



fitbit alta HR



Manuel utilisateur  
Version 1.4

# Table des matières

---

<b>Table des matières</b> .....	<b>2</b>
<b>Commencer</b> .....	<b>5</b>
Contenu de la boîte .....	5
Contenu de ce manuel .....	5
<b>Configurer Fitbit Alta HR</b> .....	<b>6</b>
Charger Alta HR.....	6
Configuration avec votre téléphone ou votre tablette .....	7
Configuration avec votre PC Windows 10.....	7
Configuration avec votre Mac .....	8
Synchronisation des données avec votre compte Fitbit.....	8
Porter Alta HR .....	9
Porter le coach électronique toute la journée ou lors d'une activité physique .....	9
Choix du poignet et main dominante .....	10
Changement de bracelet.....	10
Retrait du bracelet.....	10
Mise en place d'un nouveau bracelet.....	11
<b>Prise en main</b> .....	<b>12</b>
Naviguer dans Alta HR.....	12
Vérifier le niveau de la batterie.....	13
Entretien d'Alta HR.....	13
<b>Activité et sommeil</b> .....	<b>14</b>
Afficher les statistiques quotidiennes .....	14
Affichage de votre fréquence cardiaque .....	15
Utilisation des zones de fréquence cardiaque.....	15
Zones de fréquence cardiaque par défaut.....	15
Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	16
Suivi d'un objectif d'activité quotidien .....	16
Sélection d'un objectif .....	16
Visualisation de la progression par rapport à l'objectif .....	16
Suivez votre exercice .....	16

Suivi des activités par heure .....	17
<b>Suivi du sommeil .....</b>	<b>18</b>
Définition d'un objectif de sommeil .....	18
Définition d'un rappel sur l'heure du coucher .....	18
Analyse de vos habitudes de sommeil.....	18
<b>Configuration d'une alarme silencieuse .....</b>	<b>19</b>
<b>Notifications .....</b>	<b>20</b>
Configuration des notifications .....	20
Réception des notifications du calendrier.....	20
Affichage des notifications entrantes .....	21
<b>Personnalisation .....</b>	<b>22</b>
Modifier l'affichage et l'orientation de l'horloge .....	22
Utiliser Quick View.....	22
Ajuster le paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque .....	22
<b>Mises à jour .....</b>	<b>23</b>
<b>Résolution des problèmes .....</b>	<b>24</b>
Absence de signal de fréquence cardiaque.....	24
Comportement inattendu .....	24
<b>Spécifications et informations générales.....</b>	<b>26</b>
Capteurs.....	26
Matériaux.....	26
Technologie sans fil.....	26
Informations tactiles .....	26
Batterie.....	26
Mémoire .....	26
Écran .....	27
Taille de bracelet .....	27
Conditions ambiantes.....	27
En savoir plus.....	28
Politique de retour d'article et garantie .....	28
<b>Avis relatifs à la réglementation et la sécurité.....</b>	<b>29</b>
É.-U. : réglementation de la Federal Communications Commission (FCC).....	29

Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC) .....	30
Union européenne (UE) .....	30
Australie et Nouvelle-Zélande.....	31
Chine .....	31
Indonésie .....	32
Israël .....	32
Japon .....	32
Mexique.....	32
Maroc .....	33
Nigeria .....	33
Oman.....	33
Philippines.....	33
Serbie .....	33
Singapour .....	34
Afrique du Sud .....	34
Corée du Sud .....	34
Taiwan .....	35
Émirats arabes unis .....	36
Déclaration de sécurité.....	36

# Commencer

---

Découvrez Fitbit Alta HR, le bracelet de suivi de la fréquence cardiaque qui vous motive pour atteindre vos objectifs avec style. Prenez quelques instants pour consulter l'intégralité de nos informations de sécurité sur <https://www.fitbit.com/safety>.

## Contenu de la boîte

La boîte de votre Fitbit Alta HR contient :



Coach électronique



Câble de charge

Les bracelets détachables supérieur et inférieur peuvent être remplacés par d'autres modèles de couleur et matériau différents, vendus séparément.

## 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 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 HR.

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://help.fitbit.com).

# Configurer Fitbit Alta HR

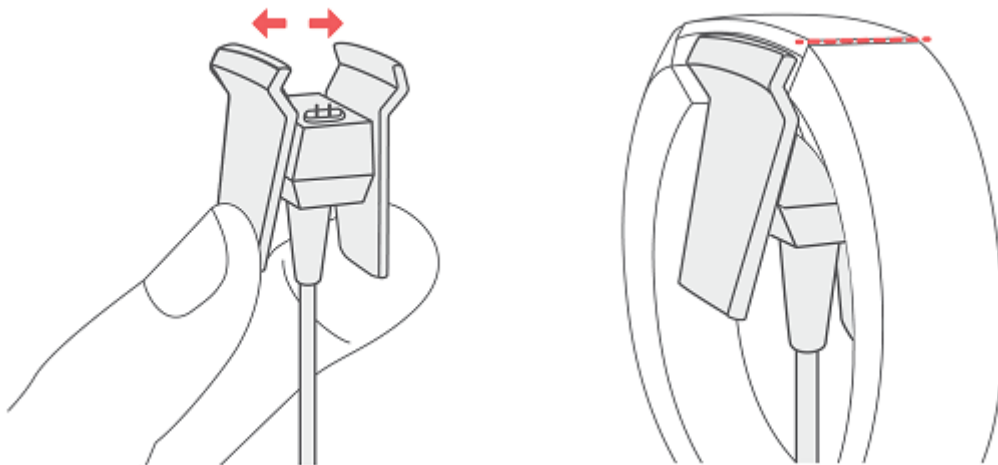
Pour une expérience optimale, utilisez l'application Fitbit pour iOS, Android ou Windows 10. Si vous n'avez pas de smartphone ou de tablette, vous pouvez également utiliser un ordinateur et le site fitbit.com, mais n'oubliez pas qu'un téléphone est nécessaire pour recevoir des notifications d'appel,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

Votre compte Fitbit nécessite des renseignements tels que votre taille, votre poids ou votre sexe pour pouvoir estimer votre longueur de foulée 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.

## Charger Alta HR

Pour charger votre coach électronique :

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. Une fois le branchement effectué, le coach électronique se met à vibrer et une icône de batterie apparaît sur l'écran. L'icône de batterie disparaît après trois secondes.



Le chargement complet prend environ une à deux heures. Vous pouvez tapoter 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.

# 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 [fitbit.com/devices](https://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 S8 et le Google Pixel ;
  - 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(e) 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 « appairer » votre Alta HR à votre téléphone ou votre tablette. L'appairage vous garantit que le coach électronique et le téléphone ou la tablette peuvent communiquer entre eux (synchronisation réciproque des données).

Après avoir effectué l'appairage, 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 n'avez pas de smartphone, vous pouvez configurer et synchroniser Alta HR 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. Si vous n'avez jamais téléchargé d'application sur votre ordinateur, vous serez invité(e) à créer un compte dans Microsoft 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 cliquez sur **Rejoindre Fitbit** pour être guidé(e) dans une série de questions qui vous aideront à créer votre compte Fitbit ou à vous connecter à votre compte existant.
6. Continuer de suivre les instructions à l'écran pour connecter ou « coupler » Alta HR à votre ordinateur. L'appairage vous garantit que le coach électronique et l'ordinateur peuvent communiquer entre eux (synchronisation réciproque des données).

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

## Configuration avec votre Mac

Si vous n'avez pas de téléphone ou tablette compatible, vous pouvez configurer votre coach électronique à l'aide d'un Mac équipé du Bluetooth et utiliser le tableau de bord [fitbit.com](https://fitbit.com) pour consulter vos statistiques. Pour utiliser cette méthode, vous devez tout d'abord installer un logiciel gratuit appelé Fitbit Connect, qui permet à Alta HR de synchroniser ses données avec votre tableau de bord sur [Fitbit.com](https://fitbit.com).

Pour installer Fitbit Connect et configurer votre coach électronique :

1. Rendez-vous sur [fitbit.com/setup](https://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 (Installer Fitbit Connect.pkg).
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 votre compte existant.


Lorsque vous avez terminé la procédure de configuration, Fitbit vous présente Alta HR et vous amène vers le tableau de bord [fitbit.com](https://fitbit.com).

## Synchronisation des données avec votre compte Fitbit

Synchronisez régulièrement votre Alta HR 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 au moins une synchronisation par jour.

Les applications Fitbit et Fitbit Connect utilisent la technologie Bluetooth basse consommation (BLE) pour synchroniser des données avec Alta HR.

À chaque ouverture de l'application Fitbit, votre Alta HR se synchronise automatiquement s'il se trouve à proximité. Votre Alta HR 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 HR > **Synchronisation continue**.

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



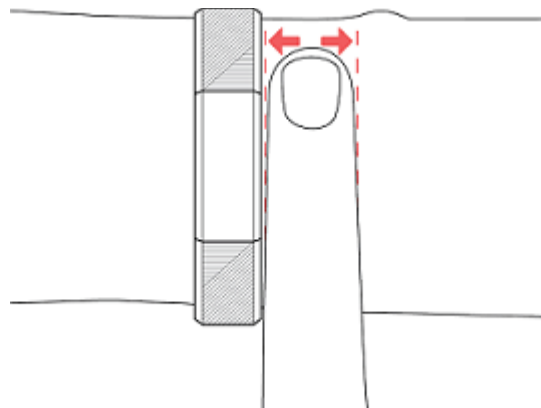
Sur votre Mac, Fitbit Connect se synchronise toutes les 15 minutes si le coach électronique se trouve à moins de 9 m (30 pi) de l'ordinateur. Pour forcer une synchronisation, cliquez sur l'icône Fitbit Connect située à côté de la date et de l'heure sur votre ordinateur et choisissez **Synchroniser maintenant**.

## Porter Alta HR

Placez Alta HR 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 10.

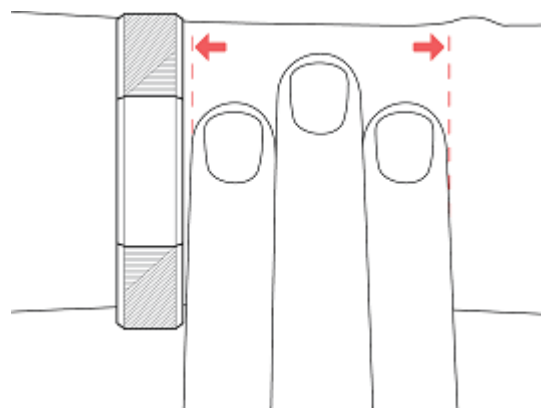
### Porter le coach électronique toute la journée ou lors d'une activité physique

Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez Alta HR 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 Alta HR 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.

## Choix du poignet et main dominante

Pour une meilleure précision et une plus grande simplicité d'utilisation, votre Alta HR a besoin de savoir à quel poignet vous le portez (droit ou gauche) et quelle main selon vous est 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 sur lequel vous porterez votre Alta HR. Si vous choisissez ensuite de porter votre Alta HR sur 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.

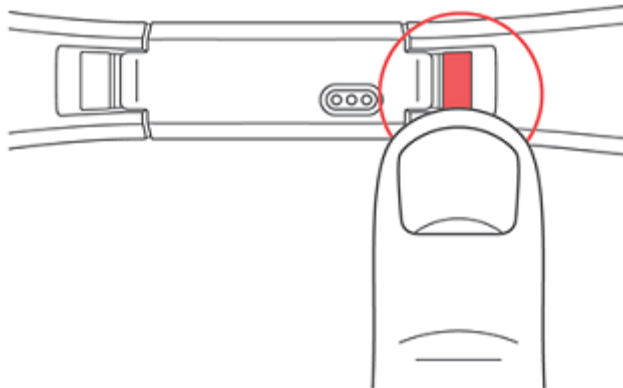
## Changement de bracelet

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.

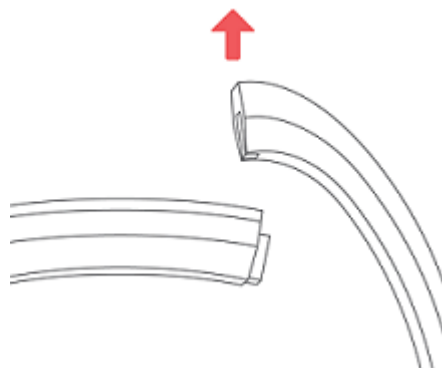
### Retrait du bracelet

Pour retirer le bracelet :

1. Retournez votre Alta HR 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.



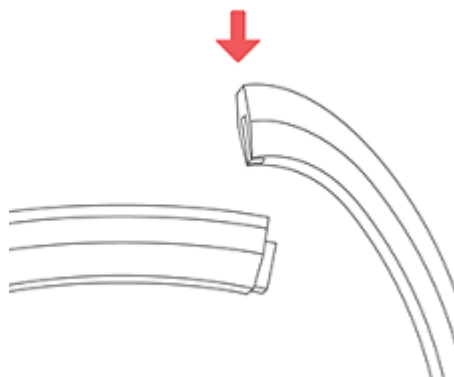
4. Faites la même chose de l'autre côté.

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 boucle 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.



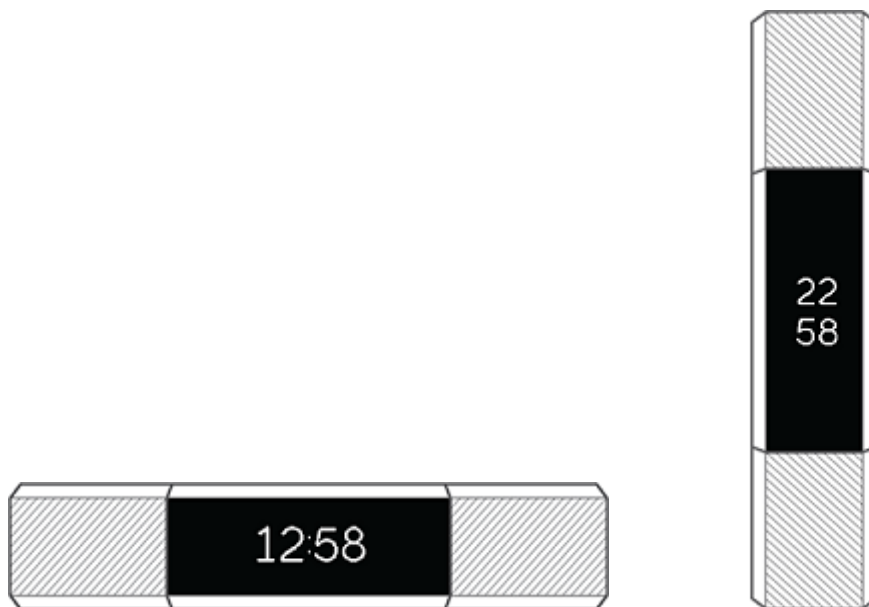
## Prise en main

---

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

### Naviguer dans Alta HR

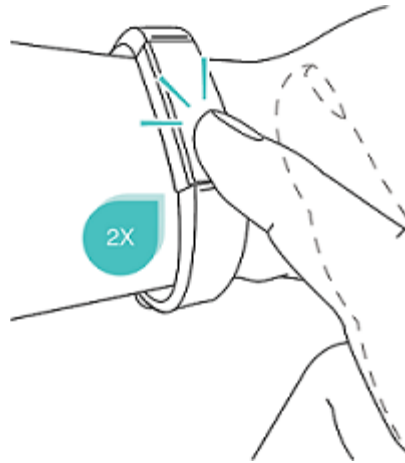
Votre Alta HR est doté d'un écran tactile OLED pouvant être orienté verticalement ou horizontalement. Vous pouvez choisir parmi plusieurs affichages uniques des activités et de l'heure. Tapotez une fois l'écran pour parcourir vos statistiques.



Lorsque vous ne l'utilisez pas, l'écran de votre Alta HR 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 HR entièrement chargé offre une autonomie pouvant aller jusqu'à 7 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 HR. 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. Remarque : le suivi de la fréquence cardiaque s'arrêtera lorsque le niveau de votre batterie sera d'environ 5 %.



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 d'Alta HR

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

# Activité et sommeil

Votre Alta HR surveille en permanence plusieurs statistiques, que vous le portiez ou non. Les informations sont transférées sur votre tableau de bord chaque fois que vous synchronisez votre coach électronique.

## Afficher les statistiques quotidiennes

Tapotez votre Alta HR pour afficher les statistiques quotidiennes suivantes :

- Pas effectués
- Fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque au repos (facultatif)
- 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.
- Votre nombre de battements par minute (bpm), votre fréquence cardiaque moyenne au repos et le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque.

Remarque : les statistiques d'Alta HR se réinitialisent à minuit pour commencer une nouvelle journée.

Tapotez deux fois votre Alta HR 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.



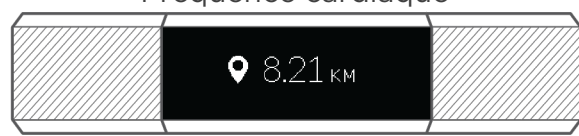
Pas



Fréquence cardiaque



Fréquence cardiaque au repos  
(écran facultatif)



Distance parcourue



Calories



Minutes actives

## Affichage de votre fréquence cardiaque

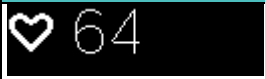



Alta HR vous permet d'afficher votre fréquence cardiaque en temps réel, ainsi que votre fréquence cardiaque au repos, directement sur votre coach électronique. Pour afficher votre fréquence cardiaque, tapotez votre coach électronique pour accéder à l'écran correspondant et connaître votre fréquence cardiaque actuelle. Tapotez-le à nouveau pour accéder à l'écran dédié à la fréquence cardiaque au repos pour consulter les informations correspondantes. Vous devez activer l'écran dédié à la fréquence cardiaque au repos dans l'appli Fitbit.

## Utilisation des zones de fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez viser. Votre coach électronique affiche votre zone actuelle à côté de votre fréquence cardiaque. Sur le tableau de bord Fitbit, vous pouvez afficher le temps passé dans chacune des zones au cours d'une journée ou d'un exercice défini. 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 spécifique.

## 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.
	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).

## Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Alta HR suit votre progression vers l'objectif quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique vibre et fête 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.



## Suivez votre exercice

La fonction SmartTrack détecte automatiquement les exercices sélectionnés et enregistre les informations 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](http://help.fitbit.com).



## Suivi des activités par heure

Alta HR vous aide à rester actif/-ve 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](https://help.fitbit.com).

## Suivi du sommeil

---

Portez votre Alta HR 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 tableau de bord.

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

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

Le tableau de bord 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 Alta HR suit plusieurs indicateurs de sommeil, tels que votre heure de coucher, votre temps de sommeil et la durée de chaque phase de sommeil. Lorsque vous utilisez votre Alta HR avec le tableau de bord Fitbit, votre coach électronique peut vous aider à comprendre vos structures de sommeil en les comparant à d'autres individus de la même tranche d'âge et du même sexe que vous.

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

## Configuration d'une alarme silencieuse

---

Grâce à son alarme silencieuse, 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, consultez la page [help.fitbit.com](https://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. N'oubliez pas que le coach électronique doit être à moins de 9 mètres (30 pieds) 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 HR.
2. Tapotez sur **Notifications**. Lorsque vous êtes invité(e) à appairer votre Alta HR, suivez les instructions à l'écran. Une fois que vous avez appairé votre coach électronique, « Alta HR » 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 HR** 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](http://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.



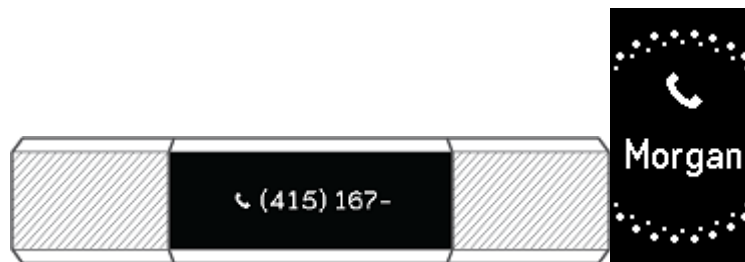
Si vous possédez un téléphone iOS ou Windows 10, votre Alta HR affichera les notifications de l'ensemble des calendriers synchronisés dans l'application de calendrier par défaut. Si vous utilisez une autre application de calendrier et qu'elle n'est pas synchronisée avec votre application par défaut,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

Si vous avez un appareil Android, votre Alta HR 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, un appel, un SMS ou un rappel de calendrier fera vibrer votre coach électronique et la notification apparaîtra sur son écran. 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. Si vous avez plusieurs notifications non lues, un indicateur en forme de signe plus (+) s'affichera.

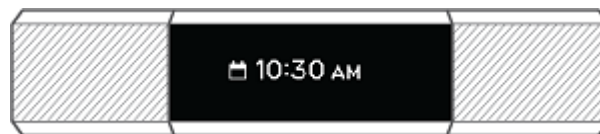
Pour les appels, la notification s'affiche trois fois avec le nom ou le numéro de l'appelant.



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 de votre coach électronique et modifier certains de ses paramètres.

## Modifier l'affichage et l'orientation de l'horloge

Votre Alta HR 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, reportez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Utiliser 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](https://help.fitbit.com).

Remarque : pour un fonctionnement optimal de la fonctionnalité Quick View, vous devez porter votre coach électronique correctement, conformément à la rubrique « Porter Alta HR » à la page 9.

## Ajuster le paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque

Votre Alta HR utilise la technologie PurePulse pour suivre la fréquence cardiaque de manière automatique et continue. Le paramétrage du suivi de la fréquence cardiaque offre trois options :

- Automatique (valeur par défaut) : le capteur de fréquence cardiaque est activé lorsque vous portez votre coach électronique.
- Désactivé : le capteur de fréquence cardiaque est coupé.
- Activé : le capteur de fréquence cardiaque fonctionne, que vous portiez ou non votre coach électronique.

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

## 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 HR 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 HR 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 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

Alta HR 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 Alta HR 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.

Si l'appareil ne détecte toujours pas de signal de fréquence cardiaque, vérifiez les paramètres de suivi de la fréquence cardiaque dans le tableau de bord Fitbit et vérifiez que cette fonction est en mode Activé ou Auto.

## 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.

---

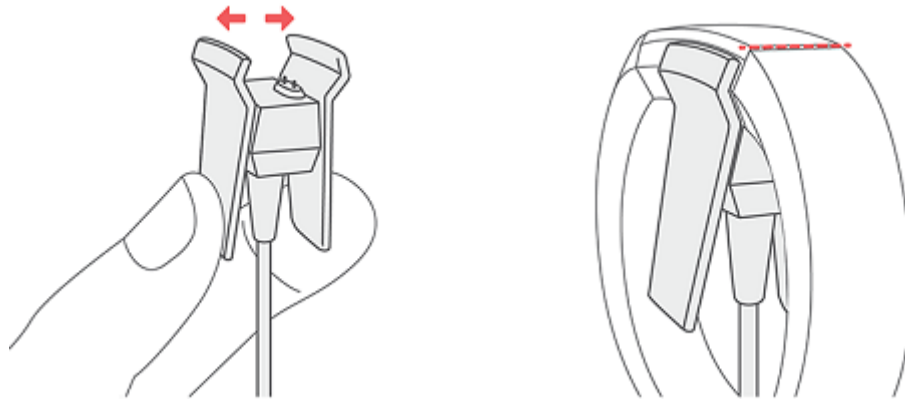
Remarque : le fait de redémarrer votre coach électronique redémarre l'appareil mais n'efface aucune donnée.

---

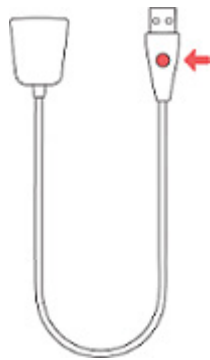
Pour redémarrer votre coach électronique :

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. Une fois le branchement effectué, le coach électronique se met à vibrer et une icône de batterie apparaît sur l'écran. L'icône de batterie disparaît après trois secondes.





3. Appuyez trois fois sur le bouton du câble de charge en l'espace de 8 secondes, en respectant une brève pause entre chaque pression. Le bouton est situé à l'extrémité du câble de charge qui est branchée à l'ordinateur.



Lorsque vous voyez le logo Fitbit et que le coach électronique se met à vibrer, cela signifie qu'il a redémarré.

Lorsque le coach électronique redémarre, vous pouvez le débrancher du câble de charge et le porter à nouveau. Pour obtenir d'autres conseils de dépannage ou contacter le service d'assistance, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Spécifications et informations générales

---

## Capteurs

Fitbit Alta HR contient les capteurs et moteurs suivants :

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

## Matériaux

Le bracelet de votre Alta HR 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 sont disponibles en option.

Le fermoir et le boîtier de votre Alta HR sont en acier inoxydable de qualité chirurgicale. Tous les types d'innox 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.

## Technologie sans fil

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

## Informations tactiles

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

## Batterie

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

## Mémoire

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

Nous recommandons de synchroniser Alta HR au moins une fois par jour.

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

## Écran

Alta HR 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
Bracelet L	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	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4 à 14 °F)  45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Résistance à l'eau	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](https://help.fitbit.com).

## Politique de retour d'article 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](https://fitbit.com/legal/returns-and-warranty).

# Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

---

Nom du modèle : FB408

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

Notice to the User: The FCC and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. To view content:

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

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: XRAFB408

## 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-FB408

## Union européenne (UE)

### **Simplified EU Declaration of Conformity**

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB408 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 FB408 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 FB408 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 FB408 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 FB408 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)



## Australie et Nouvelle-Zélande

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



## Chine

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



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 HR Model FB408						
表带和表扣	○	○	○	○	○	○
电子	X	○	○	○	○	○
电池	○	○	○	○	○	○
充电线	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

## Indonésie

51233/SDPPI/2017  
6953

## Israël

התאמה אישור 57868-51  
המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

## Japon

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.



## Mexique





IFETEL: RCPFIFB16-2045

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 16116 ANRT 2018

Date d'agrément: 26/3/2018

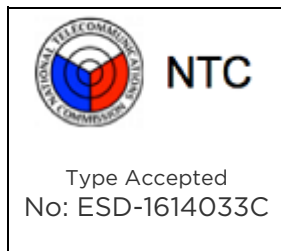
## Nigeria

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

## Oman

OMAN-TRA/TA-R/3338/16  
D090258

## Philippines



## Serbie



И005 0 16

## Singapour

Complies with IMDA  
Standards DA00006A

## Afrique du Sud



TA-2016/2940

## Corée du Sud

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

- While your tracker is charging, press the button on the charging cable six times to see the Regulatory screen.

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
- 변조방식 (Type of the modulation):	Digital
- 안테나 유형(Antenna Type):	Vertical
- 출력 (Output power):	-2.22dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna):	Stamped Metal

## KC 인증서 정보 KC Certificate Information

1) 기기명 Equipment name (model name):	무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB408
2) 인증번호Certificate number:	MSIP-CMM-XRA-FB408
3) 상호 또는 성명Applicant:	Fitbit, Inc.
4) 제조자Manufacture:	Fitbit, Inc.
5) 제조 년월Manufacture / Country of origin:	P.R.C.

## Taiwan

Fitbit Model FB408



CCAJ16LP8650T2

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.: ER51305/17  
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.