



# fitbit ionic



Manuel utilisateur  
Version 4.6

# Table des matières

---

<b>Commencer .....</b>	<b>6</b>
Contenu de la boîte .....	6
<b>Configuration de votre Ionic.....</b>	<b>7</b>
Chargement de votre montre.....	7
Configuration avec votre téléphone ou votre tablette .....	8
Configuration avec votre PC Windows 10 .....	9
Connectez-vous au Wi-Fi .....	10
Affichage de vos données dans l'application Fitbit .....	10
Port de la montre Ionic .....	10
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique .....	11
Gaucher ou droitier .....	12
Changer le bracelet.....	12
Retirer un bracelet.....	12
Attacher un bracelet.....	13
<b>Prise en main .....</b>	<b>14</b>
Navigation dans la montre Ionic .....	14
Navigation de base .....	15
Bouton Raccourcis .....	17
Ajustement des paramètres .....	20
Vérifier le niveau batterie .....	21
Configuration du système de verrouillage.....	21
Désactivation de l'écran .....	22
Entretien de votre Ionic .....	22
<b>Applications et affichages heure et statistiques .....</b>	<b>23</b>
Ouverture d'applications .....	23
Organisation des applications.....	23
Suppression d'applications .....	23
Mise à jour d'applications.....	24

Téléchargement d'applications supplémentaires .....	24
Modification de l'affichage heure et statistiques .....	24
<b>Notifications depuis votre téléphone.....</b>	<b>26</b>
Configuration des notifications .....	26
Affichage des notifications entrantes .....	26
Gestion des notifications .....	27
Désactivation des notifications.....	27
Accepter et rejeter des appels téléphoniques .....	28
Répondre aux messages (téléphones Android) .....	29
<b>Chronométrage.....</b>	<b>30</b>
Utilisation de l'application Alarmes .....	30
Arrêt ou répétition d'une alarme .....	30
Utilisation de l'application Minuteur.....	31
<b>Activité et bien-être .....</b>	<b>32</b>
Suivez vos stats .....	32
Suivi d'un objectif d'activité quotidien .....	33
Sélection d'un objectif.....	33
Suivi des activités par heure .....	33
Suivi de votre sommeil.....	34
Définissez un objectif de sommeil.....	34
Analyse de vos habitudes de sommeil .....	34
Affichage de votre fréquence cardiaque .....	34
Séances de respiration guidée .....	35
<b>Exercice et santé cardiaque .....</b>	<b>36</b>
Suivi automatique de vos exercices.....	36
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice.....	36
Suivi d'un exercice .....	37
Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis.....	37
Affichage du résumé de la séance d'entraînement .....	38
Affichage de votre fréquence cardiaque .....	39

Zones de fréquence cardiaque personnalisées .....	40
Gagner des minutes en zone active.....	40
Partage de votre activité.....	41
Affichage de votre score de forme cardio .....	41
<b>Musique et podcasts .....</b>	<b>42</b>
Connecter des écouteurs ou des haut-parleurs Bluetooth .....	42
Écouter de la musique et des podcasts personnels .....	43
Télécharger de la musique et des podcasts avec votre PC Windows 10 .....	43
Ajouter de la musique et des podcasts avec votre Mac.....	45
Commandes musicales avec votre Ionic.....	47
Choisir la source musicale .....	47
Commandes musicales .....	47
Écouter de la musique avec l'application Pandora (États-Unis uniquement) .....	48
Écouter de la musique avec l'application Deezer .....	48
<b>Fitbit Pay .....</b>	<b>49</b>
Utiliser des cartes de crédit et de débit.....	49
Configuration de Fitbit Pay .....	49
Effectuer des achats .....	50
Modifier votre carte par défaut.....	52
Payer le transport en commun .....	52
<b>Météo .....</b>	<b>53</b>
Vérifier la météo .....	53
Ajouter ou supprimer une ville .....	53
<b>Mettre à jour, redémarrer et supprimer .....</b>	<b>54</b>
Redémarrer votre Ionic.....	54
Effacer votre Ionic.....	54
Mettre à jour votre Ionic .....	54
<b>Résolution des problèmes .....</b>	<b>56</b>
Absence de signal de fréquence cardiaque .....	56
Absence de signal GPS .....	57

Connexion au Wi-Fi impossible.....	57
Autres problèmes .....	58
<b>Spécifications et informations générales.....</b>	<b>59</b>
Capteurs et composants .....	59
Composition .....	59
Technologie sans fil.....	59
Informations tactiles .....	59
Batterie .....	59
Mémoire .....	60
Écran .....	60
Taille du bracelet .....	60
Conditions ambiantes .....	60
En savoir plus .....	60
Politique de retour et garantie .....	61

# Commencer

---

Bienvenue dans le manuel de la Fitbit Ionic, la montre qui s'intègre dans votre vie. Recevez des conseils adaptés pour atteindre vos objectifs avec des séances de sport dynamiques, un GPS intégré et un suivi continu de la fréquence cardiaque.

Prenez un moment pour consulter nos informations exhaustives sur la sécurité à l'adresse [fitbit.com/safety](https://fitbit.com/safety). La Ionic n'est pas conçue pour fournir des données médicales ou scientifiques.

## Contenu de la boîte

La boîte de votre Ionic comprend :



Montre avec grand bracelet



Câble de charge



Petit bracelet supplémentaire

Les bracelets détachables Ionic sont disponibles dans un grand nombre de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

# Configuration de votre Ionic

---

Pour une expérience optimale, utilisez l'application Fitbit pour iPhones et iPads ou pour les téléphones Android. Vous pouvez également configurer votre Ionic sur les appareils Windows 10. Si vous ne disposez pas d'un téléphone ou d'une tablette compatibles, utilisez un ordinateur équipé de Windows 10 et du Bluetooth. N'oubliez pas qu'un téléphone est nécessaire pour recevoir des notifications d'appels, de SMS, de calendrier et d'applications pour smartphone.

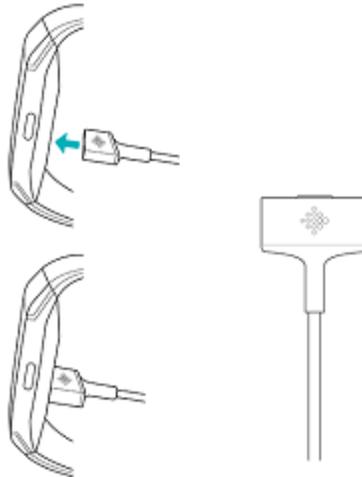
Pour créer un compte Fitbit, vous devez saisir des informations telles que votre date de naissance, votre taille, votre poids et votre sexe pour estimer la longueur de vos pas et calculer la distance parcourue, votre métabolisme de base et les calories brûlées. Une fois votre compte configuré, votre 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 montre

Lorsqu'elle est entièrement chargée, votre montre Ionic offre 5 jours d'autonomie. 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.

Pour charger votre Ionic :

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 d'alimentation dans le port situé à l'arrière de la montre jusqu'à ce qu'il soit magnétiquement fixé. Assurez-vous que les broches sur le câble de charge sont alignées au port à l'arrière de votre montre.



Le chargement complet peut prendre jusqu'à 2 heures. Pendant que la montre charge, vous pouvez tapoter sur l'écran ou appuyer sur n'importe quel bouton pour vérifier le niveau de la batterie.



## Configuration avec votre téléphone ou votre tablette

Configurez votre Ionic avec l'application Fitbit. Cette dernière est compatible avec la plupart des tablettes et téléphones utilisés couramment.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
  - [App Store d'Apple](#) pour les iPhone et iPad
  - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
  - [Microsoft Store](#) pour les appareils équipés de Windows 10
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 votre Ionic à votre compte.

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

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

## Configuration avec votre PC Windows 10

Si vous n'avez pas de téléphone compatible, vous pouvez configurer et synchroniser votre Ionic 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 « Application Fitbit ». Une fois trouvée, cliquez sur **Gratuit** pour télécharger l'application sur votre ordinateur.
3. Cliquez sur **Compte Microsoft** pour vous inscrire avec votre compte Microsoft existant. Si vous n'avez pas de compte Microsoft, suivez les instructions qui apparaissent à l'écran pour en créer un.
4. Ouvrez l'application.

- Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte et tapotez sur l'icône  > **Installer 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 votre Ionic à votre compte.

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

## Connectez-vous au Wi-Fi

Lors de la configuration, vous êtes invité(e) à connecter votre Ionic à votre réseau Wi-Fi. La montre Ionic utilise le Wi-Fi pour transférer plus rapidement de la musique à partir de Pandora ou Deezer, télécharger des applications à partir de la galerie d'applications Fitbit et pour effectuer des mises à jour plus rapides et fiables du système d'exploitation.

Votre Ionic peut se connecter à des réseaux Wi-Fi ouverts, WEP, WPA personnels et WPA2 personnels. Votre montre ne peut pas se connecter aux réseaux 5 GHz, WPA entreprise ou Wi-Fi publics nécessitant plus qu'un mot de passe pour se connecter, par exemple des ouvertures de session, des abonnements ou des profils. Si vous voyez les champs pour un nom d'utilisateur ou un nom de domaine lorsque vous vous connectez à un réseau Wi-Fi sur un ordinateur, cela veut dire que le réseau n'est pas pris en charge.

Pour de meilleurs résultats, connectez votre Ionic à votre réseau Wi-Fi domestique. Assurez-vous de connaître le mot de passe du réseau avant de vous connecter.

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

## Affichage de vos données dans l'application Fitbit

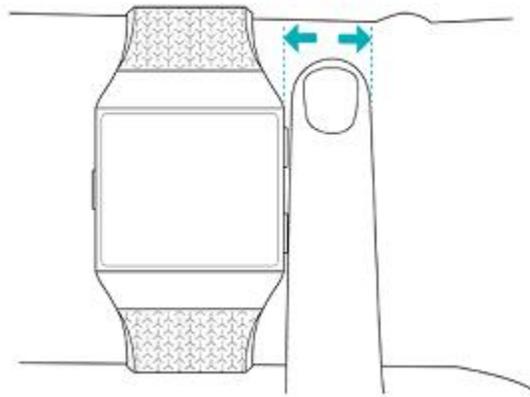
Ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone ou votre tablette pour consulter vos données d'activité et de sommeil, enregistrer les aliments et la quantité d'eau que vous consommez, participer à des défis et bien plus encore.

## Port de la montre Ionic

Placez votre Ionic 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 12.

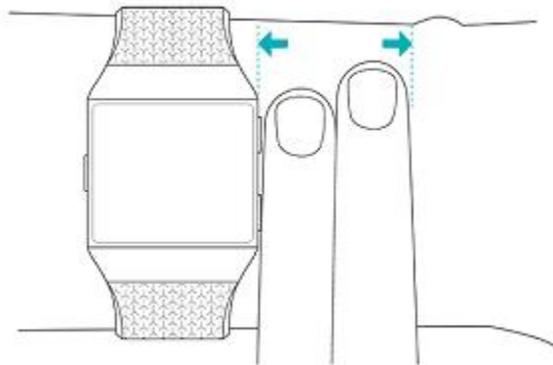
## Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique

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



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

- Au cours d'une séance de sport, essayez de porter votre montre 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 la montre est placée plus bas sur votre poignet.



- Portez votre montre en haut de votre poignet, et assurez-vous que l'appareil est en contact avec votre peau.

- Envisagez de resserrer votre bracelet avant une séance de sport et de 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).

## Gaucher ou droitier

Pour plus d'exactitude, vous devez indiquer si vous portez la montre Ionic 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 Ionic sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l'application Fitbit :

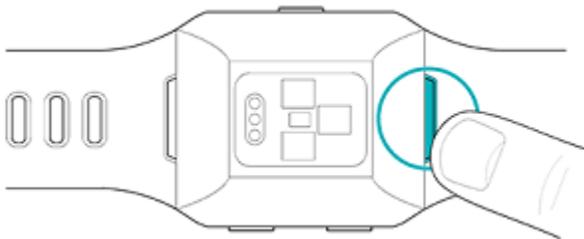
À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Ionic > **Poignet** > **Dominant**.

## Changer le bracelet

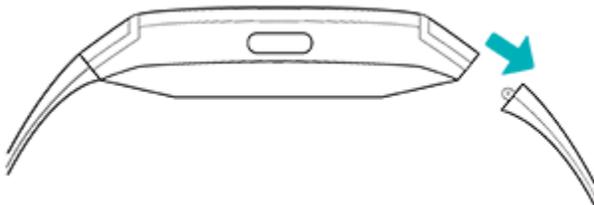
La Ionic est fournie avec un grand bracelet déjà fixé et un petit bracelet supplémentaire dans la boîte. Le bracelet est constitué de deux parties détachables (une partie inférieure et une partie supérieure), que vous pouvez remplacer par des bracelets interchangeables vendus séparément. Pour obtenir des informations sur les tailles de bracelet, consultez « [Taille du bracelet](#) » à la page 60.

## Retirer un bracelet

1. Retournez la montre Ionic et repérez les attaches du bracelet.



2. Pour déverrouiller l'attache, appuyez sur le bouton en métal situé sur le bracelet.
3. Tirez doucement le bracelet pour le détacher de la montre.

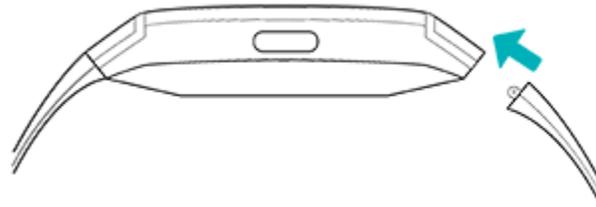


4. Recommencez de l'autre côté.

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

### Attacher un bracelet

Pour attacher un bracelet, appuyez dessus pour l'insérer dans l'extrémité de la montre jusqu'à ce qu'il soit bien positionné. Le bracelet avec le fermoir s'attache en haut de la montre.



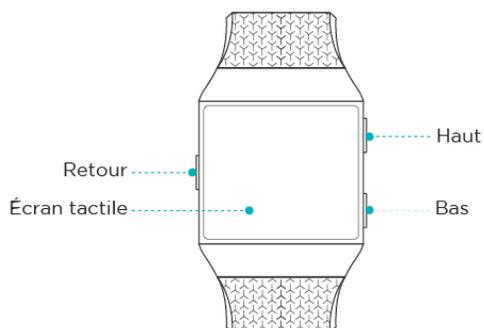
## Prise en main

---

Découvrez comment gérer les paramètres, configurer un code PIN personnel, accéder à l'écran, et procéder à l'entretien de votre montre.

### Navigation dans la montre Ionic

Votre Ionic comporte un écran tactile LCD couleur et trois boutons : bouton retour, bouton supérieur et bouton inférieur.



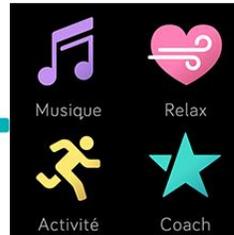
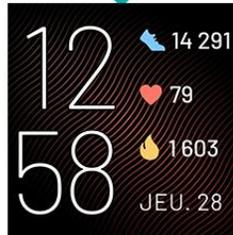
Naviguez dans votre Ionic en appuyant sur l'écran, en faisant glisser votre doigt d'un côté à l'autre et de haut en bas ou en appuyant sur les boutons. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre Ionic s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé. Pour l'activer, tapotez deux fois sur l'écran ou appuyez sur n'importe quel bouton.

## Navigation de base

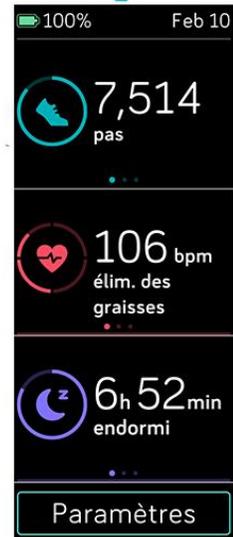
L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- Faites glisser votre doigt vers le bas pour afficher d'éventuelles notifications.
- Faites à nouveau glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran pour accéder aux raccourcis vers les commandes musicales, Fitbit Pay ainsi qu'aux paramètres rapides. Les raccourcis disparaissent après deux secondes. Faites glisser votre doigt vers le bas pour les afficher de nouveau.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques quotidiennes.
- Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher les applications sur votre montre.
- Appuyez sur le bouton retour pour revenir à l'écran précédent ou à l'affichage heure et statistiques.

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



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



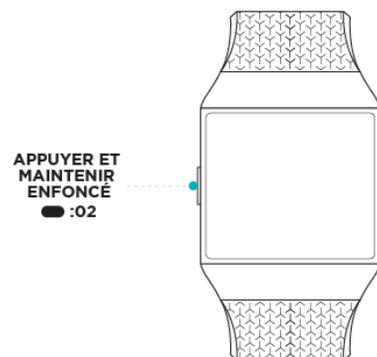
**FAITES GLISSER VERS LE HAUT  
POUR AFFICHER FITBIT AUJOURD'HUI**

## Bouton Raccourcis

Maintenez enfoncés les boutons sur votre Ionic pour accéder plus rapidement à certaines fonctionnalités, afficher les notifications et ouvrir des applications.

### Choix d'un raccourci

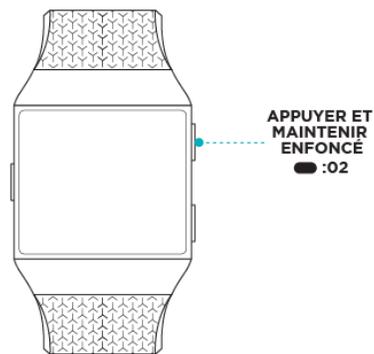
Maintenez le bouton retour enfoncé pendant 2 secondes pour activer Fitbit Pay, les commandes musicales, les notifications ou certaines applications.



Lorsque vous utilisez le bouton de raccourci pour la première fois, vous sélectionnez la fonction qu'il active. Pour ensuite modifier la fonctionnalité qui s'active lorsque vous maintenez le bouton enfoncé, ouvrez l'application Paramètres  de votre montre et tapotez sur l'option **bouton gauche**.

### Notifications

Pour voir vos notifications, maintenez le bouton supérieur enfoncé.



Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour faire défiler les notifications.

## Raccourcis de l'application

Appuyez sur les boutons de votre montre Ionic pour accéder rapidement à vos applications préférées. Pour accéder à ces raccourcis, l'écran doit afficher l'horloge. Les boutons sont organisés comme suit :

- Bouton supérieur : il ouvre l'application située dans le coin supérieur gauche du premier écran de l'application.
- Bouton inférieur : il ouvre l'application située dans la partie inférieure gauche du premier écran de l'application.

Vous pouvez personnaliser votre Ionic en organisant vos applications. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Organisation des applications](#) » à la page 23.

## Paramètres rapides

Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. Une fois que vos notifications s'affichent, faites de nouveau glisser votre doigt vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle. Tapotez sur l'icône des

paramètres rapides  pour accéder à certains paramètres.

Ne pas déranger 	<p>Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux.</li><li>• Une icône Ne pas déranger  s'affiche en haut de l'écran lorsque vous faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques.</li></ul> <p>Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.</p>
Mode Sommeil 	<p>Lorsque le paramètre mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux.</li><li>• La luminosité de l'écran est réglée sur Faible.</li><li>• L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet.</li><li>• Une icône Mode Sommeil  s'affiche en haut de l'écran lorsque vous faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques.</li></ul>

	<p>Le mode Sommeil s'éteint de façon automatique lorsque vous définissez un calendrier pour celui-ci. Pour définir un calendrier, ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur <b>Mode Sommeil &gt; Programmer</b>. Celui-ci s'éteint automatiquement à l'heure programmée, même si vous l'avez allumé manuellement.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.</p>
<p>Rallumage de l'écran </p>	<p>Lorsque vous définissez Rallumage de l'écran sur Automatique, l'écran s'allume chaque fois que vous tournez votre poignet.</p> <p>Lorsque vous définissez Rallumage de l'écran sur Manuel, appuyez sur le bouton ou tapotez sur l'écran pour allumer ce dernier.</p>
<p>Luminosité </p>	<p>Réglez la luminosité de l'écran.</p>

## Ajustement des paramètres

Gérez les paramètres de base dans l'application Paramètres  :

Minutes en zone active	Activez ou désactivez les notifications sur les objectifs hebdomadaires relatifs aux minutes en zone active.
Bluetooth	Gérez les périphériques Bluetooth connectés.
Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications ou choisissez d'activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous utilisez l'application Exercice  .
Suivi de la fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.
Notifications de zone cardio	Activez ou désactivez les alertes de zone de fréquence cardiaque que vous recevez au cours de votre activité quotidienne. Pour plus d'informations, rendez-vous sur <a href="https://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .
Bouton gauche	Choisissez la fonctionnalité que le bouton retour active.
Délai d'attente de l'écran	Choisissez combien de temps l'écran reste allumé après que vous cessez d'interagir avec votre montre.
Rallumage de l'écran	Choisissez si l'écran s'allume ou non lorsque vous tournez votre poignet.

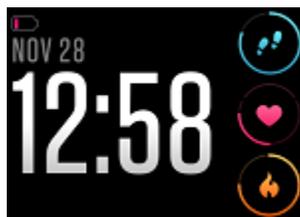
Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris l'établissement d'un calendrier pour l'activer et le désactiver.
Vibrations	Réglez la force de vibration de votre montre.

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

## Vérifier le niveau batterie

Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. L'icône de niveau de la batterie se situe en haut à gauche.

Si la batterie de votre montre est faible (autonomie inférieure à 24 heures), un indicateur de batterie rouge s'affichera sur l'affichage heure et statistiques. Si la batterie de votre montre est très faible (autonomie inférieure à 4 heures), l'indicateur de batterie clignote.




---

Le Wi-Fi ne fonctionnera pas sur votre Ionic lorsque la batterie est à 25 % ou moins, et vous serez incapable de mettre à jour votre appareil.

---

## Configuration du système de verrouillage

Pour sécuriser votre montre, 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 montre. Si vous avez configuré Fitbit Pay pour effectuer des paiements sans contact à partir de votre montre, 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.

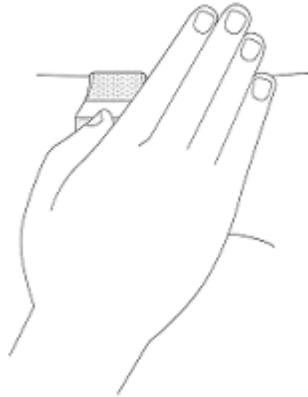
Activer le verrouillage de l'appareil ou réinitialiser le code PIN dans l'application Fitbit :

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

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

## Désactivation de l'écran

Pour éteindre l'écran de votre montre lorsque vous ne l'utilisez pas, couvrez brièvement le cadran de la montre avec votre main opposée, appuyez sur le bouton retour, ou tournez votre poignet vers l'extérieur.

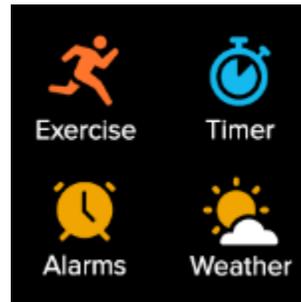


## Entretien de votre Ionic

Il est important de nettoyer et de sécher régulièrement votre Ionic. Pour plus d'informations, consultez [fitbit.com/productcare](https://fitbit.com/productcare).

# Applications et affichages heure et statistiques

La Galerie d'horloges et la Galerie d'applis Fitbit proposent de nombreuses applications et affichages heure et statistiques pour personnaliser votre montre dans le domaine de la santé, de la forme, du chronométrage et d'autres besoins de la vie de tous les jours.



## 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 montre. Pour ouvrir une application, tapotez dessus.

## Organisation des applications

Pour modifier l'emplacement d'une application sur votre Ionic, appuyez sur l'application concernée sans la relâcher jusqu'à ce qu'elle soit sélectionnée puis déplacez-la vers un autre emplacement. Lorsque l'icône de l'application apparaît légèrement plus grande et que la montre vibre, cela signifie que l'application est sélectionnée.

## Suppression d'applications

Vous pouvez supprimer la plupart des applications installées sur votre Ionic :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Ionic.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Dans l'onglet Mes applications, 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 **Supprimer**.

## Mise à jour d'applications

Les applications se mettent à jour par Wi-Fi si besoin. Votre Ionic recherche des mises à jour lorsqu'il est branché au chargeur et à la portée de votre réseau Wi-Fi.

Vous pouvez également mettre à jour manuellement des applications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Ionic.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Dans l'onglet Mes applications, recherchez l'application que vous souhaitez mettre à jour. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Tapotez sur le bouton **Mise à jour** rose situé à côté de l'application.

## Téléchargement d'applications supplémentaires

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Ionic.
2. Tapotez sur **Applications > Toutes les 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 Ionic.

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

## Modification de l'affichage heure et statistiques

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

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Ionic.
2. Tapotez sur **Affichage heure et statistiques > Toutes les horloges**.
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 **Sélectionner** pour ajouter l'affichage heure et statistiques à votre Ionic.

Enregistrez jusqu'à cinq affichages heure et statistiques et passez d'un cadran à l'autre :

- Lorsque vous sélectionnez un nouvel affichage heure et statistiques, il est automatiquement enregistré, sauf si 5 affichages heure et statistiques sont déjà enregistrés.
- Pour voir les affichages heure et statistiques enregistrés de votre montre, ouvrez l'application

Horloges  et faites glisser votre doigt pour rechercher l'affichage que vous souhaitez utiliser. Tapotez dessus pour le sélectionner.

- Pour consulter vos affichages heure et statistiques enregistrés dans l'application Fitbit, tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > image de votre appareil > **Affichages heure et statistiques**. Vous pouvez voir vos affichages heure et statistiques enregistrés dans Mes affichages heure et statistiques.

- Pour supprimer un affichage heure et statistiques, tapotez sur l'affichage heure et statistiques > **Supprimer l'affichage heure et statistiques**.
- Pour passer à un affichage heure et statistiques enregistré, tapotez sur l'affichage heure et statistiques > **Sélectionner**.

# Notifications depuis votre téléphone

---

Votre Ionic peut afficher les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous tenir informé(e). Gardez votre montre 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 Ionic.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour coupler votre montre 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.

Veuillez noter que si vous avez un iPhone ou un iPad, votre Ionic affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Ionic affiche les notifications de calendrier de l'application Calendrier que vous choisissez lors de l'installation.

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

## Affichage des notifications entrantes

Votre montre 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.



---

Si le niveau de la batterie de votre montre est très faible, les notifications ne feront pas vibrer votre Ionic ni allumer l'écran.

---

## Gestion des notifications

La montre Ionic peut enregistrer jusqu'à 30 notifications. Une fois ce nombre de notifications 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 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 Ionic. Si toutes les notifications sont désactivées, votre montre ne se met pas à vibrer et l'écran ne s'allume pas lorsque votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  dans l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur votre photo de profil > vignette Ionic > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre montre.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. Une fois que vos notifications s'affichent, faites de nouveau glisser votre doigt vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle. Tapotez sur l'icône des paramètres rapides  .
2. Tapotez sur l'icône Ne pas déranger  . Toutes les notifications, y compris les célébrations d'objectifs atteints et les rappels, sont désactivées.



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

## Accepter et rejeter des appels téléphoniques

Si elle est appairée à un iPhone ou à un téléphone Android (8.0+), votre Iconic 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, mais pas accepter des appels sur votre montre.

Pour accepter un appel, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone vert sur l'écran de votre montre. Remarque : vous ne pouvez pas parler dans la montre. Lorsque vous acceptez un appel, c'est votre téléphone à proximité qui décroche. Pour rejeter un appel, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone rouge pour rediriger votre interlocuteur vers la messagerie vocale.

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 montre grâce à des réponses au poignet rapides préformatées. Gardez votre téléphone à proximité, avec l'application Fitbit exécutée en arrière-plan afin de répondre à des messages à partir de votre montre.

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](https://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 compte à rebours.

## Utilisation de l'application Alarmes

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

Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre montre 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, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

### Arrêt ou répétition d'une alarme

Pour désactiver l'alarme, tapotez sur l'icône de validation. Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, tapotez sur l'icône « ZZZ ».

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



## Utilisation de l'application Minuteur

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un compte à rebours avec

l'application Minuteur  sur votre montre. Vous pouvez faire fonctionner le chronomètre et le compte à rebours en même temps.

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

## Activité et bien-être

Votre Ionic suit en continu un grand nombre de statistiques dès que vous la portez, y compris les activités par heure, la fréquence cardiaque et le sommeil. Les données se synchronisent automatiquement à l'application Fitbit tout au long de la journée.

### Suivez vos stats

Faites glisser votre doigt vers le haut à partir de l'affichage d'horloge de votre montre pour accéder à Fitbit Aujourd'hui et afficher jusqu'à 7 statistiques de la liste suivante :

Fréquence cardiaque	Votre fréquence cardiaque actuelle et votre zone de fréquence cardiaque ou votre fréquence cardiaque au repos (si elle ne se situe pas dans une zone), le temps passé dans chaque zone de fréquence cardiaque et votre score de forme cardio
Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, étages gravis, calories brûlées, minutes en zone active et historique des objectifs au cours des 7 derniers jours
Pas effectués par heure	Pas effectués dans l'heure et nombre d'heures où 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 et jusqu'à 5 de vos derniers exercices suivis
Sommeil	La durée et le score de votre sommeil ainsi que l'historique de votre sommeil au cours des sept derniers jours
Aliment	Les calories consommées, les calories restantes et la répartition de vos macronutriments en pourcentage
Suivi du cycle menstruel	Informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Eau	Votre consommation d'eau consignée aujourd'hui et l'historique au cours des sept derniers jours
Poids	Le poids qu'il vous reste à perdre ou à prendre pour atteindre votre objectif, votre poids actuel et vos progrès depuis la dernière fois que vous avez fixé votre objectif
Badges	Les prochains badges que vous obtiendrez quotidiennement et les badges cumulés que vous débloquentez en continu

Vous pouvez faire glisser chaque vignette vers la gauche ou vers la droite pour voir l'ensemble des statistiques. Tapotez sur l'icône + sur la vignette de consommation d'eau ou sur la vignette de poids pour consigner une entrée.

Pour réorganiser les vignettes, appuyez et maintenez une rangée enfoncée, puis faites-la glisser vers le haut ou vers le bas pour changer sa position. Tapotez sur **Paramètres** dans la partie inférieure de l'écran pour sélectionner les statistiques à afficher.

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

## Suivi d'un objectif d'activité quotidien

La montre Ionic suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre montre 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](http://help.fitbit.com).

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Ionic. Pour plus d'informations, consultez « [Suivez vos stats](#) » à la page 32.

## Suivi des activités par heure

Votre Ionic 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 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](https://help.fitbit.com).

## Suivi de votre sommeil

Portez votre Ionic lorsque vous dormez pour suivre automatiquement les statistiques de base sur 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). La Ionic suit également votre variation estimée d'oxygène pendant la nuit pour vous aider à déterminer les éventuelles perturbations qui se produisent pendant votre respiration. Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre montre 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 montre pour consulter vos statistiques de sommeil dans Fitbit Today.

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

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

### Analyse de 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, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Affichage de votre fréquence cardiaque

Votre Ionic 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 « [Suivez vos stats](#) » à la page 32. Grâce à certains affichages heure et statistiques, vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque en temps réel sur l'écran de l'horloge.

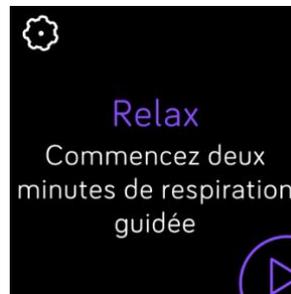
Pendant une séance d'entraînement, votre Ionic affiche votre zone de fréquence cardiaque pour vous aider à viser l'intensité d'activité de votre choix.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Affichage de votre fréquence cardiaque](#) » à la page 39.

## Séances de respiration guidée

L'application Relax  sur votre Ionic vous propose des séances personnalisées de respiration guidée 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 Ionic, ouvrez l'application Relax .
2. La séance de deux minutes est l'option par défaut. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  pour choisir la séance de cinq minutes ou désactivez les vibrations facultatives. Appuyez sur le bouton retour de votre montre pour revenir à l'écran Relax.



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, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://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 des séances de sport.

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.

Pendant une séance de sport, vous pouvez écouter de la musique au moyens des applications Musique



, Pandora



, ou Deezer



sur votre montre, commander la musique en cours de lecture sur

Spotify grâce à l'application Spotify - Connect & Control , ou contrôler la musique sur votre téléphone. Pour écouter de la musique stockée dans votre montre, ouvrez l'application et choisissez la musique que vous voulez écouter. Revenez ensuite dans l'application Exercice et démarrez une séance de sport. Pour contrôler la lecture de musique pendant que vous faites de l'exercice, faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. Une fois que vos notifications s'affichent, faites de nouveau glisser votre doigt vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle. Tapotez sur l'icône de commandes musicales . Remarque : Vous devez coupler un appareil audio Bluetooth, comme des écouteurs ou un haut-parleur, à votre Ionic pour écouter la musique enregistrée sur votre montre.

Pour plus d'informations, consultez « [Musique et podcasts](#) » à la page 42.

## Suivi automatique de vos exercices

Votre Ionic reconnaît et enregistre automatiquement de nombreuses activités impliquant un grand nombre de mouvements et qui durent au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base de votre

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

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

## Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice

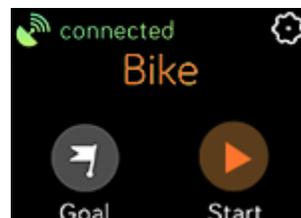
Suivez des exercices spécifiques avec l'application Exercice  sur votre Ionic pour voir vos statistiques en temps réel, notamment les données de suivi de la fréquence cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé, et recevez un résumé de vos séances de sport sur votre poignet. Pour consulter les statistiques sur les séances de sport et la carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé le GPS, tapotez sur la vignette Activité dans l'application Fitbit.

## Suivi d'un exercice

1. Sur votre Ionic, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner. Pour consulter des types d'exercices supplémentaires, tapotez sur **Plus** au bas de l'écran.
3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour commencer l'exercice ou tapotez sur l'icône en forme de drapeau  pour choisir un objectif de durée, de distance ou de calories, selon l'activité.
4. Quand votre séance de sport est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, tapotez sur l'icône de pause .
5. Tapotez sur l'icône de lecture pour reprendre votre séance de sport, ou tapotez sur l'icône en forme de drapeau  pour la terminer.
6. Lorsque vous y êtes invité, confirmez que vous souhaitez arrêter l'entraînement. Le résumé de votre séance d'entraînement s'affiche.
7. Tapotez sur **Terminé** pour fermer l'écran récapitulatif.

### Remarques :

- Votre Ionic affiche trois statistiques en temps réel. Faites glisser votre doigt sur la statistique intermédiaire pour afficher toutes vos statistiques en temps réel.
- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre montre vous alerte lorsque vous êtes à mi-chemin de votre but et lorsque vous avez atteint l'objectif.
- Si l'exercice utilise la fonction GPS, une icône apparaît en haut à gauche de l'écran lorsque votre montre se connecte à un signal GPS. Quand l'écran affiche le message « connecté » et que votre Ionic vibre, le GPS est connecté.



## Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis

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

Afficher les longueurs	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certains jalons de votre séance de sport
Paramètres de tour auto.	Lorsque l'option Afficher les tours est réglée sur <b>Automatique</b> , personnalisez la manière dont les tours sont comptés
Personnaliser vos statistiques	Choisissez les statistiques que vous souhaitez consulter pendant le suivi d'un exercice
GPS	Suivez votre itinéraire grâce au GPS
Pause automatique	Mettez automatiquement en pause une activité comme le jogging ou une course à vélo lorsque vous vous arrêtez de bouger
Détection de course à pied	Suivez automatiquement une course avec GPS sans ouvrir l'application Exercice
Écran en continu	Gardez l'écran allumé au cours de l'exercice

1. Sur votre Ionic, ouvrez l'application Exercice .
2. Faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
3. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  et faites défiler la liste des paramètres.
4. Faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à voir la liste des paramètres.
5. Tapotez sur un paramètre pour le régler.
6. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton retour pour revenir à l'écran de l'exercice et démarrer la séance de sport.

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 Ionic.
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  et faites-la glisser vers le haut ou le bas.

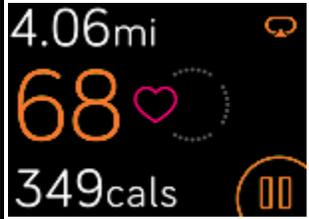
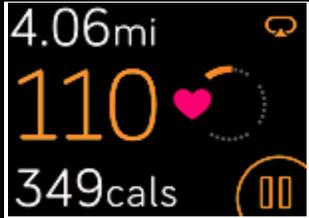
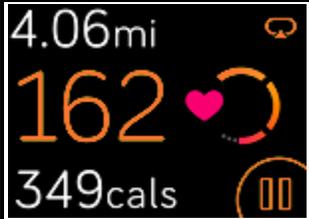
## Affichage du résumé de la séance d'entraînement

Lorsque vous terminez une séance d'entraînement, votre Ionic 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

Votre Ionic 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 la montre pendant votre séance de sport. Votre Ionic vous envoie une alerte lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque.

Icône	Zone	Calcul	Description
	Sous la zone	En dessous des 40 % de votre fréquence cardiaque de réserve	En dessous de la zone « 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 « Élimination des graisses », correspond généralement à une activité physique modérée telle que 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.
	Zone max.	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.

Veillez noter que la valeur de la fréquence cardiaque apparaît grisée si votre montre cherche à mieux la détecter.



## 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, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://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 de fréquence cardiaque maximale.

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

1 minute dans la zone cardio ou de fréquence cardiaque maximale = 2 minutes en zone active

Pour recevoir une notification lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque et que vous utilisez l'application Exercice  :

1. Sur votre montre, ouvrez l'application Exercice .
2. Tapotez sur l'exercice que vous souhaitez suivre.
3. En haut à droite,  tapotez sur l'icône en forme de roue dentée.
4. Activez les **notifications de zone**.

Quelques instants après être entré(e) dans une zone de fréquence cardiaque différente pendant votre exercice, votre montre vibre afin de vous indiquer l'intensité de vos efforts. Le nombre de fois que votre montre vibre indique dans quelle zone vous vous trouvez :

Légère vibration = zone minimum  
1 vibration = zone d'élimination des graisses  
2 vibrations = zone cardio  
3 vibrations = zone maximum

Pour commencer, votre objectif est de 150 minutes en zone active chaque semaine. Vous recevrez des notifications lorsque vous atteindrez votre objectif.

## 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, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Affichage de votre score de forme cardio

Affichez votre forme cardiovasculaire globale sur votre poignet ou dans l'application Fitbit. Affichez votre score de forme cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio qui vous compare aux autres utilisateurs.

Sur votre montre, faites glisser votre doigt vers le haut vers Fitbit Aujourd'hui et recherchez la vignette de la fréquence cardiaque. Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher le temps que vous avez passé dans chaque zone de la fréquence cardiaque pour la journée. Faites à nouveau glisser votre doigt vers la gauche pour voir votre score de forme cardio et votre niveau de forme cardio.

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

# Musique et podcasts

---

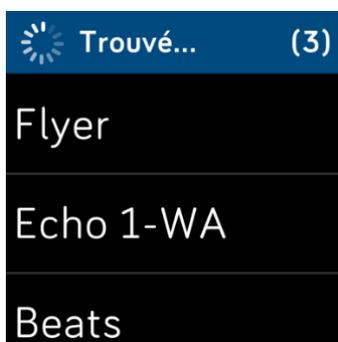
Enregistrez vos listes de lecture préférées sur votre Ionic et écoutez de la musique et des podcasts avec des écouteurs ou des haut-parleurs Bluetooth sans avoir besoin de votre téléphone.

## Connecter des écouteurs ou des haut-parleurs Bluetooth

Connectez jusqu'à huit appareils audio Bluetooth pour écouter de la musique depuis votre montre.

Pour appairer un nouvel appareil audio Bluetooth :

1. Activez le mode Appairage de vos écouteurs ou de votre haut-parleur Bluetooth.
2. Sur votre Ionic, ouvrez l'application **Paramètres**  > **Bluetooth**.
3. Tapotez sur **+ Appareil audio**. Votre Ionic recherche les appareils à proximité.
4. Lorsque votre Ionic trouve des appareils audio Bluetooth à proximité, il en affiche la liste à l'écran. Tapotez sur le nom de l'appareil à appairer.



Lorsque l'appairage est terminé, une coche s'affiche sur l'écran.

Pour écouter de la musique avec un autre appareil Bluetooth :

1. Sur votre Ionic, ouvrez l'application **Paramètres**  > **Bluetooth**.
2. Tapotez sur l'appareil que vous voulez utiliser ou associez un nouvel appareil. Puis, attendez quelques instants que l'appareil se connecte.

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

## Écouter de la musique et des podcasts personnels

Grâce à l'application Musique  de votre Ionic, vous pouvez enregistrer et écouter plusieurs heures de vos chansons et podcasts préférés, directement au poignet. Pour télécharger des playlists sur votre montre, vous avez besoin d'un ordinateur pouvant se connecter à la même connexion Wi-Fi que votre montre ainsi que de l'application gratuite Fitbit Connect. Gardez à l'esprit que vous pouvez uniquement transférer des fichiers que vous possédez ou qui ne requièrent pas de licence. Les chansons provenant de services d'abonnement musical ne peuvent pas être téléchargées dans l'application Musique. Pour obtenir des informations sur les services d'abonnement pris en charge, reportez-vous à « [Écouter de la musique avec l'application Deezer](#) » à la page 48 et « [Écouter de la musique avec l'application Pandora \(États-Unis uniquement\)](#) » à la page 48.

Pour obtenir des instructions, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Télécharger de la musique et des podcasts avec votre PC Windows 10

Téléchargez des listes de lecture de votre musique personnelle et des podcasts depuis votre bibliothèque iTunes ou Windows Media Player sur votre Ionic. Veuillez noter que vous pouvez également créer des listes de lecture dans l'application Fitbit pour ordinateur de bureau à l'aide de la fonction glisser-déposer pour ajouter vos propres pistes.

#### Créer une liste de lecture

Créez au moins une liste de lecture de chansons ou de podcasts à télécharger sur votre montre.

Si vous utilisez iTunes, assurez-vous d'autoriser l'application à partager des listes de lecture avec votre montre :

Ouvrez iTunes sur votre ordinateur > **Modifier** > **Préférences** > **Avancé** > **Partager la bibliothèque iTunes XML avec d'autres applications** > **OK**.

#### Installer l'application Fitbit

Si ce n'est pas encore fait, installez l'application Fitbit sur votre ordinateur :

1. Cliquez sur le bouton Démarrer de votre PC et ouvrez Microsoft Store.
2. Recherchez « Application Fitbit ». Une fois trouvée, cliquez sur **Gratuit** pour télécharger l'application.
3. Cliquez sur **Compte Microsoft** pour vous inscrire avec votre compte Microsoft existant. Si vous n'avez pas de compte Microsoft, suivez les instructions qui apparaissent à l'écran pour en créer un.
4. Lorsque l'application est installée, ouvrez-la et connectez-vous à votre compte Fitbit.

## Connectez-vous au Wi-Fi

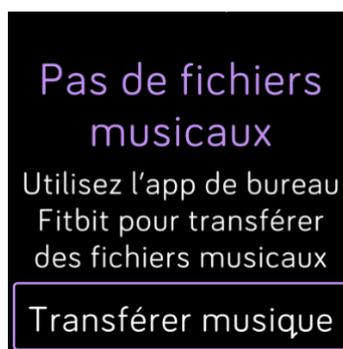
Assurez-vous que votre Ionic et votre PC peuvent se connecter au même réseau Wi-Fi :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Ionic.
2. Cliquez sur **Paramètres Wi-Fi**.
3. Cliquez sur **Ajouter un réseau** et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour ajouter votre réseau Wi-Fi ou vérifiez la liste des réseaux pour vous assurer qu'il y figure déjà.
4. Cliquez sur le nom du réseau > **Se connecter**.
5. Pour voir à quel réseau votre ordinateur est connecté, cliquez sur le symbole Wi-Fi  sur votre écran. Connectez-vous au même réseau Wi-Fi que votre montre.

Remarque : Si votre réseau Wi-Fi nécessite que vous vous connectiez par le biais d'un navigateur, cette connexion n'est pas prise en charge sur votre Ionic. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Télécharger vos listes de lecture

1. Pour obtenir de meilleurs résultats, synchronisez votre montre à l'application Fitbit, puis désactivez temporairement le Bluetooth sur votre téléphone et votre ordinateur.
2. Branchez votre montre dans le chargeur.
3. Depuis votre PC, ouvrez l'application Fitbit et cliquez sur l'icône Musique .
4. Cliquez sur **Musique personnelle**.
5. Sur votre Ionic, ouvrez l'application Musique , puis tapotez sur **Transférer musique**. Notez qu'il vous faudra peut-être faire glisser l'écran vers le haut pour voir le bouton de transfert.



6. Attendez un instant que votre Ionic se connecte. Remarque : il faut parfois une ou deux minutes pour que la connexion s'effectue.
7. Lorsque vous y êtes invité, suivez les instructions à l'écran sur votre ordinateur pour sélectionner les listes de lecture que vous voulez télécharger sur votre montre. Une fois la liste de lecture sélectionnée, le téléchargement démarre automatiquement.
8. Remarque : S'il vous faut plusieurs minutes pour choisir votre première playlist, le Wi-Fi peut se déconnecter pour préserver votre batterie. Tapotez de nouveau sur le bouton **Transférer musique** pour vous reconnecter et continuer à choisir vos playlists.
9. Une fois le téléchargement terminé, apparez des écouteurs ou un haut-parleur Bluetooth à votre

Ionic et ouvrez l'application Musique  pour écouter vos playlists. Il n'est pas nécessaire que votre téléphone et votre ordinateur se trouvent à proximité si vous souhaitez écouter de la musique à partir de l'application Musique.

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

## Ajouter de la musique et des podcasts avec votre Mac

Télécharger des listes de lecture de votre musique personnelle et des podcasts depuis votre bibliothèque iTunes sur votre Ionic.

### Créer une liste de lecture

Dans iTunes, créez au moins une liste de lecture de chansons ou de podcasts à télécharger sur votre montre.

Assurez-vous d'autoriser l'application iTunes à partager des listes de lecture avec votre montre :

Ouvrez iTunes sur votre ordinateur > **Modifier** > **Préférences** > **Avancé** > **Partager la bibliothèque iTunes XML avec d'autres applications** > **OK**.

### Connectez-vous au Wi-Fi

Assurez-vous que votre Ionic et votre Mac peuvent se connecter au même réseau Wi-Fi :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Ionic.
2. Tapotez sur **Paramètres Wi-Fi**
3. Tapotez sur **Ajouter un réseau** et suivez les instructions qui s'affichent à l'écran pour ajouter votre réseau Wi-Fi ou vérifiez la liste des réseaux pour vous assurer qu'il y figure déjà.
4. Tapotez sur le nom du réseau > **Se connecter**.
5. Pour voir à quel réseau votre ordinateur est connecté, cliquez sur le symbole Wi-Fi  sur votre écran. Connectez-vous au même réseau Wi-Fi que votre montre.

Remarque : Si votre réseau Wi-Fi nécessite que vous vous connectiez par le biais d'un navigateur, cette connexion n'est pas prise en charge sur votre Ionic. Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

### Installer Fitbit Connect

Installez l'application logicielle gratuite Fitbit Connect qui vous permet de télécharger de la musique depuis votre bibliothèque iTunes vers votre Ionic.

1. Sur votre Mac, rendez-vous sur [fitbit.com/setup](http://fitbit.com/setup).
2. Recherchez l'option **Télécharger sur Mac** et cliquez dessus.
3. Double-cliquez sur **Installer Fitbit Connect.pkg**. Le programme d'installation de Fitbit Connect s'ouvre.
4. Cliquez sur **Continuer** pour naviguer dans le programme d'installation.

### Télécharger vos listes de lecture

1. Pour obtenir de meilleurs résultats, synchronisez votre montre à l'application Fitbit, puis désactivez temporairement le Bluetooth sur votre téléphone et votre ordinateur.
2. Branchez votre montre dans le chargeur.
3. Dans la fenêtre Fitbit Connect sur votre ordinateur, cliquez sur **Gérer ma musique**.
4. Connectez-vous à votre compte Fitbit.
5. Sur votre Ionic, ouvrez l'application Musique  , puis tapotez sur **Transférer musique**. Notez qu'il vous faudra peut-être faire glisser l'écran vers le haut pour voir le bouton de transfert.



6. Attendez un instant que votre Ionic se connecte au Wi-Fi. Remarque : cela peut parfois prendre une ou deux minutes.

7. Lorsque vous y êtes invité, suivez les instructions à l'écran pour sélectionner les listes de lecture que vous voulez télécharger sur votre Ionic. Une fois la liste de lecture sélectionnée, le téléchargement démarre automatiquement.
8. Remarque : S'il vous faut plusieurs minutes pour choisir votre première playlist, le Wi-Fi peut se déconnecter pour préserver votre batterie. Tapotez de nouveau sur le bouton **Transférer musique** pour vous reconnecter et continuer à choisir vos playlists.
9. Une fois le téléchargement terminé, apparez des écouteurs ou un haut-parleur Bluetooth à votre Ionic et ouvrez l'application Musique  pour écouter vos playlists. Il n'est pas nécessaire que votre téléphone et votre ordinateur se trouvent à proximité si vous souhaitez écouter de la musique à partir de l'application Musique.

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

## Commandes musicales avec votre Ionic

Contrôlez la musique et les podcasts qui jouent sur votre Ionic ou sur votre téléphone.

### Choisir la source musicale

1. Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. Une fois que vos notifications s'affichent, faites de nouveau glisser votre doigt vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle. Tapotez sur la vignette des commandes musicales .
2. Tapotez sur l'icône des 3 points .
3. Tapotez sur l'icône téléphone ou montre pour changer de source.

Si vous possédez un téléphone Android ou Windows 10, activez la fonctionnalité Bluetooth Classic pour contrôler la musique sur votre téléphone :

1. Ouvrez l'application Paramètres  sur votre Ionic > **Bluetooth** > **Restaurer les commandes musicales**.
2. Sur votre téléphone, accédez aux paramètres Bluetooth, qui contiennent la liste des appareils associés. Votre téléphone recherchera les périphériques disponibles.
3. Tapotez sur **Ionic (Classique)**.

### Commandes musicales

1. Lors de la lecture de la musique, faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. Une fois que vos notifications s'affichent, faites de nouveau glisser votre doigt vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle. Tapotez sur la vignette des commandes musicales .

2. Lancez ou interrompez le morceau, ou tapotez sur les flèches pour passer à la piste suivante ou précédente (si la source audio le permet). Tapotez sur les icônes + et - pour contrôler le volume.



## Écouter de la musique avec l'application Pandora (États-Unis uniquement)

Avec l'application Pandora  sur votre Ionic, téléchargez jusqu'à 3 des stations Pandora que vous écoutez le plus ou des stations d'entraînement populaires directement sur votre montre. Remarque : Vous avez besoin d'un abonnement payant à Pandora et d'une connexion Wi-Fi pour télécharger des stations. Pour en savoir plus sur les abonnements à Pandora, rendez-vous sur [help.pandora.com](http://help.pandora.com).

Pour obtenir des instructions, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Écouter de la musique avec l'application Deezer

Avec l'application Deezer  sur votre Ionic, téléchargez vos playlists et votre Flow Deezer directement sur votre montre. Remarque : Vous avez besoin d'un abonnement payant à Deezer et d'une connexion Wi-Fi pour télécharger de la musique. Pour plus d'informations sur les abonnements Deezer, rendez-vous sur [support.deezer.com](http://support.deezer.com).

Pour obtenir des instructions, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

# Fitbit Pay

---

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

## Utiliser des cartes de crédit et de débit

Configurez Fitbit Pay dans la section Portefeuille de l'application Fitbit et utilisez votre montre pour faire 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](https://fitbit.com/fitbit-pay/banks).

## Configuration de Fitbit Pay

Pour utiliser Fitbit Pay, ajoutez au moins une 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 montre, 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 Ionic.
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 montre. 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 6 cartes de paiement au Portefeuille et choisir la carte à définir comme l'option de paiement par défaut.

## 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. Désactivation de Fitbit Pay.
  - Si vous avez choisi Fitbit Pay comme bouton de raccourci, maintenez le bouton retour enfoncé sur votre montre pendant 2 secondes.
  - Si vous avez choisi un autre bouton de raccourci, faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. Une fois que vos notifications s'affichent, faites de nouveau glisser votre doigt vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle. Tapotez sur l'icône Fitbit Pay  si vous avez choisi un autre bouton raccourci.
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, tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement. Pour payer avec une autre carte, faites glisser votre doigt pour trouver la carte que vous souhaitez utiliser et tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement.



#### *Clients en Australie :*

1. Si vous possédez une carte de crédit ou de débit d'une banque australienne, placez votre montre 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 montre).

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

Si le terminal de paiement ne reconnaît pas Fitbit Pay, assurez-vous que l'affichage de la montre 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 votre Ionic au poignet pour utiliser Fitbit Pay.

---

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://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 Ionic.
2. Tapotez sur la vignette **Portefeuille**.
3. Trouvez la carte que vous souhaitez utiliser par défaut.
4. Tapotez sur **Définir par défaut sur Ionic**.

## Payer le transport en commun

Utilisez Fitbit Pay pour signaler votre montée et votre descente sur les lecteurs de transit qui acceptent les paiements par carte de crédit ou de débit sans contact. Pour payer avec votre montre, suivez les étapes mentionnées dans « [Utiliser des cartes de crédit et de débit](#) » à la page 49.

---

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

---

# Météo

---

Consultez les conditions météorologiques de votre emplacement actuel et de deux autres lieux de votre choix dans l'application Météo  sur votre montre.

## Vérifier la météo

Ouvrez l'application Météo pour consulter les conditions météorologiques de 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 ou si les données qui s'affichent pour votre emplacement actuel ne sont pas à jour, synchronisez votre montre 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](https://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 Ionic.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Dans l'onglet Mes applications, tapotez 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. Tapotez sur **Ajouter une ville** pour ajouter jusqu'à 2 autres lieux, ou tapotez sur **Modifier** > Icône **X** pour supprimer un emplacement. Veuillez noter que vous ne pouvez pas supprimer votre emplacement actuel.

# Mettre à jour, redémarrer et supprimer

---

Certaines mesures de résolution de problèmes peuvent vous obliger à redémarrer votre montre afin de procéder à l'effacement, ce qui est utile si vous souhaitez donner votre Ionic à quelqu'un d'autre. Mettez à jour votre montre pour recevoir de nouvelles mises à jour du système d'exploitation Fitbit.

## Redémarrer votre Ionic

Pour redémarrer votre montre, maintenez enfoncés les boutons retour et inférieur pendant quelques secondes, jusqu'à ce que le logo Fitbit apparaisse sur l'écran.

---

Votre Ionic 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 montre.

---

## Effacer votre Ionic

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

Sur votre Ionic, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos** > **Réinitialisation aux paramètres d'usine**.

## Mettre à jour votre Ionic

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

Lorsqu'une mise à jour est prête à être installée, une notification s'affiche dans l'application Fitbit. Lorsque la mise à jour commence, une barre de progression apparaît sur votre Ionic et dans l'application Fitbit à mesure que la mise à jour se télécharge, puis s'installe. Pendant la mise à jour, conservez votre montre et votre téléphone proches l'un de l'autre.

Pour de meilleurs résultats, assurez-vous que votre montre est chargée et peut se connecter à votre réseau Wi-Fi.

---

Mettre à jour votre Ionic sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre montre dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

---

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

## Résolution des problèmes

---

Si votre Ionic ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de résolution de problèmes ci-dessous. Rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com) pour plus d'informations.

### Absence de signal de fréquence cardiaque

La montre Ionic suit en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous faites de l'exercice et pendant la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre montre a des difficultés à détecter un signal, des tirets apparaissent.



Si votre montre 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 montre. Ensuite, assurez-vous que votre montre est correctement positionnée. Si nécessaire, placez-la plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Votre Ionic 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, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://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 montre de se connecter aux satellites GPS. Si votre montre cherche à se connecter

à un signal GPS pendant un exercice, « connexion » apparaît en haut de l'écran. Si votre Ionic ne parvient pas à se connecter à un satellite GPS, la montre cesse de chercher une connexion jusqu'au prochain exercice avec GPS que vous démarrez.

Pour de meilleurs résultats, attendez que votre Ionic ait trouvé un signal avant de commencer votre séance d'entraînement.

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

## Connexion au Wi-Fi impossible

Si votre Ionic ne parvient pas à se connecter au Wi-Fi, vous avez peut-être saisi un mot de passe incorrect ou ce dernier a peut-être changé :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Ionic.
2. Tapotez sur **Paramètres Wi-Fi** > **Suivant**.
3. Tapotez sur le réseau que vous voulez utiliser > **Supprimer**.
4. Tapotez sur **Ajouter un réseau** et suivez les instructions à l'écran pour vous reconnecter au réseau Wi-Fi.

Pour vérifier si votre réseau Wi-Fi fonctionne correctement, connectez un autre appareil à votre réseau : s'il se connecte avec succès, essayez à nouveau de connecter votre montre.

Si votre Ionic ne parvient toujours pas à se connecter au Wi-Fi, assurez-vous que vous essayez de connecter votre montre à un réseau compatible. Pour des résultats optimaux, utilisez votre réseau Wi-Fi domestique. La montre Ionic ne peut pas se connecter aux réseaux Wi-Fi 5 GHz, WPA entreprise ou aux réseaux publics nécessitant une connexion, un abonnement ou un profil. Pour obtenir la liste des types de réseaux compatibles, consultez la rubrique « [Connectez-vous au Wi-Fi](#) » à la page 10.

Après avoir vérifié que le réseau est compatible, redémarrez votre montre, puis essayez à nouveau de vous connecter au Wi-Fi. Si d'autres réseaux, à l'exception de votre réseau préféré, apparaissent dans la liste des réseaux disponibles, rapprochez votre montre de votre routeur.

Si vous essayez de télécharger de la musique personnelle ou des podcasts, assurez-vous que votre Ionic et votre ordinateur sont connectés au même réseau Wi-Fi. Pour une meilleure connexion Wi-Fi, gardez votre montre à proximité de votre routeur.

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

## Autres problèmes

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

- 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 obtenir des instructions, consultez « [Redémarrer votre Ionic](#) » à la page 54.

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

# Spécifications et informations générales

---

## Capteurs et composants

Votre Fitbit Ionic contient les capteurs et moteurs suivants :

- Un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter les mouvements
- Un altimètre pour détecter les changements d'altitude
- Un récepteur GPS/GLONASS, qui suit votre position pendant une séance de sport
- Un capteur optique de fréquence cardiaque
- Un capteur de luminosité ambiante
- Moteur vibrant

## Composition

Le boîtier et la boucle de la Ionic 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 de votre Ionic est constitué d'un matériau élastomère flexible et durable similaire à celui utilisé pour de nombreuses montres de sport. Il ne contient pas de latex. Des bracelets en cuir véritable sont disponibles en option.

## Technologie sans fil

La Ionic est équipée d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0, d'une puce Wi-Fi et d'une puce NFC.

## Informations tactiles

La Ionic est dotée d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

## Batterie

La Ionic est équipée d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

## Mémoire

La Ionic 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

La Ionic est équipée d'un écran LCD couleur.

## Taille du bracelet

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

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

## Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4 à 14 °F)  45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Altitude de fonctionnement maximale	9 144 m (30 000 pi)

## En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre montre, la façon de suivre vos progrès dans l'application Fitbit et la manière d'adopter de saines habitudes avec Fitbit Premium, consultez la page [help.fitbit.com](https://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](#).

# Regulatory and Safety Notices

---

Model Name: FB503

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

FCC ID: XRAFB503

**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: Industry Canada (IC) statement

IC: 8542A-FB503

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

**Settings > About > Regulatory Info**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

## European Union (EU)

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB503 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB503 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB503 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB503 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB503 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

## **Safety Statement**

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017.

## **Frequency Information**

Frequency range (MHz): 2400-2483.5

## **Customs Union**



## Australia and New Zealand

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

- Tap Settings > About > Regulatory Info.



## Belarus



## China

**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 FB503	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

## China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB503	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
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 2017DJ4947

## India

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## Israel

התאמה אישור 61887-51

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אי.

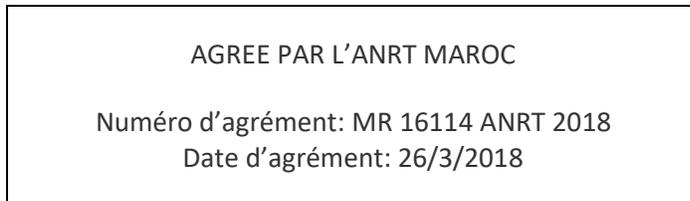
## Japan

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

**Settings > About > Regulatory Info**



## Morocco



## Nigeria

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

## Oman

OMAN-TRA/TA-R/4605/17

D090258

# Pakistan

Model No.: FB503

TAC No.: 9.6090/2018



**Model: FB503**  
**Serial No: Refer to retail box**  
**Year of Manufacture: 2018**

# Philippines

Model FB503



## Serbia



И 005 17

## Singapore

Complies with IMDA  
Standards DA107950

## South Korea

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

**Settings > About > Regulatory Info**



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

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



## Taiwan

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

**Settings > About > Regulatory Info**



CCAJ17LP4710T8

Model FB503

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.

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.

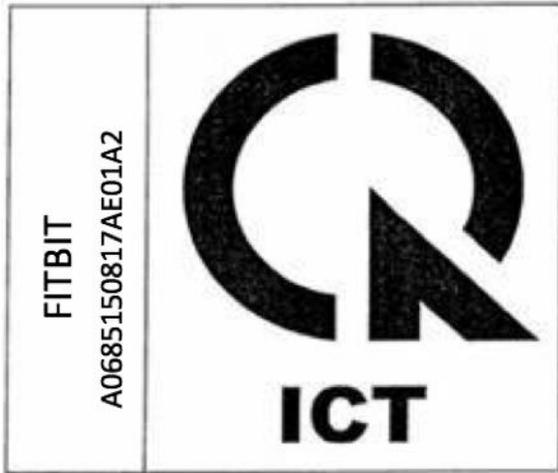
設備名稱：智慧型手錶 ， Equipment name		型號（型式）：FB503 Type designation (Type)				
單元 Unit	限用物質及其化學符號 Restricted substances and its chemical symbols					
	鉛Lead (Pb)	汞Mercury (Hg)	鎘Cadmium (Cd)	六價鉻 Hexavalent chromium (Cr <sup>6+</sup> )	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶	○	○	○	○	○	○
電子	—	○	○	○	○	○
錶扣	○	○	○	○	○	○
充電線	○	○	○	○	○	○
<p>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。  Note 1 : “Exceeding 0.1 wt %” and “exceeding 0.01 wt %” indicate that the percentage content of the restricted substance exceeds the reference percentage value of presence condition.</p> <p>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。  Note 2 : “○” indicates that the percentage content of the restricted substance does not exceed the percentage of reference value of presence.</p> <p>備考3. “—”係指該項限用物質為排除項目。  Note 3 : The “—” indicates that the restricted substance corresponds to the exemption.</p>						

## United Arab Emirates

TRA Registered No.: ER56752/17

Dealer No.: 35294/14

Vietnam



Zambia

Model FB503



ZMB/ZICTA/TA/2018/3/39

©2021 Fitbit LLC. All rights reserved. Fitbit and the Fitbit logo are trademarks or registered trademarks of Fitbit in the US and other countries. A more complete list of Fitbit trademarks can be found at <http://www.fitbit.com/legal/trademark-list>. Third-party trademarks mentioned are the property of their respective owners.