMS et de calendrier sur votre coach électronique. Gardez à l'esprit que le coach électronique doit être à moins de 9 mètres du téléphone pour recevoir des notifications. Pour vérifier si votre téléphone est compatible avec cette fonctionnalité, rendez-vous sur <https://www.fitbit.com/devices>.

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, tapotez sur l'icône Compte () > Vignette Alta.
2. Appuyez sur **Notifications**. Lorsque vous êtes invité à associer votre Alta, suivez les instructions à l'écran. Une fois que vous avez associé votre coach électronique, « Alta » s'affiche dans la liste des appareils Bluetooth connectés à votre téléphone. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.
3. Appuyez sur **Notifications** > **Alta** dans le coin supérieur gauche pour revenir aux paramètres de l'appareil. Votre coach électronique se synchronise pour terminer la configuration.

Pour obtenir des instructions détaillées sur la configuration des notifications, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Réception des notifications du calendrier

Votre coach électronique affichera les événements et les informations de calendrier envoyés par votre application de calendrier à votre téléphone. Remarque : si votre application de calendrier n'envoie pas de notifications sur téléphone, vous ne recevrez aucune notification sur votre coach électronique.



Si vous possédez un téléphone iOS ou Windows 10, votre Alta affichera les notifications de l'ensemble des calendriers synchronisés dans l'application de calendrier par défaut. Si vous utilisez une autre application de calendrier et qu'elle n'est pas synchronisée avec votre application par défaut, les notifications issues de cette application ne s'afficheront pas.

Si vous avez un appareil Android, votre Alta affichera des notifications de calendrier à partir de l'application que vous aurez sélectionnée lors de la configuration. Vous pouvez choisir l'application de calendrier par défaut de votre téléphone ou d'autres applications tierces.

Affichage des notifications entrantes

Si votre coach électronique et votre téléphone se trouvent à moins de 9 mètres (30 pieds) l'un de l'autre, la réception d'une notification d'appel, de SMS ou de calendrier fera vibrer votre coach électronique et la notification apparaîtra sur l'écran de votre Alta. Si l'écran est éteint, tournez votre bracelet vers vous ou tapotez-le deux fois pour le rallumer. Les notifications sont visibles pendant une minute seulement.

Pour les appels, la notification s'affiche trois fois avec le nom ou le numéro de l'appelant.



Pour les SMS et les événements de calendrier, la notification défile une seule fois.



Pour les événements de calendrier, l'heure de l'événement s'affiche, suivie du nom de l'événement.



Les notifications peuvent contenir jusqu'à 40 caractères. Remarque : toutes les notifications sont affichées horizontalement, et ce même si l'orientation de votre horloge est normalement verticale.

Personnalisation

Cette section vous explique comment ajuster l'affichage et modifier certains paramètres de votre coach électronique.

Modification de l'affichage des activités et de l'heure et de l'orientation

Votre Alta propose différents affichages d'horloge, avec des styles verticaux et horizontaux.

Modifiez l'affichage de l'horloge à l'aide de l'application Fitbit. Pour plus d'informations, consultez la page help.fitbit.com.

Utilisation de Quick View

Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre coach électronique s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé. Il se rallume automatiquement si vous tournez votre poignet vers vous (fonctionnalité Quick View) ou si vous tapotez votre coach électronique à deux reprises.

Pour en savoir plus sur l'activation et la désactivation de la fonctionnalité Quick View, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Remarque : pour un fonctionnement optimal de la fonctionnalité Quick View, vous devez porter votre coach électronique correctement, conformément à la rubrique « [Port de l'Alta](#) » sur la page 10.

Mises à jour

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

Lorsqu'une mise à jour du micrologiciel 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 le coach électronique 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 Alta prend plusieurs minutes et peut consommer beaucoup de batterie. C'est pourquoi nous vous recommandons de brancher votre coach électronique à l'aide du câble de charge avant la mise à jour.

Résolution des problèmes

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 aux tapotements.
- Il ne réagit pas, même lorsqu'il est entièrement chargé.
- Il ne suit pas votre nombre de pas ou d'autres données.

Note : le fait de redémarrer votre coach électronique redémarre l'appareil mais n'efface aucune donnée.

Pour redémarrer votre coach électronique :

1. Branchez votre câble de charge dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL.
2. Insérez l'autre extrémité du câble dans le port situé à l'arrière de votre Alta. Le chargement de votre Alta commence.
3. Appuyez trois fois sur le bouton du câble d'alimentation en moins de huit secondes, en respectant une brève pause entre les pressions. Le bouton est situé à l'extrémité du câble de charge qui est branché à l'ordinateur.

Huit secondes après la première pression sur le bouton, vous verrez le logo Fitbit à l'écran. C'est ce qui vous indique que votre coach électronique a redémarré.

4. Une fois que le logo s'est affiché, débranchez le câble de charge de votre Alta.

Pour obtenir d'autres conseils de dépannage ou contacter le service d'assistance, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Spécifications et informations générales

Capteurs

Votre Fitbit Alta contient les capteurs et moteurs suivants :

- Un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter les mouvements

Matériaux

Le bracelet de votre Alta est composé d'un matériau élastomère souple et résistant, similaire à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport. Il ne contient pas de latex. Des bracelets en cuir véritable ou en acier inoxydable sont vendus parmi les accessoires.

Le fermoir et le boîtier de votre Alta sont en acier inoxydable de qualité chirurgicale. Tout acier inoxydable contient des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tout produit Fitbit respecte strictement la directive de l'Union européenne.

Technologie sans fil

L'Alta est doté d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

Informations tactiles

L'Alta est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications et les rappels.

Batterie

Alta est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Référez-vous au tableau suivant pour consulter des informations sur la durée de stockage de vos statistiques et données par votre Alta entre deux synchronisations. Les données stockées incluent les pas, la distance, les calories brûlées, les minutes actives, le sommeil, ainsi que le temps d'immobilité par rapport au temps d'activité.

Nous recommandons d'effectuer la synchronisation de l'Alta au moins une fois par jour.

Type de données	Nombre de jours de stockage
Statistiques minute par minute	5
Données sur le sommeil	7
Données SmartTrack	2
Totaux récapitulatifs	30

Écran

Alta 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	Convient à un poignet de 12,7 à 15,2 cm (5,5 à 6,7 pouces) de circonférence
Grand bracelet	Convient à un poignet de 15,2 à 20,3 cm (6,7 à 8,1 pouces) de circonférence.
Très grand bracelet	Convient à un poignet de 20,3 à 22,8 cm (8,1 à 9,3 pouces) de circonférence.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	De -20 à -10 °C (-4 à 14 °F) De 45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Résistance à l'eau	Résiste aux éclaboussures.
Altitude de fonctionnement maximale	9 144 m (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.

Politique de retour et garantie

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

Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

Nom du modèle : FB406

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

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.

FCC ID: XRAFB406

Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)

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

IC ID: 8542A-FB406

Union européenne (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB406 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB406 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB406 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB406 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant: www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB406 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



Australie et Nouvelle-Zélande



R-NZ

Chine



Wireless sync dongle

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
Dongle Model FB150						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

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

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

Alta

部件名称	有毒和危险品					
	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化 苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
Alta Model FB406						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○

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

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

Mexique



IFETEL : RCPFIFB15-2258

Maroc



Japon



Oman



Philippines

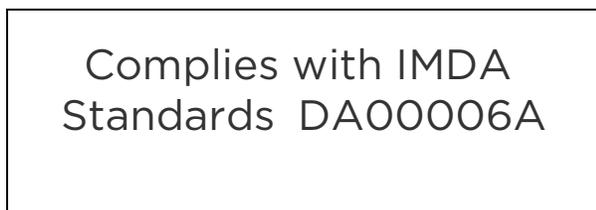


Serbie



И 005 016

Singapour



Afrique du Sud



TA-2015/2353

Corée du Sud

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

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



- 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -7.4dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): GFSK
- RF 출력(RF Output): 3.6dBm
- 안테나 유형(Antenna Type): Monopole Antenna (Stamped metal)
- 작동 온도 범위(Operating Temperature Range): -10C ~ 50C
- 동작 전압 (Operating voltage): DC 3.7V

KC 인증서 정보 KC Certificate Information

- 1) 장비 이름 Equipment name: 저전력 무선 장치 (무선 데이터 통신의 무선 장치)
Low power radio equipment (wireless devices of wireless data communications)
- 2) 모델 이름 Model name: FB406
- 3) 인증서 번호 Certificate number: MSIP-CMM-XRA-FB406
- 4) 회사 이름 Company Name: Fitbit, Inc.
- 제조업 자 Manufacturer: Fitbit, Inc. / 중국(China)
- 6) 제조 일자 Manufactured Date: 201_

Taiwan

Wireless sync dongle



CCAJ15LP1150T4

Alta



CCAJ15LP6230T1

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。

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.

Émirats arabes unis

TRA
Registered
NO:
ER442211/16

DEALER NO:
DA35294/14

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.