



fitbit versa 2



Manuel utilisateur
Version 1.8

Table des matières

Commencer	7
Contenu de la boîte.....	7
Configuration de la Versa 2.....	8
Chargement de votre montre	8
Configuration avec votre téléphone	9
Se connecter au Wi-Fi	9
Affichage de vos données dans l'application Fitbit.....	10
Déverrouillage de Fitbit Premium	11
Rappels Premium pour la forme et le bien-être	11
Porter votre Versa 2	12
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique.....	12
Main dominante.....	13
Conseils pour l'entretien et le port	13
Changer le bracelet	14
Retirer un bracelet	14
Attacher un bracelet	15
Prise en main	16
Navigation dans votre Versa 2	16
Navigation de base	16
Bouton Raccourcis	17
Ajustement des paramètres.....	19
Vérifier le niveau de la batterie.....	20
Configuration du système de verrouillage	21
Réglage de l'affichage permanent.....	21
Désactivation de l'écran	23
Applications et affichages heure et statistiques.....	24
Modification de l'affichage heure et statistiques	24
Ouverture d'applications.....	25
Organisation des applications.....	25
Téléchargement d'applications supplémentaires	25
Suppression d'applications	25

Mise à jour d'applications	25
Assistant vocal	27
Réglage d'Amazon Alexa Intégré.....	27
Interaction avec l'Assistant Google.....	27
Vérification des alarmes, rappels et chronomètres Alexa	28
Mode de vie.....	29
Starbucks.....	29
Agenda	29
Météo.....	29
Vérifier la météo	29
Ajouter ou supprimer une ville.....	30
Notifications à partir de votre téléphone	31
Configuration des notifications.....	31
Affichage des notifications entrantes	31
Gestion des notifications	32
Désactivation des notifications.....	32
Accepter et rejeter des appels téléphoniques.....	33
Répondre aux messages (téléphones Android)	33
Chronométrage.....	35
Utilisation de l'application Alarmes	35
Arrêt ou répétition d'une alarme	35
Utilisation de l'application Chronomètre.....	36
Activité et bien-être	37
Suivre vos stats.....	37
Suivi d'un objectif d'activité quotidien	38
Sélection d'un objectif.....	38
Suivi des activités par heure	38
Suivi de votre sommeil.....	38
Définir un objectif de sommeil	39
Analyse de vos habitudes de sommeil.....	39
Affichage de votre fréquence cardiaque	39
Séances de respiration guidée	39
Vérifier votre score de gestion du stress	40

Indicateurs de santé avancés	40
Exercice et santé cardiaque	42
Suivi automatique de vos exercices	42
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice.....	43
Exigences pour le GPS.....	43
Suivi d'un exercice	43
Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis.....	44
Affichage du résumé de la séance d'entraînement	45
Affichage de votre fréquence cardiaque	45
Zones de fréquence cardiaque personnalisées	46
Gagner des minutes en zone active.....	47
Partage de votre activité.....	47
Affichage de votre score de forme cardio.....	47
Musique et podcasts	49
Connecter des écouteurs ou des haut-parleurs Bluetooth.....	49
Écouter de la musique et des podcasts personnels.....	49
Commandes musicales avec la Versa 2.....	50
Choisir la source musicale.....	50
Commandes musicales	51
Contrôle de la musique avec l'application Spotify – Connect & Control	51
Écouter de la musique avec l'application Pandora (États-Unis uniquement).....	51
Écouter de la musique avec l'application Deezer	52
Fitbit Pay	53
Utiliser des cartes de crédit et de débit.....	53
Configuration de Fitbit Pay	53
Effectuer des achats.....	54
Modifier votre carte par défaut.....	55
Payer le transport en commun	55
Mettre à jour, redémarrer et effacer	56
Mise à jour de votre Versa 2	56
Redémarrage de votre Versa 2.....	56
Extinction de votre Versa 2	56
Effacement de votre Versa 2	57

Résolution des problèmes	58
Absence de signal de fréquence cardiaque	58
Absence de signal GPS	58
Connexion au Wi-Fi impossible.....	59
Autres problèmes.....	60
Spécifications et informations générales	61
Capteurs et composants	61
Composition	61
Technologie sans fil	61
Informations tactiles	61
Batterie.....	61
Mémoire	61
Écran.....	62
Taille du bracelet	62
Conditions ambiantes	62
En savoir plus	62
Politique de retour et garantie.....	62
Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité	63
États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission)	63
Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC).....	64
Union européenne (UE)	65
Degré d'importance IP	65
Argentine.....	66
Australie et Nouvelle-Zélande.....	66
Biélorussie	66
Union douanière	66
Chine	66
Inde	67
Indonésie.....	68
Israël.....	68
Japon	68
Mexico.....	68
Maroc	68

Nigeria	69
Oman.....	69
Pakistan	69
Philippines.....	70
Serbie	70
Corée du Sud	70
Taiïwan	71
Émirats arabes unis	73
Royaume-Uni.....	74
Viêt Nam	74
Zambie	74
Déclaration de sécurité	74

Commencer

Embellissez votre journée avec la Fitbit Versa 2, la montre santé et forme de haute qualité équipée d'Amazon Alexa, de fonctionnalités fitness, d'applications et bien plus encore.

Prenez le temps de consulter nos informations exhaustives sur la sécurité à l'adresse fitbit.com/safety. La Versa 2 n'est pas conçue pour fournir des données médicales ou scientifiques.

Contenu de la boîte

Votre boîte de Versa 2 comprend :



Montre équipée d'un bracelet
taille S
(choix de couleurs et de matières)



Câble de charge



Bracelet taille L
supplémentaire

Les bracelets détachables de la Versa 2 sont disponibles dans un grand choix de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

Configuration de la Versa 2

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

Pour créer un compte Fitbit, vous devez saisir des informations telles que votre date de naissance, votre taille, votre poids et votre sexe pour estimer la longueur de vos pas et calculer la distance parcourue, votre métabolisme de base et les calories brûlées. Une fois votre compte configuré, votre prénom, l'initiale de votre nom de famille et votre photo de profil sont visibles pour tous les autres utilisateurs Fitbit. Vous avez la possibilité de fournir d'autres informations, mais la plupart de celles que vous fournissez pour créer un compte sont privées par défaut.

Chargement de votre montre

Lorsqu'elle est entièrement chargée, votre montre Versa 2 offre plus de 6 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 Versa 2 :

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. Pincez le clip et placez votre Versa 2 dans le socle de charge. Les broches sur le socle de charge doivent s'aligner avec les contacts dorés à l'arrière de la montre. Le pourcentage de charge apparaît à l'écran.



Pendant le chargement de la montre, vous pouvez appuyer deux fois sur l'écran pour l'allumer et vérifier le niveau de la batterie. Tapotez une nouvelle fois pour utiliser votre Versa 2.

Configuration avec votre téléphone

Configurez Versa 2 grâce à l'application Fitbit pour iPhone et iPad ou téléphones Android. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Rendez-vous sur fitbit.com/devices pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
 - [App Store d'Apple](#) pour les iPhone
 - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
2. Installez l'application et ouvrez-la.
 - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte > tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > **Configurer un appareil**.
 - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; une série de questions vous aidera à créer un compte.
3. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter la Versa 2 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.

Se connecter au Wi-Fi

Lors de la configuration, vous êtes invité(e) à connecter votre Versa 2 à votre réseau Wi-Fi. La montre Versa 2 utilise le Wi-Fi pour transférer plus rapidement de la musique depuis Pandora ou Deezer, télécharger des applications à partir de la galerie d'applications Fitbit et effectuer des mises à jour plus rapides et fiables du système d'exploitation.

La Versa 2 peut se connecter via des réseaux ouverts, sécurisés par clé WEP, WPA et WPA2. 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 montre Versa 2 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.

Affichage de vos données dans l'application Fitbit

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

Déverrouillage de Fitbit Premium

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

La Versa 2 édition spéciale est fournie avec trois mois d'essai de Fitbit Premium pour les clients admissibles dans certains pays.

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

Rappels Premium pour la forme et le bien-être

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

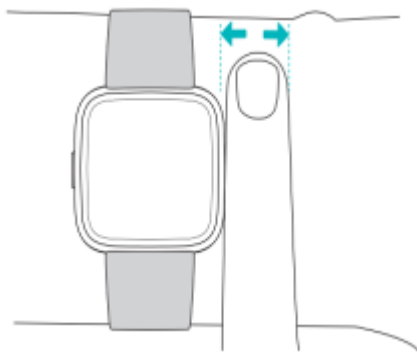
Porter votre Versa 2

Placez la Versa 2 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 14.

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

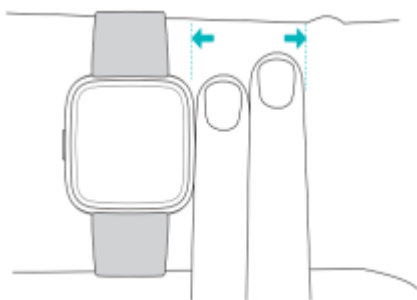
Lorsque vous ne faites pas d'exercice, portez votre Versa 2 une largeur de doigt au-dessus de l'os de votre poignet.

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



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


- Au cours d'une séance de sport, essayez de porter votre 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).

Main dominante

Pour plus d'exactitude, vous devez indiquer si vous portez votre Versa 2 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 Versa 2 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 Versa 2 > **Poignet > Dominant**.

Conseils pour l'entretien et le port

- Nettoyez régulièrement votre bracelet et votre poignet à l'aide d'un nettoyant doux sans savon.
- Si votre montre est mouillée, retirez-la et séchez-la complètement à la fin de votre activité.
- Retirez votre montre de temps en temps.

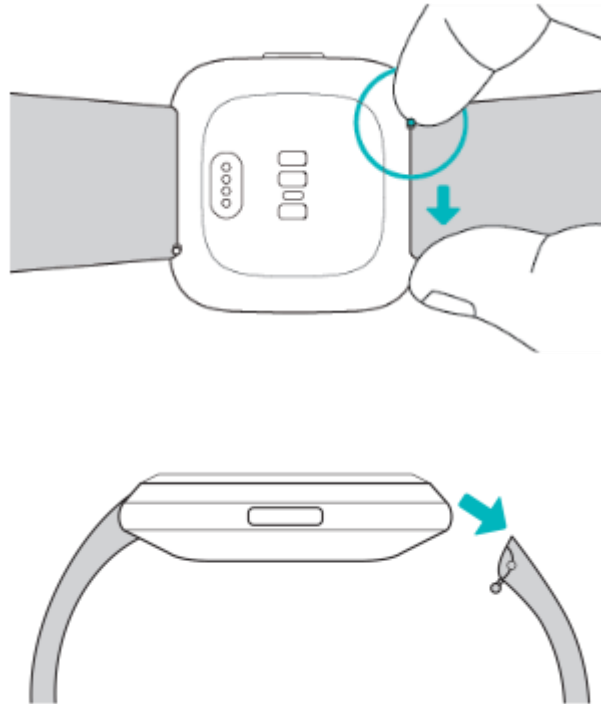
Changer le bracelet

La Versa 2 est fournie avec un bracelet taille S attaché et un plus grand taille L en supplément, placé dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables, vendus séparément sur [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Pour la taille des bracelets, consultez « Taille du bracelet » à la page 62.

Les bracelets de la Fitbit Versa et de la Fitbit Versa Édition Lite sont compatibles avec la Versa 2.

Retirer un bracelet

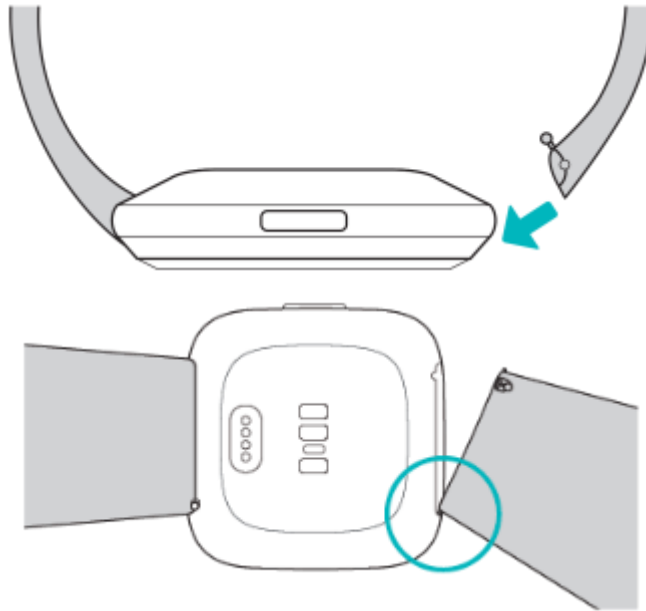
1. Retournez votre Versa 2 et trouvez le levier de déverrouillage rapide.
2. Tout en poussant le levier de déverrouillage rapide vers l'intérieur, tirez doucement le bracelet pour l'éloigner de la montre afin de le détacher.



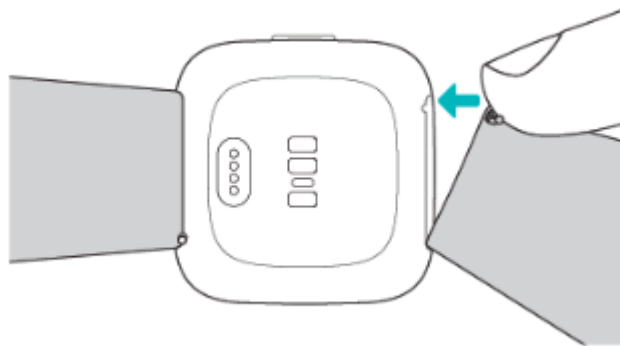
3. Recommencez de l'autre côté.

Attacher un bracelet

1. Pour attacher un bracelet, maintenez-le à un angle de 45° et faites glisser la broche (le côté opposé au levier de déverrouillage rapide) dans l'encoche sur la montre.



2. Mettez l'autre extrémité du bracelet en place en la faisant glisser tout en poussant le levier de déverrouillage rapide vers l'intérieur.



3. Lorsque les deux extrémités de la broche sont insérées, relâchez le levier de déverrouillage rapide.

Prise en main

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

Navigation dans votre Versa 2

La Versa 2 est dotée d'un écran tactile AMOLED couleur et d'un bouton.

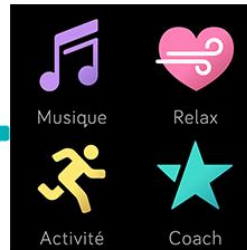
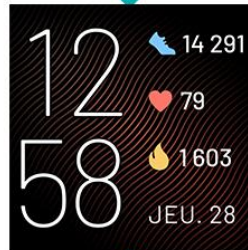
Naviguez dans votre Versa 2 en tapotant sur l'écran, en faisant glisser votre doigt d'un côté à l'autre et de haut en bas ou en appuyant sur le bouton. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre montre s'éteint lorsqu'elle n'est pas utilisée, sauf si vous activez l'affichage permanent. Pour plus d'informations, consultez « [Réglage de l'affichage permanent](#) » page 21.

Navigation de base

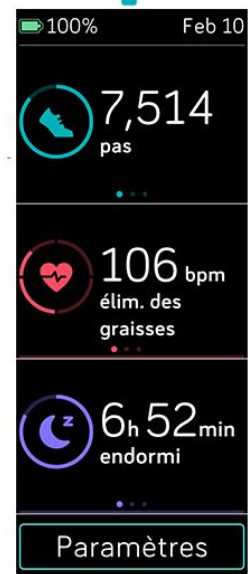
L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- 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 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**



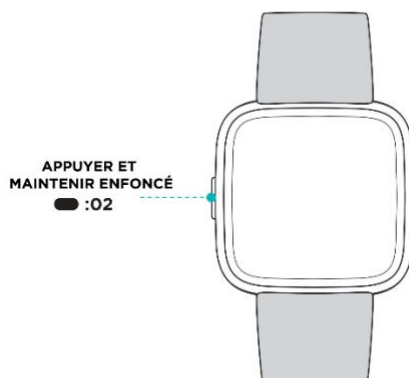
**FAITES GLISSER VERS LE HAUT
POUR AFFICHER FITBIT AUJOURD'HUI**


Bouton Raccourcis

Appuyez sur le bouton de votre Versa 2 et maintenez-le enfoncé pour accéder plus rapidement à certaines fonctionnalités.


Choix d'un raccourci




Maintenez le bouton enfoncé pendant 2 secondes pour activer Fitbit Pay, Alexa, 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 modifier ensuite 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**.


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

	<ul style="list-style-type: none"> • Une icône Mode Sommeil  s'affiche en haut de l'écran lorsque vous faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques. <p>Le mode Sommeil se désactive automatiquement lorsque vous définissez un programme de sommeil. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « Ajustement des paramètres » à la page 19.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
Écran de démarrage 	<p>Lorsque vous définissez Écran de démarrage sur Automatique, l'écran s'allume chaque fois que vous tournez votre poignet.</p> <p>Lorsque vous définissez Écran de démarrage sur Manuel, appuyez sur le bouton ou tapotez sur l'écran pour allumer ce dernier.</p>
Luminosité 	Réglez la luminosité de l'écran.
Affichage permanent 	Activez ou désactivez l'affichage permanent. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « Réglage de l'affichage permanent » à la page 21.

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.
Alexa	Activez ou désactivez les notifications d'Alexa.
Affichage permanent	Réglez l'affichage permanent, y compris les informations que vous voyez sur l'affichage heure et statistiques.
Bluetooth	Gérez les périphériques Bluetooth connectés.
Luminosité	Changez la luminosité de l'écran.
Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications ou choisissez d'activer automatiquement le mode Ne pas déranger lorsque vous utilisez l'application Exercice  .
Suivi de la fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.
Bouton gauche	Choisissez la fonctionnalité que le bouton active.
Microphone	Choisissez si votre montre peut accéder au microphone ou pas.
Délai d'attente de l'écran	Choisissez combien de temps l'écran reste allumé après que vous cessez d'interagir avec votre montre.
Écran de démarrage	Choisissez si l'écran s'allume ou non lorsque vous tournez votre poignet.

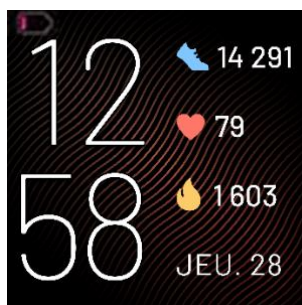
Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris l'établissement d'un calendrier pour l'activer et le désactiver. Pour définir un programme, ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur Mode Sommeil > Programmer . Le mode Sommeil se désactive automatiquement lorsque vous le programmez, même si vous l'avez activé manuellement.
Vibrations	Réglez la force de vibration de votre montre.
À propos de Versa 2	Consultez les informations réglementaires et la date d'activation de votre montre, qui est également le jour où commence la garantie de votre montre. La date d'activation correspond au jour où vous configurez votre appareil. Tapotez sur À propos de Versa 2 > Informations sur le système pour afficher la date d'activation. Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com .

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

Vérifier le niveau de la batterie

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.




La connexion Wi-Fi ne fonctionne pas sur votre Versa 2 lorsque son niveau de batterie est inférieur à 25 % et vous ne pourrez pas 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.

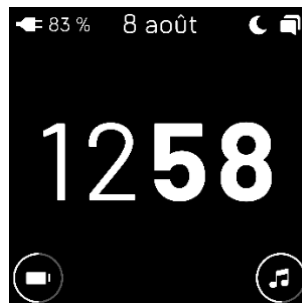
Activer le verrouillage de l'appareil ou réinitialiser le code PIN dans l'application Fitbit :

À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Versa 2 > **Verrouillage de l'appareil**.

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


Réglage de l'affichage permanent

Activez l'affichage permanent pour afficher l'heure sur votre montre, même si vous n'interagissez pas avec l'écran. De nombreux affichages heure et statistiques ont leur propre mode Affichage permanent. Vous verrez le mode Affichage permanent par défaut si l'affichage heure et statistiques sélectionné n'est pas doté de cette fonction. Sur l'affichage heure et statistiques de l'affichage permanent par défaut, choisissez un affichage heure et statistiques analogique ou numérique pour afficher le niveau de la batterie de la montre ainsi que votre progression vers deux de vos statistiques clés.



Pour activer ou désactiver l'affichage permanent, balayez l'écran vers le bas. Une fois que vos notifications s'affichent, balayez de nouveau l'écran vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle.

Tapotez sur l'icône des paramètres rapides  > icône de l'affichage permanent , ou trouvez

Affichage permanent dans l'application Paramètres  .



Remarque : L'activation de cette fonctionnalité a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre montre. Lorsque le mode Affichage permanent est activé, la Versa 2 nécessite une charge plus fréquente.

Pour définir ce qui s'affiche à l'écran lorsque vous utilisez l'affichage heure et statistiques de l'affichage permanent par défaut, ou pour définir les heures d'inactivité pour que l'affichage permanent s'éteigne

automatiquement, ouvrez l'application Paramètres  > **Affichage permanent** > **Personnaliser**.

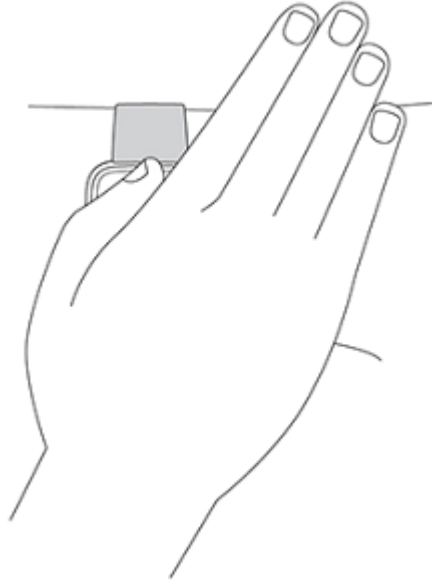
Style d'horloge	Choisissez un affichage heure et statistiques numérique ou analogique lorsque vous utilisez l'affichage heure et statistiques de l'Affichage permanent par défaut.
Barre d'État	Activez l'indicateur de batterie restante lorsque vous utilisez l'affichage heure et statistiques de l'Affichage permanent par défaut.
Statistiques clés	Affichez votre progression vers deux statistiques clés de votre choix lorsque vous utilisez l'affichage heure et statistiques de l'Affichage permanent par défaut.
Heures d'inactivité	Réglez l'écran pour qu'il s'éteigne automatiquement durant certaines heures.

L'affichage permanent se désactive automatiquement lorsque la batterie de votre montre est très faible.

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

Désactivation de l'écran

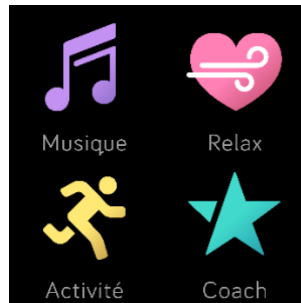
Pour éteindre l'écran de votre montre lorsque vous ne l'utilisez pas, couvrez brièvement le cadran de la montre avec votre main opposée, appuyez sur le bouton, ou tournez votre poignet vers l'extérieur.



Remarque : Si vous activez Affichage permanent, l'écran ne s'éteint pas.


Applications et affichages heure et statistiques

La [galerie Fitbit](#) propose de nombreuses applications et affichages d'horloge 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.




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 Versa 2.
2. Tapotez sur **Affichage heure et statistiques**.
3. Naviguez dans les différents affichages heure et statistiques disponibles. Tapotez sur un affichage heure et statistiques pour afficher une vue détaillée.
4. Tapotez sur **Installer** pour ajouter l'affichage heure et statistiques à votre Versa 2.

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 cinq affichages heure et statistiques sont déjà enregistrés.
- Pour voir les affichages heure et statistiques enregistrés de votre montre, ouvrez l'application

Horloges  et faites glissez votre doigt pour rechercher l'affichage heure et statistiques 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** > onglet **Versa 2**. 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**.


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 Versa 2, 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.


Téléchargement d'applications supplémentaires

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

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

Suppression d'applications

Vous pouvez supprimer la plupart des applications installées sur votre Versa 2 :

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

Mise à jour d'applications

Les applications se mettent à jour par Wi-Fi si besoin. Votre Versa 2 recherche des mises à jour lorsqu'elle est branchée au chargeur et qu'elle se trouve à 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 Versa 2.

2. Tapotez sur **Applications** > onglet **Versa 2**. 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.
3. Tapotez sur le bouton **Mise à jour** à côté de l'application.


Assistant vocal

Consultez la météo, programmez des chronomètres et des alarmes, contrôlez vos appareils domestiques connectés et bien plus encore en parlant à votre montre.


Réglage d'Amazon Alexa Intégré

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Versa 2.
2. Tapotez sur **Amazon Alexa** > **Connexion avec Amazon**.
3. Tapotez sur **Commencer**.
4. Connectez-vous à votre compte Amazon ou créez-en un si nécessaire.
5. Suivez les instructions à l'écran et lisez les actions qu'Alexa peut effectuer, puis tapotez sur **Fermer** pour revenir aux paramètres de votre appareil dans l'application Fitbit.

Pour modifier la langue qu'Alexa reconnaît :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Versa 2.
2. Tapotez sur **Amazon Alexa**.
3. Tapotez sur la langue actuelle pour la modifier, ou tapotez sur **Déconnexion** pour ne plus utiliser Alexa sur votre montre.

Interaction avec l'Assistant Google

1. Lancez l'application Alexa  sur votre montre. Veuillez noter que l'application Fitbit doit être exécutée en arrière-plan sur votre téléphone.
2. Énoncez votre demande.



Vous n'avez pas besoin de dire « Alexa » avant d'énoncer votre demande. Par exemple :

- Règle le chronomètre sur 10 minutes.
- Règle une alarme pour 8 heures du matin.
- Quelle est la température à l'extérieur ?
- Rappelle-moi de faire le dîner à 18 heures.

- Combien y a-t-il de protéines dans un œuf ?
- Demande à Fitbit de commencer un jogging.*
- Commencer une activité à vélo avec Fitbit.*

* Pour demander à Alexa d'ouvrir l'application Exercice de votre montre, configurez tout d'abord la compétence Fitbit pour Alexa. Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com. Ces commandes existent actuellement en anglais, allemand, français, italien, espagnol et japonais.




Amazon Alexa est indisponible dans certains pays. Pour en savoir plus, rendez-vous sur fitbit.com/voice.



Remarque : Dire « Alexa » n'active pas l'assistant vocal sur votre montre. Vous devez ouvrir l'application de l'assistant vocal de votre montre avant que le micro ne s'allume. Le micro s'éteint lorsque vous fermez votre assistant vocal ou que l'écran de votre montre s'éteint.

Pour plus de fonctionnalité, installez l'application Amazon Alexa sur votre téléphone. Grâce à l'application, votre montre peut accéder à d'autres compétences d'Alexa. Remarque : Toutes les compétences ne fonctionnent pas avec la Versa 2, car elles doivent être en mesure d'afficher des commentaires textuels sur l'écran de la montre. La Versa 2 n'a pas de haut-parleur : vous n'entendrez donc pas Alexa vous répondre.

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

Vérification des alarmes, rappels et chronomètres Alexa

1. Ouvrez l'application Alexa  sur votre montre.
2. Tapotez sur l'icône Alertes  et faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite pour naviguer entre les alarmes, les rappels et les chronomètres.
3. Tapotez sur une alarme pour l'activer ou la désactiver. Pour modifier ou annuler un rappel ou un chronomètre, tapotez sur l'icône Alexa  et énoncez votre demande.

Remarque : Les alarmes et les chronomètres Alexa sont distincts de ceux que vous avez définis dans l'application Alarmes  ou l'application Chronomètre .

Mode de vie

Utilisez des applications afin de rester connecté à ce qui vous intéresse le plus. Consultez la rubrique « Applications et affichages heure et statistiques » à la page 24 pour obtenir des instructions sur l'ajout et la suppression d'applications.

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


Starbucks

Ajoutez votre carte Starbucks ou votre numéro de programme Starbucks Rewards dans la galerie

d'applications Fitbit de l'application Fitbit, puis utilisez l'application Starbucks  pour payer à partir de votre poignet.


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

Agenda

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

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

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.

Ajouter ou supprimer une ville

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

Notifications à partir de votre téléphone

La Versa 2 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 Versa 2.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer 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.

Remarque : Si vous avez un iPhone ou un iPad, votre Versa 2 affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Versa 2 affiche les notifications du calendrier de l'application Calendrier que vous choisissez lors de l'installation.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur 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 Versa 2 ni allumer l'écran.

Gestion des notifications

La montre Versa 2 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

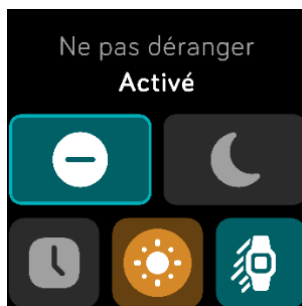
Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les Paramètres rapides sur votre Versa 2. Si toutes les notifications sont désactivées, votre montre ne se met pas à vibrer et l'écran ne s'allume pas lorsque votre téléphone reçoit une notification.

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 Versa 2 > **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.



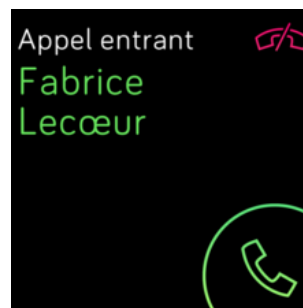
Remarque : Si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s'affiche sur votre montre jusqu'à ce que vous désactiviez cette option.

Accepter et rejeter des appels téléphoniques

Si elle est appairée à un iPhone ou à un téléphone Android (8.0+), votre Versa 2 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 téléphonique, 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 préformatées ou en énonçant votre réponse à votre Versa 2. Gardez votre téléphone à proximité, avec l'application Fitbit exécutée en arrière-plan afin de répondre à des messages depuis 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 sous forme de texte dans la liste des réponses au poignet ou tapotez sur l'icône des émoticônes 😊 pour choisir une émoticône. Tapotez sur **Plus de réponses** ou **Plus d'émoticônes** pour voir d'autres options.
4. Pour répondre à un message avec votre voix, tapotez sur l'icône du microphone 🗣️ et énoncez votre message. Si le message vous convient, tapotez sur **Envoyer** ou sur **Réessayer** pour essayer à nouveau. Si vous remarquez une erreur après avoir envoyé le message, tapotez sur **Annuler** dans les trois secondes pour annuler le message.
 - Pour modifier la langue reconnue par le microphone, tapotez sur l'icône des 3 points ⋮ située à côté de Langues et sélectionnez une autre langue.

Pour en savoir plus, notamment sur la personnalisation des réponses au poignet, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Chronométrage

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

Remarque : Les alarmes et les chronomètres que vous définissez avec un assistant vocal sont distincts de ceux que vous définissez dans les applications Alarmes et Chronomètre. Pour plus d'informations, consultez « [Assistant vocal](#) » page 27.

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.

Arrêt ou répétition d'une alarme


Pour désactiver l'alarme, tapotez sur la coche. Pour désactiver temporairement l'alarme pendant 9 minutes, tapotez sur l'icône « Zzz ».

Répétez l'alarme autant de fois que vous le souhaitez. Votre Versa 2 passe automatiquement en mode répétition d'alarme si vous ignorez l'alarme pendant plus d'1 minute.



Utilisation de l'application Chronomètre

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un minuteur avec

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

Si l'affichage permanent est activé, l'écran continue d'afficher le chronomètre ou le minuteur jusqu'à ce qu'il se termine ou que vous quittiez l'application.

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

Activité et bien-être

Votre Versa 2 suit en continu une variété de statistiques dès que vous la portez, y compris les activités par heure, la fréquence cardiaque et le sommeil. Les données se synchronisent automatiquement avec l'application Fitbit tout au long de la journée.

Suivre vos stats

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

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, étages gravis, calories brûlées, minutes en zone active et historique des objectifs au cours des sept derniers jours
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
Pas effectués par heure	Pas effectués dans l'heure et nombre d'heures durant lesquelles vous avez atteint votre objectif d'activité par heure
Activités physiques	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine et jusqu'à cinq 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	Les 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 débloquerez 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 Versa 2 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.

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Versa 2. Pour plus d'informations, veuillez lire l'article « [Suivez vos stats](#) » à la page 37.

Suivi des activités par heure

Votre Versa 2 vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

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



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

Suivi de votre sommeil

Portez votre Versa 2 lorsque vous dormez pour suivre automatiquement les statistiques de base relatives à votre sommeil, notamment votre temps de sommeil, vos phases de sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) et votre score de sommeil (qualité de votre sommeil). Votre Versa 2 suit également votre variation estimée d'oxygène pendant la nuit afin de vous

aider à détecter d'éventuels troubles respiratoires. Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre 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 en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Définir un objectif de sommeil

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

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

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.


Affichage de votre fréquence cardiaque



La Versa 2 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 37. Grâce à certains affichages heure et statistiques, vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque en temps réel sur l'écran de l'horloge.

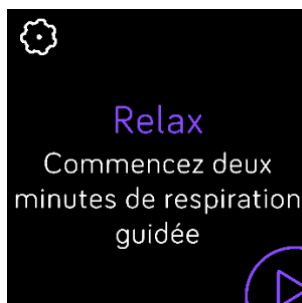
Pendant une séance d'entraînement, votre Versa 2 affiche votre zone de fréquence cardiaque pour vous aider à viser l'intensité d'activité de votre choix.

Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Affichage de votre fréquence cardiaque](#) » à la page 45.

Séances de respiration guidée

L'application Relax  sur votre Versa 2 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 Versa 2, 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 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.

Vérifier votre score de gestion du stress

En fonction des données relatives à votre fréquence cardiaque, votre exercice et votre sommeil, votre score de gestion du stress vous aide à déterminer si votre corps présente des signes de stress au quotidien. Le score va de 1 à 100, un nombre élevé signifiant que votre corps présente moins de signes physiques de stress. Pour consulter votre score quotidien de gestion du stress, portez votre montre pendant la nuit et ouvrez l'application Fitbit sur votre téléphone le lendemain matin. À partir de

l'onglet Aujourd'hui , tapotez sur la vignette Gestion du stress.

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

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

Indicateurs de santé avancés

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

Parmi les indicateurs, figurent les suivants :

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

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur 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 49.

Suivi automatique de vos exercices


La Versa 2 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.



Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice

Suivez des exercices spécifiques avec l'application Exercice  sur votre Versa 2 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.






La Versa 2 fonctionne avec les capteurs GPS de votre téléphone situé à proximité pour capturer des données GPS.

Exigences pour le GPS

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

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que votre Versa 2 est appairée à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
4. Vérifiez que le GPS est activé pour l'exercice.
 - a. Ouvrez l'application Exercice  et balayez l'écran pour trouver l'exercice que vous souhaitez suivre.
 - b. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  et assurez-vous que le suivi GPS via smartphone est réglé sur **Activé**. Il se peut que vous deviez balayer l'écran vers le haut pour trouver cette option.
5. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

Suivi d'un exercice

1. Sur Versa 2, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice. Vous pouvez également demander à Alexa d'ouvrir l'application Exercice ou de commencer à suivre une séance de sport. Pour en savoir plus, consultez « [Interaction avec votre assistant vocal](#) » page 27.
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.

- Lorsque vous y êtes invité(e), confirmez que vous souhaitez arrêter l'entraînement. Le résumé de votre séance d'entraînement s'affiche.
- Tapotez sur **Terminé** pour fermer l'écran récapitulatif.

Remarques :


- Votre Versa 2 affiche 3 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 aux capteurs GPS de votre téléphone. Quand l'écran affiche le message « connecté » et que votre Versa 2 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 tours	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 Automatique , personnalisez la manière dont les tours sont comptés
Personnaliser vos statistiques	Choisissez les statistiques que vous souhaitez consulter pendant le suivi d'un exercice
Suivi GPS via smartphone	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 Versa 2, ouvrez l'application Exercice .
2. Balayez l'écran pour trouver un exercice.

3. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  et faites défiler la liste des paramètres.
4. Tapotez sur un paramètre pour le régler.
5. Lorsque vous avez terminé, appuyez sur le bouton pour revenir à l'écran de l'exercice et démarrer la séance d'entraînement.

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

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Versa 2.
2. Tapotez sur **Raccourcis exercices**.
 - Pour ajouter un nouveau raccourci vers un exercice, tapotez sur l'icône + et sélectionnez un exercice.
 - Pour supprimer un raccourci vers un exercice, faites glisser votre doigt vers la gauche sur un raccourci.
 - Pour réorganiser un raccourci vers un exercice, tapotez sur **Modifier** (iPhone seulement), puis maintenez enfoncée l'icône de menu  et faites-la glisser vers le haut ou le bas.


Affichage du résumé de la séance d'entraînement

Lorsque vous terminez une séance d'entraînement, votre Versa 2 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

La Versa 2 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 Versa 2 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 d'élimination des graisses, votre cœur bat à un rythme plus lent.

Icône	Zone	Calcul	Description
	Zone d'élimination des graisses	Entre 40 % et 59 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone d'élimination des graisses, vous pratiquez généralement une activité physique modérée telle que de la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire sont élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
	Zone cardio	Entre 60 % et 84 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que le jogging ou le spinning.
	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement par intervalles à haute intensité.

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.


Gagner des minutes en zone active



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

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

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

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 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.

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.


Musique et podcasts

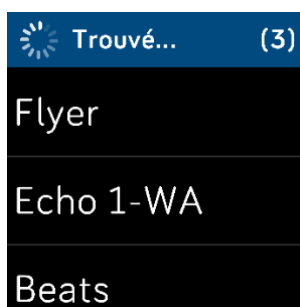
Enregistrez vos listes de lecture préférées sur votre Versa 2 et écoutez de la musique et des podcasts avec des écouteurs ou des haut-parleurs Bluetooth sans avoir besoin de votre téléphone.

Connecter des écouteurs ou des haut-parleurs Bluetooth

Connectez jusqu'à 8 appareils audio Bluetooth pour écouter de la musique depuis votre montre.


Pour coupler un nouvel appareil audio Bluetooth :

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




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

Pour écouter de la musique avec un autre appareil Bluetooth :

1. Sur votre Versa 2, 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.

Écouter de la musique et des podcasts personnels

Grâce à l'application Musique  de votre Versa 2, 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 l'article « [Écouter de la musique avec l'application Deezer](#) » à la page 52 et « [Écouter de la musique avec l'application Pandora \(États-Unis uniquement\)](#) » à la page 51.

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


Commandes musicales avec la Versa 2

Commandez la musique et les podcasts en lecture sur votre Versa 2 ou sur votre téléphone.


Choisir la source musicale

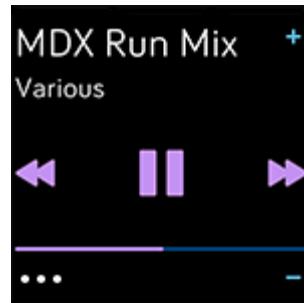
1. Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. Une fois que vos notifications s'affichent, faites de nouveau glisser votre doigt vers le bas pour ouvrir le panneau de contrôle. Tapotez sur la vignette des commandes musicales .
2. Tapotez sur l'icône des 3 points .
3. Tapotez sur l'icône téléphone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

Si vous possédez un téléphone Android, activez la fonctionnalité Bluetooth Classic pour commander la musique sur votre téléphone :


1. Ouvrez l'application Paramètres  sur votre Versa 2 > **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 **Versa 2 (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. Tapotez sur les icônes + et - pour contrôler le volume.




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

Utilisez l'application Spotify  sur votre Versa 2 pour contrôler Spotify sur votre téléphone, un ordinateur ou un autre appareil Spotify Connect. Naviguez d'une playlist à l'autre, comme les chansons, et passez d'un périphérique à l'autre à partir de votre montre. Veuillez noter qu'à l'heure actuelle, l'application Spotify ne contrôle que la musique diffusée sur votre appareil couplé. Celui-ci doit donc rester à proximité et connecté à Internet. Un abonnement à Spotify Premium est nécessaire pour utiliser cette application. Pour plus d'informations sur Spotify Premium, rendez-vous sur spotify.com.


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

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

Avec l'application Pandora  sur votre Versa 2, téléchargez jusqu'à trois 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.

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

Écouter de la musique avec l'application Deezer

Avec l'application Deezer  sur votre Versa 2, 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.

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

Fitbit Pay

La Versa 2 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.

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 Versa 2.
2. Tapotez sur la vignette **Portefeuille**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour ajouter une carte de paiement. Dans certains cas, votre banque peut imposer une vérification supplémentaire. Si vous ajoutez une carte pour la première fois, vous serez peut-être invité(e) à définir un code PIN à 4 chiffres pour votre 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.

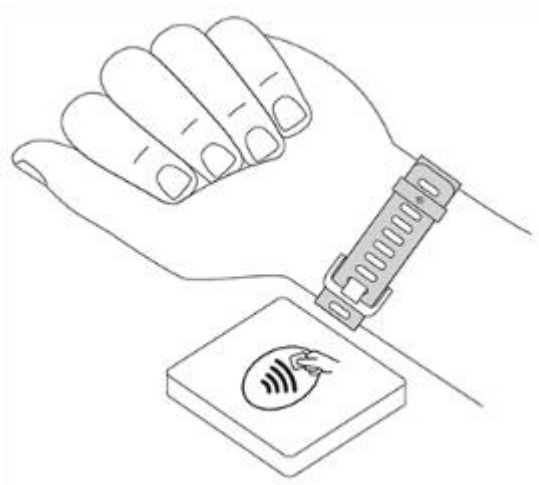
Effectuer des achats

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 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(e), saisissez votre code PIN à 4 chiffres. Votre carte par défaut apparaît à l'écran.
3. Pour payer avec votre carte par défaut, tenez votre poignet à proximité du terminal de paiement. Pour payer avec une autre carte, 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(e), saisissez votre code PIN à 4 chiffres.
3. Si le montant de l'achat dépasse 100 AUD, suivez les instructions sur le terminal de paiement. Si vous êtes invité(e) à entrer un code PIN, entrez le code PIN de votre carte (pas celui de votre 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 Versa 2 au poignet pour utiliser Fitbit Pay.

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

Modifier votre carte par défaut

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

Payer le transport en commun

Utilisez Fitbit Pay pour signaler votre montée et votre descente sur les lecteurs de transport en commun qui acceptent les paiements par carte de crédit ou de débit sans contact. Pour payer avec votre montre, suivez les étapes mentionnées dans « [Utiliser des cartes de crédit et de débit](#) » à la page 53.

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

Mettre à jour, redémarrer et effacer

Certaines mesures de résolution de problèmes peuvent vous demander de redémarrer votre montre afin de procéder à l'effacement, ce qui est utile si vous souhaitez donner votre Versa 2 à quelqu'un d'autre. Mettez à jour votre montre pour recevoir de nouvelles mises à jour du système d'exploitation Fitbit.

Mise à jour de votre Versa 2

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

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur votre Versa 2 et dans l'application Fitbit jusqu'à ce que la mise à jour soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre montre et votre téléphone proches l'un de l'autre.

Mettre à jour votre Versa 2 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.


Redémarrage de votre Versa 2

Pour redémarrer votre montre, maintenez enfoncé le bouton pendant 10 secondes, jusqu'à ce que le logo Fitbit apparaisse sur l'écran, puis relâchez le bouton.

Redémarrer votre montre ne supprime aucune donnée.

La Versa 2 dispose de petits trous sur l'appareil pour l'altimètre et le microphone. Ne tentez pas de redémarrer votre appareil en insérant dans ces trous des objets tels que des trombones, car vous risqueriez d'endommager votre Versa 2.

Extinction de votre Versa 2

Pour éteindre votre montre, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos** > **Éteindre**.

Pour activer votre montre, appuyez sur le bouton.

Pour savoir comment ranger votre Versa 2 pendant une longue période, rendez-vous sur help.fitbit.com.

Effacement de votre Versa 2

Si vous souhaitez donner votre Versa 2 à une autre personne ou la retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

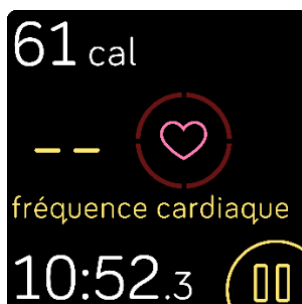
Sur votre Versa 2, ouvrez l'application Paramètres  > **À propos** > **Réinitialisation aux paramètres d'usine**.

Résolution des problèmes


Si votre Versa 2 ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de résolution des problèmes ci-dessous. Rendez-vous sur help.fitbit.com pour plus d'informations.

Absence de signal de fréquence cardiaque

La montre Versa 2 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.



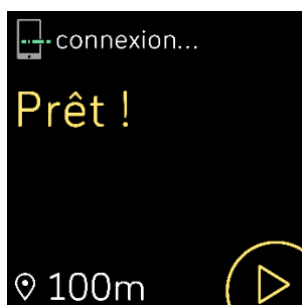
Si votre montre ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la

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 Versa 2 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.

Absence de signal GPS

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



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

Connexion au Wi-Fi impossible

Si votre Versa 2 ne peut pas se connecter au Wi-Fi, cela peut être dû au fait que vous avez peut-être entré un mot de passe incorrect ou que le mot de passe a changé :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Versa 2.
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 Versa 2 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 Versa 2 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 « [Se connecter au Wi-Fi](#) » à la page 9.

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 votre musique ou des podcasts, assurez-vous que votre Versa 2 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.

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 « [Redémarrage de votre Versa 2](#) » à la page 56.

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

Spécifications et informations générales

Capteurs et composants

Votre Fitbit Versa 2 contient les capteurs et moteurs suivants :

- Accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements
- Altimètre pour détecter les changements d'altitude
- Capteur optique de fréquence cardiaque
- Capteur de luminosité ambiante
- Microphone
- Un moteur vibrant

Composition

Le boîtier et la boucle de la Versa 2 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 la directive stricte sur ce métal de l'Union européenne.

Le bracelet classique de la Versa 2 est composé d'un silicone confortable et de haute qualité similaire à celui utilisé sur de nombreuses montres de sport.

Technologie sans fil

La Versa 2 est équipée d'une puce NFC, d'une puce Wi-Fi et d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

Informations tactiles

La Versa 2 est dotée d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

Batterie

La Versa 2 est équipée d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

Mémoire

La Versa 2 conserve vos données, y compris les statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique des exercices pendant sept jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

Écran

La Versa 2 est équipée d'un écran AMOLED 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	Il correspond à un poignet de 140 à 180 mm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence.
Grand bracelet	Il correspond à un poignet de 180 à 220 mm (7,1 à 8,7 pouces) de circonférence.

Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-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	8 534 m (28 000 pieds)

En savoir plus

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

Politique de retour et garantie

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

Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité

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

Paramètres > À propos > Mentions légales

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

Model FB507:

FCC ID: XRAFB507

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

Settings > About > Regulatory Info

Supplier's Declaration of Conformity

Unique Identifier: FB507

Responsible Party – U.S. Contact Information

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

FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

FCC Warning

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

Note: This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against

harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)

Model/Modèle FB507

IC: 8542A-FB507

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

Settings > About > Regulatory Info

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

Paramètres > À propos > Informations réglementaires

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

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

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

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

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

Union européenne (UE)

Simplified EU Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB507 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety

Vereinfachte EU-Konformitätserklärung

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB507 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: www.fitbit.com/safety

Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB507 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: www.fitbit.com/safety

Déclaration UE de conformité simplifiée

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB507 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : www.fitbit.com/safety

Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB507 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: www.fitbit.com/safety



Degré d'importance IP

Le modèle FB507 a un indice de résistance à l'eau de IP X8 selon la norme IEC 60529, jusqu'à une profondeur de 50 mètres.

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

Argentine



Australie et Nouvelle-Zélande



Biélorussie



Union douanière



Chine

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

Settings > About > Regulatory Info

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB507	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

China RoHS

部件名称	有毒和危险品					
Part Name	Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB507	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二苯 醚 (PBDE)
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



CMIIT ID 2019DJ7444

Frequency band: 2400-2483.5 MHz NFC: 13.56MHz

Transmitted power: Max EIRP, 15.4dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz, NFC: 2.3 kHz, WiFi: 20MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK/QPSK/8PSK, NFC: ASK, WiFi: DSSS/OFDM

CMIIT ID displayed: On packaging

Index

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

Settings > About > Regulatory Info

Indonésie

62652/SDPPI/2019
3788

Israël

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא 55-02932. אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

Japon

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

Settings > About > Regulatory Info



R 201-190454

Mexico



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

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

Maroc



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément : MR 20768 ANRT 2019

Date d'agrément : 29/08/2019

Nigeria

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

Oman

OMAN – TRA TRA/TA-R/7991/19 D090258

Pakistan

TAC No: 9.9585/2019



Model: FB507

Serial No: Refer to retail box

Year of Manufacture: 2019

Philippines



Serbie



Corée du Sud



본 제품의 전자파흡수율은 과학기술정보통신부의「전자파 인체보호기준」을 만족합니다.

본 제품은 국립전자파연구원의「전자파흡수율 측정기준」에 따라 최대출력 조건에서 머리에 근접하여 시험되었으며, 최대 전자파흡수율 측정값은 다음과 같습니다.

모델명 (modèle)	머리 전자파흡수율 (tête SAR)
FB507	0,127 W/kg

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

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

Translation:

Class B devices (broadcast communications equipment for home use): EMC registration is mainly for household use (B class) and can be used in all areas get this device.

Taiwan

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:

Article 12

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

Article 14

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

使用過度恐傷害視力」

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

Translation:

“Excessive use may cause damage to vision”

Rest for 10 minutes after every 30 minutes.

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

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-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.

Taiwan RoHS

設備名稱：智慧型手錶 ， 型號（型式）： FB507 Equipment name 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 ⁶⁺)	多溴聯苯 Polybrominated biphenyls (PBB)	多溴二苯醚 Polybrominated diphenyl ethers (PBDE)
錶帶和錶扣	○	○	○	○	○	○
電子	-	○	○	○	○	○
電池	○	○	○	○	○	○
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>						

Émirats arabes unis

TRA Registered No: ER73716/19
 Dealer No: DA35294/14
 Model: FB507
 Type: Smartwatch

Royaume-Uni

Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB507 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety



Viêt Nam



Zambie



ZMB / ZICTA / TA / 2019 / 8 / 21

Déclaration de sécurité

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

©2021 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce et/ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de commerce Fitbit est disponible sur la page relative à la [liste des marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.