Manuel utilisateur
Version 1.4
# Table des matières

Table des matières................................................................................................................. 3

Commencer .............................................................................................................................. 6  
Contenu de la boîte .................................................................................................................. 6  
Chargement de votre coach électronique ................................................................................. 6  
Configuration avec votre téléphone ....................................................................................... 7  
Affichage de vos données dans l’application Fitbit ................................................................. 8  

Porter Blaze ............................................................................................................................. 9  
Port de la montre toute la journée ou lors d’une activité physique ........................................ 9  
Main dominante ...................................................................................................................... 10  
Changer le bracelet ................................................................................................................ 10  
   Retirer un bracelet ............................................................................................................. 10  
   Mettre en place un nouveau bracelet ................................................................................. 11  

Prise en main ........................................................................................................................... 12  
Naviguer dans Blaze .............................................................................................................. 12  
   Navigation de base ........................................................................................................... 12  
   Vérifier le niveau de la batterie ........................................................................................ 12  
   Modification de l’affichage heure et statistiques ............................................................. 12  
   Ajustement des paramètres ............................................................................................... 13  
   Entretien de Blaze ............................................................................................................ 13  

Notifications ......................................................................................................................... 14  
   Configuration des notifications ........................................................................................ 14  
   Affichage des notifications entrantes .............................................................................. 14  
   Gestion des notifications .................................................................................................. 15  
   Désactivation des notifications ....................................................................................... 15  
   Accepter et rejeter des appels téléphoniques ................................................................. 16  

Chronométrage ....................................................................................................................... 17  
   Définir une alarme ........................................................................................................... 17  
   Régler le minuteur ou le chronomètre ............................................................................... 17  

Suivi de l’activité ..................................................................................................................... 18  
   Suivre vos stats ................................................................................................................ 18  
   Suivi d’un objectif d’activité quotidien ............................................................................. 18  
   Sélection d’un objectif ...................................................................................................... 18
<table>
<thead>
<tr>
<th>Section</th>
<th>Page</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Suivi des activités par heure</td>
<td>18</td>
</tr>
<tr>
<td>Suivi de votre sommeil</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Définition d'un rappel pour l'heure du coucher</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Analyser vos habitudes de sommeil</td>
<td>19</td>
</tr>
<tr>
<td>Séances de respiration guidée</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Suivi automatique de vos exercices</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Suivi et analyse des exercices avec le mode Exercice</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Exigences pour le GPS</td>
<td>20</td>
</tr>
<tr>
<td>Suivi d'un exercice</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>Personnalisation de vos raccourcis vers l'exercice</td>
<td>21</td>
</tr>
<tr>
<td>Affichage du résumé de la séance d’entraînement</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Affichage de votre fréquence cardiaque</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Zones de fréquence cardiaque par défaut</td>
<td>22</td>
</tr>
<tr>
<td>Zones de fréquence cardiaque personnalisées</td>
<td>23</td>
</tr>
<tr>
<td>Partage de votre activité</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td>Affichage de votre score de forme cardio</td>
<td>24</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Commandes musicales</strong></td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>Configuration des commandes musicales</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td>Commandes musicales</td>
<td>25</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Mettez à jour Blaze</strong></td>
<td>27</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Résolution des problèmes</strong></td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>Absence de signal de fréquence cardiaque</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td>Autres problèmes</td>
<td>28</td>
</tr>
<tr>
<td><strong>Spécifications et informations générales</strong></td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Capteurs</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Composition</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Technologie sans fil</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Informations tactiles</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Batterie</td>
<td>30</td>
</tr>
<tr>
<td>Mémoire</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>Écran</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>Taille des bracelets</td>
<td>31</td>
</tr>
<tr>
<td>Conditions ambiantes</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>En savoir plus</td>
<td>32</td>
</tr>
<tr>
<td>Politique de retour et garantie</td>
<td>32</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Avis relatifs à la réglementation et la sécurité ........................................ 33

États-Unis : réglementation de la FCC (Federal Communications Commission) .......... 33
Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC) ........................................ 34
Union européenne (UE) .................................................................................. 34
Australie et Nouvelle-Zélande ................................................................. 35
Chine ........................................................................................................... 35
Israël ............................................................................................................. 36
Japon ............................................................................................................ 36
Mexique ........................................................................................................ 36
Oman ............................................................................................................ 36
Philippines .................................................................................................... 37
Singapour ..................................................................................................... 37
Afrique du Sud .............................................................................................. 37
Corée du Sud ................................................................................................ 38
Serbie ........................................................................................................... 38
Taiwan ........................................................................................................... 38
Émirats arabes unis ....................................................................................... 40
Déclaration de sécurité ............................................................................... 40
Commencer

Bienvenue dans l'univers Fitbit Blaze, la montre intelligente pour la forme et le sport qui vous aide à atteindre vos objectifs avec style. Prenez quelques instants pour consulter l’intégralité de nos informations de sécurité sur fitbit.com/safety.

Contenu de la boîte

Votre boîte Blaze comprend :

![Coach électronique](image1)

![Câble de charge](image2)

Les bracelets détachables Blaze sont proposés dans une grande variété de couleurs et de matières et sont vendus séparément.

Chargement de votre coach électronique

L'autonomie de la batterie entièrement chargée de votre appareil Blaze peut durer jusqu'à 5 jours. L'autonomie de la batterie et les cycles de charge varient en fonction de l'utilisation et d'autres facteurs. Les résultats réels peuvent donc varier.

Pour charger le Blaze :

1. Branchez le câble d’alimentation au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de charge basse consommation.
2. Retirez l'appareil du bracelet. Pour ce faire, retournez le bracelet et poussez doucement l'écran afin qu'il se détache du cadre.
3. Placez le coach électronique sur son socle de charge de sorte que l'écran soit face à vous.

Les quatre dents dorées doivent être alignées.

4. Refermez le couvercle du chargeur. Lorsque votre coach électronique est bien placé sur le socle, une grande icône de batterie apparaît pour vous informer que le chargement a bien commencé.

Le chargement complet peut prendre entre une et deux heures. Pendant que le coach électronique charge, vous pouvez vérifier l'horloge en tapotant sur l'écran, utiliser les notifications et piloter la musique. L'icône de batterie lumineuse dans le coin supérieur gauche de l'écran indique le niveau de la batterie. Vous pouvez vérifier le niveau de la batterie pendant la charge en ouvrant puis en refermant le couvercle du socle pour voir une icône plus grande.

**Configuration avec votre téléphone**

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

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

Après avoir effectué la configuration, lisez le guide pour en savoir plus sur votre nouveau coach électronique, puis explorez l’application Fitbit.

Pour en savoir plus, accédez à [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

**Affichage de vos données dans l’application Fitbit**

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

Placez Blaze autour de votre poignet. Si vous avez acheté un bracelet interchangeable, consultez les instructions dans « Changer le bracelet » à la page 10.

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

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

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

- Au cours d’une séance d’entraînement, essayez de porter votre appareil plus haut sur votre poignet (la largeur de 3 doigts) pour un meilleur ajustement. De nombreux exercices comme le vélo ou l’haltérophilie vous contraignent à plier fréquemment votre poignet, ce qui peut interférer avec le signal de fréquence cardiaque si la montre est placée plus bas sur votre poignet.
• Portez votre appareil Fitbit en haut de votre poignet, et assurez-vous que l’appareil est en contact avec votre peau.
• Pensez à resserrer votre bracelet avant une séance de sport et à le desserrer lorsqu’elle est terminée. Le bracelet doit être bien ajusté, mais ne doit pas vous serrer (un bracelet trop serré diminue le flux sanguin, ce qui peut altérer le signal de fréquence cardiaque).

Main dominante

Pour plus d’exactitude, vous devez indiquer si vous portez Blaze sur votre main dominante ou non dominante. Votre main dominante est celle que vous utilisez pour écrire et manger. Pour commencer, les paramètres du bracelet sont configurés en position non dominante. Si vous portez votre Blaze sur votre main dominante, modifiez ce paramètre dans l’application Fitbit :

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

Changer le bracelet

Le bracelet est constitué de deux bracelets détachables (inférieur et supérieur), que vous pouvez remplacer par des bracelets interchangeables vendus séparément.

Retirer un bracelet

1. Placez votre Blaze, écran vers le bas, sur une surface plate et localisez les deux boutons de verrouillage du bracelet (ils se trouvent de chaque côté, à la jonction entre le bracelet et le cadran).
2. Pour déverrouiller le verrou, faites-le glisser doucement du bout du doigt ou de l'ongle vers l'extrémité opposée. Détachez ensuite le bracelet du cadran.

3. Recomencez de l'autre côté.

Mettre en place un nouveau bracelet

Avant d'attacher un nouveau bracelet, repérez d'abord les parties supérieures et inférieures de celui-ci. La partie supérieure dispose d'une boucle de montre à l'extrémité. tandis que la partie inférieure est percée d'encoches.

Pour attacher le bracelet :

1. Placez votre Blaze, écran vers le bas. Dans cette position, les 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 pour le mettre en place, puis relâchez-le afin de fixer le bracelet au cadran.
Prise en main

Apprenez à mieux naviguer, vérifiez le niveau de la batterie et procédez à l’entretien de votre coach électronique.

Naviguer dans Blaze

Blaze comporte un écran tactile LCD couleur et trois boutons.

Naviguez dans Blaze en faisant glisser votre doigt sur les côtés, de haut en bas ou en appuyant sur un bouton. Pour préserver l’autonomie de la batterie, l’écran de votre coach électronique s’éteint lorsque vous ne l’utilisez pas.

Navigation de base

L’écran d’accueil affiche l’horloge.

- Faire glisser votre doigt vers le haut pour afficher d’éventuelles notifications.
- Faire glisser votre doigt vers le bas pour commander la musique ou activer et désactiver les notifications.
- Balayez l’écran vers la gauche, puis tapotez pour ouvrir les menus spécialisés :
- Appuyez sur le bouton gauche pour revenir à l’écran précédent ou à la clock face.

Vérifier le niveau de la batterie

Une icône indiquant le niveau de la batterie apparaît en haut à gauche lorsque le menu est affiché. Si votre batterie est faible, vous verrez un indicateur de batterie sur la clock face.

Modification de l’affichage heure et statistiques

Blaze est vendu avec plusieurs clock faces. Pour changer de clock face :

1. À partir de l’onglet Aujourd’hui de l’application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Blaze.
2. Tapotez sur Horloge et affichage.
3. Faire glisser votre doigt vers la droite et vers la gauche pour découvrir les différentes clock faces disponibles. Tapotez sur Choisir pour basculer vers la clock face choisie.
Ajustement des paramètres

Vous pouvez gérer les paramètres de base, notamment la luminosité, le suivi de la fréquence cardiaque et l'écran En rotation du poignet, directement sur votre coach électronique. Ouvrez le menu Paramètres, puis appuyez sur un paramètre à ajuster. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher la liste complète des paramètres.

Entretien de Blaze

Il est important de nettoyer et de sécher régulièrement votre Blaze. Pour plus d'informations, consultez fitbit.com/productcare.
Notifications

Blaze peut afficher les notifications d'appel, de SMS, de calendrier et d'applications de votre téléphone pour vous tenir informé(e). Gardez votre coach électronique à moins de neuf mètres de votre téléphone pour recevoir des notifications.

Configuration des notifications

Vérifiez que la fonction Bluetooth de votre téléphone est activée et que votre téléphone peut recevoir des notifications (souvent dans Paramètres > Notifications). Configurez ensuite les notifications :

1. À partir de l’onglet Aujourd’hui de l’application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > vignette Blaze.
2. Tapotez sur Notifications.
3. Suivez les instructions à l’écran pour associer votre coach électronique si ce n’est pas déjà fait. Les notifications d’appel, de SMS et de calendrier sont activées automatiquement.
4. Pour activer les notifications des applications installées sur votre téléphone, y compris Fitbit et WhatsApp, tapotez sur Notifications des applications, puis activez les notifications que vous souhaitez voir.

Remarque : Si vous avez un iPhone, votre Blaze affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l’application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Blaze affiche les notifications de calendrier de l’application que vous choisissez lors de l’installation.

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

Affichage des notifications entrantes

Lorsque votre téléphone et votre Blaze se trouvent à proximité, le coach électronique se met à vibrer lorsque vous recevez une notification. Si vous ne lisez pas la notification dès son arrivée, vous pouvez la consulter plus tard en faisant glisser votre doigt vers le haut sur l’affichage de l’horloge.
Gestion des notifications

La montre Blaze peut enregistrer jusqu’à 30 notifications. Une fois ce nombre de notifications atteint, les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles notifications arrivent. Les notifications sont supprimées automatiquement au bout de 24 heures. Votre coach électronique peut afficher jusqu’à 32 caractères pour un objet et jusqu’à 160 caractères pour un message.

Pour gérer les notifications :

- Faites glisser votre doigt vers le haut à partir de la clock face pour accéder à vos notifications et tapotez sur l’une d’entre elles pour l’agrandir.
- Pour supprimer une notification, faites-la glisser vers la droite.
- Pour supprimer toutes les notifications en une fois, faites glisser votre doigt jusqu’à la dernière notification et tapotez sur Effacer tout.
- Pour des notifications de texte plus longues, faites glisser votre doigt vers le haut pour faire défiler le contenu du texte.
- Pour quitter l’écran des notifications, appuyez sur le bouton de gauche.

Désactivation des notifications

Désactivez certaines notifications dans l’application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides de votre Blaze. Lorsque toutes les notifications sont désactivées, votre coach électronique ne vibre pas et l’écran ne s’allume pas lorsque votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. À partir de l’onglet Aujourd’hui dans l’application Fitbit de votre téléphone, tapotez sur votre photo de profil > vignette Blaze > Notifications.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre coach électronique.
3. Synchronisez votre coach électronique pour enregistrer vos modifications.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Maintenez le bouton en haut à droite enfoncé pour accéder aux réglages rapides.
2. Réglez le paramètre Notifications sur Désactivé.

Remarque : si votre téléphone est en mode Ne pas déranger, aucune notification ne s’affiche sur votre coach électronique jusqu’à ce que vous désactiviez cette option.
Accepter et rejeter des appels téléphoniques

S’il est associé à un iPhone, votre Blaze vous permet d’accepter ou de rejeter des appels téléphoniques entrants.

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

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

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

**Définir une alarme**


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

**Régler le minuteur ou le chronomètre**

Pour régler un minuteur ou le chronomètre, ouvrez le menu Minuteur. Balayez à droite ou à gauche pour choisir entre le minuteur et le chronomètre.
Suivi de l'activité

Blaze suit en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les données se synchronisent automatiquement tout au long de la journée lorsque votre montre est à la portée de l’application Fitbit.

Suivre vos stats

À partir de la clock face, faites glisser votre doigt vers la gauche pour afficher l'écran Aujourd'hui. Tapotez et faites glisser votre doigt vers le haut pour voir vos statistiques quotidiennes.

- Pas effectués
- Fréquence cardiaque
- Distance parcourue
- Calories brûlées
- Étages gravis
- Minutes actives
- Activité par heure

Obtenez votre historique complet et d'autres informations détectées par votre coach électronique, telles que les données sur le sommeil, dans l’app Fitbit.

Suivi d’un objectif d’activité quotidien

Blaze suit votre progression vers l'objectif d'activité quotidien de votre choix. Une fois l'objectif atteint, votre coach électronique se met à vibrer et fête votre succès.

Sélection d’un objectif

Définissez un objectif pour vous aider à démarrer votre parcours santé et forme. Pour commencer, votre objectif est de faire 10 000 pas par jour. Vous pouvez augmenter ou diminuer le nombre de pas, ou choisir un autre objectif en termes de distance, de calories brûlées ou de minutes actives, étages gravis.

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

Suivi des activités par heure

Blaze vous aide à rester actif toute la journée en suivant votre temps d’immobilité et en vous rappelant de bouger.
Les rappels vous rappellent de marcher au moins 250 pas chaque heure. Vous avez une vibration et un rappel sur votre écran 10 minutes avant la fin de l’heure si vous n’avez pas effectué au moins 250 pas.

Lorsque vous atteignez l’objectif de 250 pas après avoir eu un rappel, vous sentez une deuxième vibration et c’est la fête.

Activez les rappels d’activité dans l’application Fitbit.

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

Suivi de votre sommeil

Portez Blaze au lit pour suivre automatiquement votre temps de sommeil et vos phases du sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond). Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique à votre réveil et consultez l’application Fitbit.

Définir un objectif de sommeil

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

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

Définition d’un rappel pour l’heure du coucher

L’application Fitbit peut vous recommander des heures régulières de coucher et de réveil pour vous aider à améliorer la régularité de votre cycle de sommeil. Activez la réception d’une notification dans la soirée lorsqu’il est temps de commencer à vous préparer à vous coucher.

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

Analyser vos habitudes de sommeil

Blaze suit plusieurs indicateurs de sommeil, tels que votre heure de coucher, votre temps de sommeil et la durée de chaque phase de sommeil. Suivez votre sommeil avec Blaze et consultez l’application Fitbit pour comprendre comment comparer vos cycles de sommeil avec ceux d’autres personnes du même sexe et du même âge.

Pour en savoir plus, rendez-vous sur help.fitbit.com.
Séances de respiration guidée

Le mode Relaxe de votre Blaze vous propose des séances personnalisées de respiration guidée pour vous aider à vous détendre dans la journée. Vous pouvez choisir des séances de 2 ou 5 minutes.

2. La session de deux minutes est l'option par défaut. Faites glisser votre doigt pour choisir la session de 5 minutes.
3. Tapotez ensuite l’écran, puis tapotez sur le symbole de lecture situé en bas à droite pour commencer la session.
4. Restez immobile et respirez profondément pendant la période d’étalonnage, qui dure entre 30 et 40 secondes. Le message « détection de votre respiration » apparaîtra alors sur l’écran de votre coach électronique.
5. Lorsque vous avez terminé la session, appuyez sur le bouton pour revenir à l'horloge.

Toutes les notifications sont automatiquement désactivées lors d’une séance de respiration guidée. Si vous avez configuré une alarme silencieuse par vibration, Blaze vibrera à l’heure indiquée.

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

Suivi automatique de vos exercices

Blaze reconnaît et enregistre automatiquement les activités impliquant un grand nombre de mouvements sur une durée d’au moins 15 minutes. Synchronisez votre appareil pour voir les statistiques basiques de votre activité dans votre historique d’exercices.

Pour en savoir plus, notamment sur la manière de modifier la durée minimale avant le suivi d’une activité, consultez la page help.fitbit.com.

Suivi et analyse des exercices avec le mode Exercice

Sur Blaze, suivez des exercices spécifiques avec le mode Exercice pour afficher vos statistiques en temps réel à l’écran. Pour accéder à toutes les statistiques d’entraînement, consultez votre historique d’exercice dans l’application Fitbit.

Remarque : Blaze fonctionne avec les capteurs GPS de votre téléphone à proximité pour capturer des données GPS.

Exigences pour le GPS

Le suivi GPS via smartphone est disponible sur tous les téléphones compatibles équipés de capteurs GPS. Pour plus d'informations, consultez help.fitbit.com.
1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que Blaze est couplé à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.
4. Vérifiez que le GPS connecté est activé pour l'exercice.
   1. Sur votre coach électronique, faites glisser votre doigt jusqu'à l'écran Exercice et tapotez dessus. Balayez ensuite l'écran pour trouver l'exercice dont vous souhaitez activer le suivi GPS via smartphone.
   2. Si l'icône d'une roue dentée s'affiche en bas à gauche, cet exercice propose le suivi GPS via smartphone. Tapotez sur la roue dentée et assurez-vous que le suivi GPS via smartphone est activé.
   3. Appuyez sur le bouton de gauche pour revenir à l'écran précédent.
5. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

Suivi d'un exercice

1. Faites glisser votre doigt jusqu'à l'écran Exercice et tapotez dessus.
2. Balayez l'écran pour trouver l'activité que vous souhaitez suivre et tapotez dessus.
3. Appuyez sur l'icône de lecture pour commencer à suivre votre activité.
4. Pendant votre séance de sport, tapotez ou balayez l'écran vers le haut et le bas pour parcourir vos statistiques en temps réel.
5. Quand votre séance d'entraînement est terminée ou lorsque vous souhaitez faire une pause, appuyez sur l'icône de pause.
6. Tapotez sur le bouton de lecture pour reprendre votre séance d'entraînement, ou tapotez sur l'icône en forme de drapeau pour la fermer le mode Exercice. Une synthèse de vos résultats s'affichera.
7. Tapotez sur Terminé pour quitter le mode Exercice.

Remarque :

- Si l'exercice utilise la fonction GPS, une icône apparaît en haut à gauche de l'écran lorsque votre coach électronique se connecte aux capteurs GPS de votre téléphone. Lorsque l'icône s'allume et que Blaze vibre, le GPS est connecté

Personnalisation de vos raccourcis vers l'exercice

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

Affichage du résumé de la séance d’entraînement

Synchronisez votre coach électronique pour enregistrer la séance d’entraînement dans votre historique d’exercices où vous pouvez consulter d’autres statistiques, ainsi que des informations relatives à votre itinéraire et votre rythme si vous avez utilisé la fonction de GPS connecté.

Affichage de votre fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux identifier l’intensité d’activité que vous devez viser. Blaze affiche la zone dans laquelle vous vous trouvez actuellement et votre progression vers votre fréquence cardiaque maximale à côté de votre fréquence cardiaque. Sur votre application Fitbit, vous pouvez afficher le temps passé dans les zones pendant une journée ou durant un exercice en particulier. Trois zones fondées sur les recommandations de l’American Heart Association sont disponibles. Vous pouvez également créer une zone personnalisée pour viser une fréquence cardiaque particulière.

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.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Icône</th>
<th>Zone</th>
<th>Calcul</th>
<th>Description</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>Hors zone</td>
<td>En dessous de 50 % de votre fréquence cardiaque maximale</td>
<td>Votre fréquence cardiaque est peut-être élevée, mais pas suffisamment pour que cela corresponde à un exercice.</td>
</tr>
<tr>
<td>Icône</td>
<td>Zone</td>
<td>Calcul</td>
<td>Description</td>
</tr>
<tr>
<td>-------</td>
<td>------</td>
<td>--------</td>
<td>-------------</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image1" alt="steps" /></td>
<td>Élimination des graisses</td>
<td>Entre 50 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale</td>
<td>Il s'agit d'une zone d'exercice d'intensité faible à moyenne. Cette zone est adaptée pour ceux qui se remettent à faire de l'exercice. Elle 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.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image2" alt="95 bpm fat burn" /></td>
<td>Zone cardio</td>
<td>Entre 70 et 84 % de votre fréquence cardiaque maximale</td>
<td>C'est une zone d'exercice d'intensité moyenne à élevée. Dans cette zone, vous vous dépensez sans pour autant forcer. La plupart des utilisateurs ciblent cette zone.</td>
</tr>
<tr>
<td><img src="image3" alt="4.05" /></td>
<td>Max.</td>
<td>Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque maximale</td>
<td>Il s'agit d'une zone d'exercice d'intensité élevée. Cette zone doit être utilisée pour des entraînements courts et intenses destinés à améliorer votre performance et votre vitesse.</td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Zones de fréquence cardiaque personnalisées**

Si vous avez un objectif précis en tête, définissez une zone de fréquence cardiaque personnalisée ou une fréquence cardiaque maximale personnalisée dans l’application Fitbit. Par exemple, les athlètes peuvent
avoir un objectif différent des recommandations de l’American Heart Association applicables à la majorité des personnes.

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

Partage de votre activité

Une fois que vous avez terminé une séance d’entraînement, synchronisez votre coach électronique avec l’application Fitbit pour partager vos statistiques avec vos amis et votre famille.

Pour en savoir plus, accédez à help.fitbit.com.

Affichage de votre score de forme cardio

Affichez votre forme cardiovasculaire globale dans l’application Fitbit. Affichez votre score cardio, ainsi que votre niveau de forme cardio qui vous compare aux autres utilisateurs. Dans le tableau de bord Fitbit, tapotez sur la vignette de la fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche pour voir en détail les statistiques de votre forme cardio.

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

Avec Blaze, vous pouvez commander la musique qui est jouée sur votre téléphone.

Configuration des commandes musicales

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

1. Faites glisser votre doigt sur l'écran pour accéder aux Paramètres de votre Blaze.
2. Tapotez sur Bluetooth Classique jusqu'à ce que s'affiche Associer.
5. Lorsque le même numéro à 6 chiffres apparaît sur Blaze, tapotez sur Oui sur votre coach électronique.
6. Sur votre téléphone, tapotez sur Associer..

Commandes musicales

Pour contrôler la musique :

1. Lorsque vous écoutez de la musique sur votre téléphone, faites glisser votre doigt vers le bas sur l'écran de votre montre.
2. Lorsque la musique joue sur votre téléphone, appuyez deux fois sur le bouton gauche de votre coach électronique.
3. Lancez ou interrompez le morceau, ou tapotez sur les flèches pour passer au morceau suivant ou précédent. Pour contrôler le volume, utilisez les boutons supérieur droit et inférieur droit.
4. Appuyez sur le bouton inférieur droit pour interrompre la lecture du morceau en cours ou appuyez sur le bouton supérieur droit pour passer au morceau suivant.

Remarques :
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 streaming musical compatibles ne diffusent pas d'informations sur les morceaux écouter. Ces informations n'apparaîtront donc pas sur Blaze. Toutefois, si l'application musicale prend en charge le profil AVRCP, vous avez la possibilité d'interrompre ou de sauter un morceau lorsque vous ne pouvez pas voir son titre.
Mettez à jour Blaze

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

Lorsqu'une mise à jour est disponible, une notification apparaît dans l'application Fitbit. Lorsque vous lancez la mise à jour, une barre de progression apparaît sur Blaze et dans l'application Fitbit jusqu'à ce que la mise à jour soit terminée. Pendant la mise à jour, gardez votre coach électronique et votre téléphone à proximité l'un de l'autre.

Remarque : la mise à jour de Blaze prend plusieurs minutes et peut solliciter beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique au chargeur avant de lancer la mise à jour.

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

Si votre Blaze ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de résolution de problèmes ci-dessous. Pour en savoir plus, rendez-vous sur le site help.fitbit.com pour en savoir plus.

Absence de signal de fréquence cardiaque

Blaze suit en permanence votre fréquence cardiaque lorsque vous faites de l'exercice et tout au long de la journée. Si le capteur de fréquence cardiaque sur votre coach électronique ne parvient pas à détecter un signal, des lignes pointillées apparaissent.

Si votre appareil ne détecte pas de signal de fréquence cardiaque, assurez-vous que le suivi de la fréquence cardiaque est activé dans les Paramètres de votre appareil. Ensuite, assurez-vous que votre coach électronique est correctement positionné. Si nécessaire, placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet Blaze doit être en contact avec votre peau. Après avoir gardé votre bras immobile et droit pendant un court instant, vous devriez à nouveau voir votre fréquence cardiaque.

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

Autres problèmes

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

- synchronisation impossible ;
- aucun suivi des pas ou d'autres données
- Il ne réagit pas lorsque vous appuyez sur les boutons, tapotez dessus ou essayez de faire glisser votre doigt sur l'écran

Pour redémarrer votre coach électronique :

1. Maintenez enfoncés les boutons gauche et inférieur droit jusqu'à ce que l'icône Fitbit s'affiche sur l'écran. Cela devrait prendre moins de 10 secondes.
2. Relâchez les boutons.
Spécifications et informations générales

Capteurs

Fitbit Blaze contient les capteurs et moteurs suivants :

- Un accéléromètre 3 axes MEMS pour détecter les mouvements
- Un altimètre pour détecter les changements d’altitude
- Un moteur vibrant
- Un capteur optique de fréquence cardiaque
- Un capteur de luminosité ambiante

Composition

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 interchangeables en cuir véritable et acier inoxydable sont disponibles en option.

Le fermoir et le boîtier de Blaze sont en acier inoxydable de qualité chirurgicale. L’inox contient des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. La quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit est conforme à la directive stricte sur ce métal de l’Union européenne.

Technologie sans fil

Blaze est doté d’un émetteur-récepteur radio Bluetooth 4.0.

Informations tactiles

Blaze est doté d’un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications et les rappels.

Batterie

Blaze est équipé d’une batterie lithium-polymère rechargeable.
Mémoire

Blaze contient les informations détaillées, minute par minute, des sept derniers jours ainsi que 30 jours de résumés quotidiens. Les données relatives à la fréquence cardiaque sont enregistrées à intervalles d’une seconde pendant le suivi des exercices et à intervalles de cinq secondes à tout autre moment.

Consultez le tableau suivant pour savoir combien de temps Blaze stocke les statistiques et les données entre les périodes de synchronisation. Les données enregistrées comprennent les pas effectués, les calories brûlées, les étages gravis, la distance parcourue, les minutes actives, la fréquence cardiaque, l’activité et le suivi du sommeil.

Synchronisez votre coach électronique à l’application Fitbit pour accéder à vos données historiques.

<table>
<thead>
<tr>
<th>Type de données</th>
<th>Jours de stockage</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Statistiques minute par minute</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Données de sommeil</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Phases de sommeil</td>
<td>5</td>
</tr>
<tr>
<td>Données SmartTrack</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Totaux récapitulatifs</td>
<td>30</td>
</tr>
</tbody>
</table>

Écran

Blaze est doté d’un écran tactile LCD couleur.

Taille des bracelets

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

| Petit bracelet | Il correspond à un poignet de 140 à 170 mm (5,5 à 6,7 pouces) de circonférence. |
Grand bracelet  Il correspond à un poignet de 170 à 206 mm (6,7 à 8,1 pouces) de circonférence.

Très grand bracelet  Il correspond à un poignet de 206 à 236 mm (8,1 à 9,3 pouces) de circonférence.

## Conditions ambiantes

<table>
<thead>
<tr>
<th></th>
<th>Température de fonctionnement</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td></td>
<td>-10 à 45 °C (14 à 113 °F)</td>
</tr>
<tr>
<td>Température de non-fonctionnement</td>
<td>De -20 à 45 °C (de -4 à 113 °F)</td>
</tr>
<tr>
<td>Résistance à l’eau</td>
<td>Résiste aux éclaboussures. Ne pas prendre de douche ou nager avec l’appareil.</td>
</tr>
<tr>
<td>Altitude de fonctionnement</td>
<td>8 535 m (28 000 pieds)</td>
</tr>
<tr>
<td>maximale</td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

## En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique, sur la façon de suivre vos progrès dans l’application Fitbit et sur la manière d’adopter des habitudes saines avec Fitbit Premium, consultez help.fitbit.com.

## Politique de retour et garantie

Avis relatifs à la réglementation et la sécurité

Nom du modèle : FB502

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

À l’attention de l’utilisateur : vous pouvez également trouver le FCC ID sur votre appareil. Pour consulter le contenu :

1. Cliquez sur le bouton gauche du coach électronique.
2. Balayez l’écran vers la droite pour accéder au menu Paramètres.
3. Balayez vers le haut jusqu’à ce que s’affichent Mentions légales et tapotez sur l’écran.

Cet appareil est conforme à la partie 15 de la réglementation de la FCC.

Son utilisation est sujette aux deux conditions suivantes :

1. Cet appareil ne doit pas provoquer d’interférences préjudiciables, et
2. Cet appareil doit accepter toute interférence, y compris celles pouvant provoquer un fonctionnement non-souhaité.

Avertissement de la FCC

Toute modification apportée à ce produit qui n’est pas expressément approuvée par le fabricant ou par la partie responsable de la conformité 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 :

• en orientant l’antenne réceptrice différemment ou en la changeant de place ;
• en augmentant la distance séparant l’équipement du récepteur ;
• en connectant l’équipement à une prise sur un circuit différent de celui sur lequel est branché le récepteur, ou
• en obtenant de l’aide auprès du revendeur ou d’un technicien radio/TV expérimenté.

Cet appareil satisfait aux exigences de la FCC et d’IC sur l’exposition aux radiofréquences dans les environnements publics ou non contrôlés.

Identifiant FCC : XRAFB502

Canada : réglementation d'Industrie Canada (IC)

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

Identifiant Canada : 8542A-FB502

Avis d'IC aux utilisateurs anglophones et francophones conforme à la version actuelle de la RSS GEN :

Cet appareil est conforme à la norme RSS d'Industry Canada exempte de licence.

Son utilisation est sujette aux deux conditions suivantes :

1. Cet appareil ne doit pas causer d'interférences et
2. Cet appareil doit accepter toute interférence, y compris celles pouvant provoquer un fonctionnement non-souhaité.

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

ID IC : 8542A-FB502

Union européenne (UE)

Déclaration UE de conformité simplifiée

Hereby, Fitbit, Inc. declares that the radio equipment type Model FB502 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: www.fitbit.com/safety
Vereinfachte EU-Konformitätserklärung


Declaración UE de Conformidad simplificada

Por la presente, Fitbit, Inc. declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB502 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

Déclaration UE de conformité simplifiée


Dichiarazione di conformità UE semplificata


Australie et Nouvelle-Zélande

Chine
<table>
<thead>
<tr>
<th>部件名称</th>
<th>有毒和危险品</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Modèle Blaze FB502</td>
<td>铅（Pb） 水银（Hg） 镉（Cd） 六价铬（Cr(VI)） 多溴化苯（PBB） 多溴化二苯醚（PBDE）</td>
</tr>
<tr>
<td>表带和表扣</td>
<td>O O O O O O</td>
</tr>
<tr>
<td>电子</td>
<td>X O O O O O</td>
</tr>
</tbody>
</table>

本表格依据 SJ/T 11364 的规定编制。

O = 表示该有害物质在该部件所有均质材料中的含量均在 GB/T 26572 规定的限量要求以下。

X = 表示该有害物质至少在该部件的某一均质材料中的含量超出 GB/T 26572 规定的限量要求。

Israël

הצומת אישור 09-51909

המוצר של המודלארי בחלקים טכניים שיומיים בלבדן אייקון。

Japon

R 201-150444

Mexique

IFETEL : RCPFIFB15-1706

Oman
OMAN-TRA/TA-R/2932/15

Philippines

NTC

Type accepté
n° : ESD-1511783C

Singapour

Conforme aux normes
IDA

DA00006A

Afrique du Sud

ICASA

TA-2015/2025
APPROUVÉ
Corée du Sud

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

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

- 사용 주파수 (fréquence utilisée) : 2 400 MHz-2 480 MHz
- 채널수 (le nombre de canaux) : 79/40
- 공중선전계강도 (puissance de l'antenne) : -1,12 dBi
- 변조방식 (type de modulation) : Numérique
- 안테나 유형 (type d'antenne) : IFA
- 출력 (puissance de sortie) : -2,9 dBm
- 안테나 종류 (type d'antenne) : Métal estampé

Informations d'approbation KCC
1) Nom de l'appareil (nom du modèle) : FB502
2) Numéro de certificat : MSIP-CMM-XRA-FB502
3) Demandeur : Fitbit, Inc.
4) Fabricant : Fitbit, Inc.
5) Fabricant/Pays d'origine : R.P.C.

Serbie

Taïwan

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。

Translation:

Avertissement concernant la faible puissance :

Conformément au mode de gestion du moteur rayonnant des ondes radio de faible puissance.

Article 12

Les moteurs RF de faible puissance ayant obtenu la certification type ne sont pas autorisés à modifier la fréquence, à augmenter la puissance ou à modifier les caractéristiques et les fonctions de la conception originale sans autorisation.

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

Article 14

L’utilisation de moteurs RF de faible puissance ne doit avoir aucune incidence sur la sécurité des vols et ne doit pas interférer avec les communications légales ; si une interférence est constatée, l’utilisation doit être immédiatement interrompue et améliorée jusqu’à ce qu’il n’y ait plus aucune interférence.

Les communications légales dans le paragraphe précédent font référence aux communications radio effectuées conformément aux dispositions de la Telecommunications Act (loi sur les télécommunications). Les moteurs RF de faible puissance doivent résister aux interférences des communications légales ou des équipements électriques radiologiques à usage industriel, scientifique et medical.
The application of low power frequency electric machineries shall not affect the navigation safety nor interfere a legal communication, if an interference is found, the service will be suspended until improvement is made and the interference no longer exists. The foregoing legal communication refers to the wireless telecommunication operated according to the telecommunications laws and regulations. The low power frequency electric machinery should be able to tolerate the interference of the electric wave radiation electric machineries and equipment for legal communications or industrial and scientific applications.

Émirats arabes unis

TRA
ENREGISTRÉ
N° :
ER43458/15

N° DU FOURNISSEUR :
35294/14

Déclaration de sécurité
