



# fitbit blaze™




Manuel du produit  
Version 1.0

# Table des matières

<b>Commencer .....</b>	<b>1</b>
Contenu de la boîte.....	1
Contenu de ce document .....	1
<b>Configurer votre Fitbit Blaze .....</b>	<b>2</b>
Configurer votre coach électronique à l'aide d'un appareil mobile.....	2
Configurer votre coach électronique sur votre PC (Windows 10 seulement).....	2
Configurer votre coach électronique sur votre PC (Windows 8,1 et versions antérieures).....	3
Configurer votre coach électronique sur votre Mac.....	3
Synchroniser votre coach électronique sur votre compte Fitbit.....	4
<b>Prise en main de votre Fitbit Blaze .....</b>	<b>6</b>
Positionnement sur le poignet.....	6
Utilisation quotidienne et activités physiques .....	6
Poignet dominant ou non-dominant.....	7
Navigation .....	8
Autonomie de la batterie et mise en charge .....	9
Déterminer le niveau de batterie actuel .....	9
Charger votre coach électronique.....	9
Économiser l'autonomie de la batterie .....	11
Précautions.....	11
Changer le bracelet.....	11
Retirer le bracelet.....	11
Mettre un nouveau bracelet .....	12
<b>Suivi automatique avec Fitbit Blaze .....</b>	<b>13</b>
Affichage des statistiques quotidiennes.....	13
Utilisation des zones de fréquence cardiaque .....	13
Zones de fréquence cardiaque par défaut .....	13
Zones de fréquence cardiaque personnalisées .....	14
Analyse du sommeil.....	14

Suivi d'un objectif d'activité quotidien.....	15
Choisir un objectif .....	15
Visualisation de la progression par rapport à l'objectif.....	15
<b>Suivi des activités avec Fitbit Blaze.....</b>	<b>16</b>
Utilisation de la fonction SmartTrack .....	16
Utilisation du menu Exercices.....	16
Réception des notifications et contrôle de la musique .....	18
Personnalisation des options du menu Exercices.....	18
<b>Utilisation des alarmes silencieuses.....</b>	<b>20</b>
Configuration des alarmes silencieuses .....	20
Appli Fitbit pour iOS .....	20
Appli Fitbit pour Android.....	20
Appli Fitbit pour Windows 10.....	20
Activation ou désactivation d'une alarme silencieuse .....	21
Arrêt ou répétition d'une alarme silencieuse .....	21
<b>Recevoir des notifications d'appel, de SMS et de calendrier .....</b>	<b>22</b>
Exigences du calendrier .....	22
Activer les notifications.....	22
Appli Fitbit pour iOS .....	22
Appli Fitbit pour Android.....	23
Afficher les notifications entrantes.....	23
Gérer les notifications .....	23
Désactiver les notifications.....	24
Réception et rejet des appels.....	24
<b>Contrôle de la musique .....</b>	<b>25</b>
Activer les commandes musicales .....	25
Commande de la musique avec votre Fitbit Blaze.....	25
<b>Personnaliser votre Fitbit Blaze.....</b>	<b>27</b>
Modifier l'apparence de l'horloge.....	27
Appli Fitbit pour iOS .....	27

Appli Fitbit pour Android.....	27
Appli Fitbit pour Windows 10.....	28
Régler la luminosité.....	28
Activer ou désactiver l’affichage rapide.....	28
Régler le suivi de la fréquence cardiaque.....	28
<b>Mettre à jour votre Fitbit Blaze.....</b>	<b>29</b>
<b>Dépannage de votre Fitbit Blaze.....</b>	<b>30</b>
Absence de signal de fréquence cardiaque.....	30
Comportement imprévisible.....	30
<b>Informations générales et spécifications relatives à Fitbit Blaze.....</b>	<b>32</b>
Capteurs.....	32
Matières.....	32
Technologie sans fil.....	32
Informations tactiles.....	32
Batterie.....	32
Mémoire.....	32
Écran.....	33
Dimensions.....	33
Conditions ambiantes.....	34
Aide.....	34
Politique de retour d’article et garantie.....	34
<b>Avis relatifs à la réglementation et la sécurité.....</b>	<b>35</b>
États-Unis.....	35
Canada.....	35
Union européenne (UE).....	36
Australie et Nouvelle-Zélande.....	37
Israël.....	37
Mexique.....	37
Japon.....	37
Oman.....	37

Singapour.....	37
Afrique du Sud.....	38
Corée du Sud.....	38
Serbie.....	38
Taiwan.....	39
Émirats arabes unis.....	39
Déclaration de sécurité.....	39
Instructions de sécurité importantes.....	40
 Précautions d'utilisation.....	40
Conseils d'entretien et de port du coach électronique.....	41
Précautions concernant la batterie intégrée.....	41
Informations de mise au rebut et de recyclage.....	41

# Commencer

---

Découvrez Fitbit Blaze™, la montre de fitness intelligente qui vous aide à atteindre vos objectifs de forme avec style !

## Contenu de la boîte

La boîte de votre Fitbit Blaze contient :



**Un appareil Fitbit Blaze**



**Un câble d'alimentation**

Des bracelets supplémentaires sont vendus séparément. L'écran se détache du bracelet pour être rechargé.

## Contenu de ce document

Vous pourrez commencer à utiliser votre appareil rapidement en créant un compte Fitbit® et en vous assurant que le coach électronique peut synchroniser les données collectées dans votre tableau de bord Fitbit. Le tableau de bord est l'endroit où vous pouvez analyser vos données, voir votre historique de données, définir des objectifs, enregistrer de l'eau et des aliments, rester en contact avec vos amis et bien plus. Vous pouvez commencer à bouger dès que vous avez terminé de paramétrer votre coach électronique.

Nous vous expliquerons ensuite comment trouver et utiliser les fonctionnalités qui vous intéressent et ajuster vos préférences. Pour obtenir plus d'informations, des conseils et de l'assistance, veuillez consulter nos articles complets sur <http://help.fitbit.com>.

# Configurer votre Fitbit Blaze

---

Pour profiter au maximum des fonctionnalités de votre Blaze, utilisez l'appli Fitbit disponible gratuitement sur les appareils iOS®, Android™ et Windows® 10. Si vous n'avez pas d'appareil mobile compatible, vous pouvez utiliser un ordinateur, mais n'oubliez pas qu'un appareil mobile est nécessaire pour recevoir des notifications d'appel, gérer votre musique et utiliser la connexion GPS.

## Configurer votre coach électronique à l'aide d'un appareil mobile

L'appli Fitbit est compatible avec plus de 200 appareils mobiles prenant en charge les systèmes d'exploitation iOS, Android, et Windows 10.

Pour commencer :

1. Assurez-vous que l'appli Fitbit est compatible avec votre appareil mobile en vous rendant sur <http://www.fitbit.com/devices>.
2. Selon votre appareil, recherchez l'appli Fitbit dans l'une de ces boutiques en ligne :
  - L'App Store® d'Apple® pour les appareils iOS tels que les iPhone ou iPad.
  - Le Google Play™ Store pour les appareils Android tels que le Samsung Galaxy S5 et le Motorola Droid Turbo.
  - Le Windows® Store pour les appareils mobiles Windows 10 tels que le téléphone Lumia ou la tablette Surface.
3. Installez l'application. Remarque : vous aurez besoin d'un compte dans la boutique correspondant à votre appareil avant de télécharger des applis, mêmes les applis gratuites comme Fitbit.
4. Lorsque l'appli est installée, ouvrez-la et tapotez sur **Rejoindre Fitbit** pour commencer. Vous serez guidé(e) dans le processus de création d'un compte Fitbit et de connexion (association) de votre Blaze à votre appareil mobile. Le processus d'association garantit que le coach électronique et l'appareil mobile pourront communiquer ensemble (synchroniser leurs données).

Remarque : les informations personnelles qui vous sont demandées durant la configuration sont utilisées pour calculer votre métabolisme de base (MB), ce qui permet de faire une estimation de votre dépense calorique. Ces informations restent confidentielles, sauf si vous accédez à vos paramètres de confidentialité et choisissez de partager vos données d'âge, de taille ou de poids avec des amis Fitbit.

Vous êtes prêt(e) à commencer une fois la configuration terminée.

## Configurer votre coach électronique sur votre PC (Windows 10 seulement)

Si vous n'avez pas d'appareil mobile, vous pouvez configurer et synchroniser votre coach électronique sur votre PC Windows 10 à l'aide de l'appli Fitbit pour appareils mobiles Windows.

Pour télécharger l'appli, cliquez sur le bouton Démarrer et ouvrez le Windows® Store (appelé Store). Recherchez l'« appli Fitbit ». Remarque : si vous n'avez jamais téléchargé l'appli à partir de la boutique en ligne sur votre ordinateur, vous serez invité(e) à créer un compte.

Ouvrez l'appli et suivez les instructions pour créer un compte Fitbit et configurer votre Blaze. Vous pouvez configurer votre appareil et le synchroniser à distance si votre ordinateur est équipé d'un dispositif Bluetooth. Sinon, il vous faudra brancher votre coach électronique directement sur votre ordinateur au moyen du câble d'alimentation. Si vous possédez la fonction Bluetooth et que le signal est faible ou défaillant, le branchement du coach électronique peut s'avérer être plus rapide.

## Configurer votre coach électronique sur votre PC (Windows 8,1 et versions antérieures)

Si vous n'avez pas d'appareil mobile compatible, vous pouvez configurer votre coach électronique à l'aide d'un ordinateur et voir vos statistiques Fitbit sur fitbit.com. Pour utiliser cette méthode de configuration, vous devez tout d'abord installer un logiciel gratuit appelé Fitbit Connect qui permet à Blaze de synchroniser ses données avec votre tableau de bord sur fitbit.com.

Pour installer Fitbit Connect et configurer votre coach électronique :

1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Recherchez l'option de téléchargement et cliquez dessus. Si le bouton ne vous montre pas le bon type d'ordinateur (par exemple, s'il affiche « Télécharger sur Mac »), choisissez d'abord le type correspondant.
3. Lorsque vous y êtes invité(e), sauvegardez le fichier qui apparaît (FitbitConnect\_Win.exe).
4. Localisez le fichier, puis effectuez un double clic sur son nom afin d'ouvrir le programme d'installation.
5. Cliquez sur **Continuer** pour naviguer dans les instructions du programme d'installation.
6. Lorsque vous y êtes invité(e), sélectionnez **Configurer un nouvel appareil Fitbit**.
7. Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte Fitbit et connecter votre Blaze.

Remarque : les informations personnelles qui vous sont demandées durant la configuration sont utilisées pour calculer votre métabolisme de base (MB), ce qui permet de faire une estimation de votre dépense calorique. Ces informations restent confidentielles, sauf si vous accédez à vos paramètres de confidentialité et choisissez de partager vos données d'âge, de taille ou de poids avec des amis Fitbit.

## Configurer votre coach électronique sur votre Mac

Si vous n'avez pas d'appareil mobile compatible, vous pouvez configurer votre coach électronique à l'aide d'un ordinateur et voir vos statistiques Fitbit sur fitbit.com. Pour utiliser cette méthode de configuration, vous devez tout d'abord installer un logiciel gratuit appelé Fitbit Connect qui permet à Blaze de synchroniser ses données avec votre tableau de bord sur fitbit.com.

Pour installer Fitbit Connect et configurer votre coach électronique :



1. Rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/setup>.
2. Recherchez l'option de téléchargement et cliquez dessus. Si le bouton ne vous montre pas le bon type d'ordinateur (par exemple, s'il affiche « Télécharger sur PC »), choisissez d'abord le type correspondant.
3. Lorsque vous y êtes invité(e), sauvegardez le fichier qui apparaît (Install Fitbit Connect.pkg).
4. Localisez le fichier, puis effectuez un double clic sur son nom afin d'ouvrir le programme d'installation.
5. Cliquez sur **Continuer** pour naviguer dans les instructions du programme d'installation.
6. Lorsque vous y êtes invité(e), sélectionnez **Configurer un nouvel appareil Fitbit**.
7. Suivez les instructions à l'écran pour créer un compte Fitbit et connecter votre Blaze. Si votre ordinateur est équipé de la fonction Bluetooth, la configuration peut se faire à distance. Sinon, vous serez invité(e) à placer le coach électronique dans son chargeur et à brancher l'autre extrémité à un port USB sur votre ordinateur.

Remarque : les informations personnelles qui vous sont demandées durant la configuration sont utilisées pour calculer votre métabolisme de base (MB), ce qui permet de faire une estimation de votre dépense calorique. Ces informations restent confidentielles, sauf si vous accédez à vos paramètres de confidentialité et choisissez de partager vos données d'âge, de taille ou de poids avec des amis Fitbit.

## Synchroniser votre coach électronique sur votre compte Fitbit

Après avoir configuré Blaze et commencé à l'utiliser, vous devrez régulièrement vous assurer que l'appareil transfère (synchronise) ses données sur Fitbit afin que vous puissiez suivre votre progression, consulter l'historique de vos exercices, remporter des badges, analyser vos journaux de sommeil et accéder à bien plus d'actions sur votre tableau de bord. Une synchronisation quotidienne est conseillée mais pas obligatoire ; votre coach électronique peut stocker des données équivalant à une durée de sept jours entre chaque synchronisation.

L'appli Fitbit utilise la technologie Bluetooth basse consommation (BLE) pour se synchroniser avec votre coach électronique Fitbit. À chaque ouverture de l'appli, celle-ci se synchronisera si votre coach électronique se trouve à proximité et régulièrement durant la journée si vous avez activé la synchronisation continue. Si vous utilisez l'appli Fitbit sur un PC Windows 10 qui n'est pas doté de la fonction Bluetooth, vous devrez vous assurer que le coach électronique est connecté à l'ordinateur au moyen du câble d'alimentation.

Le logiciel Fitbit Connect installé sur un Mac® utilise également la fonction Bluetooth (si elle est disponible) pour se synchroniser. Autrement, vous devrez vous assurer que votre coach électronique est branché à votre ordinateur grâce au câble d'alimentation. Sur PC, le logiciel Fitbit Connect exige le branchement du coach électronique sur l'ordinateur au moyen du câble d'alimentation. Vous pouvez forcer Fitbit Connect à se synchroniser à tout moment. Autrement, il se synchronisera automatiquement toutes les 15 minutes si :

- Le coach électronique se trouve dans un rayon de 6 m (20 pi) de l'ordinateur et dispose de nouvelles données à transférer,
- L'ordinateur est sous tension, activé et connecté à Internet.

---

**Conseil :** Si vous disposez d'un autre coach électronique Fitbit équipé d'un dongle de synchronisation sans fil, vous pouvez utiliser ce dernier pour synchroniser votre Blaze avec le logiciel Fitbit Connect au lieu de brancher le coach électronique Blaze sur le câble d'alimentation à chaque fois. Des dongles sont disponibles sur [fitbit.com](http://fitbit.com).

---

# Prise en main de votre Fitbit Blaze

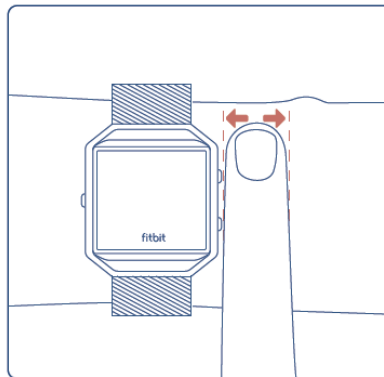
Cette section vous explique comment naviguer dans votre coach électronique, le porter et le recharger. Si vous avez acheté un bracelet accessoire, vous y trouverez également des instructions pour savoir comment enlever le bracelet d'origine et en mettre un autre.

## Positionnement sur le poignet

Lisez ces conseils pour vous assurer que le port de votre coach électronique est optimal.

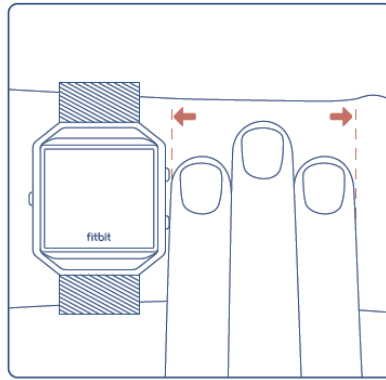
### Utilisation quotidienne et activités physiques

Lorsque vous le portez en continu sans faire d'exercice, votre coach électronique Blaze doit être posé à plat à une distance d'un doigt de l'os de votre poignet (là où vous porteriez votre montre).



Pour obtenir une fréquence cardiaque plus précise, gardez à l'esprit les éléments suivants :

1. Essayez de porter votre coach électronique plus haut sur votre poignet pendant une activité physique. En effet, le flux sanguin de votre bras augmentant avec l'intensité de l'entraînement, il peut être judicieux de déplacer l'appareil de quelques centimètres vers le haut. De plus, de nombreux exercices comme les pompes vous poussent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de la fréquence cardiaque lorsque votre coach électronique est placé bas sur votre poignet.



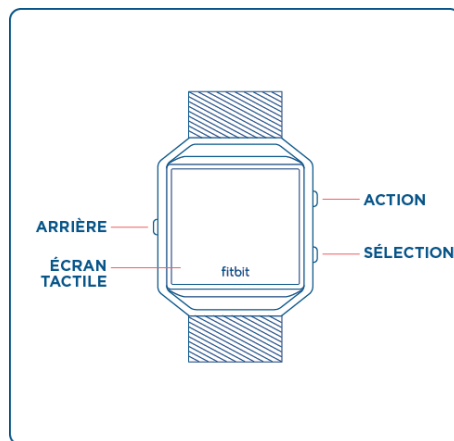
2. Enfin, ne portez pas votre coach électronique trop serré, car cela diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de la fréquence cardiaque. Ceci dit, le coach électronique doit être légèrement plus serré (ajusté sans être gênant) pendant une activité physique que pendant le reste de la journée.
3. Lorsque vous effectuez un entraînement fractionné très intense ou d'autres activités au cours desquelles votre poignet bouge de façon vigoureuse et irrégulière, le mouvement peut empêcher le capteur de trouver précisément la fréquence cardiaque. De la même manière, lorsque vous pratiquez des exercices tels que l'haltérophilie ou l'aviron, les muscles de votre poignet peuvent se contracter de façon à ce que le bracelet se resserre et se desserre au cours de l'exercice. Essayez de détendre votre poignet et de rester immobile quelques instants (environ 10 secondes) ; vous pourrez ensuite lire une fréquence cardiaque plus fiable.

## Poignet dominant ou non-dominant

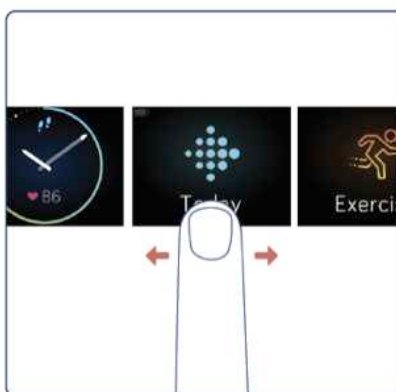
Pour plus de précision, votre coach électronique doit savoir à quel poignet vous le portez. Par défaut, il est configuré pour votre poignet non-dominant. Si vous le portez sur votre poignet dominant (c'est-à-dire, celui de la main avec laquelle vous écrivez), vous pouvez configurer ce paramètre dans la section Compte de l'application Fitbit ou la section Appareils du tableau de bord de paramétrage de [fitbit.com](https://fitbit.com).

# Navigation

Votre Blaze comporte un écran tactile LCD couleurs et trois boutons : Action, Sélection et Retour.



Pour naviguer dans votre Blaze, faites glisser votre doigt de gauche à droite et de haut en bas.



Par défaut, l'écran d'accueil affiche l'horloge. Sur l'horloge, vous pouvez :

- Glisser vers le haut pour afficher d'éventuelles notifications.
- Glisser vers le bas pour régler la musique et activer ou désactiver les notifications.
- Glisser vers la gauche, puis tapoter pour ouvrir des menus spécialisés.
  - Aujourd'hui—Afficher les pas effectués, la fréquence cardiaque, la distance parcourue, les calories brûlées et le nombre d'étages montés (ces informations sont vos statistiques quotidiennes).
  - Exercices—Glissez vers la droite pour afficher un exercice spécifique.
  - FitStar™—Choisissez parmi trois exercices FitStar.
  - Minuterie—Glissez vers la droite pour sélectionner le chronomètre ou le compte à rebours.
  - Alarmes—Activez ou désactivez toutes vos alarmes.
  - Paramètres—Glissez vers le haut pour afficher toutes vos options.



Vous pouvez presser Retour à tout moment pour revenir à l’affichage précédent et à l’horloge.

---

**Remarque :** les fonctions associées aux boutons Sélection et Action varient selon l’affichage. Elles constituent généralement une alternative lorsque vous ne souhaitez pas tapoter l’action la plus proche.

---

## Autonomie de la batterie et mise en charge

Votre Blaze entièrement chargé a une autonomie pouvant aller jusqu’à cinq jours. Selon votre usage et les paramètres choisis, cette autonomie peut varier.

### Déterminer le niveau de batterie actuel

Vous pouvez vérifier le niveau de la batterie sur l’affichage en plusieurs endroits :

- Sur tous les écrans de menu, une petite icône en haut à gauche vous indique le niveau de la batterie.
- Sur l’horloge, l’icône de la batterie apparaît si celle-ci est faible.

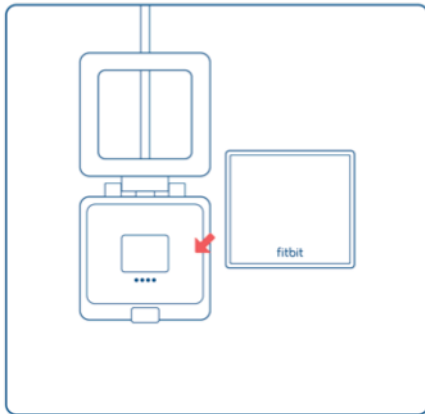
Vous pouvez également afficher le niveau de la batterie dans l’application Fitbit ou dans le tableau de bord sur fitbit.com.

### Charger votre coach électronique

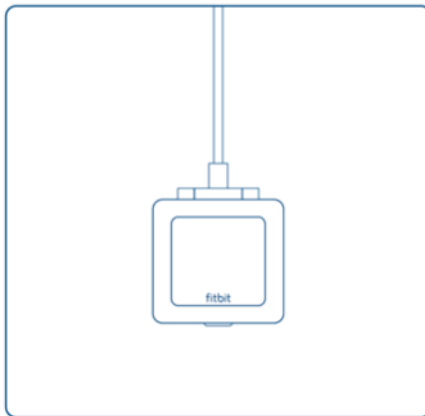
Pour charger votre Blaze :

1. Insérez le câble de mise en charge dans un port USB de votre ordinateur ou dans un chargeur USB mural.
2. Retirez l’appareil du bracelet. Pour cela, retournez le bracelet et exercez une légère pression sur l’écran afin qu’il se détache du cadre.

3. Placez le coach électronique dans son chargeur avec l'écran visible. Les quatre broches dorées doivent être correctement alignées.



4. Refermez le couvercle du chargeur.



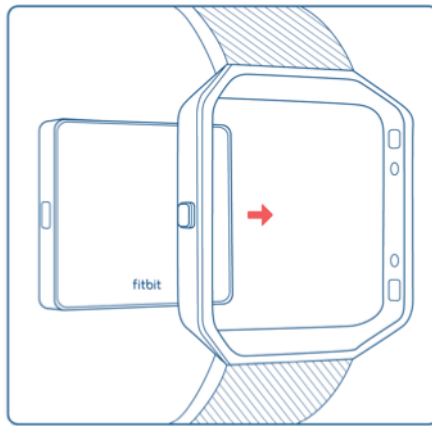
Une fois le coach électronique installé dans le chargeur, une grosse icône en forme de batterie s'allume pour indiquer que la charge a commencé.

Si la batterie de votre coach électronique était faible, une charge complète peut durer de une à deux heures. Durant la charge, vous pouvez, en tapotant l'écran, afficher l'horloge, utiliser des notifications et accéder aux commandes de la musique. Une icône très lumineuse en haut à gauche indique le niveau de la batterie. Vous pouvez également vérifier le niveau de la batterie en cours de charge en ouvrant, puis en refermant le chargeur pour afficher une icône plus grande.

Lorsque la batterie est pleine, le coach électronique affiche un indicateur de batterie vert.

Pour replacer le coach électronique sur le bracelet lorsque la charge est terminée :

1. Ouvrez le couvercle du chargeur et retirez le coach électronique.



2. Depuis l'arrière, alignez les boutons du coach électronique sur les rainures du cadre.
3. Insérez le coach électronique.

## Économiser l'autonomie de la batterie

Si vous ne comptez pas utiliser votre Blaze durant une période déterminée, vous pouvez préserver l'autonomie de la batterie en éteignant l'appareil. Pour cela, allez à l'affichage des paramètres et glissez vers le haut pour trouver la fonction Arrêt. Pour obtenir d'autres conseils sur comment optimiser l'autonomie de la batterie, consultez la page [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Précautions

Il est important de nettoyer et sécher régulièrement votre Blaze. Pour obtenir des instructions et plus d'informations, consultez la page <http://www.fitbit.com/productcare>.

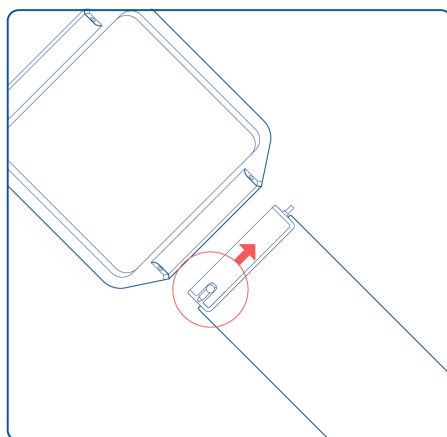
## Changer le bracelet

Le bracelet est divisé en deux parties (supérieure et inférieure) que vous pourrez enlever une par une pour changer de bracelet.

## Retirer le bracelet

1. Placez votre Blaze à plat, écran vers le bas, sur une surface plate et lisse et localisez les boutons de verrouillage du bracelet—ils se trouvent de chaque côté à la jonction entre le bracelet et le cadre.
2. Pour déverrouiller un crochet, faites le glisser doucement du bout du doigt ou avec l'ongle vers le côté opposé, puis retirez le bracelet du cadre.





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

## Mettre un nouveau bracelet

Avant de porter un nouveau bracelet, identifiez tout d'abord les parties inférieure et supérieure. La partie supérieure dispose d'une boucle de montre. La partie inférieure est percée d'encoches.

Pour attacher le bracelet :

1. Posez votre Blaze face vers le bas. Dans cette position, deux boutons se trouvent sur la gauche et un seul sur la droite.
2. Localisez la broche à l'opposé du bouton de verrouillage et faites-la glisser dans l'orifice du cadre.
3. Tirez le bouton tout en glissant le bracelet en place, puis libérez-le afin de verrouiller le bracelet sur le cadre.

# Suivi automatique avec Fitbit Blaze

---

Votre Blaze analyse automatiquement une grande variété de statistiques dès lors que vous le portez. Les dernières données de votre coach électronique sont transférées vers votre tableau de bord Fitbit dès que vous le synchronisez.

## Affichage des statistiques quotidiennes

Sur l'horloge, glissez vers la gauche vers l'affichage Aujourd'hui. Tapotez-le et glissez vers le haut pour afficher les statistiques quotidiennes suivantes :

- Pas effectués
- Fréquence cardiaque et zone de fréquence cardiaque actuelles
- Distance parcourue
- Calories brûlées
- Étages gravés

Les autres statistiques prises en compte par votre coach électronique sont disponibles dans votre tableau de bord Fitbit, y compris :

- Historique détaillé de la fréquence cardiaque, y compris les minutes passées dans les différentes zones de fréquence cardiaque
- Minutes actives
- Durée et structures du sommeil

Votre Blaze commence à suivre les statistiques du lendemain à partir de minuit, en tenant compte de votre fuseau horaire. Bien que vos statistiques se réinitialisent à minuit, les données du jour précédent ne seront pas supprimées. Ces données seront prises en compte dans votre compte Fitbit à la prochaine synchronisation de votre coach électronique.

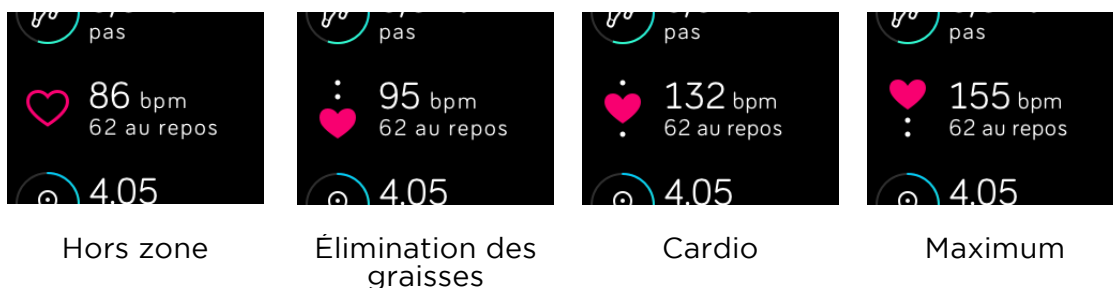
## Utilisation des zones de fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez choisir. Votre coach électronique affiche votre zone actuelle à côté de votre fréquence cardiaque. Sur le tableau de bord Fitbit, vous pouvez afficher le temps passé dans chacune des zones au cours d'une journée ou d'un exercice défini. Trois zones fondées sur les recommandations de l'American Heart Association sont disponibles par défaut. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour viser une fréquence cardiaque spécifique.

### Zones de fréquence cardiaque par défaut

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

L'icône en forme de cœur qui s'affiche à côté de votre fréquence cardiaque actuelle indique votre zone :



- Lorsque vous êtes hors zone, ce qui signifie que votre fréquence cardiaque est inférieure à 50 % de votre maximum, votre fréquence cardiaque est élevée, mais pas suffisamment pour que nous considérions que vous faites de l'exercice.
- La zone d'élimination des graisses, dans laquelle votre fréquence cardiaque se situe entre 50 et 69 % de votre maximum, correspond à une zone d'intensité moyenne à faible. Cette zone est un bon départ pour les personnes qui commencent seulement à faire du sport. Cette zone est appelée la zone d'élimination des graisses car un pourcentage plus élevé de graisses est brûlé, mais le nombre total de calories brûlées est moins élevé.
- La zone cardio, dans laquelle votre fréquence cardiaque se situe entre 70 et 84 % de votre maximum, correspond à une zone d'intensité moyenne à élevée. Dans cette zone, vous vous dépensez sans pour autant forcer. La plupart des utilisateurs ciblent cette zone.
- La zone maximum, dans laquelle votre fréquence cardiaque est supérieure ou égale à 85 % de votre maximum, correspond à une zone d'intensité élevée. La zone maximum doit être utilisée pour des entraînements courts et intenses destinés à améliorer votre performance et votre vitesse.

## Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser les zones de fréquence cardiaque par défaut, vous pouvez configurer une zone personnalisée grâce à l'application Fitbit ou au tableau de bord sur [fitbit.com](https://fitbit.com). Lorsque vous serez dans cette zone, un cœur plein s'affichera. Lorsque vous ne serez pas dans cette zone, le contour d'un cœur s'affichera.

Pour plus d'informations sur le suivi du rythme cardiaque et des liens vers des informations utiles publiées par l'American Heart Association, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Analyse du sommeil

Votre Blaze comptabilise automatiquement votre temps de sommeil et vos mouvements pendant la nuit pour vous aider à analyser les structures de votre sommeil. Pour suivre votre sommeil, portez simplement votre Blaze lorsque vous dormez. Pour vous aider à obtenir à cycle de sommeil régulier, votre objectif de sommeil par défaut est de 8 heures par nuit. Vous pouvez personnaliser votre objectif de sommeil dans l'appli Fitbit ou dans le tableau de bord sur [fitbit.com](https://fitbit.com) et choisir une quantité de sommeil correspondant mieux à vos besoins.

Pour afficher votre journal de sommeil, synchronisez votre coach électronique à votre réveil. Sur votre tableau de bord Fitbit, vous pouvez accéder à votre journal de

sommeil ainsi qu'à des informations plus détaillées sur les structures et tendances de votre sommeil.

## Suivi d'un objectif d'activité quotidien

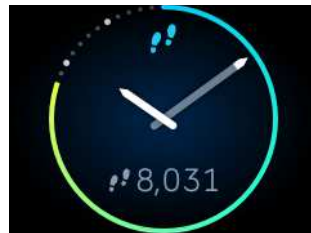
Votre Blaze suit votre progression vers l'objectif quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique vibre et clignote pour fêter votre succès.

### Choisir un objectif

Votre objectif par défaut est de 10 000 pas par jour. Dans l'appli Fitbit ou le tableau de bord sur fitbit.com, vous pouvez choisir entre des objectifs de distance parcourue, de calories brûlées ou d'étages montés par exemple, et sélectionner la valeur correspondante que vous préférez. Par exemple, vous souhaitez peut-être garder votre objectif de pas mais passer de 10 000 pas par jour à 20 000 pas par jour.

### Visualisation de la progression par rapport à l'objectif

Certaines des horloges affichent un anneau ou une barre de progression par rapport à votre objectif pour vous aider à rester motivé(e). Par exemple, sur l'horloge Original montrée ci-dessous, la ligne pleine vous indique que vous avez atteint plus de la moitié de votre objectif.



Vous pouvez également afficher les progrès vers votre objectif dans le menu Aujourd'hui.

# Suivi des activités avec Fitbit Blaze

---

Blaze détectera automatiquement de nombreux exercices et les enregistrera dans vos historiques d'exercices à l'aide de la fonctionnalité SmartTrack™. Vous pouvez également indiquer le début et la fin d'un exercice à votre coach électronique pour afficher les statistiques en temps réel et un résumé des exercices sur votre poignet. Tous les exercices sont affichés dans votre historique d'activité pour une analyse plus poussée et des comparaisons.

## Utilisation de la fonction SmartTrack

Notre fonction SmartTrack reconnaît et enregistre les exercices sélectionnés automatiquement pour que vous puissiez gagner des points à chaque moment d'activité de la journée. Lorsque vous synchronisez votre coach électronique après avoir effectué un exercice détecté par SmartTrack, vous trouverez plusieurs statistiques dans votre historique d'exercices comme la durée, la dépense calorifique, l'impact sur votre journée et bien plus.

Par défaut, SmartTrack détecte le mouvement en continu pendant au moins 15 minutes. Vous pouvez augmenter la durée minimum ou désactiver SmartTrack pour un ou plusieurs types d'exercices.

Pour plus d'informations sur l'utilisation et la personnalisation de SmartTrack, consultez la page [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com).

## Utilisation du menu Exercices

Lors de l'utilisation du menu Exercices, votre Blaze peut suivre votre activité pour un grand nombre d'exercices, notamment la course, la musculation, le vélo et le vélo elliptique, le golf et bien plus encore. Si vous souhaitez utiliser le GPS pour suivre un exercice, apportez votre smartphone. Notre fonction GPS se connecte à votre smartphone pour suivre vos itinéraires. Remarque : la fonction GPS connecté n'est pas encore disponible avec l'application Fitbit pour Windows 10.

Pour suivre une activité :

1. Si vous souhaitez utiliser le GPS sur un appareil Android, assurez-vous d'activer les notifications d'appel, de SMS et de calendrier.
2. Si vous souhaitez utiliser le GPS, assurez-vous d'activer les fonctions Bluetooth et GPS sur votre smartphone.
3. Sur le coach électronique, allez à l'affichage Exercices et tapotez-le, puis parcourez les activités pour sélectionner l'exercice de votre choix.

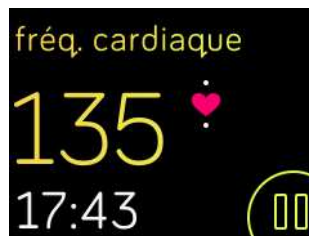
Si vous voyez une icône en forme de roue dentée en bas à gauche, l'exercice est compatible avec la fonction GPS. Tapotez sur l'icône pour afficher l'option d'activation ou de désactivation du GPS. Pressez le bouton Retour (gauche) pour revenir à votre exercice.

4. Tapotez sur l'exercice pour le sélectionner. L'affichage C'est parti ! (Let's Go!) apparaît.

Si vous avez choisi un exercice connecté au GPS, une icône de téléphone s'affiche en haut à gauche. Les points indiquent que votre coach électronique recherche le signal GPS. Lorsque l'icône téléphone s'éclaire et que le coach électronique vibre, le GPS est connecté.



5. Tapotez sur l'icône de Lecture sur l'écran ou appuyez sur le bouton Sélection (en bas à droite) pour commencer à suivre votre activité. Un chronomètre apparaît et indique le temps écoulé. Tapotez sur l'écran ou glissez vers le haut ou le bas pour parcourir vos statistiques en temps réel ou pour afficher l'heure.



6. Lorsque votre exercice est terminé ou pour effectuer une pause, tapotez sur l'icône pause ou sur le bouton de sélection (en bas à droite).
7. Pour afficher un résumé de vos résultats, tapotez sur l'icône en forme de drapeau ou appuyez sur le bouton Action (en haut à droite).



8. Tapotez sur Terminé ou appuyez sur Retour (gauche) pour fermer l'écran de résumé.

La synchronisation de votre coach électronique enregistre les exercices dans l'historique. Vous pouvez y trouver d'autres statistiques et visualiser votre itinéraire si vous avez utilisé la fonction GPS.

## Réception des notifications et contrôle de la musique

Vous pouvez recevoir des notifications d'appel, de SMS et du calendrier ou contrôler votre musique durant vos exercices. Si vous avez raté une notification et souhaitez la voir plus tard, maintenez le bouton Sélection appuyé (en bas à droite) durant trois secondes.

Pour activer ou désactiver les notifications ou contrôler la musique, maintenez le bouton Action (en haut à droite) pressé durant trois secondes. La fonction de contrôle de la musique vous permet de mettre un morceau en pause, de reprendre l'écoute, de passer un morceau ou de le rejouer. Pour régler le volume à partir de l'écran de contrôle de la musique, utilisez les boutons Action (en haut à droite) et Sélection (en bas à droite).

## Personnalisation des options du menu Exercices

Par défaut, le menu Exercices offre six types d'activités au choix. Vous pouvez ajouter ou enlever des exercices ou bien changer leur ordre d'apparition.

Pour modifier le menu Exercices avec l'appli Fitbit pour iOS :

1. Dans le tableau de bord de l'appli Fitbit, tapotez sur la vignette Blaze.
2. Tapotez sur **Raccourcis exercices**.
3. Pour ajouter un nouveau raccourci, tapotez sur **Raccourcis exercices** et sélectionnez un exercice.
4. Pour enlever un raccourci, glissez vers la gauche sur le nom d'un exercice, puis tapotez sur **Supprimer**.

Pour modifier le menu Exercices avec l'appli Fitbit pour Android :

1. Dans le tableau de bord de l'appli Fitbit, tapotez sur la vignette du coach électronique.
2. Tapotez sur la vignette Blaze.
3. Tapotez sur **Raccourcis exercices**.
4. Pour ajouter un nouveau raccourci, tapotez sur **Plus d'exercices** et effectuez votre sélection.
5. Pour enlever un raccourci, maintenez un exercice pressé, puis faites-le glisser vers la zone « Supprimer de Blaze » au sommet de l'écran.

Pour modifier le menu Exercices avec l'appli Fitbit pour Windows 10 :

1. Dans le tableau de bord de l'appli Fitbit, tapotez sur **Compte**.
2. Tapotez sur la vignette Blaze.
3. Tapotez sur **Raccourcis exercices**.
4. Pour ajouter un nouveau raccourci, tapotez sur l'icône **+** puis tapotez sur votre sélection.
5. Pour enlever un raccourci, tapotez sur l'icône de la corbeille.

Synchronisez votre Blaze pour y mettre à jour votre nouvelle liste d'entraînements.

---

**Conseil :** Si un exercice spécifique recherché n'est pas disponible, utilisez l'option générique « Exercices ». Par la suite, dans l'historique de vos exercices, vous pourrez changer son nom pour l'un de ceux que fournit notre grande base de données (Aviron, Pilates, etc.).

---



# Utilisation des alarmes silencieuses

---

Vous pouvez configurer jusqu'à huit alarmes vibrant légèrement pour vous réveiller le matin ou être alerté(e) à certains moments de la journée. Vous pouvez programmer vos alarmes pour qu'elles se déclenchent chaque jour ou certains jours de la semaine seulement.

## Configuration des alarmes silencieuses

Suivez les instructions ci-dessous pour configurer une alarme silencieuse. Vous pouvez également effectuer cette action sur le tableau de bord de fitbit.com. Effectuez simplement un clic sur l'icône en forme de roue dentée et accédez au paramétrage de votre appareil.

### Appli Fitbit pour iOS

1. Dans le tableau de bord de l'appli Fitbit, tapotez sur la vignette du coach électronique.
2. Tapotez sur la vignette Blaze.
3. Sélectionnez **Alarmes silencieuses**. > **Définir une nouvelle alarme**.
4. Sélectionnez l'heure de l'alarme puis tapotez sur **Enregistrer**.

Pour configurer l'alarme sur plus d'une journée, tapotez sur **Répétition** et sélectionnez le(s) jour(s) souhaité(s).

### Appli Fitbit pour Android

1. Dans le tableau de bord de l'appli Fitbit, tapotez sur la vignette du coach électronique.
2. Tapotez sur la vignette Blaze.
3. Tapotez sur **Alarme silencieuse**.
4. Tapotez sur l'icône **+**.
5. Sélectionnez vos paramètres d'horloge et d'alarmes.
6. Tapotez sur **Enregistrer**.

### Appli Fitbit pour Windows 10

1. Dans le tableau de bord de l'appli Fitbit, tapotez sur **Compte**.
2. Tapotez sur la vignette Blaze.
3. Tapotez sur **Alarmes silencieuses** > **Ajouter une alarme**.
4. Sélectionnez l'heure de votre alarme et tapotez sur l'icône de validation.
5. Sélectionnez votre préférence pour le jour de répétition et tapotez sur **Enregistrer**.

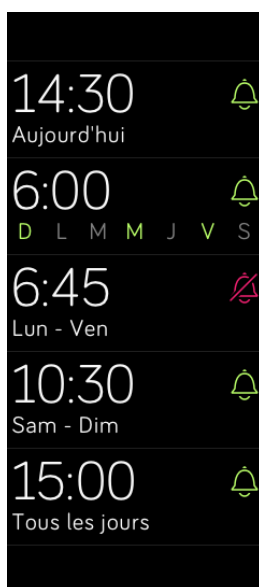
## Activation ou désactivation d'une alarme silencieuse

Lorsqu'une alarme a été programmée, vous pouvez la désactiver ou la réactiver directement sur votre Blaze sans accéder à l'appli Fitbit.

1. Allez sur l'écran Alarmes et tapotez-le.



2. Glissez vers le haut jusqu'à ce que vous trouviez l'alarme recherchée.



3. Appuyez sur l'icône en forme de cloche pour activer ou désactiver l'alarme.

## Arrêt ou répétition d'une alarme silencieuse

Votre coach électronique vibre et s'illumine lorsqu'une alarme silencieuse se déclenche. Pour éteindre l'alarme, tapotez sur l'icône de la coche ou appuyez sur Sélection (en bas à droite). Pour éteindre temporairement l'alarme durant neuf minutes, tapotez sur l'icône « ZZZ » ou appuyez sur Action (en haut à droite). Vous pouvez éteindre temporairement une alarme autant de fois que vous le souhaitez. Remarque : votre coach électronique s'éteindra temporairement de façon automatique si vous ignorez l'alarme durant plus d'une minute.

# Recevoir des notifications d'appel, de SMS et de calendrier

---

Plus de 200 appareils mobiles iOS et Android compatibles vous permettent de recevoir des notifications d'appel entrant, de SMS et de calendrier sur votre Blaze. Pour savoir si votre appareil prend en charge cette fonctionnalité, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>. Remarque : les notifications ne sont pas disponibles sur les appareils Windows 10.

## Exigences du calendrier

Votre coach électronique affichera les notifications d'événements envoyées de votre appli calendrier à votre appareil mobile. Selon l'appli calendrier et vos paramètres, vous pourrez recevoir d'autres notifications de votre appli calendrier, notamment des réponses aux invitations à des réunions et toute autre information que l'application fera suivre à votre appareil mobile. Remarque : si votre appli de calendrier n'envoie pas de notifications sur votre appareil mobile, vous ne recevrez pas de notifications sur votre coach électronique.

Si vous avez un appareil iOS, votre Blaze affichera uniquement des notifications à partir de tous les calendriers synchronisés avec l'appli de calendrier par défaut iOS.

Si vous avez un appareil Android, votre Blaze affichera des notifications de calendrier à partir de l'appli que vous choisirez lors de la configuration des notifications de calendrier. Vous pouvez choisir l'appli de calendrier par défaut de votre appareil mobile ou parmi des applis tierces.

## Activer les notifications

Pour utiliser les notifications, assurez-vous que la fonction Bluetooth est activée sur votre appareil mobile et que votre Blaze se trouve à proximité. Par défaut, les notifications sont désactivées lorsque vous configurez votre coach électronique. Lors du processus de configuration, il vous sera demandé d'autoriser l'association Bluetooth entre votre Blaze et votre appareil mobile. Vous devez associer votre appareil mobile et votre coach électronique pour recevoir des notifications.

## Appli Fitbit pour iOS

Avant de commencer, accédez aux paramètres de votre appareil mobile et assurez-vous qu'il peut afficher des notifications.

1. Sur l'affichage de l'horloge de votre Blaze, glissez vers le haut et assurez-vous que les notifications sont activées. Vous pouvez également accéder au paramétrage des notifications en maintenant le bouton Action (en haut à droite) enfoncé depuis n'importe quel affichage.
2. Ouvrez l'appli Fitbit et tapotez sur la vignette de Blaze.
3. Tapotez sur **Notifications** et activez les notifications d'appel, de SMS et de calendrier.
4. Suivez les instructions à l'écran pour associer (connecter) votre appareil mobile à votre coach électronique.

## Appli Fitbit pour Android

Avant de commencer, accédez aux paramètres de votre appareil mobile et assurez-vous qu'il peut afficher des notifications.

1. Ouvrez l'appli Fitbit et tapotez sur la vignette de Blaze.
2. Tapotez de nouveau sur la vignette de Blaze.
3. Tapotez sur **Notifications** et activez les notifications d'appel, de SMS et de calendrier.
4. Suivez les instructions à l'écran pour associer (connecter) votre appareil mobile à votre coach électronique. Pour des instructions pas à pas, veuillez consulter [help.fitbit.com](http://help.fitbit.com)

Une fois votre Blaze associé pour la réception des notifications, il apparaîtra en tant qu'appareil connecté dans votre liste d'appareils Bluetooth, sous le nom de « Blaze ».

## Afficher les notifications entrantes

Si votre coach électronique et votre appareil mobile se trouvent à moins de six mètres l'un de l'autre, la réception d'une notification d'appel, de SMS ou de calendrier fera vibrer votre coach électronique. Si vous ne consultez pas la notification dès son arrivée, vous pourrez la retrouver plus tard en glissant vers le haut sur l'affichage horloge ou en maintenant le bouton Sélection appuyé (en bas à droite).



À quelle heure partez-vous ce soir?

Notifications de SMS



Notifications de calendrier

## Gérer les notifications

Blaze peut enregistrer jusqu'à 30 notifications. Ensuite, les plus anciennes sont supprimées à mesure que des nouvelles arrivent. Les notifications sont automatiquement effacées au bout de 24 heures et à chaque redémarrage de votre coach électronique. Votre coach électronique peut afficher jusqu'à 32 caractères pour l'objet et jusqu'à 160 caractères pour un SMS.

Pour gérer les notifications :

- Sur l'horloge, glissez vers le haut pour accéder à vos notifications et tapotez sur l'une d'entre-elles pour l'agrandir et afficher plus de détails.
- Sur une notification, glissez vers la droite pour la supprimer.
- Pour supprimer toutes les notifications à la fois, glissez vers le bas de vos notifications et tapotez sur Effacer tout.

- Si une notification de texte est longue, faites glisser vers le bas pour parcourir l'intégralité de son contenu.
- Pour quitter l'écran des notifications, appuyez sur le bouton Retour (à gauche).

## Désactiver les notifications

Vous pouvez désactiver les notifications dans l'appli Fitbit ou sur votre Blaze. Pour effectuer cette action sur votre coach électronique, glissez vers le bas tout en affichant l'horloge ou maintenez le bouton Action (en haut à droite) appuyé à partir de n'importe quel écran. Placez le paramètre de notifications sur Arrêt.

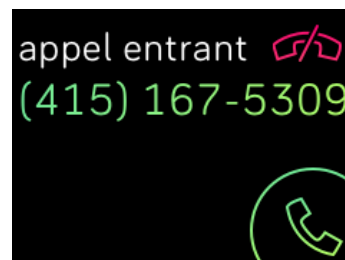
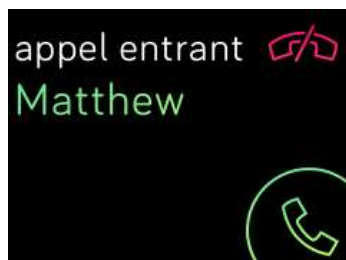
Si vous souhaitez de nouveau recevoir des notifications, faites l'opération inverse. En mode Ne pas déranger, les notifications sont désactivées.

## Réception et rejet des appels

Votre Blaze vous permet également d'accepter ou rejeter les appels téléphoniques entrants si vous êtes équipé(e) d'un appareil iOS.

Pour accepter un appel, tapotez sur l'icône symbolisant un téléphone vert. (Remarque : vous ne pouvez pas communiquer au moyen du coach électronique. Accepter un appel ne fait que déclencher votre smartphone s'il est situé à proximité.) 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.



# Contrôle de la musique

---

Avec un appareil mobile compatible iOS, Android, ou Windows 10 vous pouvez utiliser Blaze pour mettre la musique en pause, reprendre la lecture et avancer jusqu'à la plage suivante lorsque votre appareil mobile se trouve à proximité. Pour savoir si votre appareil prend en charge cette fonctionnalité, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/devices>.

Blaze utilise le profil Bluetooth AVRCP pour contrôler la musique. Par conséquent, l'application qui gère votre musique doit être compatible avec ce profil. Certaines applications de musique compatibles ne diffusent pas d'informations sur les morceaux écoutés. Les titres des chansons ne s'afficheront donc pas sur votre Blaze. Les titres des chansons ne s'affichent jamais si vous utilisez un appareil mobile Windows. Cependant, si l'application prend en charge le profil AVRCP, vous pouvez tout de même mettre en pause ou passer une chanson même si son titre ne s'affiche pas.

## Activer les commandes musicales

Si vous avez l'appli Fitbit pour iOS sur un appareil équipé d'iOS8 ou version supérieure, aucune configuration supplémentaire n'est requise.

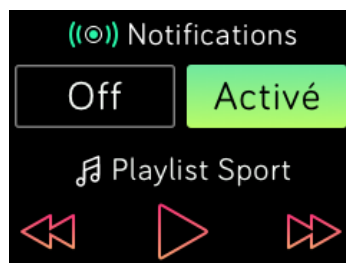
Si vous avez les applis Fitbit pour Android ou Windows 10 :

1. Sur votre Blaze :
  - a. Accédez aux Paramètres.
  - b. Faites défiler l'écran jusqu'à Bluetooth Classic.
  - c. Sélectionnez l'option Bluetooth Classic jusqu'au paramètre Associer.
2. Sur votre appareil mobile :
  - a. Accédez à l'écran Paramètres Bluetooth, qui contient la liste des appareils associés.
  - b. Assurez-vous que votre appareil mobile est détectable et qu'il recherche des appareils.
  - c. Lorsque « Fitbit Blaze » apparaît en tant qu'appareil disponible, sélectionnez-le.
  - d. Attendez qu'un message contenant un numéro à six chiffres apparaisse.
3. Effectuez les deux étapes suivantes l'une après l'autre sans tarder.
  - a. Lorsque le même nombre à six chiffres apparaît sur votre Blaze, tapotez sur « Oui » sur votre coach électronique.
  - b. Sur votre appareil mobile, sélectionnez Associer.

## Commande de la musique avec votre Fitbit Blaze

Pour commander la musique avec votre Blaze :

1. Commencez la lecture d'une chanson ou d'une plage sonore sur votre appareil mobile.
2. Sur votre coach électronique, glissez vers le bas depuis l'horloge ou maintenez le bouton Action enfoncé (en haut à droite) pour afficher des informations sur le morceau en cours d'écoute. Si l'application que vous utilisez ne diffuse pas d'informations concernant les morceaux de musique, ces informations n'apparaîtront pas sur votre Blaze.



3. Utilisez les icônes pour mettre les chansons en pause ou pour passer au morceau suivant. Pour régler le volume, utilisez les boutons Action (en haut à droite) et Sélection (en bas à droite).
4. Appuyez sur le bouton Retour ou glissez vers le haut pour revenir à l'écran précédent.

---

REMARQUE : Comme pour les autres appareils Bluetooth, si vous déconnectez votre « Fitbit Blaze » (iOS) ou votre « Fitbit Blaze (Classic) » (Android et Windows) afin de connecter un autre appareil Bluetooth, vous devrez reconnecter votre coach électronique à la liste des dispositifs Bluetooth lorsque vous souhaitez l'utiliser pour commander votre musique de nouveau.

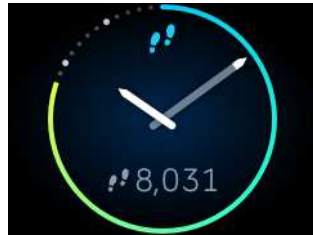
---

# Personnaliser votre Fitbit Blaze

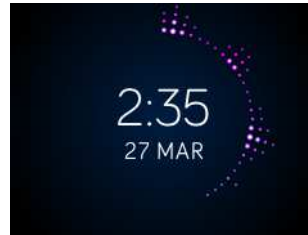
Cette section vous explique comment ajuster votre affichage et modifier certains paramètres de votre coach électronique.

## Modifier l'apparence de l'horloge

Les exemples ci-dessous vous montrent certains des styles d'horloges disponibles pour votre Blaze.



Original



Flare



Zone



Pop

Vous pouvez changer le style de votre horloge à partir de l'appli Fitbit ou depuis le tableau de bord sur [fitbit.com](https://fitbit.com).

## Appli Fitbit pour iOS

1. Dans le tableau de bord, tapotez sur la vignette Blaze.
2. Tapotez sur **Affichage de l'horloge**.
3. Choisissez le style de votre horloge.

## Appli Fitbit pour Android

1. Dans le tableau de bord, tapotez sur la vignette du coach électronique.
2. Tapotez sur la vignette Blaze.
3. Tapotez sur **Affichage de l'horloge**.
4. Choisissez le style de votre horloge.



## Appli Fitbit pour Windows 10

1. Sur le tableau de bord, tapotez sur **Compte**.
2. Tapotez sur la vignette Blaze.
3. Tapotez sur **Affichage de l'horloge**.
4. Choisissez le style de votre horloge.

La modification s'affichera après synchronisation de votre coach électronique.

## Régler la luminosité

Ce paramètre règle la luminosité du texte et des images de votre Blaze. Le paramètre par défaut, appelé Auto, ajuste la luminosité en fonction des conditions d'éclairage ambiant. Si vous préférez un niveau de luminosité prédéterminé, vous pouvez choisir par défaut entre :

- Douce—Faible luminosité
- Normale—Luminosité naturelle
- Max—Forte luminosité

Pour régler ce paramètre, accédez au menu Paramètres et tapotez sur l'écran. Faites glissez vers le haut jusqu'à Luminosité.

## Activer ou désactiver l'affichage rapide

L'affichage rapide permet à votre Blaze de se réactiver lorsque vous levez ou ramenez votre poignet vers vous. Si la fonction d'affichage rapide est désactivée, appuyez sur n'importe quel bouton ou tapotez deux fois pour réactiver votre coach électronique. Pour régler ce paramètre, accédez au menu Paramètres et tapotez sur l'écran. Faites glissez vers le haut jusqu'à Affichage rapide.

## Régler le suivi de la fréquence cardiaque

Votre Blaze utilise la technologie PurePulse™ pour enregistrer automatiquement et continuellement votre fréquence cardiaque lorsque cette fonction est activée. Le paramétrage de suivi de la fréquence cardiaque offre trois options :

- Automatique (valeur par défaut) —Le capteur de fréquence cardiaque est généralement activé uniquement lorsque vous portez votre Blaze.
- Désactivé —Le capteur de fréquence cardiaque n'est jamais actif.
- Activé —Le capteur de fréquence cardiaque est toujours activé. Sélectionnez cette option si votre fréquence cardiaque n'est pas mesurée alors que vous portez votre Blaze.

Pour régler ce paramètre, accédez au menu Paramètres et tapotez sur l'écran. Faites glissez vers le haut jusqu'à Suivi de la fréquence cardiaque.

## Mettre à jour votre Fitbit Blaze

---

Les améliorations gratuites apportées aux fonctionnalités et aux produits sont régulièrement appliquées par des mises à jour du firmware. Nous vous recommandons de mettre à jour votre Blaze régulièrement.

Vous serez averti(e) dans l'appli Fitbit lorsqu'une mise à jour sera disponible. Après avoir démarré une mise à jour, une barre de progression s'affichera dans votre coach électronique jusqu'à la fin du processus. Un message de confirmation s'affichera ensuite.

Remarque : la mise à jour de votre Blaze prend plusieurs minutes et consomme beaucoup de batterie. C'est pourquoi nous vous recommandons de placer votre coach électronique dans le chargeur avant la mise à jour.

# Dépannage de votre Fitbit Blaze

---

Si votre coach électronique ne fonctionne pas correctement, consultez les informations sur le dépannage ci-dessous. Pour en savoir plus ou s'il s'agit d'un autre problème, rendez-vous sur <http://help.fitbit.com>.

## Absence de signal de fréquence cardiaque

Blaze analyse en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous vous entraînez et tout au long de la journée. Cependant, il peut arriver que le capteur de fréquence cardiaque ne parvienne pas à détecter un signal suffisamment fort pour afficher une fréquence cardiaque.



Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté, commencez par vous assurer que le coach électronique est correctement positionné. Si nécessaire, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez le bracelet. Après quelques instants, votre fréquence cardiaque devrait être à nouveau affichée. Si l'appareil ne détecte toujours pas de signal de fréquence cardiaque, vérifiez les paramètres de suivi de la fréquence cardiaque dans le menu Paramètres et vérifiez que cette fonction est placée sur Activé ou Automatique.

## Comportement imprévisible

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants, vous pouvez le résoudre en redémarrant votre coach électronique :

- Aucune synchronisation malgré la réussite de la configuration
- Aucune réponse lorsque vous appuyez sur les boutons, tapotez dessus ou essayez de faire glisser l'écran
- Ne réagit pas, même en charge complète
- Aucun suivi des pas ou d'autres données

---

**Remarque :** Le redémarrage n'effectue pas les mêmes actions que le fait d'éteindre votre coach électronique. L'option Arrêt est disponible dans le menu Paramètres. Elle vous permet d'optimiser l'autonomie de la batterie. Le fait de redémarrer votre coach électronique comme décrit ci-dessus réinitialisera votre appareil. Le fait de redémarrer votre coach électronique n'a pas pour effet d'effacer les données qu'il contient, à l'exception des notifications d'appel, de SMS et de calendrier.

---

Pour redémarrer votre appareil :

1. Maintenez les boutons Retour et Sélection appuyés (en bas à gauche et à droite) jusqu'à ce que l'icône Fitbit s'affiche à l'écran. Cette opération ne devrait pas dépasser 10 secondes.
2. Relâchez les boutons.

Votre appareil devrait maintenant fonctionner normalement.

Pour obtenir d'autres conseils de dépannage ou contacter le service d'assistance, consultez la page <http://help.fitbit.com>.

# Informations générales et spécifications relatives à Fitbit Blaze

---

## Capteurs

Votre Blaze contient les capteurs suivants :

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

## Matières

Le bracelet de votre Blaze est constitué d'un matériau élastomère flexible et durable similaire à celui utilisé pour de nombreuses montres de sport. Il ne contient pas de latex. Des bracelets en cuir véritable ou en acier inoxydable sont vendus parmi les accessoires.

La boucle et le cadre de votre Blaze sont en acier inoxydable de qualité chirurgicale. Tous les types d'acier inoxydable contiennent des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit respecte strictement la directive de l'Union européenne en matière de nickel.

## Technologie sans fil

Blaze renferme un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

## Informations tactiles

Blaze renferme un vibreur qui permet au coach électronique de signaler les alarmes, les objectifs et les notifications.

## Batterie

Blaze est équipé d'une batterie lithium-polymère rechargeable.

## Mémoire

Votre Blaze contient les informations détaillées, minute par minute, des sept derniers jours ainsi que 30 jours de résumés quotidiens. Les fréquences cardiaques sont stockées toutes les 5 secondes, excepté en mode Entraînement où elles sont stockées toutes les secondes.

Les données enregistrées comprennent les pas effectués, la distance parcourue, les calories brûlées, les étages gravis, les minutes actives, la fréquence cardiaque, vos exercices et le suivi du sommeil.

Synchronisez régulièrement votre Blaze afin de disposer de données récentes et détaillées dans votre tableau de bord Fitbit.

## Écran

L'affichage de Blaze est un écran tactile LCD en couleurs.

## Dimensions

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

Petit bracelet	Convient à un poignet de 14 à 17 cm (5,5 à 6,7 pouces) de circonférence.
Grand bracelet	Convient à un poignet de 17 à 20 cm (6,7 à 8,1 pouces) de circonférence.
Très grand bracelet	Convient à un poignet de 20 à 23 cm (8,1 à 9,3 pouces) de circonférence.

## Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	De -10 à 45 °C (14 à 113 °F)
-------------------------------	---------------------------------

Température de non-fonctionnement	De -20 ° à 45 °C (-4 ° à 113 °F)
-----------------------------------	-------------------------------------

Résiste à l'eau	Résiste aux éclaboussures. Ne pas prendre de douche ou nager avec l'appareil.
-----------------	---

Altitude de fonctionnement maximale	8 535 m (28 000 pieds)
-------------------------------------	---------------------------

## Aide

Pour obtenir de l'aide sur l'utilisation et le dépannage de votre Blaze, rendez-vous sur <http://help.fitbit.com>.

## Politique de retour d'article et garantie

Vous trouverez des informations sur la garantie et la politique de retour en magasin de fitbit.com à l'adresse suivante : <http://www.fitbit.com/returns>.

# Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

---

Numéro de modèle : FB502

## États-Unis

The Federal Communications Commission (FCC) and Industry Canada IDs can also be viewed on your device. Instructions to view content:

1. Click the Back button (left) on the tracker.
2. Swipe right to the Settings menu.
3. Swipe up until you see Regulatory Info and tap the screen.

This device complies with FCC part 15 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 received, including interference that may cause undesired operation

### FCC Warning

Changes or modifications not approved by Fitbit, Inc. 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 requirements for RF exposure in public or uncontrolled environments.

FCC ID: XRAFB502

## Canada

Canada: Industry Canada (IC) statement

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 in accordance with RSS GEN Issue 3:

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

CAN ICES-3 (B)/NMB-3(B)

IC ID: 8542A-FB502

## Union européenne (UE)

Declaration of Conformity with Regard to the EU Directive 1999/5/EC

Fitbit Inc. is authorized to apply the CE Mark on BLAZE, Model FB502, thereby declaring conformity to the essential requirements and other relevant provisions of Directive 1999/5/EC and other applicable Directives.



Compliant with the standard R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

## Australie et Nouvelle-Zélande



Israël

אישור התאמה 51-51909

אי לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

## Mexique



IFETEL: RCPFIFB15-1706

## Japon



## Oman

OMAN-TRA/TA-R/2932/15

## Singapour



# Afrique du Sud



TA-2015/2025  
Approved

# Corée du Sud

클래스 B 장치 (가정 사용을 위한 방송 통신 기기) : EMC 등록 주로 가정용 (B 급)으로하고, 모든 지역에서 사용할 수 있습니다. 얼음이 장치. **“ 해당 무선설비는 전파혼신 가능성이 있으므로 인명안전과 관련된 서비스는 할 수 없습니다. ”**



- 사용 주파수 (Used frequency): 2400 MHz-2480 MHz
- 채널수 (The number of channels): 79/40
- 공중선전계강도 (Antenna power): -1.12dBi
- 변조방식 (Type of the modulation): Digital
- 안테나타입 (Antenna type): IFA
- 출력 (Output power): -2.9dBm
- 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

### KCC approval information

- 1) Equipment name (model name) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB502
- 2) Certificate number : MSIP-CMM-XRA-FB502
- 3) Applicant : Fitbit, Inc.
- 4) Manufacture: Fitbit, Inc.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.
- 5) Manufacture / Country of origin: P.R.C.

# Serbie



## Taiwan



CCAJ15LP5520T5

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。

## Émirats arabes unis



## Déclaration de sécurité

Cet appareil a été testé afin de garantir sa conformité à la certification de sécurité, selon les spécifications de la norme EN : EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12: 2011.

# Instructions de sécurité importantes



## Précautions d'utilisation

- Un contact prolongé peut entraîner des irritations ou des allergies de la peau chez certains utilisateurs.
- L'appareil contient des composants électriques qui peuvent entraîner des blessures s'il n'est pas manipulé correctement.
- Si vous ressentez des douleurs, des picotements, un engourdissement, des brûlures ou une raideur au niveau de vos mains et de votre poignet pendant ou après le port du produit, cessez de l'utiliser.
- Ne jetez pas votre appareil Fitbit dans le feu. La batterie pourrait exploser.
- Consultez votre médecin avant de commencer ou de modifier un programme d'exercices.
- Consultez votre médecin avant d'utiliser ce produit Fitbit si vous souffrez d'une maladie préexistante sur laquelle il pourrait avoir des effets défavorables.
- Ne consultez pas vos notifications d'appel, vos autres notifications ou toute autre application susceptible d'être affichée sur l'écran de ce produit pendant que vous conduisez un véhicule ou dans toute autre situation où les distractions pourraient vous mettre en danger. Soyez toujours conscient(e) de ce qui vous entoure lorsque vous vous exercez.
- Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas d'enfants ou d'animaux jouer avec votre produit Fitbit. Ce produit contient des composants de petite taille pouvant provoquer des étouffements.
- Les substances contenues dans ce produit et sa batterie peuvent nuire à l'environnement ou provoquer des blessures en cas de manipulation ou d'élimination inappropriée.
- Ce produit n'est pas un appareil médical et n'est pas destiné au diagnostic, au traitement, à la guérison ou à la prévention de maladies. Pour ce qui est de la précision, Fitbit a développé des algorithmes et des logiciels de pointe permettant d'enregistrer des informations sur votre forme physique. Fitbit améliore constamment ses produits pour qu'ils puissent effectuer des mesures aussi précises que possible. La précision des appareils Fitbit n'est pas destinée à remplacer celle des appareils médicaux ou des appareils de mesure scientifiques, mais à vous donner les meilleures informations possibles à partir d'un coach électronique pour l'activité portable.
- Remarque concernant les appareils avec la technologie PurePulse : les produits PurePulse sont équipés d'une fonction de suivi de la fréquence cardiaque susceptible de présenter un risque pour les utilisateurs souffrant de certains problèmes de santé. Consultez votre médecin avant d'utiliser cette fonction si vous :
  - souffrez d'une affection ou d'un problème cardiaque ;
  - prenez un médicament photosensible ;
  - souffrez d'épilepsie ou êtes sensible aux lumières clignotantes ;
  - avez une mauvaise circulation sanguine ou formez facilement des ecchymoses ;
  - souffrez de tendinite, du syndrome du canal carpien ou d'autres troubles musculosquelettiques.

## Conseils d'entretien et de port du coach électronique

- Pour réduire les irritations de la peau, suivez quatre conseils simples de port et d'entretien du bracelet : (1) Gardez-le propre ; (2) gardez-le sec ; (3) ne le portez pas trop serré et (4) et faites respirer votre poignet en retirant le bracelet pendant une heure après un port prolongé. Utilisez avec parcimonie les produits de beauté sur les zones de la peau couvertes par votre produit Fitbit. Pour plus d'informations, rendez-vous sur <http://www.fitbit.com/productcare>. Si vous remarquez des signes d'irritation de la peau, retirez votre appareil. Consultez votre médecin si les symptômes durent plus de 2-3 jours après avoir retiré l'appareil.
- Veuillez vous référer à fitbit.com pour obtenir des informations spécifiques sur la résistance à l'eau.
- Ne nettoyez pas votre appareil Fitbit avec des produits abrasifs.
- Retirez votre appareil Fitbit s'il semble chaud.
- Ne portez pas votre appareil Fitbit pendant son chargement.
- Ne chargez pas votre appareil Fitbit lorsqu'il est mouillé.
- Ne placez pas votre appareil Fitbit dans un lave-vaisselle, un lave-linge ou un sèche-linge.
- N'exposez pas votre appareil Fitbit à la lumière directe du soleil pendant une longue période.
- N'exposez pas votre appareil Fitbit à des températures extrêmement basses ou élevées.
- N'utilisez pas votre appareil Fitbit dans un sauna ou un hammam.
- N'utilisez pas votre appareil Fitbit si l'écran est fissuré.

## Précautions concernant la batterie intégrée

- N'essayez pas de remplacer la batterie, d'ouvrir le logement ou de démonter votre produit Fitbit. Cela annulerait la garantie et pourrait mettre votre sécurité en danger.
- Chargez la batterie conformément aux instructions relatives à la configuration fournies dans ce guide. N'utilisez un ordinateur, un concentrateur ou une unité d'alimentation que s'ils ont été certifiés par un laboratoire d'essai reconnu. N'utilisez qu'un câble de charge Fitbit autorisé.
- Votre Fitbit utilise un chargeur de batterie homologué par la commission énergétique de Californie (CEC).



## Informations de mise au rebut et de recyclage



Le symbole sur le produit ou sur son emballage signifie que le produit qui a atteint son cycle de vie ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers car il s'agit d'un appareil électrique qui contient une batterie. Assurez-vous d'éliminer votre produit Fitbit dans un centre de recyclage.

Tous les pays de l'Union européenne sont équipés de centres de collecte pour le recyclage des appareils électriques et des batteries. Pour plus d'informations sur les lieux de recyclage de votre produit Fitbit, contactez les autorités locales de gestion des déchets ou le détaillant qui vous a vendu le produit.

- Ne jetez pas votre appareil Fitbit avec les ordures ménagères.
- La mise au rebut de l'emballage et de votre appareil Fitbit doit être effectuée conformément aux réglementations locales.
- Les batteries ne doivent pas être mises au rebut dans la filière de traitement des déchets domestiques ; elles nécessitent une collecte distincte.

