



# fitbit versa

LITE EDITION



Manuel utilisateur  
Version 2.6

# Table des matières

---

<b>Commencer .....</b>	<b>6</b>
Contenu de la boîte .....	6
<b>Configuration de la Versa édition Lite .....</b>	<b>7</b>
Chargement de votre montre .....	7
Configuration avec votre téléphone ou votre tablette .....	9
Configuration avec votre PC Windows 10 .....	9
Affichage de vos données dans l'application Fitbit .....	10
<b>Port de Versa édition Lite .....</b>	<b>11</b>
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique .....	11
Gaucher ou droitier .....	12
<b>Changer le bracelet .....</b>	<b>13</b>
Retirer un bracelet .....	13
Attacher un bracelet .....	14
<b>Prise en main .....</b>	<b>15</b>
Navigation dans Versa édition Lite .....	15
Navigation de base .....	15
Bouton Raccourcis .....	16
Ajustement des paramètres .....	18
Vérifier le niveau batterie .....	19
Désactivation de l'écran .....	20
Entretien de votre Versa édition Lite.....	20
<b>Applications et affichages heure et statistiques .....</b>	<b>21</b>
Modification de l'apparence de l'horloge .....	21
Ouverture d'applications .....	22
Organisation des applications.....	22
Téléchargement d'applications supplémentaires .....	22
Suppression d'applications .....	22
Mise à jour d'applications.....	23

<b>Mode de vie.....</b>	<b>24</b>
Starbucks.....	24
Agenda .....	24
Météo.....	24
Vérifier la météo .....	24
Ajouter ou supprimer une ville .....	25
<b>Notifications depuis votre téléphone.....</b>	<b>26</b>
Configuration des notifications .....	26
Affichage des notifications entrantes .....	26
Gestion des notifications .....	27
Désactivation des notifications.....	27
Accepter et rejeter des appels téléphoniques .....	28
Répondre aux messages (téléphones Android).....	29
<b>Chronométrage.....</b>	<b>30</b>
Utilisation de l'application Alarmes .....	30
Arrêt ou répétition d'une alarme .....	30
Utilisation de l'application Minuterie .....	31
<b>Activité et bien-être .....</b>	<b>32</b>
Suivez vos stats .....	32
Suivi d'un objectif d'activité quotidien.....	33
Sélection d'un objectif.....	33
Suivi des activités par heure .....	33
Faites le suivi de votre sommeil.....	34
Définissez un objectif de sommeil.....	34
Analyse de vos habitudes de sommeil .....	34
Affichage de votre fréquence cardiaque .....	34
Séances de respiration guidée .....	35
<b>Exercice et santé cardiaque .....</b>	<b>36</b>
Suivi automatique de vos exercices.....	36
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice.....	36

Exigences pour le GPS.....	36
Suivi d'un exercice .....	37
Personnalisation de vos paramètres d'exercice et des raccourcis.....	38
Affichage du résumé de la séance d'entraînement .....	39
Affichage de votre fréquence cardiaque .....	39
Zones de fréquence cardiaque personnalisées .....	40
Gagner des minutes en zone active.....	40
Partage de votre activité.....	41
Affichage de votre score de forme cardio .....	41
<b>Contrôle de la musique et des podcasts .....</b>	<b>43</b>
<b>Mettre à jour, redémarrer et supprimer .....</b>	<b>44</b>
Mise à jour de Versa édition Lite .....	44
Redémarrer Versa édition Lite.....	44
Éteindre Versa édition Lite .....	44
Supprimer Versa édition Lite .....	45
<b>Résolution des problèmes .....</b>	<b>46</b>
Absence de signal de fréquence cardiaque .....	46
Absence de signal GPS .....	47
Autres problèmes .....	47
<b>Spécifications et informations générales.....</b>	<b>48</b>
Capteurs et composants .....	48
Composition .....	48
Technologie sans fil.....	48
Informations tactiles .....	48
Batterie .....	48
Câble de charge.....	48
Mémoire .....	49
Écran .....	49
Taille du bracelet .....	49
Conditions ambiantes .....	49

En savoir plus .....49

Politique de retour et garantie .....50

## Commencer

---

Faites preuve d'assurance et atteignez vos objectifs avec la montre Fitbit Versa édition Lite haute en couleur et simple d'utilisation.

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

## Contenu de la boîte

La boîte de votre Versa édition Lite comprend :



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



Câble de charge



Bracelet L  
supplémentaire

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

# Configuration de la Versa édition Lite

---

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

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

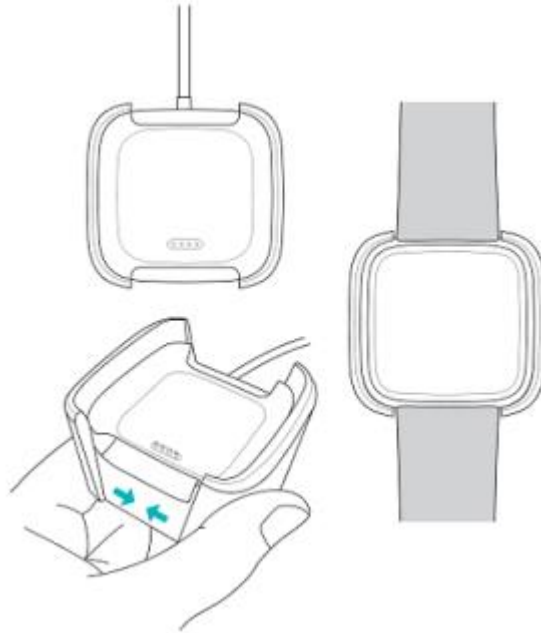
## Chargement de votre montre

Lorsque la batterie est entièrement chargée, Versa édition Lite a plus de 4 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.

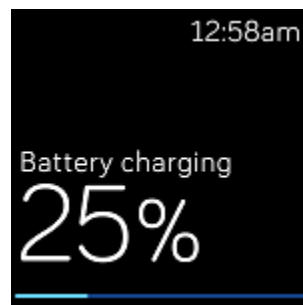
Pour charger Versa édition Lite :

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 édition Lite 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 tapoter deux fois sur l'écran pour l'allumer et vérifier le niveau de la batterie. Tapotez-le à nouveau pour utiliser Versa édition Lite.





## Configuration avec votre téléphone ou votre tablette

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



Pour commencer :

1. Téléchargez l'application Fitbit :
  - [App Store d'Apple](#) pour les iPhone et iPad
  - [Google Play Store](#) pour les téléphones Android
  - [Microsoft Store](#) pour les appareils équipés de Windows 10
2. Installez l'application et ouvrez-la.
  - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte > tapotez sur l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > **Configurer un appareil**.
  - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; une série de questions vous aidera à créer un compte.
3. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter Versa édition Lite à votre compte.

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


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

## Configuration avec votre PC Windows 10

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

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

1. Cliquez sur le bouton Démarrer de votre PC et ouvrez Microsoft Store.
2. Recherchez « Application Fitbit ». Une fois trouvée, cliquez sur **Gratuit** pour télécharger l'application sur votre ordinateur.

3. Cliquez sur **Compte Microsoft** pour vous inscrire avec votre compte Microsoft existant. Si vous n'avez pas de compte Microsoft, suivez les instructions qui apparaissent à l'écran pour en créer un.
4. Ouvrez l'application.
  - Si vous avez déjà un compte Fitbit, connectez-vous à votre compte et tapotez sur l'icône Compte  > **Installer un appareil**.
  - Si vous n'avez pas de compte Fitbit, tapotez sur **Rejoindre Fitbit** ; une série de questions vous aidera à créer un compte.
5. Continuez à suivre les instructions à l'écran pour connecter Versa édition Lite à votre compte.

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

## Affichage de vos données dans l'application Fitbit

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

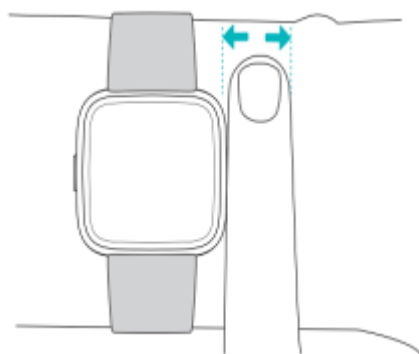
## Port de Versa édition Lite

---

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

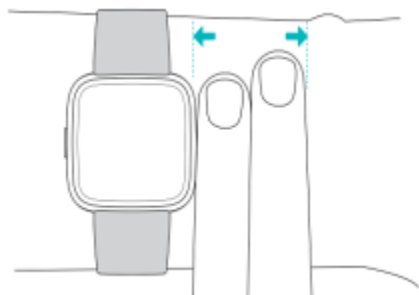
### Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique

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



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

- Au cours d'une séance de sport, essayez de porter votre montre plus haut sur votre poignet pour un meilleur ajustement. De nombreux exercices comme le vélo ou l'haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si la montre est placée plus bas sur votre poignet.




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

- Envisagez de resserrer votre bracelet avant une séance de sport et de le desserrer lorsqu'elle est terminée. Le bracelet doit être bien ajusté, mais ne doit pas vous serrer (un bracelet trop serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque).

## Gaucher ou droitier

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

# Changer le bracelet

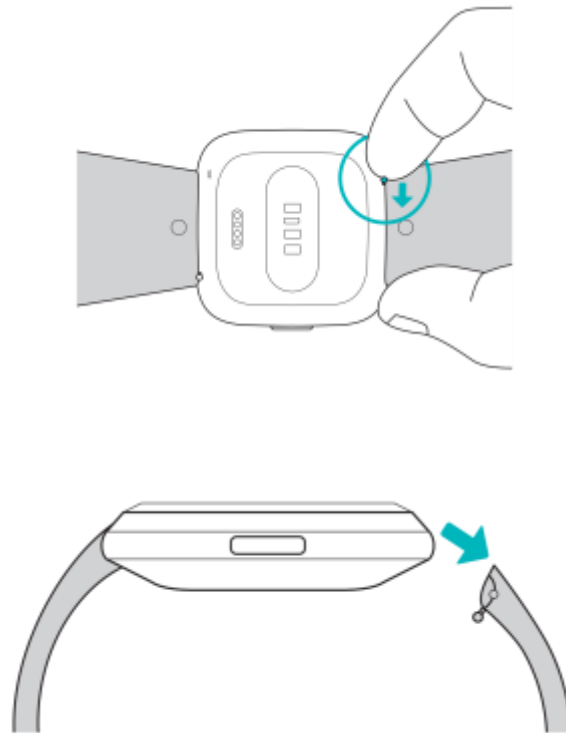
---

Versa édition Lite est fournie avec un bracelet taille S attaché et un bracelet inférieur 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 des bracelets » à la page 49.

Les bracelets Fitbit Versa 2 et Fitbit Versa sont compatibles avec Versa édition Lite.

## Retirer un bracelet

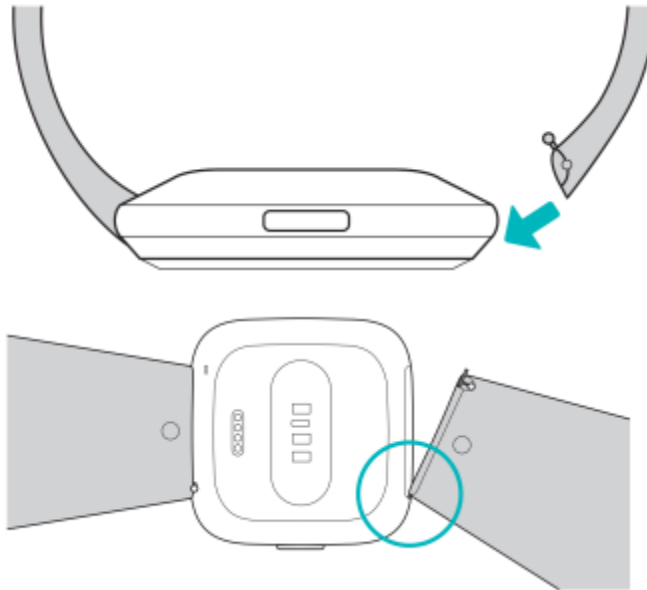
1. Retournez votre Versa édition Lite et trouvez le levier de déverrouillage rapide.
2. Tout en poussant le levier d'ouverture rapide vers l'intérieur, tirez doucement le bracelet pour l'éloigner de la montre afin de le détacher.



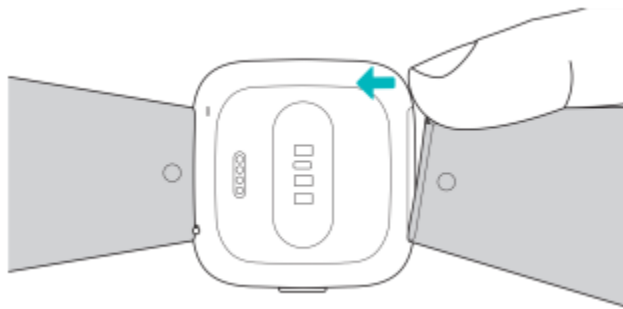
3. Recommencez de l'autre côté.

## 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 d'ouverture rapide) dans l'encoche sur la montre.



2. Mettez l'autre extrémité du bracelet en place en la faisant glisser tout en poussant le loquet à ouverture rapide vers l'intérieur.



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

## Prise en main

---

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

### Navigation dans Versa édition Lite

Votre Versa édition Lite comporte un écran tactile LCD couleur et un bouton retour.

Naviguez dans votre Versa édition Lite en tapotant sur l'écran, en faisant glisser votre doigt sur les côtés et de haut en bas ou en appuyant sur le bouton retour. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre montre s'éteint lorsqu'il n'est pas utilisé.

#### 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 de l'horloge.



## Bouton Raccourcis


Appuyez sur le bouton Versa édition Lite et maintenez-le enfoncé pour accéder plus rapidement à certaines fonctionnalités.




## Choix d'un raccourci




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







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


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

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux.</li> <li>• La luminosité de l'écran est réglée sur Faible.</li> <li>• L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet.</li> <li>• Une icône Mode Sommeil  s'affiche en haut de l'écran lorsque vous faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques.</li> </ul> <p>Le mode Sommeil s'éteint de façon automatique lorsque vous définissez un calendrier pour celui-ci. Pour définir un calendrier, ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur <b>Mode Sommeil</b> &gt; <b>Programmer</b>. Celui-ci s'éteint automatiquement à l'heure programmée, même si vous l'avez allumé manuellement.</p> <p>Vous ne pouvez pas activer les modes Ne pas déranger et Sommeil en même temps.</p>
Rallumage de l'écran 	<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.

## 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.
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.

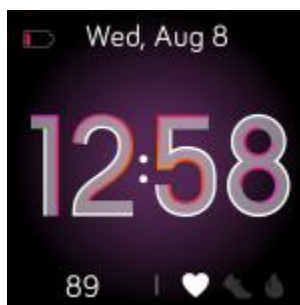
Notifications de zone cardio	Activez ou désactivez les alertes de zone de fréquence cardiaque que vous recevez au cours de votre activité quotidienne. Pour plus d'informations, rendez-vous sur <a href="http://help.fitbit.com">help.fitbit.com</a> .
Bouton gauche	Choisissez la fonctionnalité que le bouton active.
Délai d'attente de l'écran	Choisissez combien de temps l'écran reste allumé après que vous cessez d'interagir avec votre montre.
Rallumage de l'écran	Choisissez si l'écran s'allume ou non lorsque vous tournez votre poignet.
Mode Sommeil	Réglez les paramètres du mode Sommeil, y compris l'établissement d'un calendrier pour l'activer et le désactiver.
Vibrations	Réglez la force de vibration de votre montre.

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

## Vérifier le niveau batterie

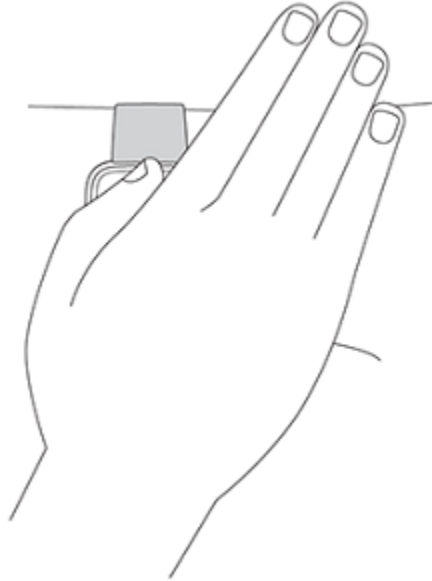
Faites glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran. L'icône de niveau de la batterie se situe en haut à gauche.

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



## 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.

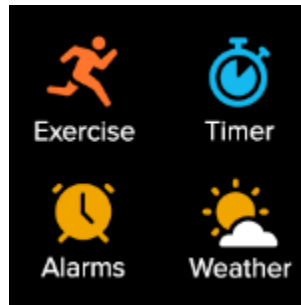


## Entretien de votre Versa édition Lite

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


# Applications et affichages heure et statistiques

La Galerie d'horloges et la Galerie d'applications Fitbit proposent 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'apparence de l'horloge

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

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

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

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

- Pour consulter vos affichages heure et statistiques enregistrés dans l'application Fitbit, tapotez sur

l'onglet Aujourd'hui  > votre photo de profil > image de votre appareil > **Affichages heure et statistiques**. Vous pouvez voir vos affichages heure et statistiques enregistrés dans Mes affichages heure et statistiques.

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

## 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 édition Lite, 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 édition Lite.
2. Tapotez sur **Applications** > **Toutes les applications**.
3. Parcourez les applications disponibles. Lorsque vous trouvez celle que vous souhaitez installer, tapotez dessus.
4. Tapotez sur **Installer** pour ajouter l’application à votre Versa édition Lite.

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

## Suppression d’applications

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

1. À partir de l’onglet Aujourd’hui  de l’application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Versa édition Lite.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Dans l’onglet Mes applications, tapotez sur l’application que vous souhaitez supprimer. Il se peut que vous deviez faire glisser votre doigt vers le haut pour la trouver.
4. Tapotez sur **Supprimer**.

## Mise à jour d'applications

Vous devez de temps en temps mettre à jour les applications installées sur votre Versa édition Lite.

Pour mettre à jour une application :

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

## 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 21 pour obtenir des instructions sur l'ajout et la suppression d'applications.

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

## Ajouter ou supprimer une ville

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Versa édition Lite.
2. Tapotez sur **Applications**.
3. Dans l'onglet Mes applications, tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  à côté de **Météo**. Vous devrez peut-être balayer l'écran vers le haut pour trouver l'application.
4. Tapotez sur **Ajouter une ville** pour ajouter jusqu'à 2 autres lieux, ou tapotez sur **Modifier** > Icône **X** pour supprimer un emplacement. Veuillez noter que vous ne pouvez pas supprimer votre emplacement actuel.

# Notifications depuis votre téléphone

---

Versa édition Lite 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 :

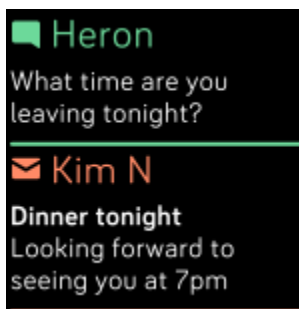
1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Versa édition Lite.
2. Tapotez sur **Notifications**.
3. Suivez les instructions à l'écran pour associer votre montre si ce n'est pas déjà fait. Les notifications d'appel, de SMS et de calendrier 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.

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

Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](http://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 édition Lite ni allumer l'écran.

---

## Gestion des notifications

Versa édition Lite 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 Versa édition Lite. 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  de l'application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur votre photo de profil > vignette Versa édition Lite > **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

S'il est associé à un iPhone ou à un téléphone Android (8.0+), Versa édition Lite vous permet d'accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants. Si votre téléphone utilise une version plus ancienne du système d'exploitation Android, vous pouvez rejeter, mais pas accepter des appels sur votre montre.

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


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



## Répondre aux messages (téléphones Android)

Répondez directement aux SMS et aux notifications de certaines applications de votre montre grâce à des réponses au poignet rapides préformatées. Gardez votre téléphone à proximité, avec l'application Fitbit exécutée en arrière-plan afin de répondre à des messages 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 textuelle dans la liste des réponses au poignet ou tapotez sur l'icône d'emoji  pour choisir un emoji.

Pour en savoir plus, notamment sur la personnalisation des réponses au poignet, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

# Chronométrage

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

## Utilisation de l'application Alarmes

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

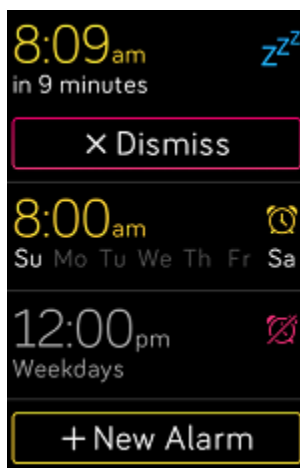
Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre montre détermine le moment idéal pour vous réveiller à partir de 30 minutes avant l'alarme que vous avez définie. Cette fonction évite de vous réveiller pendant votre sommeil profond pour que vous soyez plus susceptible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

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

### Arrêt ou répétition d'une alarme


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

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



## Utilisation de l'application Minuterie

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

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

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

## Activité et bien-être

Versa édition Lite 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 à l'application Fitbit tout au long de la journée.

### Suivez vos stats

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

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

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

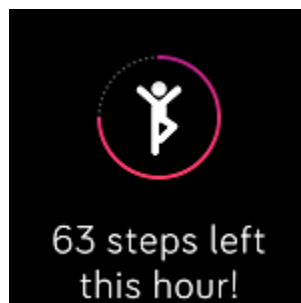
Pour en savoir plus, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Versa édition Lite. Pour plus d'informations, consultez « [Consulter mes statistiques](#) » à la page 32.

## Suivi des activités par heure

Versa édition Lite vous aide à rester actif ou active toute la journée en suivant votre temps d'immobilité et en vous rappelant de bouger.

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



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

## Faites le suivi de votre sommeil

Portez votre Versa édition Lite lorsque vous dormez pour suivre automatiquement les statistiques de base sur votre sommeil, dont votre temps de sommeil, vos phases de sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) et votre score de sommeil (qualité de votre sommeil). La Versa édition Lite suit également votre variation estimée d'oxygène pendant la nuit pour vous aider à déterminer les éventuelles perturbations qui se produisent pendant votre respiration. Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre montre à votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou faites glisser votre doigt vers le haut depuis l'affichage heure et statistiques sur votre montre pour consulter vos statistiques de sommeil dans Fitbit Today.

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

### Définissez un objectif de sommeil

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

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

### Analyse de vos habitudes de sommeil

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

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


## Affichage de votre fréquence cardiaque



Versa édition Lite suit votre fréquence cardiaque tout au long de la journée. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'affichage heure et statistiques pour voir votre fréquence cardiaque en temps réel et au repos. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « [Consulter vos statistiques](#) » à la page 32. Grâce à certains affichages heure et statistiques, vous pouvez consulter votre fréquence cardiaque en temps réel sur l'écran de l'horloge.

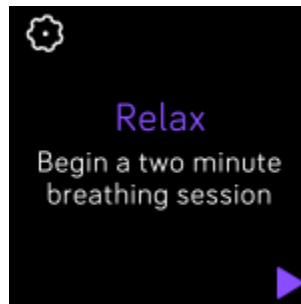
Pendant une séance d'entraînement, Versa édition Lite affiche votre zone de fréquence cardiaque pour vous aider à viser l'intensité d'activité de votre choix.

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

## Séances de respiration guidée

L'application Relax  sur votre Versa édition Lite 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 édition Lite, ouvrez l'application Relax .
2. La séance de 2 minutes est l'option par défaut. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  pour choisir la séance de 5 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](https://help.fitbit.com).

## Exercice et santé cardiaque

---

Choisissez de suivre automatiquement un exercice ou de suivre une activité avec l'application Exercice



et consultez des statistiques en temps réel et des résumés d'entraînement.

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

### Suivi automatique de vos exercices

Versa édition Lite 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

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

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

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



---

Versa édition Lite fonctionne avec les capteurs GPS de votre téléphone 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](http://help.fitbit.com).

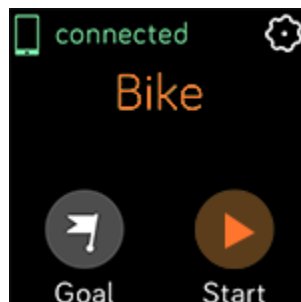
1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que votre Versa édition Lite est appairé à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
4. Vérifiez que le GPS est activé pour l'exercice.
  - a. Ouvrez l'application 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 édition Lite, ouvrez l'application Exercice  et faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner. Pour consulter des types d'exercices supplémentaires, tapotez sur **Plus** au bas de l'écran.
3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour commencer l'exercice ou tapotez sur l'icône en forme de drapeau  pour choisir un objectif de durée, de distance ou de calories, selon l'activité.
4. Quand votre séance de sport est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, tapotez sur l'icône de pause .
5. Tapotez sur l'icône de lecture pour reprendre votre séance de sport, ou tapotez sur l'icône en forme de drapeau  pour la terminer.
6. Lorsque vous y êtes invité, confirmez que vous souhaitez arrêter l'entraînement. Le résumé de votre séance d'entraînement s'affiche.
7. Tapotez sur **Terminé** pour fermer l'écran récapitulatif.

### Remarques :



- Versa édition Lite 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 Versa édition Lite vibre, le GPS est connecté.





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


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

Afficher les longueurs	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certains jalons de votre séance de sport
Paramètres de tour auto.	Lorsque l'option Afficher les tours est réglée sur <b>Automatique</b> , personnalisez la manière dont les tours sont comptés
Personnaliser vos statistiques	Choisissez les statistiques que vous souhaitez consulter pendant le suivi d'un exercice
Suivi GPS via smartphone	Suivez votre itinéraire grâce au GPS
Pause automatique	Mettez automatiquement en pause une activité comme le jogging ou un tour en 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 Versa édition Lite, ouvrez l'application Exercice .
2. Faites glisser votre doigt pour trouver un exercice.
3. Tapotez sur l'icône en forme de roue dentée  et faites défiler la liste des paramètres.
4. 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 édition Lite.
2. Tapotez sur **Raccourcis exercices**.
  - Pour ajouter un nouveau raccourci vers un exercice, tapotez sur l'icône + et sélectionnez un exercice.
  - Pour supprimer un raccourci vers un exercice, faites glisser votre doigt vers la gauche sur un raccourci.

- Pour réorganiser un raccourci vers un exercice, tapotez sur **Modifier** (iPhone seulement), puis maintenez enfoncée l'icône  et faites-la glisser vers le haut ou le bas.



## Affichage du résumé de la séance d'entraînement

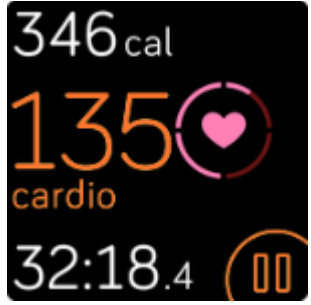
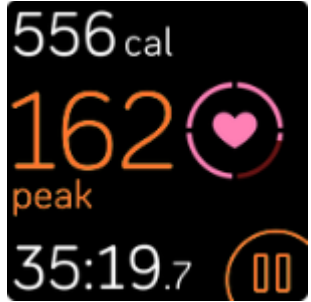
Lorsque vous terminez une séance d'entraînement, votre Versa édition Lite affiche un résumé de vos statistiques.

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.

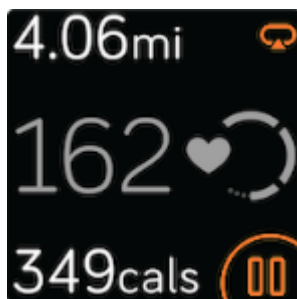
## Affichage de votre fréquence cardiaque

Versa édition Lite 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. Versa édition Lite vous envoie une alerte lorsque vous entrez dans une zone de fréquence cardiaque.

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

Icône	Zone	Calcul	Description
	Zone cardio	Entre 60 % et 84 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que le jogging ou le spinning.
	Zone max.	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque de réserve	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement par intervalles à haute intensité.

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



### Zones de fréquence cardiaque personnalisées

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

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

### Gagner des minutes en zone active


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





gagnez 2 minutes en zone active pour chaque minute que vous passez dans la zone cardio ou de fréquence cardiaque maximale.

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

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

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

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

Quelques instants après être entré dans une zone de fréquence cardiaque différente pendant votre exercice, votre montre vibre afin de vous indiquer l'intensité de vos efforts.

Le nombre de fois que votre montre vibre indique dans quelle zone vous vous trouvez :

Légère vibration = zone minimum

1 vibration = zone d'élimination des graisses

2 vibrations = zone cardio

3 vibrations = zone maximum

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

## Partage de votre activité

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

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

## Affichage de votre score de forme cardio

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

Sur votre montre, faites glisser votre doigt vers le haut vers Fitbit Aujourd'hui et recherchez la vignette de la fréquence cardiaque. Faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher le temps que vous avez

passé dans chaque zone de la fréquence cardiaque pour la journée. Faites à nouveau glisser votre doigt vers la gauche pour voir votre score de forme cardio et votre niveau de forme cardio.


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

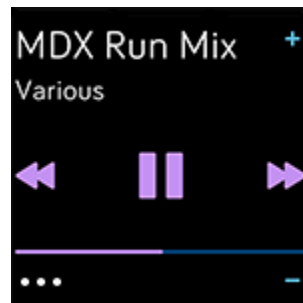
# Contrôle de la musique et des podcasts

---

Utilisez Versa édition Lite pour commander la lecture de votre musique et de vos podcasts sur votre téléphone.

Pour commander la musique et les podcasts :

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.



# Mettre à jour, redémarrer et supprimer

---

Certaines mesures de résolution de problèmes peuvent vous demander de redémarrer votre montre. L'effacement de votre montre est utile si vous souhaitez donner votre Versa édition Lite 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 Versa édition Lite

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

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

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

---

La mise à jour de Versa édition Lite peut beaucoup solliciter la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre montre dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

---

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

## Redémarrer Versa édition Lite

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.

En redémarrant votre montre, vous relancerez aussi l'appareil, mais aucune donnée ne sera effacée.

## Éteindre Versa édition Lite

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

Pour activer votre montre, appuyez sur le bouton.

Pour en savoir plus sur la manière d'entreposer votre Versa édition Lite à long terme, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Supprimer Versa édition Lite

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

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

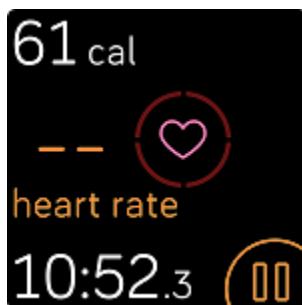
## Résolution des problèmes


---

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

### Absence de signal de fréquence cardiaque

La montre Versa édition Lite 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.

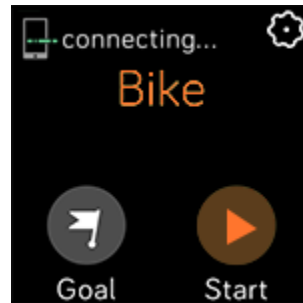


Si votre montre ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans l'application Paramètres  de votre montre. Ensuite, assurez-vous que votre montre est correctement positionnée. Si nécessaire, placez-la plus haut ou plus bas sur votre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

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

## Absence de signal GPS

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



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

## Autres problèmes

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

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

Pour obtenir des instructions, consultez « [Redémarrer Versa édition Lite](#) » à la page 44.

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

# Spécifications et informations générales

---

## Capteurs et composants

Votre Fitbit Versa édition Lite contient les capteurs et moteurs suivants :

- Un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter les mouvements
- Un capteur optique de fréquence cardiaque
- Un capteur de luminosité ambiante
- Un moteur vibrant

## Composition

Le boîtier et la boucle Versa édition Lite 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 Versa édition Lite est composé d'un matériau élastomère souple et résistant, similaire à celui utilisé dans de nombreuses montres de sport.

## Technologie sans fil

Versa édition Lite est équipé d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

## Informations tactiles

Versa édition Lite est doté d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

## Batterie

Versa édition Lite est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

## Câble de charge

Versa édition Lite est fourni avec un socle de charge pour charger la batterie de la montre. Dans certaines situations, vous pouvez utiliser le chargeur pour restaurer la fonctionnalité de la montre en suivant les instructions spécifiques du service d'assistance.



## Mémoire

Versa édition Lite conserve vos données, y compris les statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique des exercices pendant 7 jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

## Écran

Versa édition Lite est équipé d'un écran LCD couleur.

## Taille du bracelet

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

Petit bracelet	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, la façon de suivre vos progrès dans l'application Fitbit et la manière d'adopter de saines habitudes avec Fitbit Premium, consultez la page [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Politique de retour et garantie

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

# Regulatory and Safety Notices

---

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB415

FCC ID: XRAFB415

**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:** FB415

#### **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: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB415

IC: 8542A-FB415

**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

## European Union (EU)

Model FB415

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

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB415 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit, Inc. erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB415 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB415 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB415 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit, Inc. dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB415 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

Customs Union



Argentina

Model FB415:



Australia and New Zealand



Belarus



China

Model FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

Frequency band: 2400-2483.5

Transmitted power: Max EIRP, 3.63dBm

Occupied bandwidth: BLE: 2MHz, BT: 1MHz

Modulation system: BLE: GFSK, BT: GFSK, 2π/4-DQPSK, 8PSK

CMIIT ID displayed: On packaging

CMIIT ID: 2019DJ0335

### China RoHS

部件名称 Part Name	有毒和危险品 Toxic and Hazardous Substances or Elements					
Model FB415	铅 (Pb)	水银 (Hg)	镉 (Cd)	六价铬 (Cr(VI))	多溴化苯 (PBB)	多溴化二 苯醚 (PBDE)
表带和表扣 (Strap and Buckle)	0	0	0	0	0	0
电子 (Electronics)	--	0	0	0	0	0
电池 (Battery)	0	0	0	0	0	0
充电线 (Charging Cable)	0	0	0	0	0	0

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制

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

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



## India

Model FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**

## Israel

Model FB415

01280-55 התאמה אישור

המוצר של המודולארי בחלק טכני שינוי כל לבצע אין.

## Japan

Model FB415

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

**Settings > About > Regulatory Info**



## Mexico

Model FB415



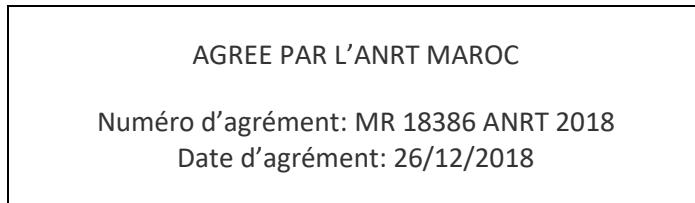
La operación de este equipo está sujeta a las siguientes dos condiciones:



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

## Morocco

Model FB415



## Nigeria

Model Name FB415

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

## Oman

D100428

Model FB415

TRA/TA-R/6711/18

# Pakistan

Model No.: FB415

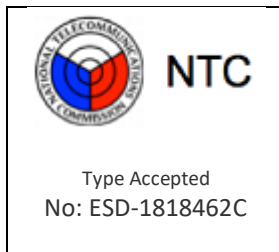
TAC No.: 9.6090/2018



**Model: FB415**  
**Serial No: Refer to retail box**  
**Year of Manufacture: 2018**

# Philippines

Model FB415



# Serbia

Model FB415



И 005 18

## South Korea

Model FB415



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

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

## Taiwan

Model FB415



低功率警語:

依據 低功率電波輻射性電機管理辦法

第十二條

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

#### 第十四條

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

前項合法通信，指依電信法規定作業之無線電通信。低功率射頻電機須忍受合法通信或工業、科學及醫療用電波輻射性電機設備之干擾

Translation:

Low power warning:

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

#### Article 12

Low-power RF motors that have passed the type certification are not allowed to change the frequency, increase the power or change the characteristics and functions of the original design without permission.

#### Article 14

The use of low-power RF motors shall not affect flight safety and interfere with legal communications; if interference is found, it shall be immediately deactivated and improved until no interference is required.

Legal communication in the preceding paragraph refers to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunications Act. Low-power RF motors must withstand interference from legitimate communications or radiological electrical equipment for industrial, scientific, and medical use.

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.

## United Arab Emirates

Model FB415

TRA Registered No.: ER68014/18

Dealer No.: DA35294/14

## Zambia

Model FB415



ZMB/ZICTA/TA/2019/1/10

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