# fitbit surge™

Montre de fitness haute performance

Manuel

Version 1.0

# Table des matières


**Prise en main** ..... 1

Contenu de la boîte ..... 1

Contenu de ce document ..... 1

**Configuration de votre montre Surge** ..... 3

Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un appareil mobile ..... 3

Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un MAC ou d'un PC ..... 3

Configuration requise sur Mac et PC ..... 3

Téléchargement de Fitbit Connect ..... 3

Installation de Fitbit Connect et appairage de votre coach électronique ..... 4

Synchronisation avec un ordinateur ..... 4

**Prise en main de votre montre Surge** ..... 5

Comment la porter ? ..... 5

Spécification de la main dominante ..... 6

Utilisation de votre Surge par conditions humides ..... 7

Présentation de la montre Surge ..... 7

Modification de l'affichage de l'horloge ..... 8

Mesure de la fréquence cardiaque ..... 9

Zones de fréquence cardiaque par défaut ..... 9

Zones de fréquence cardiaque personnalisées ..... 10

Absence de signal ..... 10

Utilisation du GPS ..... 11

Autonomie de la batterie et mise en charge ..... 12

Entretien de votre Surge ..... 13

**Suivi automatique avec la montre Surge** ..... 14

Suivi des statistiques quotidiennes ..... 14

Analyse du sommeil ..... 14
Suivi d'un objectif quotidien ..... 15
Sélection de l'objectif à atteindre ..... 15
Définition d'une valeur pour votre objectif quotidien ..... 16
**Suivi d'une course avec Surge ..... 17**
Suivi d'une course ..... 17
Utilisation des autres fonctions de la montre Surge pendant une course ..... 18
**Suivi des activités avec la montre Surge ..... 19**
Suivi des activités ..... 19
Sélection des activités à suivre ..... 20
Affichage des statistiques analysées au cours d'une activité ..... 21
Utilisation des autres fonctions de la montre Surge pendant un entraînement ..... 21
**Utilisation des alarmes silencieuses ..... 22**
Configuration des alarmes silencieuses ..... 22
Arrêt ou répétition d'une alarme silencieuse ..... 23
Activation ou désactivation d'une alarme silencieuse ..... 23
**Réception de notifications d'appel et de SMS ..... 24**
Activation des notifications d'appel et de SMS ..... 24
Affichage des notifications d'appel et de SMS ..... 25
Désactivation des notifications d'appel et de SMS ..... 26
**Contrôle de la musique ..... 27**
Activer les commandes musicales ..... 27
Contrôler la musique avec votre Surge ..... 28
**Gestion des paramètres de votre montre Surge ..... 29**
Suivi de la fréquence cardiaque ..... 29
Rétroéclairage ..... 30
Notifications ..... 30
Bluetooth Classic ..... 30

Arrêt ..... 30
Mentions réglementaires ..... 30
Utilisation de votre tableau de bord Fitbit.com ..... 31
Configuration requise pour le navigateur ..... 31
Ajout et suppression de vignettes ..... 31
Informations sur l'appareil ..... 32
Gestion de votre coach électronique à partir de Fitbit.com ..... 32
Mise à jour de votre Fitbit Surge ..... 33
Redémarrage de votre Fitbit Surge ..... 34
Informations générales et spécifications relatives au Fitbit Surge ..... 35
Capteurs et moteurs ..... 35
Batterie ..... 35
Mémoire ..... 35
Écran ..... 36
Conditions ambiantes ..... 36
Aide ..... 36
Politique de retour d'article et garantie ..... 36
Avis relatifs à la réglementation et la sécurité ..... 37
États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission) ..... 37
Canada : avis d'Industrie Canada (IC) ..... 38
Union européenne (UE) ..... 38
Australie et Nouvelle-Zélande ..... 38
Mexique ..... 39
Israël ..... 39
Afrique du Sud ..... 39
Corée du Sud ..... 39
Singapour ..... 40
Taïwan ..... 40

Dongle de synchronisation sans fil ..... 40
Montre de fitness ..... 40
Russie ..... 41
Émirats arabes unis ..... 41
Déclaration de sécurité ..... 42
Instructions de sécurité importantes ..... 42
Précautions d'utilisation ..... 42
Conseils d'entretien et de port du coach électronique ..... 43
Précautions concernant la batterie intégrée ..... 43
Informations de mise au rebut et de recyclage ..... 44

# Prise en main

Bienvenue dans le manuel de Fitbit Surge, la montre de fitness haute performance qui vous aide à atteindre vos objectifs de remise en forme.

## Contenu de la boîte

La boîte de votre Fitbit Surge contient :

Super montre de fitness Surge

Câble de charge USB

Dongle de synchronisation sans fil

## Contenu de ce document

Ce manuel vous aide à configurer rapidement votre coach électronique. Grâce à cette configuration, votre coach électronique pourra synchroniser ses données avec Fitbit.com et l'application mobile Fitbit qui vous fournissent des informations détaillées sur vos résultats et l'évolution de vos données dans le temps, vous permettent d'enregistrer des aliments, et bien plus encore. Une fois la configuration terminée, vous pourrez commencer à utiliser votre coach électronique.

Ce manuel décrit ensuite la montre Surge et vous explique notamment comment utiliser ses boutons et son écran tactile pour rechercher des statistiques et suivre une course ou une autre activité.

Le reste du manuel décrit les différentes fonctions de votre montre Surge et vous explique comment installer les nouvelles mises à jour gratuites du firmware lorsque celles-ci sont disponibles. Tout au long de ce manuel, vous remarquerez que pour les tâches pouvant être effectuées dans le tableau de bord Fitbit.com ou l'application mobile Fitbit, seules les instructions se rapportant au tableau de bord Fitbit.com apparaissent. Si vous utilisez l'application Fitbit pour iOS, Android ou Windows Phone, vous pouvez facilement trouver la procédure correspondante dans l'application sans avoir besoin d'instructions détaillées pour vous guider. Ceci dit, nos applications mobiles sont décrites en détail dans les articles disponibles à l'adresse

https://help.fitbit.com. Il vous suffit de sélectionner Surge et de parcourir les catégories iOS, Android ou Windows Phone.

Pour finir, ce manuel vous explique comment redémarrer votre Surge en cas de problème de fonctionnement de votre coach électronique. Toutes les autres suggestions de dépannage, ainsi que les informations détaillées sur le fonctionnement des appareils et services Fitbit, sont disponibles dans les articles accessibles sur notre site d'aide à l'adresse https://help.fitbit.com. Il vous suffit de sélectionner Surge et de choisir la catégorie à parcourir ou d'entrer un terme de recherche spécifique. N'hésitez pas à noter les articles que vous lisez, cela nous permet de savoir si nous vous fournissons les informations appropriées au moment opportun !

# Configuration de votre montre Surge

Vous pouvez configurer votre Surge à l'aide de votre ordinateur ou des applications Fitbit pour iOS, Android ou Windows Phone.

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

Plus de 120 appareils mobiles prenant en charge la technologie Bluetooth 4.0 vous permettent de configurer et de synchroniser sans fil votre Surge. Pour savoir si votre appareil mobile est compatible avec votre Surge, rendez-vous sur http://www.fitbit.com/devices. Si votre appareil figure dans la liste, vous pouvez télécharger notre application gratuite et suivre la procédure d'installation fournie par l'application. Si votre appareil n'est pas répertorié, consultez régulièrement cette liste car nous y ajoutons constamment de nouveaux appareils.

Même si votre appareil mobile ne prend pas en charge la synchronisation via Bluetooth 4.0, vous pouvez toujours utiliser l'application Fitbit pour consulter vos données et suivre vos progrès. Cependant, il vous faudra configurer et synchroniser votre Surge à l'aide d'un ordinateur Mac ou PC.

## Configuration de votre coach électronique à l'aide d'un MAC ou d'un PC

Pour configurer votre Surge à l'aide de votre ordinateur, installez Fitbit Connect. Fitbit Connect est l'application logicielle qui connecte (« appaire ») votre Surge à votre tableau de bord Fitbit.com, dans lequel vous pouvez voir vos statistiques, enregistrer des aliments, et bien plus encore.

### Configuration requise sur Mac et PC

**Logiciel**
Mac OS 10.6 ou version ultérieure
Connexion Internet

**Matériel**
Port USB

**Logiciel**
Windows Vista ou version ultérieure
Connexion Internet

**Matériel**
Port USB

### Téléchargement de Fitbit Connect

1. Allez sur http://www.fitbit.com/setup.

2. Vérifiez que le type d'ordinateur (Mac ou PC) sélectionné est le bon, puis cliquez sur le bouton Télécharger ici sous l'image Surge. Cliquez sur Enregistrer le fichier.

## Installation de Fitbit Connect et appairage de votre coach électronique

1. Branchez le dongle de synchronisation sans fil et placez votre coach électronique à proximité, en vous assurant qu'il est allumé et chargé.
2. Accédez au dossier contenant le fichier que vous venez de télécharger et recherchez le programme d'installation :
   - Mac : Install Fitbit Connect.pkg
   - Windows : FitbitConnect_Win.exe
3. Double-cliquez sur le nom du fichier pour lancer le processus d'installation.
4. Suivez les instructions qui apparaissent à l'écran pour finaliser la configuration. Vous êtes prêt !

## Synchronisation avec un ordinateur

Fitbit Connect étant à présent installé, votre Surge procèdera à la synchronisation automatique et sans fil de ses données avec votre tableau de bord toutes les 15-20 minutes si les conditions suivantes sont remplies :

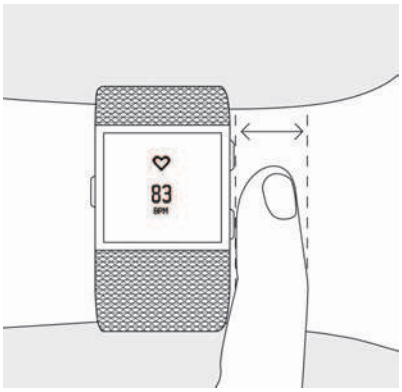
- Votre Surge se trouve dans un rayon de 5 à 6 mètres de votre ordinateur et il existe de nouvelles données à charger (si vous n'avez pas bougé, aucune synchronisation automatique n'aura lieu).
- Votre ordinateur est sous tension, activé et connecté à Internet.
- Le dongle de synchronisation sans fil est inséré dans un port USB et détecté par l'ordinateur.

Pour synchroniser manuellement votre Surge avec votre tableau de bord, cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et de l'heure sur l'écran de votre ordinateur, puis cliquez sur Synchroniser maintenant.

# Prise en main de votre montre Surge

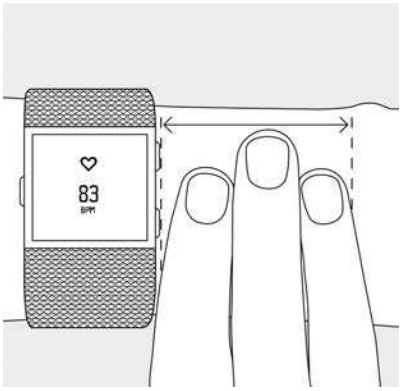
## Comment la porter ?

Votre Surge se porte au poignet. Bien que la montre Surge puisse suivre des statistiques comme le nombre de pas et les étages gravis lorsqu'elle se trouve dans une poche ou un sac à dos, elle est plus précise lorsqu'elle est portée au poignet. Pour un usage quotidien, il est préférable de porter votre Surge à plat, à une distance de la largeur d'un doigt à gauche de l'os de votre poignet, de la même façon que vous portez une montre.




Comme toutes les technologies de suivi de la fréquence cardiaque, qu'il s'agisse d'un capteur basé sur une ceinture thoracique ou sur un bracelet, la précision est affectée par votre physiologie, l'endroit où vous portez le capteur et le type de mouvement. En d'autres termes, tout le monde n'obtiendra pas une mesure précise pour chaque activité. Pour une meilleure précision de lecture de votre fréquence cardiaque, suivez les conseils suivants :

1. Tentez de porter votre coach électronique plus haut sur votre poignet pendant votre activité. En effet, le flux sanguin de votre bras augmentant avec l'intensité de l'entraînement, c'est pourquoi déplacer votre coach électronique de quelques centimètres peut améliorer le signal de fréquence cardiaque. De plus, certains exercices, comme le spinning, imposent de plier fréquemment le poignet, ce qui a de fortes chances d'interférer avec le signal de la fréquence cardiaque si le coach électronique est placé plus bas sur votre poignet.




2. 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 une fréquence cardiaque précise. De la même manière, lorsque vous pratiquez des exercices tels que le lever de poids 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 exacte.

## Spécification de la main dominante

Afin d'améliorer la précision de votre montre Surge, vous êtes invité à spécifier si vous la portez sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez dans la plupart de vos activités quotidiennes, par exemple pour écrire ou vous brosser les dents. Vous pouvez spécifier ce paramètre dans l'application Fitbit ou dans le tableau de bord Fitbit.com.

Pour spécifier ce paramètre à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

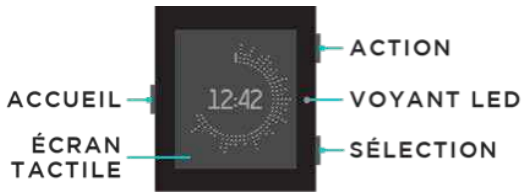
1. Connectez-vous à Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située en haut à droite du tableau de bord et sélectionnez Paramètres.
3. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez et définissez le paramètre Main dominante.
4. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec le nouveau paramètre :
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Assurez-vous que votre Surge se trouve à proximité et cliquez sur Synchroniser maintenant.

## Utilisation de votre Surge par conditions humides

Votre Surge résiste aux éclaboussures, à la pluie et à la sueur. En revanche, votre montre Surge n'est pas conçue pour être portée lors de la baignade. Il est également conseillé de la retirer avant de prendre une douche. Bien que l'humidité ne risque pas d'endommager votre montre Surge, évitez de la porter 24 heures sur 24 afin de permettre à votre peau de respirer. Si vous la mouillez, veillez à bien la sécher avant de la remettre. Pour plus d'informations, consultez la page https://www.fitbit.com/productcare.

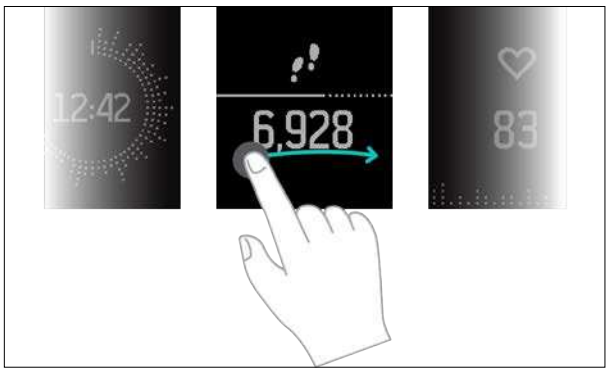
# Présentation de la montre Surge

La montre Fitbit Surge comporte un écran tactile rétroéclairé et trois boutons : Accueil, Sélection et Action. Prenez le temps de mémoriser ces boutons et leur emplacement, ou reportez-vous à cette image lorsque ce manuel y fait référence :



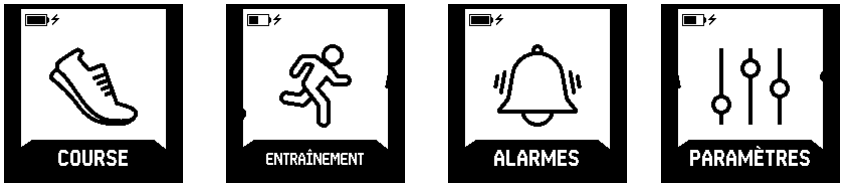

Votre montre Surge est dotée de deux écrans : l'horloge (qui vous permet de consulter vos statistiques quotidiennes) et le menu. Pour passer d'un écran à l'autre, appuyez sur le bouton Accueil.

- Faites glisser l'écran de l'horloge vers la droite ou la gauche pour voir les statistiques suivantes :
    - Fréquence cardiaque
    - Pas effectués
    - Distance parcourue
    - Calories brûlées
    - Étages gravis




- Faites glisser l'écran du menu vers la droite ou la gauche pour afficher les différentes options de menu. Pour choisir une option, appuyez sur le bouton

Sélection ou tapotez sur l'écran. Pour quitter les écrans Course, Entraînement, Alarmes ou Paramètres, appuyez sur le bouton Accueil.




Les fonctions associées aux boutons Sélection et Action varient selon les actions que vous effectuez. Une icône située à côté du bouton indique sa fonction actuelle, comme la mise sur Pause, la reprise, la sélection d'une option.

Le fait de double-cliquer sur le bouton Accueil a pour effet d'afficher les commandes de lecture de la musique. Pour plus d'informations, reportez-vous à la section « Contrôle de la musique », page 27.

## Modification de l'affichage de l'horloge

Vous pouvez sélectionner un autre style d'horloge dans l'application Fitbit ou dans le tableau de bord Fitbit.com. Le fait de modifier le style de l'horloge a également pour effet de changer l'apparence des statistiques quotidiennes qui adoptent alors le même style que l'horloge.

Pour sélectionner un autre style d'horloge à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située en haut à droite du tableau de bord et sélectionnez Paramètres.
3. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez Affichage de l'horloge et sélectionnez un style d'horloge. Le style par défaut, Lumineux, fournit une représentation visuelle de votre niveau d'activité pendant l'heure en cours.

Orbital | Analogue | Numérique | Lumineux

4. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec le nouveau style d'horloge :
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Assurez-vous que votre Surge se trouve à proximité et cliquez sur Synchroniser maintenant.

# Mesure de la fréquence cardiaque

Lorsque votre cœur bat, vos vaisseaux capillaires se dilatent et se contractent en fonction des changements du volume sanguin. Les voyants LED PurePulse™ de votre Surge se réfléchissent sur votre peau pour détecter les variations du volume sanguin, et des algorithmes finement ajustés permettent de mesurer votre fréquence cardiaque automatiquement et en continu.

Faites glisser l'écran de l'horloge pour afficher votre fréquence cardiaque ainsi que la zone de fréquence cardiaque dans laquelle vous vous trouvez.

## Zones de fréquence cardiaque par défaut

Les zones de fréquence cardiaque peuvent vous aider à optimiser vos entraînements en ciblant différentes intensités d'effort. Vos zones sont calculées en fonction de votre fréquence cardiaque maximale estimée, qui est égale à 220 moins votre âge.

Pour déterminer rapidement dans quelle zone vous vous trouvez, consultez l'icône en forme de cœur.

Hors zone | Élimination des graisses | Cardio | Maximum

- 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, qui signifie que votre fréquence cardiaque se situe entre 50 et 69 % du 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, qui signifie que votre fréquence cardiaque se situe entre 70 et 84 % du 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.

Vous pouvez à tout moment consulter votre tableau de bord pour savoir combien de temps vous avez passé dans chaque zone.

## Zones de fréquence cardiaque personnalisées

Au lieu d'utiliser les zones par défaut, vous pouvez configurer une zone de fréquence cardiaque personnalisée. Lorsque votre fréquence cardiaque est au-dessus ou en dessous de votre zone personnalisée, les contours d'un cœur apparaissent, tandis que si votre fréquence cardiaque se trouve dans votre zone personnalisée, un cœur plein apparaît.

Pour configurer une zone de fréquence cardiaque personnalisée à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

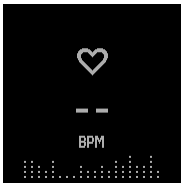
1. Connectez-vous à Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située en haut à droite du tableau de bord et sélectionnez Paramètres.
3. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez la section Zones de fréquence cardiaque et définissez les valeurs minimum et maximum de votre zone personnalisée.
4. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec le nouveau paramètre :
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Votre Surge se trouvant à proximité, cliquez sur Synchroniser maintenant.

Vous pouvez à tout moment consulter votre tableau de bord pour savoir combien de temps vous avez passé dans chaque zone.

Pour plus de détails sur le suivi de la fréquence cardiaque, notamment des liens vers les informations de l'American Heart Association, reportez-vous à notre article « FAQ sur la fréquence cardiaque » sur https://help.fitbit.com.

## Absence de signal

La montre Surge 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. Dans ce cas, l'écran suivant s'affiche :




“Si aucun signal de fréquence cardiaque n'est détecté, commencez par vous assurer que la montre Surge est correctement positionnée sur votre bracelet. Si nécessaire, placez-la plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet. Après quelques instants, votre fréquence cardiaque devrait être à nouveau affichée. Si vous ne parvenez toujours pas à détecter un signal de fréquence cardiaque, vérifiez le paramètre Suivi de la fréquence cardiaque. Reportez-vous à la

section « Gestion des paramètres sur votre Fitbit Surge », page 29 , pour plus d'informations.

# Utilisation du GPS

La montre Fitbit Surge est équipée d'un récepteur GPS qui vous permet de suivre votre itinéraire au cours d'activités telles que la course, la marche, le vélo ou la randonnée. Dans votre tableau de bord, les données GPS sont affichées sur une carte avec les statistiques analysées au cours de l'activité.

Lorsque vous sélectionnez une course ou une activité qui utilise la fonction GPS, la montre Surge commence à rechercher un signal GPS. Comme avec n'importe quel appareil GPS, le signal sera plus vite détecté si vous êtes en extérieur dans un lieu dégagé et que vous ne bougez pas.

Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été détecté avant de commencer votre activité.

Si aucun signal GPS n'est détecté au bout de quelques secondes, une option de démarrage rapide apparaît pour toutes les activités utilisant le GPS, à l'exception du vélo.

Si vous ne souhaitez pas attendre que le signal GPS soit détecté, vous pouvez appuyer sur le bouton Sélection (Démarrage rapide) pour afficher l'écran de l'activité et commencer. La montre Surge va continuer à rechercher un signal GPS, mais elle va mettre plus de temps à le trouver que si vous étiez immobile.

Si vous commencez à bouger avant que le signal GPS ne soit détecté, la montre Surge utilisera votre nombre de pas pour estimer la distance que vous avez parcourue avant le début du suivi GPS. Par conséquent, la distance totale calculée pour l'activité pourra être moins précise que si vous étiez immobile au moment du

début du suivi GPS. L'option de démarrage rapide n'apparaîtra pas si vous suivez une sortie en vélo parce que le GPS est nécessaire au calcul de votre distance. Attendez que le GPS détecte vos coordonnées avant de commencer votre sortie.

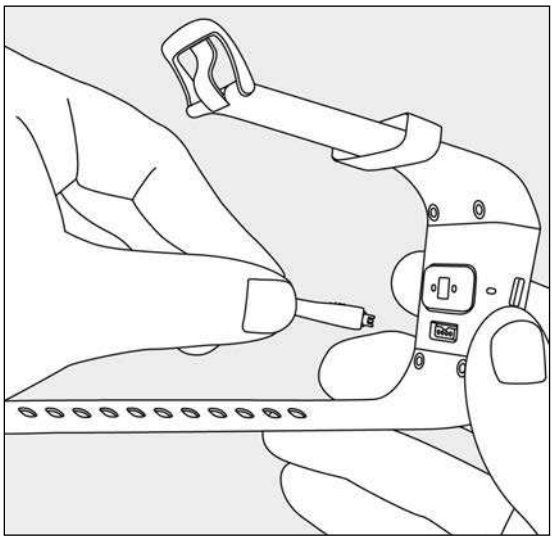
REMARQUE : un maximum de 35 heures de données GPS peut être stocké sur votre Surge. Si vous tentez d'analyser plus de 35 heures de données GPS sans synchroniser votre appareil, les anciennes données seront supprimées et remplacées par les nouvelles. Pour vous assurer que toutes vos données GPS sont stockées sur Fitbit.com, synchronisez régulièrement votre Surge.

## Autonomie de la batterie et mise en charge

L'autonomie de la batterie dépend de votre utilisation de l'appareil :

- Si vous n'analysez pas de courses ou d'activités utilisant la fonction GPS, votre montre Surge entièrement rechargée devrait avoir une autonomie d'au moins 7 jours si elle est utilisée comme montre de fitness, avec un suivi continu de la fréquence cardiaque et des activités.
- Lorsqu'elle est entièrement chargée, votre montre Surge peut analyser jusqu'à 5 heures d'activités utilisant le GPS avant de devoir être rechargée. Afin de vous assurer que toutes vos données sont comptabilisées, nous vous recommandons de charger votre Surge après toute activité ayant utilisé la fonction GPS.

Pour recharger votre Surge, branchez le câble de charge dans un port USB de votre ordinateur, puis branchez l'autre extrémité dans le port situé à l'arrière de la montre Surge. Vous pouvez également brancher votre câble de charge dans un chargeur mural USB standard. Le chargement complet prend une à deux heures.



Le niveau de la batterie apparaît en haut à gauche lorsque le menu est affiché sur votre Surge.

Entièrement chargée

Chargée partiellement

Très faible

Niveau critique

En charge

Si la batterie atteint un niveau critique, rechargez-la dès que possible.

Vous pouvez également contrôler le niveau de la batterie à partir de l'application Fitbit de votre appareil mobile ou en vous connectant sur Fitbit.com et en cliquant sur l'icône en forme de roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page. La valeur indiquée correspond au niveau qu'avait la batterie lors de la dernière synchronisation de votre Surge. Pour vous assurer qu'il s'agit du niveau de batterie actuel, synchronisez votre Surge.

Si vous voulez recevoir une notification ou un e-mail lorsque le niveau de votre batterie est bas :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page et sélectionnez Paramètres.
3. En utilisant les onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez Notifications et spécifiez si vous voulez être informé via une notification ou un e-mail.
4. Cliquez sur Enregistrer.

Si vous n'allez pas utiliser votre montre Surge pendant un certain temps, vous pouvez préserver l'autonomie de sa batterie en l'éteignant. Reportez-vous à la sectionGestion des paramètres de votre montre Surge, page 29.

# Entretien de votre Surge

Nettoyez et séchez régulièrement votre Surge, en particulier sous le bracelet. Utilisez avec parcimonie les produits de beauté sur les zones de la peau couvertes par votre produit Fitbit. Pour en savoir plus, consultez la page https://www.fitbit.com/productcare.

# Suivi automatique avec la montre Surge

Votre montre Surge analyse automatiquement une grande variété de statistiques dès lors que vous la portez. Lors de la synchronisation de votre montre Surge, ces données sont chargées sur Fitbit.com, ce qui vous permet de les visualiser, sur votre tableau de bord Fitbit.com ou dans l'application Fitbit.

## Suivi des statistiques quotidiennes

Votre Surge suit automatiquement les statistiques quotidiennes suivantes :

- Pas effectués
- Fréquence cardiaque
- Distance parcourue
- Calories brûlées
- Étages gravis

Pour afficher ces statistiques, affichez l'horloge et faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite.

Outre les statistiques affichées sur votre Surge, les statistiques quotidiennes suivantes sont également analysées, mais uniquement affichées dans votre tableau de bord Fitbit.com ou dans l'application mobile :

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

Votre Surge commence à suivre les statistiques du lendemain à partir de minuit, en tenant compte de votre fuseau horaire. Bien que vos statistiques se remettent à zéro à minuit, cette opération ne supprime pas les données du jour précédent : elles seront chargées dans votre tableau de bord Fitbit.com lors de la prochaine synchronisation de votre Surge.

Vous pouvez définir votre fuseau horaire dans la page www.fitbit.com/user/profile/edit ou utiliser l'application Fitbit pour le détecter automatiquement.

## Analyse du sommeil

Votre Surge comptabilise automatiquement vos heures de sommeil et vos mouvements pendant la nuit pour vous aider à analyser la qualité de votre sommeil. Nul besoin d'appuyer sur un bouton ou d'activer un mode sommeil pour commencer à analyser votre sommeil. Il suffit pour cela de porter votre montre Surge au lit. De

plus, le fait de porter votre Surge pendant la nuit vous permet d'avoir une mesure de la fréquence cardiaque au repos plus précise dans votre tableau de bord.

Pour voir les données de votre sommeil, synchronisez votre coach électronique, puis consultez-les dans le tableau de bord Fitbit.com ou l'application mobile. Dans le tableau de bord, vous pouvez consulter les vignettes de sommeil ou sélectionner Journal > Sommeil. Dans l'application mobile, tapotez sur la vignette de votre sommeil.

# Suivi d'un objectif quotidien

Votre montre Surge est conçue pour suivre votre progression vers un objectif défini dans votre tableau de bord Fitbit.com ou dans l'application Fitbit. Par défaut, votre objectif quotidien est défini sur 10 000 pas par jour.

Une barre de progression vous permet d'entretenir votre motivation. Par exemple, la partie pleine de la ligne ci-dessous montre que vous êtes à mi-chemin de votre objectif de 10 000 pas.

Une fois l'objectif atteint, votre Surge vibre et clignote pour fêter votre succès.

## Sélection de l'objectif à atteindre

À l'aide du tableau de bord Fitbit.com ou de l'appli Fitbit, vous pouvez définir pour votre Surge un objectif quotidien de pas (objectif par défaut), de distance parcourue, de calories dépensées ou d'étages gravis.

Pour sélectionner l'objectif à atteindre :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page et sélectionnez Paramètres.

3. À l'aide des onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez Progression vers votre objectif quotidien et sélectionnez votre objectif.
4. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec le nouvel objectif :
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Votre Surge se trouvant à proximité, cliquez sur Synchroniser maintenant.

## Définition d'une valeur pour votre objectif quotidien

Vous pouvez définir une valeur spécifique pour votre objectif quotidien dans l'application Fitbit ou dans le tableau de bord Fitbit.com. Par exemple, au lieu de la valeur par défaut de 10 000 pas quotidiens, vous pouvez configurer votre montre Surge pour qu'elle vibre et clignote lorsque vous atteignez 15 000 pas par jour.

Pour modifier la valeur de votre objectif :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Recherchez la vignette correspondant à votre objectif.
3. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée en bas à gauche de cette vignette.
4. Modifiez la valeur du paramètre Objectif quotidien, puis cliquez sur Enregistrer.
5. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec la nouvelle valeur que vous avez spécifiée.
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Votre Surge se trouvant à proximité, cliquez sur Synchroniser maintenant.

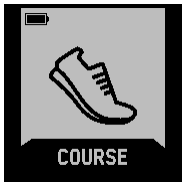
# Suivi d'une course avec Surge

Vous pouvez analyser des courses sur votre Surge avec ou sans suivi GPS.

## Suivi d'une course

Pour suivre une course :

1. Affichez le menu sur votre Surge, puis accédez à la section Course.




2. Appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l'écran, puis faites glisser l'écran pour rechercher le type de course que vous voulez suivre. Si la course prend en charge le suivi GPS, une icône de GPS apparaît à gauche de l'icône de suivi de la fréquence cardiaque.

Utilise le GPS

N'utilise pas le GPS

3. Lorsque la course que vous voulez suivre apparaît, appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l'écran. Si vous changez d'avis, appuyez sur le bouton Accueil pour quitter.

   Si votre course utilise la fonction GPS, l'écran de recherche GPS apparaît. Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été trouvé avant de commencer votre course. Reportez-vous à la sectionUtilisation du GPS, page 11, pour plus d'informations.

   Un écran de chronomètre apparaît, accompagné de statistiques en haut et en bas de l'écran.

4. Appuyez sur le bouton Sélection pour commencer votre course.
5. Pendant la course, vous pouvez faire glisser l'écran pour voir l'heure ou les différentes statistiques. Les statistiques varient en fonction du type de course.

Rythme

Fréquence cardiaque

Calories

Horloge (heure)

6. Appuyez sur le bouton Sélection pour interrompre ou reprendre votre course.
7. Si vous courez sur une piste, appuyez sur le bouton Action pendant la course pour indiquer le début d'un nouveau tour. Un récapitulatif du tour que vous venez de terminer apparaît à l'écran pendant quelques secondes.
8. Une fois votre course terminée, appuyez sur le bouton Sélection pour l'interrompre, puis sur le bouton Action pour voir un récapitulatif. Pour les courses sur piste, un récapitulatif de chaque tour est affiché avant que le récapitulatif de l'intégralité de la course ne soit affiché. Appuyez sur le bouton Action dans l'écran des tours de piste pour afficher le récapitulatif de la course.

9. Appuyez sur le bouton Action pour quitter.

Une fois votre coach électronique synchronisé, vos statistiques s'affichent dans votre tableau de bord Fitbit.com et dans l'application Fitbit.

## Utilisation des autres fonctions de la montre Surge pendant une course

Vous pouvez recevoir des notifications d'appel et de SMS ou contrôler la musique pendant une course. Appuyez sur le bouton Action pour afficher les notifications lorsqu'elles arrivent et appuyez deux fois sur le bouton Accueil pour contrôler la musique. Pour plus d'informations, reportez-vous à la sectionRéception de notifications d'appel et de SMS page 24 ouContrôle de la musique page 27.

Pour consulter l'heure pendant une course, faites défiler les statistiques.

# Suivi des activités avec la montre Surge

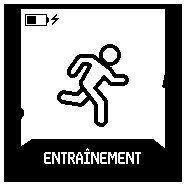
La montre Fitbit Surge vous permet de suivre une grande variété d'activités, comme la montée d'escaliers, la randonnée, le yoga, le vélo et bien d'autres encore. Certains types d'activité, comme la randonnée et le vélo, utilisent automatiquement le GPS, tandis que d'autres activités, comme le yoga, ne l'utilisent pas.

Vous pouvez choisir quelles activités doivent être disponibles sur votre Surge. Pour plus d'informations, reportez-vous à la sectionSélection des activités à suivre, page 20.

## Suivi des activités

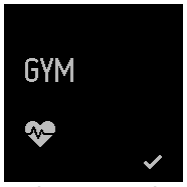
Pour suivre une activité :

1. Affichez le menu de votre Surge, puis accédez à la section Entraînement.




2. Appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l'écran, puis faites glisser l'écran pour rechercher le type d'activité que vous voulez suivre. Si l'activité prend en charge le suivi GPS, une icône de GPS apparaît à gauche de l'icône de suivi de la fréquence cardiaque.

Utilise le GPS



N'utilise pas le GPS

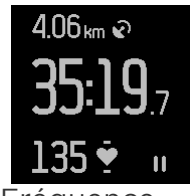
3. Lorsque vous trouvez l'activité que vous souhaitez suivre, appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l'écran. Si vous changez d'avis, appuyez sur le bouton Accueil pour quitter.

   Si votre activité utilise la fonction GPS, l'écran de recherche GPS apparaît. Pour de meilleurs résultats, attendez que le signal ait été trouvé avant de commencer votre activité. Reportez-vous à la sectionUtilisation du GPS, page 11 pour plus d'informations.

Un écran de chronomètre apparaît, accompagné de statistiques en haut et en bas de l'écran.

4. Appuyez sur le bouton Sélection pour commencer votre activité.
5. Pendant l'activité, vous pouvez faire glisser l'écran pour voir l'heure ou les différentes statistiques. Les statistiques varient en fonction du type d'activité.

Rythme



Fréquence cardiaque

Calories

Horloge (heure)

6. Appuyez sur le bouton Sélection pour interrompre ou reprendre votre activité.
7. Une fois votre activité terminée, appuyez sur le bouton Sélection pour l'interrompre, puis sur le bouton Action pour voir un récapitulatif. Il vous faudra peut-être faire défiler l'écran pour voir toutes les statistiques qui ont été analysées au cours de l'activité.

8. Appuyez sur le bouton Action pour quitter.

## Sélection des activités à suivre

Sept activités sont par défaut disponibles sur votre Surge. Si une activité spécifique n'est pas disponible, utilisez l'activité générique intitulée « Entraînement ».

À l'aide du tableau de bord Fitbit.com ou de l'application mobile, vous pouvez spécifier quelles activités doivent être disponibles sur votre Surge ainsi que l'ordre dans lequel elles doivent apparaître à l'écran.

Pour changer les activités et modifier leur ordre à l'aide du tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.

2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page et sélectionnez Paramètres.
3. À l'aide des onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez la section Raccourcis des activités.
4. Cliquez sur Modifier les raccourcis des activités pour choisir les activités que vous souhaitez afficher sur votre appareil, puis cliquez sur Enregistrer. Au moins une activité doit être activée.
5. Glissez-déposez les icônes de réorganisation des lignes pour classer les activités selon l'ordre dans lequel vous souhaitez qu'elles apparaissent sur votre Surge.
6. Synchronisez votre Surge pour y mettre à jour votre nouvelle liste d'activités.

Vous pouvez mettre à jour les activités stockées dans votre Surge aussi souvent que vous le souhaitez. Même si vous supprimez une activité de votre Surge, les statistiques existantes correspondant à cette activité seront conservées dans l'historique des activités de votre tableau de bord.

## Affichage des statistiques analysées au cours d'une activité

Pendant l'activité, vous pouvez faire glisser l'écran pour voir l'heure ou les différentes statistiques. Les statistiques varient en fonction du type d'activité.

Une fois que vous avez synchronisé votre Surge, vos statistiques s'affichent dans votre tableau de bord Fitbit.com et dans l'application Fitbit.

## Utilisation des autres fonctions de la montre Surge pendant un entraînement

Vous pouvez recevoir des notifications d'appel et de SMS ou contrôler la musique pendant une activité. Appuyez sur le bouton Action pour afficher les notifications lorsqu'elles arrivent et appuyez deux fois sur le bouton Accueil pour contrôler la musique. Pour plus d'informations, reportez-vous à la sectionRéception de notifications d'appel et de SMS, page 24 ouContrôle de la musique, page 27.

Pour consulter l'heure, faites défiler les statistiques.

# Utilisation des alarmes silencieuses

Grâce à sa fonctionnalité d'alarme silencieuse, votre Surge peut vibrer en douceur pour vous réveiller ou vous alerter. Jusqu'à 8 alarmes silencieuses peuvent être configurées pour se déclencher quotidiennement ou à des jours spécifiques de la semaine.

## Configuration des alarmes silencieuses

Vous pouvez ajouter, modifier et supprimer des alarmes silencieuses dans l'application Fitbit ou le tableau de bord Fitbit.com.

Pour programmer des alarmes silencieuses à l'aide de votre tableau de bord Fitbit.com :

1. Connectez-vous à votre tableau de bord Fitbit.com.
2. Cliquez sur l'icône représentant une roue dentée située dans le coin supérieur droit de la page et sélectionnez Paramètres.
3. À l'aide des onglets de navigation situés sur la gauche, recherchez Alarmes silencieuses.
4. Cliquez sur le bouton Ajouter une alarme.
5. Saisissez l'heure de déclenchement de l'alarme.
6. Choisissez la fréquence de déclenchement de l'alarme :
    a. Une fois : l'alarme s'activera à l'heure spécifiée, une seule fois.
    b. Répétitions : choisissez les jours de la semaine pour lesquels vous souhaitez que l'alarme s'active.
7. Cliquez sur Enregistrer.
8. Synchronisez votre montre Surge pour la mettre à jour avec les nouvelles alarmes :
    a. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
    b. Votre Surge se trouvant à proximité, cliquez sur Synchroniser maintenant.

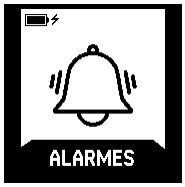
## Arrêt ou répétition d'une alarme silencieuse

Lorsqu'une alarme silencieuse se déclenche, votre Surge vibre et son écran clignote. L'alarme reste à l'écran jusqu'à ce que vous appuyiez sur le bouton Action pour l'arrêter ou sur le bouton Sélection pour la répéter pendant 9 minutes. Vous pouvez répéter une alarme indéfiniment.

## Activation ou désactivation d'une alarme silencieuse

Vous pouvez désactiver ou activer une alarme sur votre Surge.

1. Affichez le menu de votre Surge, puis accédez à la section Alarmes.




2. Appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l'écran, puis faites glisser l'écran pour rechercher l'alarme que vous voulez activer ou désactiver.

3. Appuyez sur le bouton Sélection pour activer ou désactiver l'alarme.

# Réception de notifications d'appel et de SMS

**Plus de 120 appareils mobiles compatibles vous permettent de recevoir des notifications d'appel et de SMS entrant sur votre Surge.** Pour savoir si votre appareil prend en charge cette fonctionnalité, rendez-vous sur http://www.fitbit.com/devices. Lorsque vous recevez une notification, votre montre Surge vibre et les coordonnées de l'appelant apparaissent en haut de l'écran.

## Activation des notifications d'appel et de SMS

Pour activer les notifications d'appel et de SMS, vous devez connecter (« appairer ») votre Surge à l'application Fitbit :

1. À partir du menu de la montre Surge, faites glisser l'écran jusqu'à la section Paramètres et assurez-vous que les notifications sont activées.
2. Assurez-vous que la fonction Bluetooth est activée sur votre appareil mobile.
3. Vérifiez que votre Surge se trouve dans un rayon de 6 mètres de votre appareil mobile.
4. Ouvrez l'application Fitbit sur votre appareil mobile et tapotez sur la vignette de la montre Surge en haut du tableau de bord mobile.
5. Activez les notifications et suivez les instructions affichées à l'écran.

Une fois votre montre Surge appairée pour la réception des notifications, elle apparaît en tant qu'appareil connecté dans votre liste d'appareils Bluetooth, sous le nom de « Surge ».

# Affichage des notifications d'appel et de SMS

La montre Surge reçoit des notifications lorsque vous vous trouvez dans un rayon d'environ 6 mètres de votre appareil mobile. Lorsque vous recevez un appel ou un SMS, votre montre Surge vibre et une notification apparaît en haut de l'écran pendant 7 secondes. Si l'appelant ou l'expéditeur figure dans la liste de contacts de votre appareil mobile, son nom apparaît. Dans le cas contraire, c'est le numéro de téléphone de l'appelant ou de l'expéditeur qui apparaît. Une icône indique si vous recevez un appel ou un SMS.

Après ce délai de 7 secondes, le nom ou le numéro disparaît, mais une icône apparaît en haut à droite pour indiquer que vous avez reçu un appel ou un SMS.

Pour consulter les notifications, appuyez sur le bouton Action. Si vous avez reçu plusieurs notifications, faites glisser l'écran vers la gauche et la droite pour les voir toutes. Votre Surge peut stocker un maximum de 20 notifications. Si vous recevez plus de 20 notifications, les plus anciennes sont supprimées au fur et à mesure que vous en recevez des nouvelles.

Au besoin, vous pouvez faire glisser l'écran vers le bas pour faire défiler la totalité du contenu d'un SMS. L'affichage des SMS est limité à 32 caractères pour le sujet et à 160 caractères pour le message.

Pour quitter l'écran des notifications, appuyez sur le bouton Action ou Accueil.

Pour vous assurer de recevoir les notifications, vérifiez que :

- Le paramètre Notifications de votre Surge est activé.
- Le paramètre Notifications de l'application Fitbit est activé.
- Votre Surge apparaît en tant qu'appareil connecté dans votre liste d'appareils Bluetooth.

- Votre Surge se trouve dans un rayon de 6 mètres de votre appareil mobile.
- Votre Surge n'est pas en cours de synchronisation lors de la réception de l'appel ou du SMS sur votre téléphone. Pour les appels et les SMS que vous recevez pendant la synchronisation de votre coach électronique, aucune notification n'apparaîtra.

## Désactivation des notifications d'appel et de SMS

Si vous ne souhaitez plus recevoir de notifications, temporairement ou définitivement, vous pouvez :

- Désactiver les notifications dans l'application Fitbit.
- Sur votre Surge, définir le paramètre Notifications sur Désactivé.

Si vous souhaitez de nouveau recevoir des notifications, faites l'opération inverse.

# Contrôle de la musique

Vous pouvez utiliser votre Surge avec un appareil iOS ou Android compatible pour interrompre et reprendre un morceau de musique ou pour passer au morceau suivant. Pour savoir si votre appareil prend en charge cette fonctionnalité, rendez-vous sur http://www.fitbit.com/devices. La montre Surge 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 diffusant de la musique en continu ne communiquent pas les informations relatives aux titres, ce qui signifie que ces informations n'apparaissent pas sur l'écran de votre Surge. Cependant, si une application prend en charge le profil AVRCP, vous pourrez mettre un titre en pause ou le sauter, mais vous ne pourrez pas voir le titre sur votre Surge.

## Activer les commandes musicales

Pour contrôler la musique depuis votre Surge, vous utilisez la fonction Bluetooth de votre téléphone pour associer (« appairer ») votre Surge avec votre appareil mobile. L'appairage de votre Surge nécessite que vous interveniez à la fois sur votre Surge et votre appareil mobile. Avant de continuer, assurez-vous d'avoir votre Surge et votre appareil à portée de main.

Pour activer les commandes musicales :

1. Si vous ne l'avez pas encore fait, consultez la page http://www.fitbit.com/devices pour vérifier si votre appareil prend en charge le contrôle de la musique.
2. Sur votre Surge :
    a. Affichez le menu, puis accédez aux Paramètres.
    b. Faites défiler l'écran jusqu'à Bluetooth Classic.
    c. Si le paramètre est réglé sur Activé ou Désactivé, appuyez sur le bouton Sélection jusqu'à ce que le paramètre soit réglé sur Appairer.
3. Sur votre appareil mobile :
    a. Accédez à l'écran Paramètres Bluetooth, qui contient la liste des appareils appairés.
    b. Assurez-vous que votre appareil mobile est détectable et qu'il recherche des appareils.
    c. Lorsque « Surge (Classic) » apparaît en tant qu'appareil disponible, sélectionnez-le.
    d. Attendez qu'un message contenant un numéro à six chiffres apparaisse.
4. Effectuez les deux étapes suivantes l'une après l'autre sans tarder.
    a. Lorsque le même numéro à six chiffres apparaît sur votre Surge, appuyez sur le bouton Action.
    b. Sur votre appareil mobile, sélectionnez Appairer.

Une fois votre appareil appairé, le paramètre Bluetooth Classic devrait être automatiquement redéfini sur Activé sur votre Surge.

# Contrôler la musique avec votre Surge

Après avoir appairé votre Surge pour pouvoir utiliser les commandes musicales, vous pouvez accéder à l'écran de contrôle de la musique à tout moment.

Pour contrôler la musique sur le Surge :

1. Ouvrez une application de musique sur votre appareil mobile et commencez la lecture.
2. Appuyez deux fois sur le bouton Accueil de votre Surge pour afficher des informations sur le titre en cours de lecture. Si l'application que vous utilisez ne diffuse pas d'informations concernant les morceaux de musique, ces informations n'apparaîtront pas sur votre Surge.
3. Utilisez le bouton Sélection pour interrompre la lecture du morceau en cours ou le bouton Action pour passer au morceau suivant.

4. Appuyez sur le bouton Accueil pour revenir à l'écran précédent.

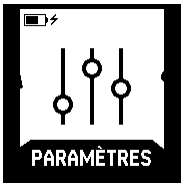
REMARQUE : comme pour la plupart des autres appareils Bluetooth, si vous déconnectez votre montre Surge pour connecter un autre appareil Bluetooth, il vous faudra reconnecter votre Surge la prochaine fois que vous voudrez utiliser les commandes musicales.

# Gestion des paramètres de votre montre Surge

Pour personnaliser votre expérience, vous pouvez modifier plusieurs paramètres directement sur votre Surge. Pour plus d'informations sur la modification des paramètres à l'aide du tableau de bord Fitbit.com, reportez-vous à la sectionGestion de votre coach électronique à partir de Fitbit.com, page 32.

Pour modifier des paramètres directement depuis votre Surge :

1. Affichez le menu de votre Surge, puis accédez aux Paramètres.




2. Appuyez sur le bouton Sélection ou tapotez sur l'écran, puis faites défiler l'écran pour voir les paramètres disponibles.
3. Lorsque vous trouvez le paramètre que vous souhaitez changer, appuyez sur le bouton Sélection pour trouver l'option que vous voulez utiliser.

Les paramètres disponibles sur votre Surge sont :

- Suivi de la fréquence cardiaque
- Rétroéclairage
- Notifications
- Bluetooth Classic
- Arrêt
- Mentions réglementaires

## Suivi de la fréquence cardiaque

Ce paramètre contrôle quand le capteur de la fréquence cardiaque de votre Surge est actif. Les options disponibles sont :

- Automatique (valeur par défaut) : le capteur de fréquence cardiaque est activé uniquement lorsque vous portez votre Surge.
- Désactivé : le capteur de fréquence cardiaque n'est jamais activé.
- 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 Surge.

Si vous retirez votre Surge de votre poignet et le rangez dans une poche ou un sac à dos et que vous continuez à bouger, il se peut que l'appareil affiche une fréquence

cardiaque erronée. Pour empêcher que cela n'arrive, définissez le paramètre sur Désactivé.

## Rétroéclairage

Ce paramètre contrôle quand votre Surge s'allume. Les options disponibles sont :

- Automatique (par défaut) : lorsque vous tapotez sur l'écran ou appuyez sur un bouton, la montre Surge évalue la luminosité ambiante pour déterminer si le rétroéclairage doit être activé.
- Activé : le rétroéclairage s'active lorsque vous tapotez sur l'écran ou appuyez sur un bouton.
- Désactivé : le rétroéclairage n'est jamais activé.

## Notifications

Ce paramètre détermine si votre Surge affiche des notifications lorsque vous recevez des appels ou des SMS. Les options disponibles sont Activé et Désactivé. Pour configurer votre montre Surge pour qu'elle reçoive les notifications, reportez-vous à la section Réception de notifications d'appel et de SMS, page 24.

## Bluetooth Classic

Ce paramètre est utilisé lorsque vous activez le contrôle de la musique sur votre Surge (reportez-vous à la section Contrôle de la musique, page 27). Les options disponibles sont Appairer, Activé et Désactivé. Si vous n'utilisez pas votre Surge pour contrôler la musique, veillez à définir ce paramètre sur Désactivé pour optimiser l'autonomie de la batterie.

## Arrêt

Ce paramètre permet d'éteindre votre Surge. Vous serez invité à confirmer ou annuler l'arrêt. Il suffit d'appuyer sur n'importe quel bouton pour le rallumer.

## Mentions réglementaires

Affiche des informations relatives aux caractéristiques techniques.

# Utilisation de votre tableau de bord Fitbit.com

Fitbit met à votre disposition un outil en ligne gratuit, le tableau de bord Fitbit.com, qui vous permet de suivre, de gérer et d'évaluer la progression de vos performances. Le tableau de bord vous permet de voir votre progression vers vos objectifs, d'analyser les données des exercices, de consulter des représentations graphiques de vos données historiques et d'enregistrer des aliments.

## Configuration requise pour le navigateur

| Navigateur | Version Mac | Version Windows |
|---|---|---|
| Apple Safari | 5.0.5 et ultérieure | Non pris en charge |
| Google Chrome | 12 et ultérieure | 12 et ultérieure |
| Microsoft Internet Explorer | Non pris en charge | 8 et ultérieure |
| Mozilla Firefox | 3.6.18 et ultérieure | 3.6.18 et ultérieure |

## Ajout et suppression de vignettes

Les informations apparaissent dans le tableau de bord sous la forme de vignettes, chaque vignette fournissant des informations sur une statistique différente. Vous pouvez ajouter ou supprimer des vignettes pour personnaliser votre tableau de bord. Si vous supprimez une vignette, vous pourrez à tout moment la replacer sur le tableau de bord. Pour ajouter une vignette :

1. Cliquez sur l'icône de la grille dans le coin supérieur gauche du tableau de bord.
2. Cochez les vignettes que vous voulez ajouter, puis cliquez sur Terminé.

Pour supprimer une vignette :

1. Placez le pointeur de la souris sur la vignette jusqu'à ce que l'icône en forme de roue dentée apparaisse dans le coin inférieur droit.
2. Cliquez sur l'icône de la roue dentée, puis cliquez sur Supprimer la vignette.
3. Lorsque vous êtes invité à le faire, confirmez la suppression de la vignette.

## Informations sur l'appareil

Pour connaître la date et l'heure de la dernière synchronisation de votre coach électronique, le niveau de la batterie ou les prochaines alarmes définies, cliquez sur l'icône de la roue dentée dans le coin supérieur droit de la page.

## Gestion de votre coach électronique à partir de Fitbit.com

Pour gérer votre coach électronique à partir de Fitbit.com, cliquez sur l'icône de la roue dentée, en haut à droite de la page, puis cliquez sur Paramètres dans le volet gauche.

En utilisant les onglets de navigation, vous pouvez rechercher et modifier une grande variété de paramètres :

- Affichage de l'horloge : il existe quatre styles d'horloge différents.
- Progression vers votre objectif quotidien : choisissez l'objectif à célébrer sur votre Surge.
- Main dominante : afin d'obtenir les données les plus précises possible, spécifiez sur quel poignet vous portez votre coach électronique.
- Activités : vous pouvez sélectionner et organiser jusqu'à 7 activités sur votre Surge.
- Suivi de la fréquence cardiaque : spécifiez Automatique, Activé ou Désactivé. Vous pouvez également modifier ce paramètre directement depuis votre Surge.
- Zones de fréquence cardiaque : acceptez les zones par défaut ou spécifiez une zone personnalisée.
- Alarmes silencieuses : vous pouvez ajouter, modifier et supprimer des alarmes silencieuses.
- Suivi du sommeil : vous pouvez régler la sensibilité du suivi de votre sommeil en modifiant ce paramètre. Le paramètre Normal, celui par défaut, convient à la plupart des personnes. Si vous dormez profondément, vous pouvez choisir une sensibilité permettant de capturer les moindres mouvements de votre corps. Vous devez synchroniser votre Surge pour que les nouveaux paramètres prennent effet.

# Mise à jour de votre Fitbit Surge

Les améliorations gratuites apportées aux fonctionnalités et aux produits sont régulièrement appliquées par le biais de mises à jour fournies via Fitbit Connect ou l'application Fitbit. Nous vous conseillons de garder votre Surge toujours à jour.

La mise à jour de votre Surge prend plusieurs minutes et consomme beaucoup de batterie. Par conséquent, nous vous recommandons de charger votre montre Surge avant ou pendant la mise à jour.

Pour mettre à jour votre Surge à l'aide de Fitbit Connect :

1. Assurez-vous que le dongle de synchronisation sans fil est branché et que votre Surge se trouve à proximité.
2. Cliquez sur l'icône Fitbit Connect qui figure près de la date et l'heure sur l'écran de votre ordinateur.
3. Cliquez sur Ouvrir le menu principal, puis sélectionnez Rechercher les mises à jour du logiciel de l'appareil.
4. Connectez-vous à votre compte et laissez à Fitbit Connect le temps de rechercher votre appareil Surge.

   Si une mise à jour est trouvée, Fitbit Connect commencera à la télécharger et à l'installer. Tout au long de la mise à jour, une barre de progression s'affiche sur l'écran de votre ordinateur et sur votre Surge.

Une fois la mise à jour terminée, Fitbit Connect affiche un écran de confirmation.

# Redémarrage de votre Fitbit Surge

Si vous rencontrez l'un des problèmes suivants avec votre montre Surge, vous pouvez le résoudre en la redémarrant :

- Elle ne se synchronise pas.
- Elle ne réagit pas au mouvement.
- Elle ne réagit pas, même sur un chargeur.
- Elle est chargée, mais ne s'allume pas.
- Elle ne comptabilise pas vos pas ou les autres données.
- Elle ne réagit pas lorsque vous appuyez sur le bouton, tapotez dessus ou essayez de faire glisser l'écran.

Notez que le fait de redémarrer votre Surge n'a pas pour effet d'effacer les données qu'elle contient, à l'exception des notifications d'appel et de SMS.

Pour redémarrer votre Surge :

1. Maintenez enfoncés les boutons Accueil et Sélection (à gauche et en bas à droite) pendant 10 à 15 secondes, jusqu'à ce que l'écran clignote ou commence à s'assombrir.

2. Relâchez les boutons.

3. Une fois l'écran éteint, patientez 10 secondes et appuyez sur le bouton Accueil pour rallumer votre Surge.

Une fois redémarrée, votre montre Surge devrait fonctionner normalement.

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

# Informations générales et spécifications relatives au Fitbit Surge

## Capteurs et moteurs

Votre Surge contient les capteurs et moteurs suivants :

- Un accéléromètre tri-axial MEMS qui mesure vos mouvements et comptabilise des données telles que : calories brûlées, distance parcourue, pas effectués, minutes actives et qualité du sommeil.
- Un altimètre, qui mesure le nombre d'étages gravis.
- Un récepteur GPS, qui suit votre position pendant une activité
- Un émetteur-récepteur Bluetooth 4.0
- Un moteur vibrant qui permet à la montre Surge de vibrer lorsqu'une alarme se déclenche, lorsqu'un objectif est atteint, lorsqu'un signal GPS est détecté ou pour signaler la réception d'une notification d'appel ou de SMS.
- Un capteur optique de fréquence cardiaque, qui mesure le nombre de battements de votre cœur par minute (BPM) au repos ou pendant les entraînements
- Un capteur de lumière ambiante, qui active le rétroéclairage en cas de faible luminosité
- Un gyroscope 3 axes
- Un magnétomètre 3 axes

## Batterie

La montre Surge est équipée d'une batterie au lithium-polymère rechargeable. Pour plus d'informations sur l'autonomie de la batterie, reportez-vous à la sectionAutonomie de la batterie et mise en charge , page 12.

## Mémoire

Votre Surge 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 Suivi d'activité où elles sont stockées toutes les secondes.

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

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

## Écran

La montre Surge est équipée d'un écran LCD tactile monochrome avec rétroéclairage pour une meilleure visibilité en cas de faible luminosité.

## Conditions ambiantes

| | |
|---|---|
| Température de fonctionnement | De -20 à 45 ° C<br>(de -4 à 1113 ° F) |
| Température de non-fonctionnement | De -30 à 60 °C<br>(de -22 à 140 ° F) |
| Résistance à l'eau | Résiste aux éclaboussures. Ne pas prendre de douche ou nager avec l'appareil. |
| Altitude de fonctionnement maximale | 9 144 m<br>(30 000 pieds) |

## Aide

Pour obtenir de l'aide concernant la résolution des problèmes pour votre Surge, rendez-vous sur https://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

Nom du modèle : FB501

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

Cet appareil est conforme à l'article 15 des règlements de la FCC.

Son fonctionnement est assujetti aux deux conditions suivantes :

1. cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; et
2. cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris les parasites pouvant nuire à son fonctionnement.

Avertissement de la FCC

Toute modification apportée à ce produit qui n'est pas approuvée par Fitbit, Inc. pourrait vous retirer le droit d'utiliser l'appareil.

**Remarque :** cet appareil a été testé et s'avère conforme aux restrictions relatives aux équipements numériques de classe B, conformément à l'article 15 des règlements de la FCC. Ces restrictions ont été instaurées pour offrir une protection raisonnable contre les interférences nuisibles au sein d'une installation résidentielle. Cet équipement génère, utilise et peut émettre des fréquences radio et, s'il n'est pas installé conformément aux instructions, peut nuire aux radiocommunications. Toutefois, rien ne garantit que des parasites ne surviendront pas dans une installation particulière. Si cet appareil cause des interférences nuisibles à la réception du téléviseur ou de la radio, ce que vous pouvez déterminer en allumant et en éteignant votre appareil, nous vous invitons à essayer l'une des mesures correctives suivantes :

- Réorientez ou déplacez l'antenne de réception.
- Éloignez l'équipement du composant qui reçoit les ondes.
- Branchez l'appareil dans une prise de courant CA différente de celle du composant qui reçoit les ondes.
- Au besoin, consultez votre marchand électronique ou un technicien spécialisé dans la réparation des radios/téléviseurs pour obtenir des suggestions supplémentaires.

Cet appareil est conforme aux exigences de la FCC en matière d'exposition aux fréquences radioélectriques dans les environnements publics ou non contrôlés.

ID FCC : XRAFB501

## Canada : avis d'Industrie Canada (IC)

Cet appareil est conforme aux exigences d'IC en matière d'exposition aux fréquences radioélectriques dans les environnements publics ou non contrôlés.

Cet appareil est conforme aux conditions d'IC en matière de RF dans des environnements publics ou incontrôlés.

Avis d'IC aux utilisateurs conformément au texte CNR GEN 3e édition :

Cet appareil est conforme aux normes RSS d'exemption de licence d'Industrie Canada. Son fonctionnement est assujetti aux deux conditions suivantes :

1. cet appareil ne doit pas causer d'interférences nuisibles ; et
2. cet appareil doit accepter toutes les interférences qu'il reçoit, y compris les parasites pouvant nuire à son fonctionnement.

Cet appareil est conforme aux normes RSS d'exemption de licence d'Industrie Canada. Son utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences ; et
2. cet appareil doit accepter toute interférence, y compris les interférences pouvant entraîner un mauvais fonctionnement de l'appareil.

ID IC : 8542A-FB501

## Union européenne (UE)

Déclaration de conformité relative à la directive européenne 1999/5/CE

Fitbit Inc. est autorisé à appliquer le marquage CE sur la montre SURGE, modèle FB501, qui indique sa conformité aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la directive 1999/5/CE.

CE

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

Conforme à la norme R&TTE 99/CE/05

## Australie et Nouvelle-Zélande

R-NZ

## Mexique

IFETEL : RCPFIFB14-1757

## Israël

אישור התאמה 51-45135
אין לבצע כל שינוי טכני בחלק המודולארי של המוצר.

## Afrique du Sud

TA-2014/1755
APPROVED

## Corée du Sud

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

-. 사용 주파수 (Used frequency): 2402 MHz-2480 MHz

-. 채널수 (The number of channels): 40

-. 공중선전계강도 (Antenna power): -2.22dBi

-. 변조방식 (Type of the modulation): Digital

-. 안테나타입 (Antenna type): Vertical

-. 출력 (Output power): -2.22dBm

-. 안테나 종류 (Type of Antenna): Stamped Metal

**Informations d'approbation KCC**

1) Nom de l'appareil (nom du modèle) : 무선데이터통신시스템용 특정소출력무선기기 FB501

2) Numéro de certificat : MSIP-CMM-XRA-FB501

3) Demandeur : Fitbit, Inc.

4) Fabricant : Fitbit, Inc.

5) Fabricant/Pays d'origine : R.P.C.

5) Fabricant/Pays d'origine : R.P.C.

# Singapour

Conforme aux normes IDA
DA00006A

# Taïwan

## Dongle de synchronisation sans fil

CCAJ15LP1150T4

## Montre de fitness

CCAJ14LP4110T2

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。

# Russie

## CUSTOMS UNION CERTIFICATION

EAC

# Émirats arabes unis

TRA
REGISTERED NO:
ER35200/14

DEALER No:
DA35294/14

# 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. Si vous constatez des signes d'irritation de la peau, notamment des rougeurs, enflures ou autres signes d'irritation, veuillez cesser d'utiliser le produit ou fixez-le à un vêtement. Une utilisation continue, même après une diminution des symptômes, peut les faire réapparaître ou les accroître. Si les symptômes persistent, consultez votre médecin.
- L'appareil contient des composants électriques qui peuvent entraîner des blessures s'il n'est pas manipulé correctement.
- 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.
- Les cartes, itinéraires et autres données GPS ou de navigation, notamment les données relatives à votre position, peuvent être indisponibles, inexactes ou incomplètes.
- 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 ou toute autre donnée 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.
- Ce produit n'est pas un jouet. Ne laissez pas des enfants ou des animaux jouer avec votre produit Fitbit. Ce produit contient des composants de petite taille pouvant provoquer des étouffements.
- Votre montre Surge résiste à la sueur, à la pluie et aux éclaboussures. Vous pouvez la porter lors de vos entraînements et la garder sur vous lorsque vous vous lavez les mains ou faites la vaisselle. Cependant, retirez-la avant de vous doucher ou de vous baigner.
- 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.

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

- Nettoyez votre produit Fitbit régulièrement, notamment les zones qui sont en contact avec la peau, et faites-le bien sécher. Utilisez un linge propre et humide. Ne lavez pas le produit sous l'eau du robinet.
- Veillez à ne pas trop serrer le bracelet de votre appareil Fitbit afin de permettre à l'air de circuler.
- Utilisez avec parcimonie les produits de beauté sur les zones de la peau couvertes par votre produit Fitbit.
- Retirez l'appareil de temps à autre pour le nettoyer et laisser votre peau respirer.
- N'ouvrez pas le boîtier et ne démontez pas votre appareil Fitbit.
- N'utilisez pas votre appareil Fitbit si l'écran est fissuré.
- 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.
- Ne placez pas votre appareil Fitbit dans un lave-vaisselle, un lave-linge ou un sèche-linge.
- 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'exposez pas votre appareil Fitbit à la lumière directe du soleil pendant une longue période.
- Ne jetez pas votre appareil Fitbit dans le feu. La batterie pourrait exploser.
- Ne nettoyez pas votre appareil Fitbit avec des produits abrasifs.
- Ne portez pas votre appareil Fitbit pendant son chargement.
- Ne chargez pas votre appareil Fitbit lorsqu'il est mouillé.
- Retirez votre appareil Fitbit s'il semble chaud.

## Précautions concernant la batterie intégrée

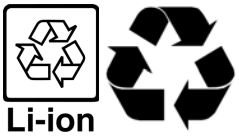
- Votre produit Fitbit comporte une batterie intégrée non remplaçable par l'utilisateur. Essayer de forcer ou d'ouvrir votre produit annule la garantie et peut provoquer des accidents.
- Utilisez uniquement le câble de charge livré avec votre produit pour charger la batterie.
- Chargez la batterie à l'aide d'un ordinateur, d'une alimentation électrique ou d'un concentrateur auto-alimenté certifié par un laboratoire d'essais reconnu.
- Chargez la batterie conformément aux instructions fournies dans ce guide.
- Votre produit utilise un chargeur de batterie homologué par la commission énergétique de Californie (CEC).

# Informations de mise au rebut et de recyclage

Le symbole apposé sur ce produit ou sur son emballage indique que ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers ordinaires. Il est de votre responsabilité d'éliminer les appareils électroniques dans des centres de recyclage afin de contribuer à la protection des ressources naturelles.

Tous les pays de l'Union européenne doivent être équipés de centres de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour en savoir plus sur les points de recyclage les plus proches, veuillez contacter l'autorité locale en charge du traitement des déchets électriques et électroniques ou le revendeur auprès duquel vous avez acheté le produit.

Le symbole apposé sur ce produit ou sur son emballage indique que ce produit ne doit pas être jeté avec les déchets ménagers ordinaires. Il est de votre responsabilité d'éliminer les appareils électroniques dans des centres de recyclage afin de contribuer à la protection des ressources naturelles.

Tous les pays de l'Union européenne doivent être équipés de centres de collecte pour le recyclage des appareils électriques et électroniques. Pour en savoir plus sur les points de recyclage les plus proches, veuillez contacter l'autorité locale en charge du traitement des déchets électriques et électroniques ou le revendeur auprès duquel vous avez acheté 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.