



fitbit charge 4



Manuel utilisateur
Version 1.6

Table des matières

Commencer	6
Contenu de la boîte	6
Configurer Charge 4	7
Chargement de votre coach électronique	7
Configuration avec votre téléphone	8
Affichage de vos données dans l'application Fitbit	9
Déverrouillage de Fitbit Premium	10
Rappels Premium pour la forme et le bien-être	10
Porter Charge 4	11
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique	11
Main dominante	12
Conseils pour l'entretien et le port	12
Changer le bracelet	13
Retirer un bracelet	13
Mettre en place un nouveau bracelet	14
Prise en main	15
Naviguer dans votre Charge 4	15
Navigation de base	15
Paramètres rapides	17
Ajustement des paramètres	18
Vérifier le niveau de la batterie	18
Configuration du système de verrouillage	19
Désactivation de l'écran	19
Applications et affichages heure et statistiques	20
Modification de l'affichage heure et statistiques	20
Ouverture d'applications	20
Téléchargement d'applications supplémentaires	20
Suppression d'applications	20
Mode de vie	22
Agenda	22
Météo	22

Vérifier la météo	22
Ajouter ou supprimer une ville	23
Notifications à partir de votre téléphone	24
Configuration des notifications	24
Affichage des notifications entrantes	24
Gestion des notifications	25
Désactivation des notifications.....	25
Accepter et rejeter des appels téléphoniques	26
Répondre aux messages (téléphones Android)	26
Chronométrage.....	28
Utilisation de l'application Alarmes	28
Arrêt ou répétition d'une alarme	28
Utilisation de l'application Chronomètre	28
Activité et bien-être	29
Suivi de vos statistiques	29
Suivi d'un objectif d'activité quotidien	29
Sélection d'un objectif.....	29
Suivi des activités par heure	30
Suivi de votre sommeil.....	30
Définir un objectif de sommeil	30
Analyser vos habitudes de sommeil	31
Affichage de votre fréquence cardiaque	31
Séances de respiration guidée	31
Vérifier votre score de gestion du stress	31
Indicateurs de santé avancés.....	32
Exercice et santé cardiaque	33
Suivi automatique de vos exercices.....	33
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice.....	33
Exigences pour le GPS du téléphone	33
Suivi d'un exercice	34
Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis.....	35
Affichage du résumé de la séance d'entraînement	36
Affichage de votre fréquence cardiaque	36

Zones de fréquence cardiaque personnalisées	37
Gagner des minutes en zone active.....	37
Partage de votre activité.....	38
Affichage de votre score de forme cardio	38
Contrôle de la musique avec l'application Spotify – Connect & Control	39
Fitbit Pay	40
Utiliser des cartes de crédit et de débit.....	40
Configuration de Fitbit Pay	40
Effectuer des achats.....	40
Modifier votre carte par défaut.....	41
Payer le transport en commun	42
Mettre à jour, redémarrer et effacer	43
Mettre à jour Charge 4	43
Redémarrer Charge 4.....	43
Effacer le contenu Charge 4.....	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 et composants	47
Composition	47
Technologie sans fil.....	47
Informations tactiles	47
Batterie	47
Mémoire	47
Écran	47
Taille des bracelets	48
Conditions ambiantes	48
En savoir plus	48
Politique de retour et garantie	48
Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité	49
États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission).....	49

Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)	50
Union européenne (UE)	51
Degré d'importance IP	51
Argentine	52
Australie et Nouvelle-Zélande	52
Biélorussie	52
Union douanière	52
Chine	52
Inde	53
Indonésie	54
Israël	54
Japon	54
Mexique	54
Maroc	55
Nigeria	55
Oman	55
Pakistan	55
Philippines	56
Taïwan	56
Émirats arabes unis	59
Royaume-Uni	59
Viêt Nam	59
Zambie	59
Déclaration de sécurité	60

Commencer

GPS intégré, fonctions fréquence cardiaque personnalisées, jusqu'à 7 jours d'autonomie de batterie et plus encore : fixez-vous des objectifs plus ambitieux avec Fitbit Charge 4.

Prenez le temps de consulter nos informations exhaustives sur la sécurité sur [fitbit.com/safety](https://www.fitbit.com/safety). Charge 4 ne fournit pas de données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

La boîte de votre Charge 4 contient :



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



Un câble de charge



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

Les bracelets détachables de Charge 4 sont disponibles dans une grande variété de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

Configurer Charge 4

Pour profiter de la meilleure expérience, utilisez l'application Fitbit pour iPhone et iPad ou smartphone Android.



Pour créer un compte Fitbit, vous devez saisir des informations telles que votre date de naissance, votre taille, votre poids et 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 de famille et votre photo de profil sont visibles pour tous les autres utilisateurs Fitbit. Vous avez la possibilité de fournir d'autres informations, mais la plupart de celles que vous fournissez pour créer un compte sont privées par défaut.

Chargement de votre coach électronique

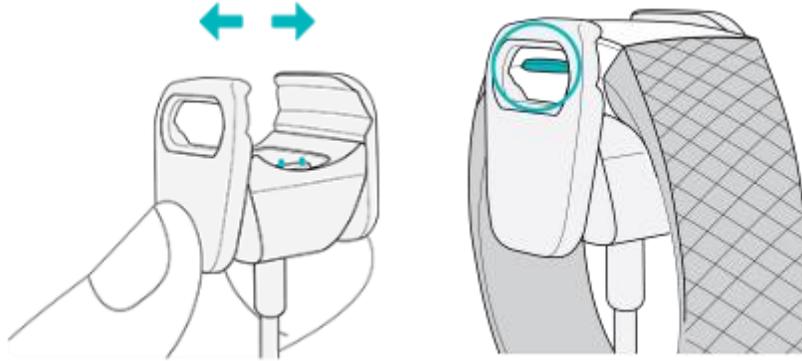
Lorsqu'il est entièrement chargé, votre Charge 4 a une autonomie de batterie de 7 jours. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Remarque : Le câble de charge de Charge 4 est doté d'un connecteur gris situé sur la base du clip. Le chargeur Charge 3 ne fonctionne pas avec l'appareil Charge 4 ue.

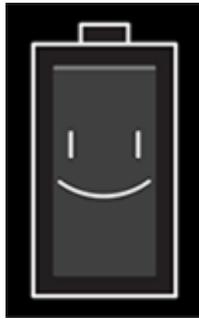
Pour charger votre Charge 4 :

1. Branchez le câble de charge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de charge basse consommation.

2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière de l'appareil Charge 4. Les broches de l'attache de charge doivent être fermement verrouillées dans les lamelles dorées situées à l'arrière du coach électronique. Le branchement est sécurisé lorsque Charge 4 se met à vibrer et qu'une icône de batterie apparaît à l'écran.

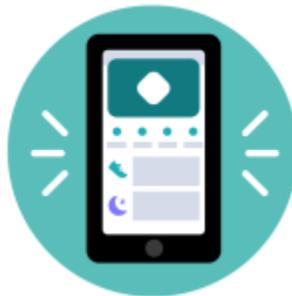


Le chargement complet peut prendre environ d'une à deux heures. Pendant le chargement du coach électronique, vous pouvez appuyer sur les boutons afin de vérifier le niveau de la batterie. Une fois le chargement terminé, votre coach électronique affichera une icône de batterie complète avec un sourire.



Configuration avec votre téléphone

Configurez votre Charge 4 avec l'application Fitbit. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Rendez-vous sur fitbit.com/devices pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
 - [App Store d'Apple](#) pour les iPhone
 - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.
 - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte > tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > **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 4 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.

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

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

Ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone pour consulter votre activité, vos indicateurs de santé et vos données de sommeil, consigner les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, participer à des défis et bien plus encore.

Déverrouillage de Fitbit Premium

Fitbit Premium est une ressource personnalisée dans l'application Fitbit qui vous aide à rester actif/active, à dormir correctement et à gérer le stress. Un abonnement Premium comprend des programmes adaptés à vos objectifs de santé et de forme, des analyses personnalisés, des centaines de séances de sport de marques de fitness, des méditations guidées et bien plus encore. Les nouveaux clients Premium peuvent profiter d'un essai.

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

Rappels Premium pour la forme et le bien-être

Paramétrez les rappels de forme et de bien-être Premium dans l'application Fitbit et recevez des rappels sur votre coach électronique qui vous encouragent à adopter et à conserver des habitudes saines. Pour plus d'informations, consultez help.fitbit.com.

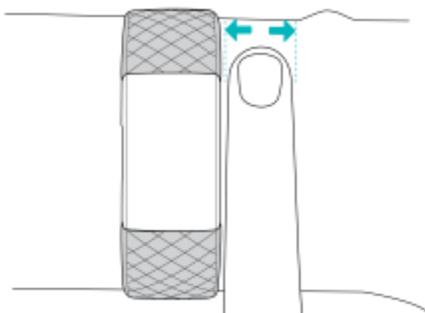
Porter Charge 4

Placez Charge 4 autour de votre poignet. Si vous avez besoin d'attacher un bracelet de taille différente ou si vous avez acheté un autre bracelet, consultez les instructions dans la rubrique « [Changer le bracelet](#) » à la page 13.

Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique

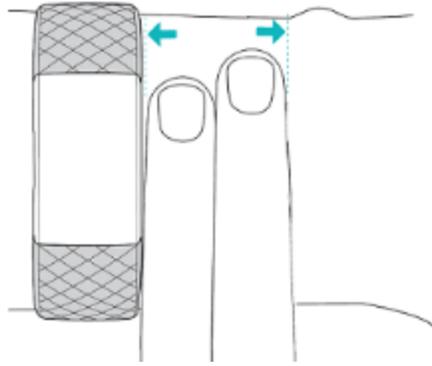
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez Charge 4 une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

En général, il est toujours important de laisser régulièrement votre poignet se reposer en retirant votre coach électronique pendant une heure environ après un port prolongé. Nous vous recommandons de retirer votre coach électronique pour prendre une douche. Même s'il est possible de prendre une douche avec votre coach électronique, il est préférable de ne pas le faire pour réduire le risque d'exposition aux savons, shampooings et après-shampooings, qui peuvent endommager votre coach électronique à long terme et provoquer une irritation de la peau.



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

- Au cours d'une séance de sport, essayez de porter votre coach électronique plus haut sur votre poignet pour un meilleur ajustement. 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.



- Portez votre coach électronique en haut de votre poignet, et assurez-vous que l'appareil est en contact avec votre peau.
- Pensez à resserrer votre bracelet avant une séance de sport et à le desserrer lorsqu'elle est terminée. Le bracelet doit être bien ajusté, mais ne doit pas vous serrer (un bracelet trop serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque).

Main dominante

Pour plus d'exactitude, vous devez indiquer si vous portez le Charge 4 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 4 sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit :

À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4 > **Poignet > Dominant.**

Conseils pour l'entretien et le port

- Nettoyez régulièrement votre bracelet et votre poignet à l'aide d'un nettoyant doux sans savon.
- Si votre coach électronique est mouillé, retirez-le et séchez-le complètement après votre activité.
- Retirez votre coach électronique de temps en temps.

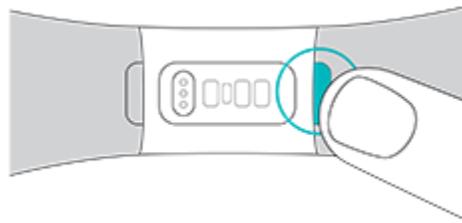
Changer le bracelet

Charge 4 est fourni avec un bracelet taille S attaché et un bracelet inférieur taille L en supplément, placés dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables, vendus séparément sur [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Pour les tailles des bracelets, consultez « Taille des bracelets » à la page 48.

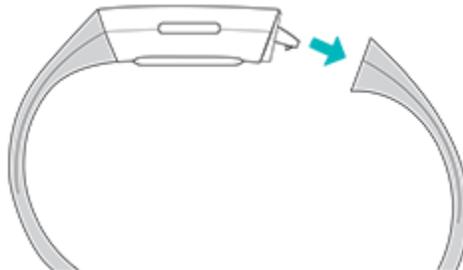
Les bracelets Fitbit Charge 3 sont compatibles avec Fitbit Charge 4.

Retirer un bracelet

1. Retournez le Charge 4 et trouvez les attaches du bracelet.
2. Pour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton plat situé sur le bracelet.



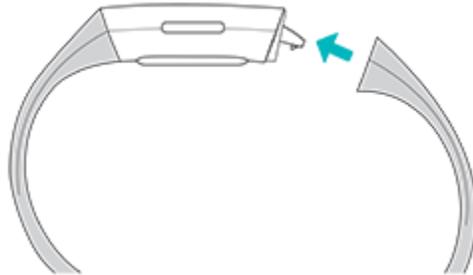
3. Détachez ensuite doucement le bracelet du coach électronique pour le libérer.



4. Recommencez de l'autre côté.

Mettre en place un nouveau bracelet

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



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

Prise en main

Découvrez comment gérer les paramètres, configurer un code PIN personnel, naviguer sur l'écran et vérifier le niveau de batterie.

Naviguer dans votre Charge 4

Charge 4 est doté d'un écran tactile PMOLED et d'un bouton.

Naviguez dans votre Charge 4 en tapotant 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

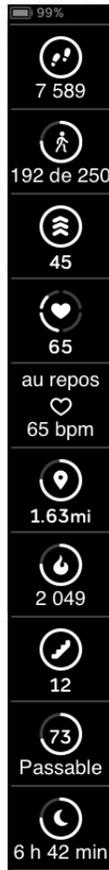
L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- Balayez l'écran 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.
- Appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran précédent ou à l'affichage heure et statistiques.

SWIPE DOWN TO SEE NOTIFICATIONS



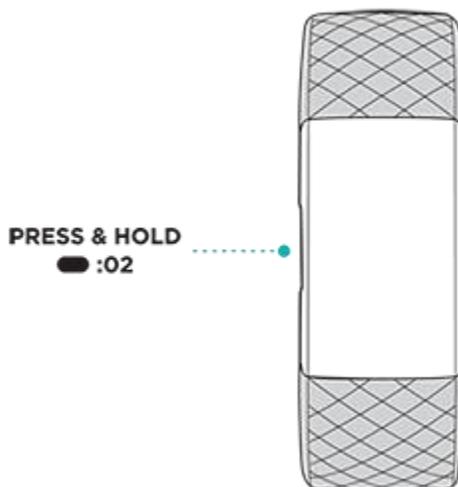
SWIPE LEFT TO SEE APPS



SWIPE UP TO SEE FITBIT TODAY

Paramètres rapides

Appuyez sur les boutons de Charge 4 et maintenez-les enfoncés, et faites glisser votre doigt vers la gauche pour accéder plus rapidement à certains paramètres. Tapotez 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 :

<p>Ne pas déranger</p> 	<p>Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux. • L'icône Ne pas déranger  s'allume dans les paramètres rapides. <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
<p>Mode Sommeil </p>	<p>Lorsque le paramètre Mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Les notifications et les rappels sont en sourdine. • La luminosité de l'écran est réglée sur Faible. • L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet. <p>Le mode Sommeil s'éteint automatiquement lorsque vous définissez un programme. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Ajustement des paramètres » à la page 18.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
<p>Écran de démarrage </p>	<p>Lorsque le paramètre Écran de démarrage est activé, tournez votre poignet vers vous pour activer l'écran.</p>

Ajustement des paramètres

Gérez les paramètres de base dans l'application Paramètres  :

Notifications sur les minutes en zone active	Activez ou désactivez les notifications sur les minutes en zone active que vous recevez au cours de votre activité quotidienne. Pour plus d'informations, rendez-vous sur help.fitbit.com .
Luminosité	Changez la luminosité de l'écran.
Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications ou choisissez d'activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous utilisez l'application Exercice  .
Paramètres GPS	Choisissez le type de GPS et gérez les autres paramètres pour améliorer la performance de votre GPS. Pour plus d'informations, rendez-vous sur help.fitbit.com .
Suivi de la fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.
Délai d'attente de l'écran	Choisissez combien de temps l'écran reste allumé après avoir cessé d'interagir avec votre coach électronique.
Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris l'établissement d'un calendrier pour l'activer et le désactiver. Pour définir un programme : <ol style="list-style-type: none">1. Ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur Mode sommeil.2. Tapotez sur Programmer pour l'activer.3. Tapotez sur Intervalle de sommeil et configurez un programme pour votre mode Sommeil. Celui-ci s'éteint automatiquement au moment que vous avez programmé, même si vous l'avez allumé manuellement.
Vibrations	Réglez la force de vibration de votre coach électronique.
Infos sur l'appareil	Consultez les informations réglementaires et la date d'activation de votre coach électronique, qui est également le jour où commence la garantie de votre coach électronique. La date d'activation correspond au jour où vous configurez votre appareil. Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com .

Tapotez sur un paramètre pour l'ajuster. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher la liste complète des paramètres.

Vérifier le niveau de la batterie

Depuis l'affichage heure et statistiques, faites glisser votre doigt vers le haut. Le niveau de batterie est indiqué en haut de l'écran.

Configuration du système de verrouillage

Pour sécuriser votre coach électronique, activez le verrouillage de l'appareil sur l'application Fitbit, qui vous invite à saisir un code PIN personnel à 4 chiffres pour déverrouiller votre coach électronique. Si vous avez configuré Fitbit Pay pour effectuer des paiements sans contact à partir de votre coach électronique, le verrouillage de l'appareil est activé automatiquement et vous devez définir un code. Si vous n'utilisez pas Fitbit Pay, le verrouillage de l'appareil est facultatif.

Activer le verrouillage de l'appareil ou réinitialiser le code PIN dans l'application Fitbit :

À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4 > **Verrouillage de l'appareil**.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Désactivation de l'écran

Pour désactiver l'écran de votre coach électronique lorsque vous ne l'utilisez pas, recouvrez brièvement le cadran de l'autre main, appuyez sur les boutons ou éloignez le poignet du corps.

Applications et affichages heure et statistiques

La [galerie Fitbit](#) propose de nombreux affichages heure et statistiques et applications pour personnaliser votre coach électronique et répondre à divers besoins en matière de santé, de forme, de chronométrage et à d'autres besoins de la vie de tous les jours.

Modification de l'affichage heure et statistiques

La galerie d'horloges Fitbit propose différents affichages heure et statistiques vous permettant de personnaliser votre coach électronique.

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4.
2. Tapotez sur **Affichage heure et statistiques**.
3. Naviguez dans les différents affichages heure et statistiques disponibles. Tapotez sur un affichage heure et statistiques pour afficher une vue détaillée.
4. Tapotez sur **Installer** pour ajouter l'affichage heure et statistiques à votre Charge 4.

Ouverture d'applications

À partir de l'affichage heure et statistiques, faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les applications installées sur votre coach électronique. Pour ouvrir une application, tapotez dessus.

Téléchargement d'applications supplémentaires

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Parcourez les applications disponibles. Lorsque vous trouvez celle que vous souhaitez installer, tapotez dessus.
4. Tapotez sur **Installer** pour ajouter l'application à votre Charge 4.

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

Suppression d'applications

Vous pouvez supprimer la plupart des applications installées sur votre Charge 4 :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4.
2. Tapotez sur **Applications** > onglet **Charge 4**.
3. Tapotez sur l'application que vous souhaitez supprimer. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Tapotez sur **Désinstaller**.

Mode de vie

Utilisez des applications afin de rester connecté à ce qui vous intéresse le plus. Consultez la rubrique « Applications et affichages heure et statistiques » à la page 20 pour obtenir des instructions sur l'ajout et la suppression d'applications.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Agenda

Connectez le calendrier de votre téléphone à l'application Fitbit pour voir les événements d'aujourd'hui et de demain dans l'application Agenda  sur votre coach électronique.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Météo

Consultez la météo de votre emplacement actuel et de deux autres lieux de votre choix dans l'application Météo  sur votre coach électronique.

Vérifier la météo

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 ou si les données qui s'affichent pour votre emplacement actuel ne sont pas à jour, synchronisez votre coach électronique pour afficher votre nouvel emplacement et les données à jour 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

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4.
2. Tapotez sur **Applications** > onglet **Charge 4**.
3. Tapotez sur l'application **Météo**. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Tapotez sur **Paramètres** > **Ajouter une ville** pour ajouter jusqu'à 2 autres lieux, ou tapotez sur **Modifier** > l'icône **X** pour supprimer un lieu. Veuillez noter que vous ne pouvez pas supprimer votre emplacement actuel.

Notifications à partir de votre téléphone

Charge 4 peut afficher les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous tenir informé. Gardez votre coach électronique à moins de 9 mètres de votre 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). Configurez ensuite les notifications :

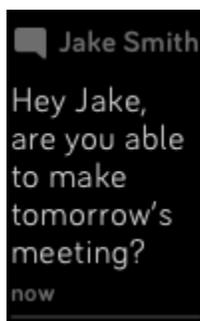
1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre coach électronique si ce n'est pas déjà fait. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.
4. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, tapotez sur **Notifications des applications**, puis activez les notifications que vous souhaitez voir.

Remarque : Si vous possédez un iPhone, votre Charge 4 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous possédez un téléphone Android, votre Charge 4 affiche les notifications issues de l'application de calendrier que vous avez choisie lors de la configuration.

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

Affichage des notifications entrantes

Votre coach électronique vibre pour vous alerter des notifications entrantes. Si vous ne lisez pas la notification dès son arrivée, vous pouvez la consulter plus tard en faisant glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran.



Gestion des notifications

Charge 4 peut enregistrer jusqu'à 10 notifications. Une fois ce nombre atteint, les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles notifications arrivent.

Pour gérer les notifications :

- Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran pour accéder à vos notifications et tapotez sur l'une d'entre elles pour l'agrandir.
- Pour supprimer une notification, tapotez pour l'agrandir, puis faites glisser votre doigt vers le bas et tapotez sur **Effacer**.
- Pour supprimer toutes les notifications en une fois, faites glisser votre doigt jusqu'à la dernière notification et tapotez sur **Effacer tout**.

Désactivation des notifications

Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides de votre Charge 4. Lorsque toutes les notifications sont désactivées, votre coach électronique ne vibre pas et l'écran ne s'allume pas quand votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application mobile Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4 > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre coach électronique.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Maintenez enfoncé le bouton de votre coach électronique et faites glisser votre doigt vers la gauche pour atteindre l'écran des paramètres rapides.
2. Tapotez sur **Ne pas déranger**  pour activer le mode Ne pas déranger. L'icône Ne pas déranger  s'allume pour indiquer que toutes les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont désactivés.



Remarque : Si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s'affiche sur votre coach électronique 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 et versions ultérieures), Charge 4 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 sur votre coach électronique, mais pas les accepter.

Pour accepter un appel, tapotez 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, tapotez sur l'icône  sur l'écran de votre coach électronique.

Le nom de votre interlocuteur s'affiche s'il est répertorié dans vos contacts. Sinon, l'écran indique simplement le numéro de téléphone.



Répondre aux messages (téléphones Android)

Répondez directement aux SMS et aux notifications de certaines applications de votre coach électronique grâce à des réponses au poignet prédéfinies. Pour répondre à des messages depuis votre coach électronique, gardez votre téléphone à proximité, avec l'application Fitbit exécutée en arrière-plan.

Pour répondre à un message :

1. Ouvrez la notification à laquelle vous souhaitez répondre.
2. Tapotez sur **Répondre**. Si vous ne voyez pas d'option pour répondre au message, cela signifie que les réponses ne sont pas disponibles sur l'application qui a envoyé la notification.
3. Choisissez une réponse textuelle dans la liste des réponses au poignet ou tapotez sur l'icône

d'emoji  pour choisir un emoji.

Pour en savoir plus, notamment sur la personnalisation des réponses au poignet, 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 chronométrer un événement avec le chronomètre ou définir un minuteur.

Utilisation de l'application Alarmes

Définissez des alarmes récurrentes ou ponctuelles avec l'application Alarmes . Lorsqu'une alarme se déclenche, votre coach électronique vibre.

Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre coach électronique détermine le moment idéal pour vous réveiller à partir de 30 minutes avant l'alarme que vous avez définie. Cette fonction évite de vous réveiller pendant votre sommeil profond pour que vous soyez plus susceptible de vous réveiller en pleine forme. Si la fonction Réveil intelligent ne trouve pas le meilleur moment pour vous réveiller, votre alarme sonne à l'heure définie.

Pour en savoir plus, accédez à 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 ». Pour désactiver l'alarme, appuyez sur le bouton.

Répétez l'alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Charge 4 passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'une minute.



Utilisation de l'application Chronomètre

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un minuteur avec

l'application Chronomètre  sur votre coach électronique. Vous pouvez faire fonctionner le chronomètre et le minuteur en même temps.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Activité et bien-être

Charge 4 surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les données se synchronisent automatiquement à l'application Fitbit tout au long de la journée.

Suivi de vos statistiques

Faites glisser votre doigt vers le haut depuis l'affichage heure et statistiques pour afficher vos statistiques quotidiennes, notamment :

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, nombre d'étages gravis, calories brûlées et minutes en zone active
Fréquence cardiaque	Fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque actuelles, fréquence cardiaque au repos
Pas effectués par heure	Pas effectués dans l'heure et nombre d'heures durant lesquelles vous avez atteint votre objectif d'activité par heure
Activités physiques	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Sommeil	La durée de sommeil et le score de sommeil
Suivi du cycle menstruel	Les informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Eau	Consommation d'eau enregistrée aujourd'hui
Poids	Poids actuel, progression vers votre objectif de poids ou position de votre poids dans la fourchette recommandée si votre objectif est de maintenir votre poids

Si vous définissez un objectif dans l'application Fitbit, un anneau vous indique votre progression vers cet objectif.

Obtenez votre historique complet et d'autres informations détectées par votre coach électronique sur l'application Fitbit.

Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Charge 4 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 forme. Pour commencer, votre objectif est de faire 10 000 pas par jour. Vous pouvez modifier le nombre de pas ou choisir un autre objectif d'activité selon votre appareil.

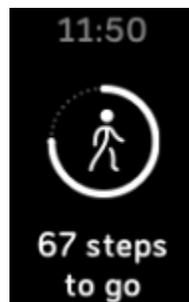
Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Suivez les progrès vers votre objectif sur Charge 4. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Consulter vos statistiques](#) » à la page 29.

Suivi des activités par heure

Charge 4 vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

Les rappels vous encouragent à marcher au moins 250 pas chaque heure. Vous avez 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 de votre sommeil

Portez votre Charge 4 lorsque vous dormez pour suivre automatiquement les statistiques de base relatives à votre sommeil, dont votre temps de sommeil, vos phases de sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) et votre score de sommeil (qualité de votre sommeil). Votre Charge 4 suit également votre variation estimée d'oxygène pendant la nuit afin de vous aider

à détecter d'éventuels troubles respiratoires. Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique à votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou faites glisser votre doigt vers le haut à partir de l'affichage heure et statistiques sur votre coach électronique.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Définir 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.

Analyser vos habitudes de sommeil

Avec un abonnement Fitbit Premium, vous pouvez voir plus de détails sur votre score de sommeil et le comparer avec vos proches, ce qui vous aidera à améliorer votre routine de sommeil et à vous réveiller en pleine forme.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Charge 4 suit votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'affichage heure et statistiques pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et au repos. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Consulter vos statistiques](#) » à la page 29. Grâce à certains affichages heure et statistiques, vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque en temps réel sur l'écran de l'horloge.

Pendant une séance de sport, Charge 4 affiche votre zone de fréquence cardiaque et vibre chaque fois que vous entrez dans une zone différente 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 36.

Séances de respiration guidée

L'application Relax  sur Charge 4 vous propose des séances de respiration guidée personnalisées pour vous aider à vous détendre dans la journée. Toutes les notifications sont automatiquement désactivées lors d'une séance de respiration guidée.

1. Sur votre Charge 4, ouvrez l'application Relax .
2. La séance de 2 minutes est l'option par défaut. Faites glisser votre doigt pour choisir la session de 5 minutes.
3. Tapotez 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.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Vérifier votre score de gestion du stress

En fonction des données relatives à votre fréquence cardiaque, votre exercice et votre sommeil, votre score de gestion du stress vous aide à déterminer si votre corps présente des signes de stress au quotidien. Le score va de 1 à 100, un nombre élevé signifiant que votre corps présente moins de signes physiques de stress. Pour consulter votre score quotidien de gestion du stress, portez votre coach

électronique pendant la nuit et ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone le lendemain matin. À partir de l'onglet Aujourd'hui  , tapotez sur la vignette Gestion du stress.

Consignez votre ressenti tout au long de la journée pour avoir une idée plus précise de la façon dont votre corps et votre esprit réagissent au stress. Grâce à l'abonnement Fitbit Premium, consultez les analyses de votre score.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Indicateurs de santé avancés

Apprenez à mieux connaître votre corps grâce aux indicateurs de santé de l'application Fitbit. Cette fonctionnalité vous permet de voir les indicateurs clés suivis par votre appareil Fitbit au fil du temps pour que vous puissiez afficher les tendances et évaluer ce qui a changé.

Parmi les indicateurs, figurent les suivants :

- Saturation en oxygène (SpO2)
- Variations de la température cutanée
- Variabilité de la fréquence cardiaque
- Fréquence cardiaque au repos
- Fréquence respiratoire

Remarque : Cette fonctionnalité n'est pas destinée à établir des diagnostics ou à traiter un quelconque problème de santé et ne doit pas être utilisée à des fins médicales. Elle sert uniquement à vous fournir des informations qui peuvent vous aider à améliorer votre bien-être. Si vous avez la moindre inquiétude concernant votre état de santé, veuillez vous adresser à un professionnel de la santé. Si vous pensez faire face à une urgence médicale, appelez les services d'urgence.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Exercice et santé cardiaque

Suivez vos exercices ou votre activité automatiquement avec l'application Exercice  afin d'accéder à des statistiques en temps réel et à des résumés d'entraînement.

Vérifiez l'application Fitbit pour partager votre activité avec vos amis et votre famille pour comparer votre niveau général de forme à celui de vos amis et bien plus encore.

Suivi automatique de vos exercices

Votre Charge 4 reconnaît et enregistre automatiquement un grand nombre d'activités impliquant beaucoup de mouvements et qui durent au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base relatives à votre

activité dans l'application Fitbit de votre téléphone. Dans l'onglet Aujourd'hui  , tapotez sur la

vignette Exercice  .

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices spécifiques avec l'application Exercice  sur votre Charge 4 pour consulter des statistiques en temps réel, recevoir des notifications de zone cardio et bénéficier d'un résumé de la séance de sport, le tout à votre poignet. Pour recevoir des statistiques supplémentaires et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé la fonction GPS, tapotez sur la vignette Exercice de l'application Fitbit.

Pour en savoir plus sur le suivi d'un exercice avec le GPS, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Le GPS dynamique du Charge 4 permet au coach électronique de définir le type de GPS en début d'exercice. Charge 4 tente de se connecter aux capteurs GPS de votre téléphone pour préserver l'autonomie de la batterie. Si votre téléphone ne se trouve pas à proximité, ou s'il est en mouvement, Charge 4 utilise le GPS intégré. Gérez les paramètres de votre GPS dans l'application Paramètres .

Exigences pour le GPS du téléphone

Le suivi GPS via smartphone est disponible sur tous les téléphones compatibles équipés de capteurs GPS. Pour plus d'informations, consultez help.fitbit.com.

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que votre Charge 4 est couplé à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.

4. Vérifiez que le GPS est activé pour l'exercice.
 - a. Ouvrez l'application Exercice  et balayez l'écran pour trouver l'exercice que vous souhaitez suivre.
 - b. Faites glisser votre doigt vers le haut et assurez-vous que l'**option GPS** est bien **activée**.
5. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

Suivi d'un exercice

1. Sur Charge 4, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner.
3. Tapotez sur **Commencer**  ou **Définir un objectif** . Si vous définissez un objectif d'exercice, appuyez sur le bouton pour revenir en arrière et tapotez sur **Commencer**.
4. Tapotez sur l'icône de lecture  pour commencer. Si votre activité utilise la fonction GPS, vous pouvez attendre que le signal ait été trouvé, ou bien démarrer votre exercice et le GPS se connectera lorsqu'un signal sera disponible. Notez qu'il faut parfois quelques minutes pour que la connexion s'effectue.
5. Tapotez sur le milieu de l'écran pour parcourir vos statistiques en temps réel.
6. Quand votre séance de sport est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, appuyez sur les boutons.
7. Pour mettre fin à la séance de sport, appuyez à nouveau sur les boutons et tapotez sur **Terminer**. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher le résumé de votre séance de sport. Tapotez sur la coche pour fermer l'écran du résumé.
8. Pour afficher vos données GPS, tapotez sur la vignette Exercice dans l'application Fitbit.

Remarques à propos du GPS :

- Si l'exercice utilise la fonction GPS, une icône apparaît en haut à gauche de l'écran lorsque votre coach électronique se connecte à un signal GPS. Quand l'écran affiche le message « connecté » et que Charge 4 vibre, le GPS est connecté.
- Conservez votre téléphone à proximité pour les activités plus longues, telles qu'un golf ou une randonnée, pour vous assurer que votre séance de sport complète est enregistrée avec le GPS dynamique ou le GPS de votre téléphone.
- Pour obtenir de meilleurs résultats, assurez-vous que le niveau de batterie de votre coach électronique est supérieur à 80 % avant de suivre un exercice de plus de 2 heures avec le GPS intégré.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.



L'utilisation du GPS intégré a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre coach électronique. Si vous utilisez régulièrement le suivi GPS, l'autonomie de batterie du Charge 4 est d'environ 4 jours.

Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis

Vous pouvez personnaliser les paramètres de chaque type d'exercice sur votre coach électronique. Les paramètres comprennent :

Alerte de zone de fréquence cardiaque	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certaines zones de fréquence cardiaque cibles pendant votre séance de sport. Pour plus d'informations, rendez-vous sur help.fitbit.com
GPS	Suivez votre itinéraire grâce au GPS
Pause automatique	Mettez automatiquement en pause une activité de course lorsque vous vous arrêtez de bouger
Détection de course à pied	Suivez automatiquement une course avec GPS sans ouvrir l'application Exercice
Longueur de bassin	Définissez la longueur de votre piscine
Unité de mesure (singulier)	Modifiez l'unité de mesure à utiliser pour la longueur de la piscine

1. Sur votre Charge 4, ouvrez l'application Exercice .
2. Balayez l'écran pour trouver un exercice.
3. Balayez l'écran vers le haut, puis faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à voir la liste des paramètres.
4. Tapotez sur un paramètre pour le régler.
5. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran de l'exercice et démarrer la séance d'entraînement.

Pour modifier ou réorganiser les raccourcis vers l'exercice dans l'application Exercice  :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4.
2. Tapotez sur **Raccourcis exercices**.

- Pour ajouter un nouveau raccourci vers un exercice, tapotez sur l'icône + et sélectionnez un exercice.
- Pour supprimer un raccourci vers un exercice, faites glisser votre doigt vers la gauche sur un raccourci.
- Pour réorganiser un raccourci vers un exercice, tapotez sur **Modifier** (iPhone seulement), puis maintenez enfoncée l'icône de menu  et faites-la glisser vers le haut ou le bas.

Affichage du résumé de la séance d'entraînement

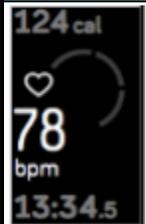
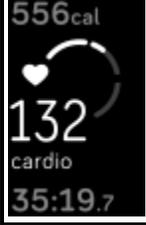
Lorsque vous terminez une séance de sport, votre Charge 4 affiche un résumé de vos statistiques.

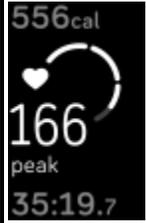
Vérifiez la vignette Exercice dans l'application Fitbit pour afficher davantage de statistiques et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé la fonction GPS.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Charge 4 personnalise vos zones de fréquence cardiaque en se basant sur votre fréquence cardiaque de réserve, qui correspond à la différence entre votre fréquence cardiaque maximale et votre fréquence cardiaque au repos. Pour mieux déterminer l'intensité d'activité que vous devez viser, vérifiez votre fréquence cardiaque et votre zone de fréquence cardiaque sur votre coach électronique pendant l'exercice. Charge 4 vous envoie une notification lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque.

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

Icône	Zone	Calcul	Description
	Sous la zone	En dessous des 40 % de votre fréquence cardiaque de réserve	En dessous de la zone d'élimination des graisses, votre cœur bat à un rythme plus lent.
	Zone d'élimination des graisses	Entre 40 % et 59 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone d'élimination des graisses, vous pratiquez généralement une activité physique modérée telle que de la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire sont élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
	Zone cardio	Entre 60 % et 84 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que le jogging ou le spinning.

Icône	Zone	Calcul	Description
	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement par intervalles à haute intensité.

Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser ces zones de fréquence cardiaque, vous pouvez créer une zone personnalisée dans l'application Fitbit pour cibler une plage de fréquence cardiaque spécifique.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Gagner des minutes en zone active

Gagnez des minutes en zone active lorsque vous passez du temps dans la zone d'élimination des graisses, cardio ou de fréquence cardiaque maximale. Pour vous aider à optimiser votre temps, vous gagnez 2 minutes en zone active pour chaque minute que vous passez dans la zone cardio ou maximum.

1 minute dans la zone d'élimination des graisses = 1 minute en zone active

1 minute dans la zone cardio ou maximum = 2 minutes en zone active

Lorsque vous cumulez des minutes en zone active, le Charge 4 vous alerte de deux façons différentes :

- Quelques instants après être entré dans une zone de fréquence cardiaque différente lorsque vous vous entraînez avec l'application Exercice  afin de vous montrer l'intensité de vos efforts. Le nombre de fois que votre coach électronique vibre indique dans quelle zone vous vous trouvez :

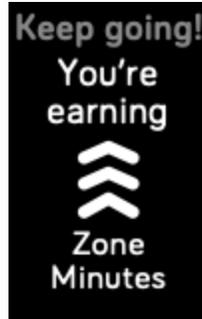
1 vibration = zone Élimination des graisses

2 vibrations = zone Cardio

3 vibrations = zone Maximum



- 7 minutes après être entré dans une zone de fréquence cardiaque au cours de la journée (pendant une séance de marche rapide, par exemple).



Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Partage de votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance de sport, ouvrez l'application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos amis et votre famille.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Affichage de votre score de forme cardio

Affichez votre forme cardiovasculaire globale dans l'application Fitbit. Affichez votre score cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio comparé aux autres utilisateurs.

Dans l'application Fitbit, tapotez sur la vignette de la fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche sur le graphique de votre fréquence cardiaque pour voir en détail les statistiques de votre forme cardio.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Contrôle de la musique avec l'application Spotify – Connect & Control

Utilisez l'application Spotify – Connect & Control  sur Charge 4 pour contrôler Spotify sur votre téléphone, un ordinateur ou un autre appareil Spotify Connect. Naviguez dans vos playlists, attribuez une mention « J'aime » à des titres et passez des périphériques à votre coach électronique. Veuillez noter qu'à l'heure actuelle, l'application Spotify – Connect & Control ne contrôle que la musique diffusée sur votre appareil couplé, celui-ci doit donc rester à proximité et connecté à Internet. Un abonnement à Spotify Premium est nécessaire pour utiliser cette application. Pour plus d'informations sur Spotify Premium, rendez-vous sur spotify.com.

Pour obtenir des instructions, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Fitbit Pay

Votre Charge 4 inclut une puce NFC intégrée, ce qui vous permet d'utiliser vos cartes de crédit et de débit sur votre 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.

Configuration de Fitbit Pay

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.

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4.
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(e) 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 :



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.
2. Si vous y êtes invité(e), saisissez votre code PIN à 4 chiffres. Votre carte par défaut apparaît à l'écran.
3. Pour payer avec votre carte par défaut, tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement. Pour payer avec une autre carte, tapotez pour trouver la carte que vous souhaitez utiliser et tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement.

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(e), 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(e) à entrer un code PIN, entrez le code PIN de votre carte (pas celui de votre coach électronique).

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.

Pour plus de sécurité, vous devez porter Charge 4 au poignet pour utiliser Fitbit Pay.

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

Modifier votre carte par défaut

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Charge 4.
2. Tapotez sur la vignette **Portefeuille**.
3. Trouvez la carte que vous souhaitez utiliser par défaut.
4. Tapotez sur **Définir par défaut sur Charge 4**.

Payer le transport en commun

Utilisez Fitbit Pay pour signaler votre montée et votre descente sur les lecteurs de transport en commun qui acceptent les paiements par carte de crédit ou de débit sans contact. Pour payer avec votre coach électronique, suivez les étapes mentionnées dans « [Utiliser des cartes de crédit et de débit](#) » à la page 40.

Payez avec la même carte depuis votre coach électronique Fitbit lorsque vous tapotez sur le lecteur de transport en commun au début et à la fin de votre voyage. Assurez-vous que votre appareil est chargé avant votre départ.

Mettre à jour, redémarrer et effacer

Découvrez comment mettre à jour, redémarrer et supprimer votre Charge 4.

Mettre à jour Charge 4

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 apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Charge 4 et dans l'application Fitbit jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Pendant l'opération, conservez votre coach électronique et votre téléphone proches l'un de l'autre.

Synchronisez régulièrement votre Charge 4 avec l'application Fitbit et laissez l'application Fitbit s'exécuter en arrière-plan sur votre téléphone, ce qui permet le téléchargement d'une petite partie de la mise à jour du micrologiciel sur votre coach électronique à chaque synchronisation. Il se peut que vous ayez à modifier les paramètres de votre téléphone pour permettre à l'application Fitbit de s'exécuter en arrière-plan.

Pour mettre à jour Charge 4, la batterie de votre coach électronique doit être chargée au moins à 50 %. Mettre à jour Charge 4 sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Redémarrer Charge 4

Si vous ne parvenez pas à synchroniser Charge 4 ou si vous rencontrez des difficultés avec le suivi de vos statistiques ou la réception de vos notifications, redémarrez votre coach électronique à partir de votre poignet :

Ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur **À propos > Redémarrer l'appareil**.

Si Charge 4 ne répond plus :

1. Connectez Charge 4 au câble de charge. Pour obtenir des instructions, consultez la rubrique « [Charger votre coach électronique](#) » à la page 7.
2. Appuyez sur les boutons de votre coach électronique et maintenez-les enfoncés pendant 8 secondes, puis relâchez-les. Lorsqu'une icône en forme de sourire apparaît et que Charge 4 se met à vibrer, cela signifie que le coach électronique a redémarré.

Redémarrer votre coach électronique ne supprime aucune donnée.

Charge 4 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 coach électronique.

Effacer le contenu Charge 4

Si vous souhaitez donner votre Charge 4 à une autre personne ou le retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

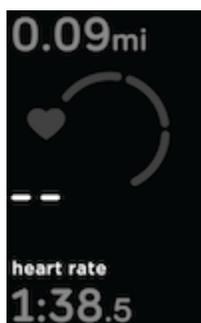
1. Sur Charge 4, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos** > **Effacer les données utilisateur.**
2. Faites glisser votre doigt vers le haut, puis tapotez sur l'icône de validation pour effacer vos données.

Résolution des problèmes

Si votre Charge 4 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 4 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 coach électronique ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Paramètres  de votre coach électronique. Ensuite, assurez-vous que ce dernier est correctement positionné. Placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet, le cas échéant. Votre Charge 4 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.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

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 coach électronique de se connecter aux satellites GPS. Si votre coach électronique cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice, le message « **Connexion en cours** » apparaît en haut de l'écran. Si Charge 4 ne parvient pas à se connecter à un satellite GPS, le coach électronique cesse de chercher une connexion jusqu'au prochain exercice avec GPS que vous commencez.



Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été trouvé par votre Charge 4 avant de commencer votre séance d'entraînement.

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

Autres problèmes

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

- synchronisation impossible ;
- aucune réponse lorsque vous tapotez, faites glisser votre doigt ou appuyez sur le bouton ;
- aucun suivi des pas ou d'autres données ;
- les notifications ne s'affichent pas.

Pour plus d'instructions, consultez [la rubrique « Redémarrer Charge 4 »](#), à la page 43.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Spécifications et informations générales

Capteurs et composants

Fitbit Charge 4 contient les capteurs et moteurs suivants :

- accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements
- altimètre pour détecter les changements d'altitude
- un récepteur GPS intégré, qui suit votre emplacement pendant une séance de sport
- capteur optique de fréquence cardiaque
- moteur vibrant

Composition

Le boîtier de votre Charge 4 est en plastique. Le bracelet classique Charge 4 est réalisé à partir d'un matériau élastomère résistant et souple, similaire à celui de la majorité des montres de sport. Il est également doté d'une boucle en acier inoxydable chirurgical.

Technologie sans fil

Charge 4 est équipé d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0 et d'une puce NFC.

Informations tactiles

Charge 4 est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

Batterie

Charge 4 est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

Charge 4 stocke vos données, y compris vos statistiques quotidiennes, les informations relatives à votre sommeil et votre historique d'exercices pendant 7 jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

Écran

Charge 4 est doté d'un écran PMOLED.

Taille des bracelets

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

Petit bracelet	Il correspond à un poignet de 140 à 180 mm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence.
Grand bracelet	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 40 °C (14 à 104 °F)
Température de non-fonctionnement	De -20 à -10 °C (-4° à 14 °F) De 40 à 60 °C (104 à 140 °F)
Température de stockage pendant 6 mois	De -20 à 35 °C (-4° à 95 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Altitude de fonctionnement maximale	8 534 m (28 000 pieds)

En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique, sur les moyens de suivre vos progrès dans l'application Fitbit et sur la manière d'adopter des habitudes saines avec Fitbit Premium, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Politique de retour et garantie

Des informations sur la garantie et la politique de retour de fitbit.com sont disponibles sur [notre site Web](#).

Avis relatifs à la réglementation et à 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

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

Model FB417

FCC ID: XRAFB417

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB417

Responsible Party – U.S. Contact Information

199 Fremont Street, 14th Floor
San Francisco, CA
94105
United States
877-623-4997

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

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 FB417

IC: 8542A-FB417

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 aux conditions suivantes :

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et

2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif.

Union européenne (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 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 FB417 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 FB417 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 FB417 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 FB417 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



Degré d'importance IP

Le modèle FB417 a un indice de résistance à l'eau de IPX8 selon la norme IEC 60529, jusqu'à une profondeur de 50 mètres.

Le modèle FB417 a un indice de protection contre la poussière de IP6X selon la norme IEC 60529, ce qui signifie que l'appareil est étanche à la poussière.

Veillez vous référer au début de cette section pour savoir comment accéder à l'indice IP de votre produit.

Argentine



Australie et Nouvelle-Zélande



Biélorussie



Union douanière



Chine

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB417	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)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

0 = 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).



CMIIT ID 2020DJ2069

Frequency band: 2400-2483.5 MHz

Transmitted power: Max EIRP, -1.77dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz

Modulation system: BLE: GFSK, NFC: ASK

CMIIT ID displayed: On packaging and Device Electronic Labeling

Index

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

66247/SDPPI/2020
3788

Israël

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 51-71973
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japon

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

Settings > About > Regulatory Info



R 201-200103



Mexique



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 22416 ANRT 2020

Date d'agrément: 24/01/2020

Nigeria

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

Oman

TRA/TA-R/8940/20

D090258

Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB417

TAC No.: 9.208/2020

Device Type: Bluetooth

Philippines



Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

設置 > 關於 > 法規信息

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:

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

Settings > About > Regulatory Info

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.

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-ion 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 cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- 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 a day.

RoHS pour Taïwan

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB417	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr ⁺⁶)	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值。 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “--” 係指該項限用物質為排除項目。						

Émirats arabes unis

TRA Registered No.: ER78316/20

Dealer No.: DA35294/14

Royaume-Uni

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB417 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety



Việt Nam



Zambie

ZMB / ZICTA / TA / 2020 / 2 / 44



Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de vérifier sa conformité à la norme de sécurité selon les exigences de la norme EN : EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 et EN62368-1:2014 + A11:2017.

©2021 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce et/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 sur la page relative à la [liste des marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.