



fitbit charge 3



Manuel utilisateur
Version 3.4

Table des matières

Commencer	6
Contenu de la boîte	6
Configuration de Charge 3	7
Chargement de votre coach électronique.....	7
Configuration avec votre téléphone ou votre tablette	8
Configuration avec votre PC Windows 10	9
Affichage de vos données dans l'application Fitbit	9
Porter Charge 3	10
Porter le coach électronique toute la journée ou lors d'une activité physique	10
Dominance	11
Changement de bracelet	12
Retrait du bracelet	12
Fixation d'un nouveau bracelet	13
Prise en main	14
Naviguer dans votre Charge 3	14
Navigation de base	14
Paramètres rapides	16
Ajustement des paramètres.....	16
Vérifier le niveau de la batterie.....	17
Entretien de votre Charge 3	17
Modifier l'apparence de l'horloge	18
Notifications	19
Configuration des notifications	19
Affichage des notifications entrantes.....	19
Gestion des notifications.....	20
Désactivation des notifications.....	20
Accepter et rejeter des appels téléphoniques	21
Répondre aux messages	21
Chronométrage	23
Définir une alarme	23
Arrêt ou répétition d'une alarme.....	24

Chronométrer des événements avec le chronomètre	24
Définir un chronomètre	25
Activité et sommeil.....	27
Voir vos statistiques	27
Suivi d'un objectif d'activité quotidien.....	27
Sélection d'un objectif	27
Suivi des activités par heure.....	28
Suivi du sommeil.....	28
Définition d'un objectif de sommeil	28
Définition d'un rappel pour l'heure du coucher	28
Analyse de vos habitudes de sommeil.....	29
Affichage de votre fréquence cardiaque	29
Ajustement du paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque	29
Séances de respiration guidée.....	30
Remise en forme et exercices.....	31
Suivi automatique de vos exercices.....	31
Suivre et analyser les exercices avec l'application Activité.....	31
Exigences pour le GPS.....	31
Suivi d'une activité.....	32
Personnaliser vos paramètres d'exercice et les raccourcis	33
Affichage du résumé de la séance d'entraînement	34
Affichage de votre fréquence cardiaque	35
Zones de fréquence cardiaque par défaut	35
Zones de fréquence cardiaque personnalisées.....	36
Partage de votre activité	36
Fitbit Pay	37
Utiliser des cartes de crédit et de débit	37
Ajouter des cartes de crédit et de débit	37
Effectuer des achats.....	38
Modifier votre carte par défaut	40
Météo	41
Vérifier la météo.....	41
Ajouter ou supprimer une ville.....	41
Mettre à jour, redémarrer et supprimer	43

Redémarrer Charge 3.....	43
Effacer le contenu Charge 3.....	43
Mettre à jour Charge 3.....	44
Résolution des problèmes.....	45
Absence de signal de fréquence cardiaque.....	45
Absence de signal GPS.....	45
Autres problèmes.....	46
Spécifications et informations générales.....	47
Capteurs.....	47
Matériaux.....	47
Technologie sans fil.....	47
Informations tactiles.....	47
Batterie.....	47
Mémoire.....	47
Écran.....	48
Taille de bracelet.....	48
Conditions ambiantes.....	48
En savoir plus.....	48
Politique de retour et garantie.....	48
Avis relatifs à la réglementation et la sécurité.....	49
É.-U. : réglementation de la Federal Communications Commission (FCC).....	49
Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC).....	50
Union européenne (UE).....	51
Argentine.....	52
Australie et Nouvelle-Zélande.....	52
Biélorussie.....	52
Chine.....	52
Inde.....	54
Indonésie.....	55
Israël.....	55
Japon.....	55
Mexique.....	55
Maroc.....	56
Nigeria.....	56

Oman.....	56
Pakistan.....	57
Philippines.....	57
Serbie.....	57
Corée du Sud.....	57
Taiïwan.....	58
Émirats arabes unis.....	60
Vietnam.....	60
Zambie.....	60
Déclaration de sécurité.....	60

Commencer

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

Contenu de la boîte

La boîte de votre Charge 3 contient :



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



Un câble d'alimentation



Un bracelet taille L supplémentaire (choix de couleurs et de matières)

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

Configuration de Charge 3

Pour profiter de la meilleure expérience, utilisez l'application Fitbit pour iPhone et iPad ou smartphone Android. Vous pouvez également configurer Charge 3 sur les appareils Windows 10. Si vous n'avez pas de téléphone ou de tablette compatible, utilisez un PC Windows 10 équipé du Bluetooth. Gardez à l'esprit qu'un téléphone est nécessaire pour les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications smartphone.

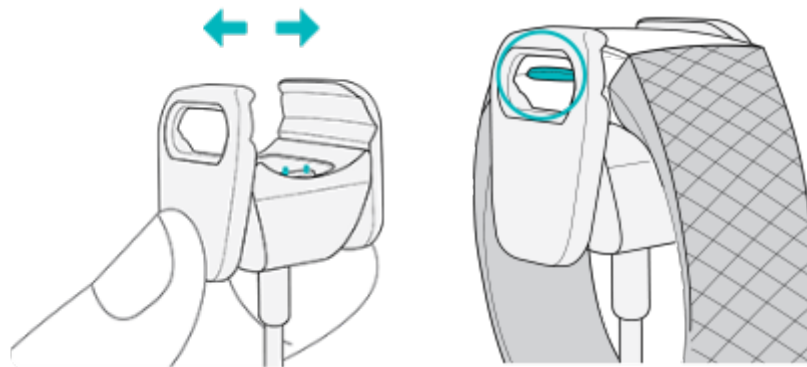
Pour créer un compte Fitbit, vous devez saisir des renseignements tels que votre taille, votre poids ou votre sexe pour estimer la longueur de vos pas et calculer la distance parcourue, votre métabolisme de base et les calories brûlées. Une fois votre compte configuré, votre prénom, l'initiale de votre 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 pour créer un compte sont privées par défaut.

Chargement de votre coach électronique

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

Pour charger votre Charge 3 :

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




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



Configuration avec votre téléphone ou votre tablette

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

Pour commencer :


1. Selon votre appareil, recherchez l'application Fitbit dans l'une des boutiques en ligne ci-dessous.
 - App Store d'Apple pour les iPhones et iPads
 - Boutique Google Play pour les téléphones Android
 - Microsoft Store pour les appareils Windows 10
2. Installez l'application et ouvrez-la.
 - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte et tapotez l'icône Compte  > **Configurer un appareil.**
 - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; une série de questions vous aidera à créer un compte.
3. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter Charge 3 à votre compte.

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

Configuration avec votre PC Windows 10

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

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

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

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

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

Synchronisez Charge 3 pour transférer vos données vers l'application Fitbit, où vous pouvez consulter vos données d'activité et de sommeil, enregistrer les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, participer à des défis et bien plus encore. Pour de meilleurs résultats, activez la synchronisation continue afin que Charge 3 se synchronise périodiquement avec l'application.

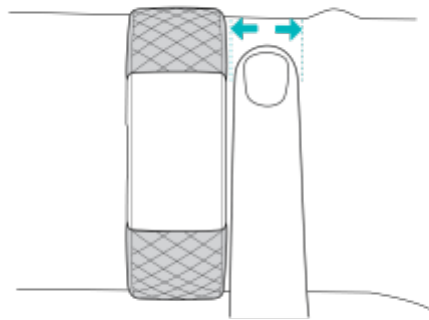
Si vous désactivez la fonctionnalité de synchronisation continue, nous vous recommandons d'effectuer une synchronisation au moins une fois par jour. À chaque ouverture de l'application Fitbit, votre Charge 3 se synchronise automatiquement s'il se trouve à proximité. Vous pouvez aussi à tout moment utiliser l'option **Synchroniser maintenant** dans l'application.

Porter Charge 3

Placez Charge 3 autour de votre poignet. Si vous avez besoin d'attacher un bracelet de taille différente ou si vous avez acheté un bracelet accessoire, consultez les instructions dans la rubrique « [Changement de bracelet](#) » à la page 12.

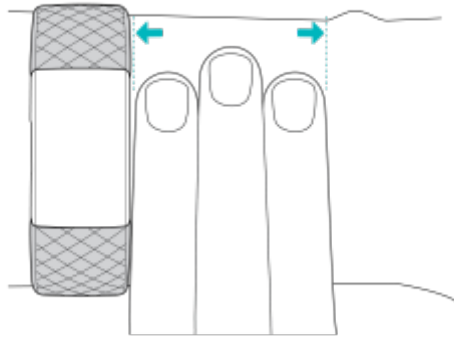
Porter le coach électronique toute la journée ou lors d'une activité physique

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



Pour optimiser le suivi de la fréquence cardiaque pendant l'activité physique :

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



- Assurez-vous que le coach électronique est en contact avec votre peau.
- Ne portez pas votre coach électronique trop serré, car un bracelet serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque. Le coach électronique doit être légèrement plus serré (ajusté sans être gênant) pendant une activité physique.
- 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.

Dominance

Pour plus d'exactitude, vous devez indiquer si vous portez le Charge 3 sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Pour commencer, les paramètres du bracelet sont configurés en position non dominante. Si vous portez votre Charge 3 sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit.

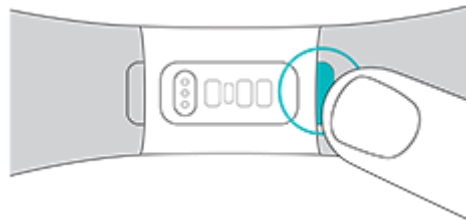
Changement de bracelet

Charge 3 est équipé d'un bracelet en taille S et un bracelet inférieur supplémentaire en taille L est fourni dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur sont interchangeables avec des bracelets accessoires vendus séparément. Pour les mesures de bracelet, consultez la rubrique « [Tailles de bracelet](#) » à la page 48.

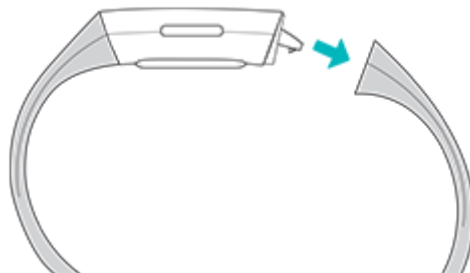
Retrait du bracelet

Pour retirer le bracelet :

1. Retournez le Charge 3 et trouvez les attaches du bracelet.
2. Pour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton plat situé sur le bracelet.



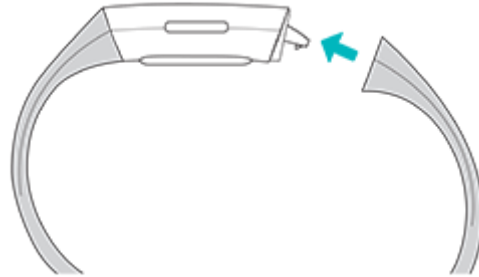
3. Détachez ensuite doucement le bracelet du coach électronique pour le libérer.



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

Fixation d'un nouveau bracelet

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



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

Prise en main

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

Naviguer dans votre Charge 3

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

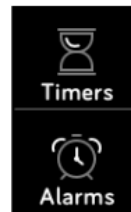
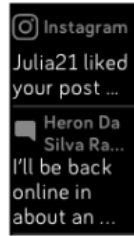
Naviguez dans votre Charge 3 en appuyant sur l'écran, en faisant glisser votre doigt sur les côtés et de haut en bas ou en appuyant sur le bouton. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre coach électronique s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé.

Navigation de base

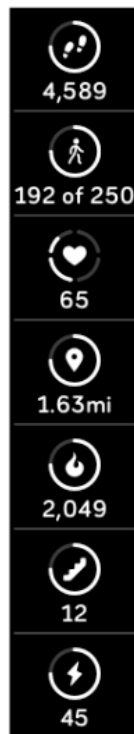
L'écran d'accueil affiche l'horloge. Sur l'horloge :

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

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



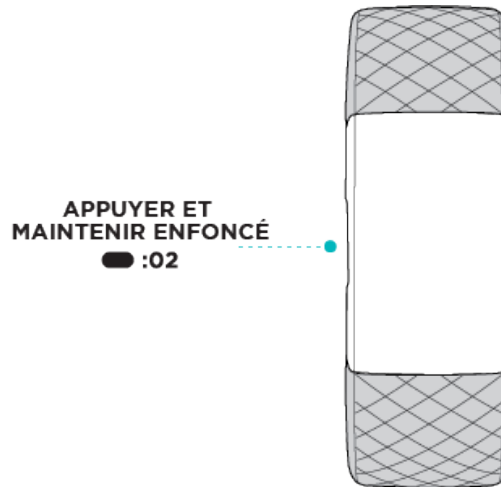
**FAIRE GLISSER
À GAUCHE POUR
VOIR LES APPS**



**FAITES GLISSER VERS LE HAUT
POUR AFFICHER FITBIT AUJOURD'HUI**

Paramètres rapides

Appuyez sur le bouton Charge 3 et maintenez-le enfoncé pour accéder plus rapidement à certains paramètres. Appuyez sur un paramètre pour l'activer ou le désactiver. Lorsque vous désactivez le paramètre, l'icône apparaît en sombre barrée d'un trait.



Sur l'écran des paramètres rapides :

- o Réglez le paramètre Rallumage de l'écran. Lorsque le paramètre Rallumage de l'écran est activé, tournez votre poignet vers vous pour activer l'écran.
- o Activation et désactivation des notifications. Lorsque le paramètre Notifications est activé, Charge 3 affiche les notifications de votre téléphone lorsque celui-ci est à proximité. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Notifications](#) » à la page 19.



Ajustement des paramètres

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

Vérifier le niveau de la batterie

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


Entretien de votre Charge 3

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

Modifier l'apparence de l'horloge

Un grand nombre d'affichages des activités et de l'heure différents sont disponibles dans la Galerie d'horloges Fitbit.

Pour modifier l'affichage de votre horloge :


1. En plaçant votre coach électronique à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône Compte  > vignette Charge 3.
2. Appuyez sur **Affichages de l'horloge > Toutes les horloges**.
3. Naviguez dans les différentes horloges disponibles. Appuyez sur un affichage d'horloge pour afficher une vue détaillée.
4. Appuyez sur **Sélectionner** pour ajouter l'affichage de l'horloge à votre Charge 3.

Notifications

Charge 3 peut afficher les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous tenir informé(e). Le coach électronique doit être à moins de 9 mètres (30 pieds) du téléphone pour recevoir des notifications.

Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres > Notifications). Puis configurez 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 Charge 3.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour coupler votre coach électronique. Charge 3 s'affiche dans la liste des appareils Bluetooth connectés à votre téléphone. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.
4. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, appuyez sur **Notifications des applications**, puis activez les notifications que vous souhaitez voir.

Remarque : si vous avez un iPhone, un iPad ou un appareil Windows 10, Charge 3 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone fonctionnant sous Android, Charge 3 affiche les notifications de calendrier à partir de l'application Calendrier que vous choisissez lors de la configuration.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Affichage des notifications entrantes

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



Gestion des notifications

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

Pour gérer les notifications :

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

Désactivation des notifications


Désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides de votre Charge 3 ou désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit.

Pour désactiver toutes les notifications :

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



Pour désactiver certaines notifications :

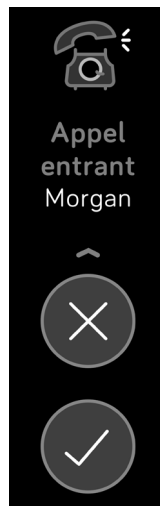
1. En plaçant votre coach électronique à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte  > vignette Charge 3 > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre coach électronique.
3. Tapotez sur **Notifications** >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

Remarque : si votre téléphone est en mode « Ne pas déranger », aucune notification ne s'affiche jusqu'à ce que vous désactiviez cette option.

Accepter et rejeter des appels téléphoniques

S'il est couplé à un iPhone ou à un téléphone Android (8.0+), Charge 3 vous permet d'accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants. Si votre téléphone utilise une version plus ancienne du système d'exploitation Android, vous pouvez rejeter des appels à partir de votre coach électronique, mais pas les accepter.

Pour accepter un appel, appuyez sur l'icône de validation sur l'écran de votre coach électronique. Remarque : vous ne pouvez pas parler dans le coach électronique. Lorsque vous acceptez un appel, c'est votre téléphone à proximité qui décroche. Pour rejeter un appel, appuyez sur l'icône X sur l'écran de votre coach électronique.



Répondre aux messages

S'il est couplé à un téléphone Android (7.0+), Charge 3 vous permet de répondre directement à des SMS et à des notifications de certaines applications sur votre coach électronique avec des réponses rapides prédéfinies.

Pour utiliser les réponses rapides :

1. Appuyez sur la notification sur votre coach électronique. Pour voir des messages récents, faites glisser votre doigt depuis l'affichage d'horloge.
2. Appuyez sur **Répondre**. Si vous ne voyez pas d'option pour répondre au message, cela signifie que les réponses rapides ne sont pas disponibles sur l'application qui a envoyé la notification.

3. Choisissez une réponse de texte dans la liste des réponses rapides ou appuyez sur l'icône d'emoji pour choisir un emoji.



Vous pouvez également personnaliser les réponses rapides. Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

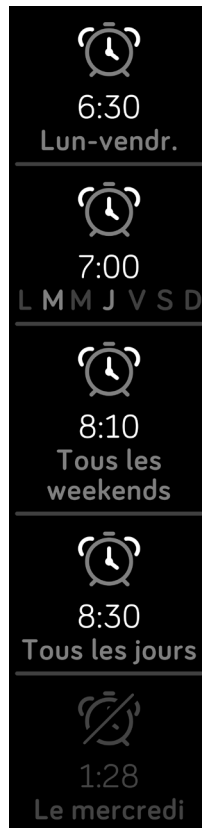
Chronométrage

Les alarmes vibrent pour vous réveiller ou vous prévenir à l'heure que vous définissez. Définissez jusqu'à huit alarmes pour qu'elles se déclenchent une fois ou plusieurs jours de la semaine. Vous pouvez également programmer un événement avec le chronomètre ou définir un compte à rebours.

Définir une alarme

Définissez et supprimez des alarmes dans l'application Fitbit. Activez ou désactivez les alarmes directement sur Charge 3 dans l'application Alarmes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.



Arrêt ou répétition d'une alarme

Lorsqu'une alarme se déclenche, le coach électronique vibre.

Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, tapotez sur l'icône « ZZZ » ou appuyez sur le bouton. Pour désactiver l'alarme, appuyez deux fois sur le bouton.

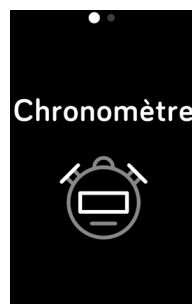
Répétez l'alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Charge 3 passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'1 minute.



Chronométrer des événements avec le chronomètre

Pour utiliser le chronomètre :

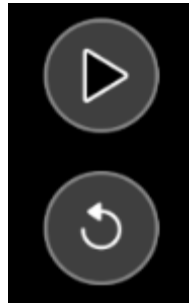
1. Sur votre Charge 3, ouvrez l'application Minuteurs.
2. Si vous avez utilisé le compte à rebours précédemment, faites glisser votre doigt vers la droite et appuyez sur l'icône chronomètre.



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



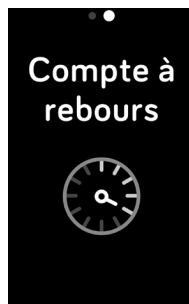
4. Appuyez sur l'icône de pause pour arrêter le chronomètre.
5. Faites glisser votre doigt vers le haut et appuyez sur l'icône de réinitialisation pour réinitialiser le chronomètre ou appuyez sur le bouton pour quitter.



Définir un chronomètre

Pour utiliser le compte à rebours :

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

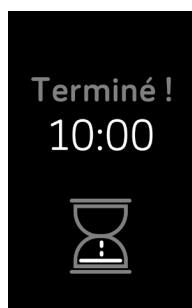


3. Appuyez sur l'icône du minuteur.
4. Appuyez sur les chiffres, puis faites glisser votre doigt pour définir l'heure du minuteur.
5. Appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran de compte à rebours.



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

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



Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Activité et sommeil

Charge 3 surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les données se synchronisent automatiquement tout au long de la journée lorsque votre coach électronique est à la portée de l'application Fitbit.

Voir vos statistiques

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

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

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

Suivi d'un objectif d'activité quotidien

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

Sélection d'un objectif

Définissez un objectif pour vous aider à démarrer votre parcours santé et fitness. Pour commencer, votre objectif est de 10 000 pas par jour. Vous pouvez augmenter ou diminuer le nombre de pas ou modifier votre objectif de minutes actives, de distance parcourue ou de calories brûlées.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivez les progrès vers votre objectif sur Charge 3. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Voir vos statistiques](#) » à la page 27.

Suivi des activités par heure

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

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



Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivi du sommeil

Portez votre Charge 3 lorsque vous vous couchez pour suivre automatiquement la durée et les différentes phases de votre sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond). Afin d'afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique à votre réveil et consultez l'application. Vous devrez peut-être patienter quelques minutes avant de pouvoir consulter vos statistiques de sommeil, le temps que l'application Fitbit analyse vos données de sommeil.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Définition d'un objectif de sommeil

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Définition d'un rappel pour l'heure du coucher

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Analyse de vos habitudes de sommeil

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Charge 3 suit votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran de l'horloge pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et la zone de fréquence cardiaque. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Voir vos statistiques](#) » à la page 27.

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

Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Affichage de votre fréquence cardiaque](#) » à la page 35.

Ajustement du paramétrage du suivi de votre fréquence cardiaque

Suivez votre fréquence cardiaque jour et nuit avec Charge 3. Pour préserver l'autonomie de la batterie, désactivez le suivi de la fréquence cardiaque dans l'application Paramètres > **Fréquence cardiaque**.

Veillez noter que le voyant LED vert au dos de votre Charge 3 continue de clignoter même si vous désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Séances de respiration guidée

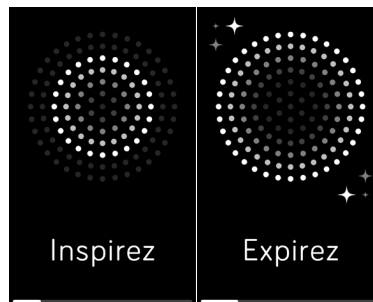
L'application Relax sur votre Charge 3 vous propose des séances personnalisées de respiration guidée pour vous aider à vous détendre dans la journée. Vous pouvez choisir des séances de 2 ou 5 minutes.

Pour commencer une séance :

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



2. La séance de 2 minutes est l'option par défaut. Faites glisser votre doigt vers la gauche pour choisir la session de 5 minutes.
3. Appuyez sur l'icône de lecture pour démarrer la séance et suivez les instructions à l'écran.



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

Toutes les notifications sont automatiquement désactivées pendant les sessions de respiration guidée.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Remise en forme et exercices

Choisissez de suivre automatiquement un exercice ou de suivre une activité avec l'application Exercice et définissez des objectifs basés sur la distance, le temps ou les calories.

Synchronisez votre Charge 3 avec l'application Fitbit et partagez votre activité avec vos amis et votre famille, comparez votre niveau général de forme à celui de vos amis et bien plus encore.

Suivi automatique de vos exercices

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivre et analyser les exercices avec l'application Activité

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

Remarque : la fonction GPS connecté sur Charge 3 utilise les capteurs GPS de votre téléphone à proximité.

Exigences pour le GPS

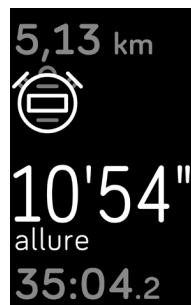
Pour utiliser la fonction GPS connecté :

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

Suivi d'une activité

Pour suivre une activité :

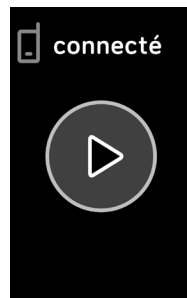
1. Sur votre coach électronique, ouvrez l'application Exercice .
2. Faites glisser votre doigt pour trouver un exercice et appuyez dessus pour le sélectionner.
3. Appuyez sur **Démarrer** pour commencer l'exercice, ou appuyez sur **Définir l'objectif** pour choisir une durée, une distance ou un objectif calorique en fonction de l'activité.
4. Appuyez sur l'icône de lecture pour commencer à suivre votre activité. Charge 3 montre plusieurs statistiques en temps réel, y compris la fréquence cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé. Appuyez sur la statistique du milieu pour afficher d'autres statistiques.



5. Quand votre séance d'entraînement est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, appuyez sur le bouton. (Appuyez de nouveau sur le bouton et appuyez sur **Terminer** pour terminer l'entraînement.)
6. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé d'entraînement.
7. Appuyez sur le bouton pour fermer l'écran de résumé.

Remarque :


- Vous pouvez choisir 3 statistiques en temps réel à afficher sur votre Charge 3. Faites glisser votre doigt sur la statistique intermédiaire pour afficher toutes vos statistiques en temps réel. Vous pouvez paramétrer les statistiques à afficher pour chaque exercice.
- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre coach électronique vibre lorsque vous êtes à la moitié de votre objectif et lorsque vous l'avez atteint.
- Si l'exercice utilise la fonction GPS, une icône apparaît en haut à gauche de l'écran lorsque votre coach électronique se connecte aux capteurs GPS de votre téléphone. Quand l'écran affiche le message « connecté » et que Charge 3 vibre, le GPS est connecté.



Personnaliser vos paramètres d'exercice et les raccourcis

Personnalisez les paramètres de différents types d'exercice et modifiez ou réorganisez les raccourcis exercice dans l'application Fitbit. Par exemple, activez ou désactivez la fonction de GPS connecté et les signaux ou ajouter un raccourci yoga sur Charge 3.

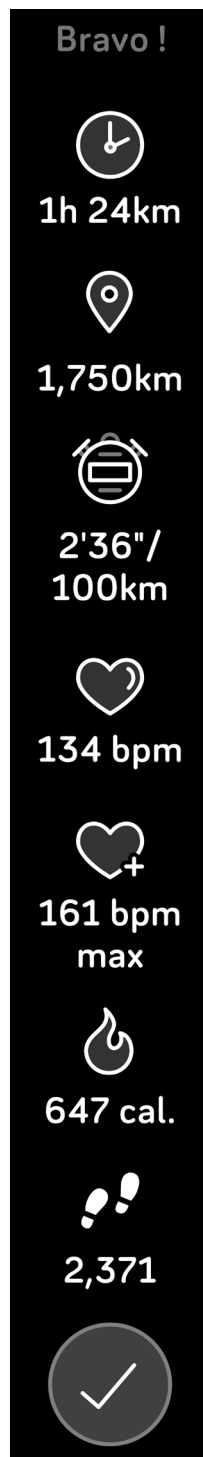
Pour personnaliser un paramètre d'exercice :

1. Dans le tableau de bord de l'application Fitbit, appuyez sur l'icône Compte  > vignette Charge 3 > **Raccourcis Activité**.
2. Appuyez sur l'exercice que vous souhaitez personnaliser.
3. Choisissez les paramètres à personnaliser, puis synchronisez votre appareil.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Affichage du résumé de la séance d'entraînement

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



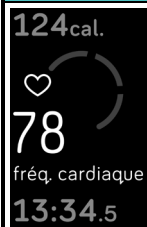

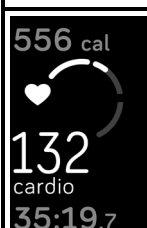
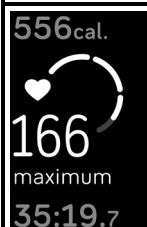
Synchronisez votre coach électronique pour enregistrer la séance d'entraînement dans votre historique d'exercices où vous pouvez consulter d'autres statistiques, ainsi que des informations relatives à votre itinéraire et votre rythme si vous avez utilisé la fonction de GPS connecté.

Affichage de votre fréquence cardiaque

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

Zones de fréquence cardiaque par défaut

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

Icône	Zone	Calcul	Description
 <p>124 cal. 78 fréq. cardiaque 13:34.5</p>	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.
 <p>346 cal. 121 ÉLIMIN. GRAISSES 27:31.7</p>	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.
 <p>556 cal. 132 cardio 35:19.7</p>	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.
 <p>556 cal. 166 maximum 35:19.7</p>	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

Si vous avez un objectif précis en tête, configurez une zone de fréquence cardiaque personnalisée ou une fréquence cardiaque maximale personnalisée dans l'application Fitbit. Par exemple, les athlètes peuvent avoir un objectif différent des recommandations de l'American Heart Association applicables à la majorité des personnes.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Partage de votre activité

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Certaines versions de Charge 3 disposent d'une puce NFC intégrée, ce qui vous permet d'utiliser vos cartes de crédit et de débit sur votre coach électronique. Pour vérifier si votre Charge 3 est compatible avec Fitbit Pay, retirez le bracelet inférieur et cherchez « Fitbit Pay » imprimé à l'extrémité du coach électronique.

Utiliser des cartes de crédit et de débit


Configurez Fitbit Pay dans la section Portefeuille de l'application Fitbit et utilisez votre coach électronique pour effectuer des achats dans les magasins qui acceptent les paiements sans contact.

Nous ajoutons constamment de nouveaux emplacements et de nouveaux émetteurs de carte à notre liste de partenaires. Pour savoir si votre carte de paiement fonctionne avec Fitbit Pay, rendez-vous sur fitbit.com/fitbit-pay/banks.

Ajouter des cartes de crédit et de débit

Pour utiliser Fitbit Pay, ajoutez au moins 1 carte de crédit ou de débit d'une banque participante à la section Portefeuille de l'application Fitbit. C'est dans le Portefeuille que vous pouvez ajouter et supprimer des cartes de paiement, définir une carte par défaut pour votre coach électronique, modifier une méthode de paiement et voir les achats récents.

Pour configurer Fitbit Pay :

1. En plaçant votre coach électronique à proximité, sur le tableau de bord de l'application Fitbit, tapotez sur l'icône Compte  > vignette Charge 3.
2. Tapotez sur la vignette **Portefeuille**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour ajouter une carte de paiement. Dans certains cas, votre banque peut imposer une vérification supplémentaire. Si vous ajoutez une carte pour la première fois, vous serez peut-être invité à définir un code PIN à 4 chiffres pour votre coach électronique. Remarque : vous avez également besoin d'une protection par code d'accès compatible avec votre téléphone.
4. Une fois que vous avez ajouté une carte, suivez les instructions à l'écran pour activer les notifications sur votre téléphone (si ce n'est pas encore fait) afin de terminer la configuration.

Vous pouvez ajouter jusqu'à 5 cartes de paiement au Portefeuille et choisir la carte qui sera définie comme l'option de paiement par défaut sur votre coach électronique.

Effectuer des achats

Faites des achats avec Fitbit Pay dans n'importe quel magasin acceptant le paiement sans contact. Pour savoir si le magasin accepte Fitbit Pay, recherchez le symbole ci-dessous sur le terminal de paiement :



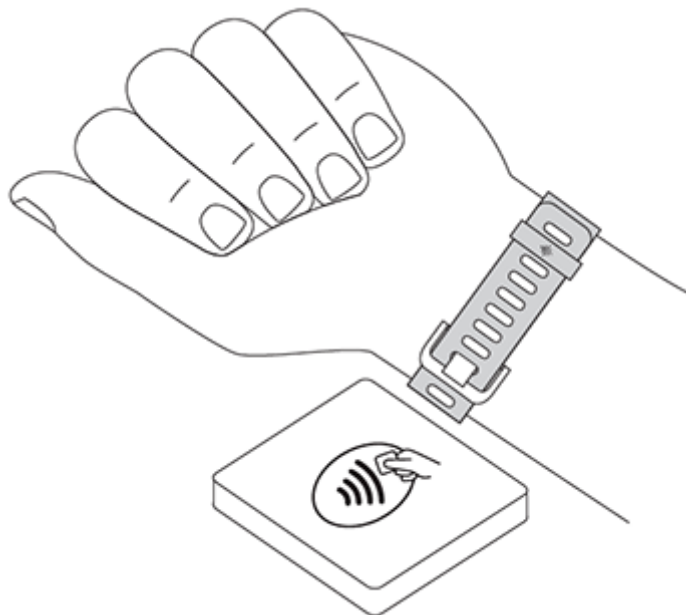
Payer avec Charge 3 :

Tous les clients à l'exception de l'Australie :

1. Lorsque vous êtes prêt à payer, maintenez le bouton sur le coach électronique enfoncé pendant 2 secondes. Faites glisser jusqu'à l'écran Paiements si rien ne s'affiche.
2. Si vous y êtes invité, saisissez votre code PIN à 4 chiffres. Votre carte par défaut apparaît à l'écran.



3. Pour payer avec votre carte par défaut, gardez votre poignet à proximité du terminal de paiement. Pour payer avec une autre carte, appuyez pour trouver la carte que vous souhaitez utiliser, puis gardez votre poignet à proximité du terminal de paiement.



Lorsque le paiement est terminé, votre coach électronique vibre et une confirmation s'affiche à l'écran.

Si le terminal de paiement ne reconnaît pas Fitbit Pay, assurez-vous que l'affichage du coach électronique se trouve à proximité du lecteur et que le caissier sait que vous utilisez un paiement sans contact.

Clients en Australie :

1. Si vous détenez une carte de crédit ou de débit auprès d'une banque australienne, placez votre appareil à proximité du terminal de paiement pour payer. Si votre carte provient d'une banque en dehors de l'Australie, ou si vous souhaitez payer avec une carte qui n'est pas votre carte par défaut, suivez les étapes 1 à 3 de la section ci-dessus.
2. Si vous y êtes invité, saisissez votre code PIN à 4 chiffres.
3. Si le montant de l'achat dépasse 100 AUD, suivez les instructions sur le terminal de paiement. Si vous êtes invité à entrer un code PIN, entrez le code PIN de votre carte (pas celui de votre coach électronique).


Si le terminal de paiement ne reconnaît pas Fitbit Pay, assurez-vous que l'affichage du coach électronique se trouve à proximité du lecteur et que le caissier sait que vous utilisez un paiement sans contact.

Pour plus de sécurité, vous devez porter Charge 3 au poignet pour utiliser Fitbit Pay.

Pour en savoir plus, consultez la page help.fitbit.com.

Modifier votre carte par défaut

Lorsque vous êtes prêt à payer, votre carte par défaut s'affiche d'abord sur l'écran de votre montre. Pour modifier votre carte par défaut :


1. Ouvrez le tableau de bord de l'application Fitbit et tapotez sur l'icône Compte  > vignette Charge 3.
2. Tapotez sur la vignette **Portefeuille**.
3. Trouvez la carte que vous souhaitez utiliser par défaut.
4. Appuyez sur **Définir par défaut**.

Météo

Consultez les conditions météorologiques de votre emplacement actuel et de 2 autres lieux de votre choix dans l'application Météo sur votre coach électronique.

Vérifier la météo

Afin de vérifier la météo actuelle, ouvrez l'application Météo sur votre coach

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



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

Choisissez votre unité de température dans l'application Fitbit. Pour plus d'informations, consultez la page help.fitbit.com.



Ajouter ou supprimer une ville

Pour ajouter ou supprimer une ville :

1. Ouvrez l'application Fitbit et appuyez sur l'icône Compte  > vignette Charge 3.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Appuyez sur l'icône en forme de roue dentée  à côté de **Météo**. Vous devrez peut-être balayer l'écran vers le haut pour trouver l'application.

4. Appuyez sur **Ajouter une ville** pour ajouter jusqu'à 2 autres lieux, ou appuyez sur **Modifier** > icône **X** pour effacer un emplacement. Veuillez noter que vous ne pouvez pas supprimer votre emplacement actuel.
5. Synchronisez votre coach électronique avec l'application Fitbit pour voir la liste à jour des emplacements sur votre coach électronique.

Mettre à jour, redémarrer et supprimer

Découvrez comment mettre à jour, redémarrer et supprimer votre Charge 3.

Redémarrer Charge 3

Si vous ne pouvez pas synchroniser Charge 3, ou si vous avez des problèmes avec le GPS connecté ou le suivi de vos statistiques, vous pouvez redémarrer votre coach électronique à partir de votre poignet. À partir de l'affichage de l'horloge, faites glisser votre doigt jusqu'à **Paramètres** et appuyez sur **À propos > Redémarrer l'appareil**.

Si votre coach électronique ne répond plus :

1. Branchez le câble d'alimentation dans le port USB d'un ordinateur ou dans un chargeur mural USB certifié UL.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique. Les broches du câble de charge doivent être fermement verrouillées dans le port.
3. Appuyez sur le bouton de votre coach électronique et maintenez-le enfoncé pendant 8 secondes. Relâchez le bouton. Lorsque vous voyez une icône en forme de sourire et que le coach électronique se met à vibrer, cela signifie qu'il a redémarré.

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

Charge 3 dispose d'un petit trou (capteur altimètre) à l'arrière de l'appareil. Ne tentez pas de redémarrer votre appareil en insérant dans ce trou des objets tels que des trombones, car vous risqueriez d'endommager votre Charge 3.

Effacer le contenu Charge 3

Si vous souhaitez donner votre Charge 3 à une autre personne ou le retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

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

Mettre à jour Charge 3

Mettez à jour votre coach électronique pour obtenir les dernières améliorations de fonctionnalités et mises à jour du produit.

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification s'affiche dans l'application Fitbit. Lorsque la mise à jour commence, une barre de progression apparaît sur votre Charge 3 et dans l'application Fitbit jusqu'à la fin de la mise à jour. Pendant la mise à jour, conservez votre coach électronique et votre téléphone proches l'un de l'autre.

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

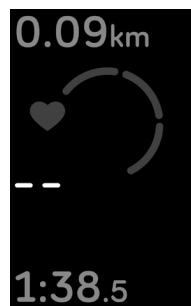
Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Résolution des problèmes

Si votre Charge 3 ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de dépannage ci-dessous. Rendez-vous sur help.fitbit.com pour en savoir plus.

Absence de signal de fréquence cardiaque

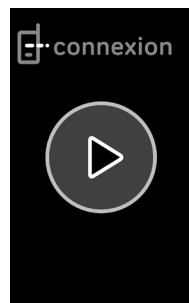
Charge 3 analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre coach électronique ne parvient pas à détecter un signal, des lignes pointillées apparaissent.



Si votre appareil ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Réglages de votre appareil. Ensuite, assurez-vous que votre coach électronique est correctement positionné. Si nécessaire, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Charge 3 doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

Absence de signal GPS

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



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

Autres problèmes

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, redémarrez votre appareil :

- Synchronisation impossible
- Aucune réponse lorsque vous appuyez, faites glisser votre doigt ou appuyez sur le bouton
- Aucun suivi des pas ou d'autres données

Consultez « [Redémarrer Charge 3](#) » à la page [43](#) pour obtenir des instructions sur la façon de redémarrer votre coach électronique.

Pour obtenir plus d'informations ou contacter l'Assistance client, consultez la page help.fitbit.com.

Spécifications et informations générales

Capteurs

Fitbit Charge 3 contient les capteurs et moteurs suivants :

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

Matériaux

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

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

Technologie sans fil

Charge 3 contient un émetteur-récepteur Bluetooth 4.0 et les coachs électroniques compatibles avec Fitbit Pay contiennent une puce NFC.

Informations tactiles

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

Batterie

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

Mémoire

Charge 3 stocke vos données, y compris vos statistiques quotidiennes, les informations relatives à votre sommeil et votre historique d'exercices pendant 7 jours. Synchronisez votre coach électronique à l'application Fitbit pour accéder à vos données historiques. Pour de meilleurs résultats, assurez-vous que l'option de synchronisation continue est activée.

Écran

Charge 3 est doté d'un écran OLED.

Taille de bracelet

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

Bracelet S	Il correspond à un poignet de 140 à 180 mm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence.
Bracelet L	Il correspond à un poignet de 180 à 220 mm (7,1 à 8,7 pouces) de circonférence.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -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)
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 sur fitbit.com/legal/returns-and-warranty.

Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

À l'attention de l'utilisateur: le contenu relatif à la réglementation pour certaines régions peut également être consulté sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

Paramètres > À propos > Mentions légales

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

Model FB409:

FCC ID: XRAFB409

Model FB410

FCC ID: XRAFB410

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

Settings > About > Regulatory Info

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

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

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

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

Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)

Model/Modèle FB409:

IC: 8542A-FB409

Model/Modèle FB410:

IC: 8542A-FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

Avis à l'utilisateur: L'ID de l'IC peut également être consulté sur votre appareil. Pour voir le contenu:

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

Union européenne (UE)

Models FB409 and FB410

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB410 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 FB410 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 FB410 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 FB410 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 FB410 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



Argentine

Model FB409:



Model FB410:



Australie et Nouvelle-Zélande

Model FB409 and FB410



Biélorussie

Model FB409 and FB410



Chine

Model FB410

**Notice to the User: Regulatory content can also be viewed on your device.
Instructions to view content from your menu:**

Settings > About > Regulatory Info

CMIIT ID: 2018DJ3954

China RoHS

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

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



Index

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonésie

Model FB410

56621/SDPPI/2018 3788

Israël

Model FB409

51-64667 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Model FB410

51-64668 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

Japon

Model FB410

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

Settings > About > Regulatory Info

Mexique



Model FB409 and FB410

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

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

Maroc

Model FB409

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16934 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Modèle FB410

AGREE PAR L'ANRT MAROC
Numéro d'agrément: MR 16935 ANRT 2018
Date d'agrément: 28/06/2018

Nigeria

Model FB409 and FB410

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

Oman

Model Name FB409

OMAN-TRA/TA-R/5771/18

D100428

Model FB410

OMAN-TRA/TA-R/5773/18

D100428

Pakistan

Model FB410

TAC No.: 9.6090/2018



Model: FB410
Serial No: Refer to retail box
Year of Manufacture: 2018

Philippines

Model FB410



Serbie

Model FB409 and FB410



И 005 16

И 005 18

Corée du Sud

Model FB410

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

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



Taiwan

Model FB410

注意！

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

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

第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。

低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾。

Translation:

Low power warning:

According to the management method of low power radio wave radiating motor.

Article 12

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

Article 14

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium battery.

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

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

Émirats arabes unis

Model FB410

Model FB409

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

TRA Registered No.: ER63686/18
Dealer No.: DA35294/14

Vietnam

Model FB410



Zambie

Model Name FB409

ZMB/ZICTA/TA/2018/9/27

Model FB410



ZMB/ZICTA/TA/2018/9/28

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.

©2019 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.