



# fitbit luxe



Manuel utilisateur  
Version 1.6

# Table des matières

---

<b>Table des matières</b> .....	<b>3</b>
<b>Commencer</b> .....	<b>7</b>
Contenu de la boîte.....	7
Chargement de votre coach électronique .....	7
Configurer Luxe .....	9
Affichage de vos données dans l'application Fitbit .....	9
<b>Déverrouillage de Fitbit Premium</b> .....	<b>10</b>
<b>Porter Luxe</b> .....	<b>11</b>
Port de la montre toute la journée ou lors d'une activité physique .....	11
Main dominante.....	12
Conseils pour l'entretien et le port .....	12
Changer le bracelet .....	13
Retirer un bracelet.....	13
Attacher un bracelet.....	14
<b>Prise en main</b> .....	<b>15</b>
Naviguer dans Luxe .....	15
Navigation de base .....	15
Paramètres rapides .....	17
Ajustement des paramètres.....	18
Paramètres d'affichage.....	19
Modes silencieux .....	19
Autres paramètres.....	19
Vérifier le niveau de la batterie .....	20
Réglage de l'affichage permanent .....	20
Désactivation de l'écran.....	21
<b>Applications et affichages heure et statistiques</b> .....	<b>22</b>
Modification de l'affichage heure et statistiques .....	22
Ouverture d'applications .....	22
<b>Notifications à partir de votre téléphone</b> .....	<b>23</b>
Configuration des notifications.....	23
Affichage des notifications entrantes .....	23
Gestion des notifications .....	24

Désactivation des notifications .....	24
Accepter et rejeter des appels téléphoniques .....	25
Répondre aux messages (téléphones Android) .....	26
<b>Chronométrage.....</b>	<b>27</b>
Utilisation de l'application Alarmes .....	27
Arrêt ou répétition d'une alarme .....	27
Utilisation de l'application Chronomètre.....	28
<b>Activité et bien-être .....</b>	<b>29</b>
Suivi de vos statistiques .....	29
Suivi d'un objectif d'activité quotidien .....	29
Sélection d'un objectif.....	30
Suivi des activités par heure .....	30
Suivi de votre sommeil .....	30
Définir un objectif de sommeil .....	31
Analyser vos habitudes de sommeil .....	31
Gérer le stress .....	31
Séances de respiration guidée .....	31
Vérifier votre score de gestion du stress.....	32
Indicateurs de santé avancés .....	33
<b>Exercice et santé cardiaque .....</b>	<b>34</b>
Suivi automatique de vos exercices .....	34
Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice .....	34
Exigences pour le GPS.....	34
Personnaliser vos paramètres d'exercice.....	35
Affichage du résumé de la séance d'entraînement .....	37
Affichage de votre fréquence cardiaque .....	37
Zones de fréquence cardiaque par défaut .....	38
Zones de fréquence cardiaque personnalisées .....	38
Gagner des minutes en zone active .....	39
Consultez votre score d'aptitude quotidienne .....	40
Affichage de votre score de forme cardio .....	40
Partage de votre activité.....	41
<b>Mettre à jour, redémarrer et effacer .....</b>	<b>42</b>
Mettre à jour Luxe.....	42
Redémarrer Luxe.....	42
Effacer Luxe .....	43

<b>Résolution des problèmes .....</b>	<b>44</b>
Absence de signal de fréquence cardiaque .....	44
Absence de signal GPS .....	44
Autres problèmes.....	45
<b>Spécifications et informations générales.....</b>	<b>46</b>
Capteurs et composants .....	46
Composition .....	46
Technologie sans fil .....	46
Informations tactiles .....	46
Batterie.....	46
Mémoire.....	46
Écran.....	47
Taille des bracelets.....	47
Conditions ambiantes .....	47
En savoir plus .....	47
Politique de retour et garantie .....	47
<b>Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité .....</b>	<b>48</b>
USA: Federal Communications Commission (FCC) statement.....	48
Canada: Industry Canada (IC) statement .....	49
European Union (EU).....	50
Argentina.....	51
Australia and New Zealand .....	51
Belarus.....	51
Botswana.....	52
Customs Union .....	52
Indonesia .....	52
Israel .....	52
Japan .....	53
Kingdom of Saudi Arabia.....	53
Mexico.....	53
Morocco .....	54
Nigeria .....	54
Oman.....	54
Pakistan .....	55
Paraguay.....	55
Philippines .....	55
Serbia.....	55

Singapore ..... 56  
South Korea ..... 56  
Taiwan ..... 56  
United Arab Emirates ..... 59  
United Kingdom ..... 59  
Zambia ..... 60  
About the Battery..... 60  
IP Rating ..... 60  
Safety Statement..... 61  
Regulatory Markings ..... 61

## Commencer

---

Découvrez Fitbit Luxe, le coach électronique pour la forme et le bien-être à la pointe de la mode conçu pour vous aider à prendre en main votre santé et votre bien-être en général.

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

## Contenu de la boîte

Votre boîte Luxe comprend :



Un coach électronique et un bracelet  
taille S  
(choix de couleurs et de matières)



Câble de charge



Bracelet taille L supplémentaire

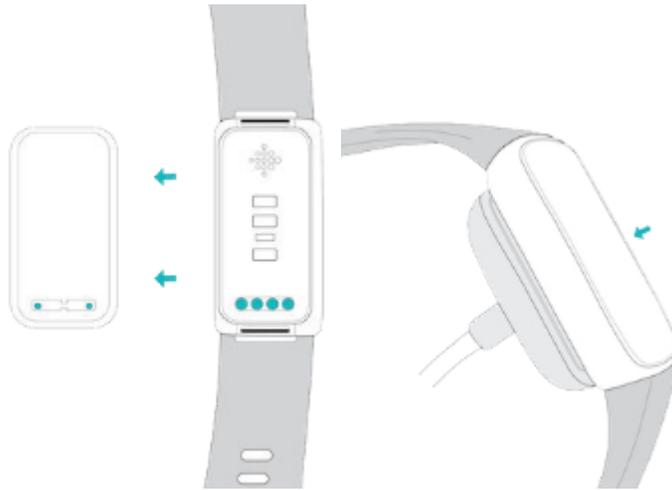
Les bracelets détachables de Luxe sont disponibles dans un grand choix de couleurs et de matières. Ils sont vendus séparément.

## Chargement de votre coach électronique

Lorsqu'il est entièrement chargé, Luxe a jusqu'à cinq jours d'autonomie de batterie. 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 Luxe :

1. Branchez le câble de charge au port USB de votre ordinateur, à un chargeur mural USB certifié UL ou à un autre appareil de charge basse consommation.
2. Branchez l'autre extrémité du câble de charge dans le port situé à l'arrière du coach électronique jusqu'à ce qu'il soit magnétiquement fixé. Assurez-vous que les broches sur le câble de charge sont alignées au port à l'arrière de votre coach électronique.



Le chargement complet peut prendre entre une à deux heures environ. Pendant le chargement de Luxe, vous pouvez tapoter deux fois sur l'écran pour l'allumer et vérifier le niveau de la batterie. Faites glisser votre doigt vers la droite sur l'écran de la batterie pour utiliser Luxe. Une fois le chargement terminé, votre coach électronique affiche une icône représentant une batterie pleine.



## Configurer Luxe

Configurez votre Luxe avec l'application Fitbit. L'application Fitbit est compatible avec la plupart des téléphones les plus répandus. Rendez-vous sur [fitbit.com/devices](https://fitbit.com/devices) pour vérifier si votre téléphone est compatible.



Pour commencer :

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

## Affichage de vos données dans l'application Fitbit

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

## Déverrouillage de Fitbit Premium

---

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

Luxe comprend un abonnement Fitbit Premium de six mois pour les clients admissibles dans certains pays.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Porter Luxe

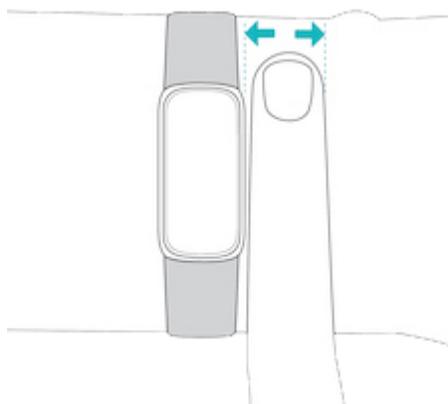
---

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

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

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

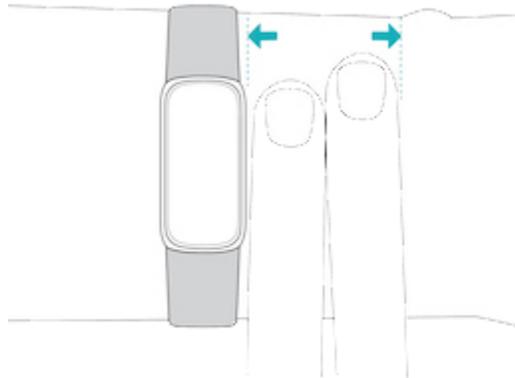
En général, il est toujours important de laisser régulièrement votre poignet se reposer en retirant votre coach électronique pendant une heure environ après un port prolongé. Nous vous recommandons de retirer votre coach électronique pour prendre une douche. Même s'il est possible de prendre une douche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



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

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

fréquence cardiaque si le coach électronique est placé plus bas sur votre poignet.



- Portez votre coach électronique 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 Luxe 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 Luxe 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 Luxe > **Poignet** > **Dominant**.

## Conseils pour l'entretien et le port

- Nettoyez régulièrement votre bracelet et votre poignet à l'aide d'un nettoyant doux sans savon.
- Si votre coach électronique est mouillé, retirez-le et séchez-le complètement après votre activité.
- Retirez votre coach électronique de temps en temps.
- Votre coach électronique peut présenter de légers signes d'usure avec le temps. Nettoyez-le toujours avec un chiffon doux et évitez tout contact avec des surfaces dures.

## Changer le bracelet

Luxe est fournie avec un bracelet taille S attaché et un bracelet inférieur taille L en supplément, placé dans la boîte. Les bracelets supérieur et inférieur peuvent être remplacés par des bracelets interchangeables, vendus séparément sur [fitbit.com](https://www.fitbit.com). Pour obtenir des informations sur la taille des bracelets, consultez la rubrique « Taille des bracelets » à la page 47.

### Retirer un bracelet

1. Retournez Luxe et trouvez les attaches du bracelet.



2. Pour déverrouiller l'attache, utilisez votre ongle pour appuyer sur le bouton plat situé sur le bracelet.
3. Tirez ensuite doucement le bracelet pour le détacher du coach électronique.



4. Recommencez de l'autre côté.

## Attacher un bracelet

Pour attacher un bracelet, appuyez dessus pour l'insérer dans l'extrémité du coach électronique jusqu'à ce qu'un clic se fasse entendre et qu'il soit bien positionné. La bande avec la boucle se fixe sur le dessus du coach électronique



# Prise en main

---

Découvrez comment gérer les paramètres, naviguer sur l'écran et vérifier le niveau de batterie.

## Naviguer dans Luxe

Luxe est équipé d'un écran tactile AMOLED en couleur.

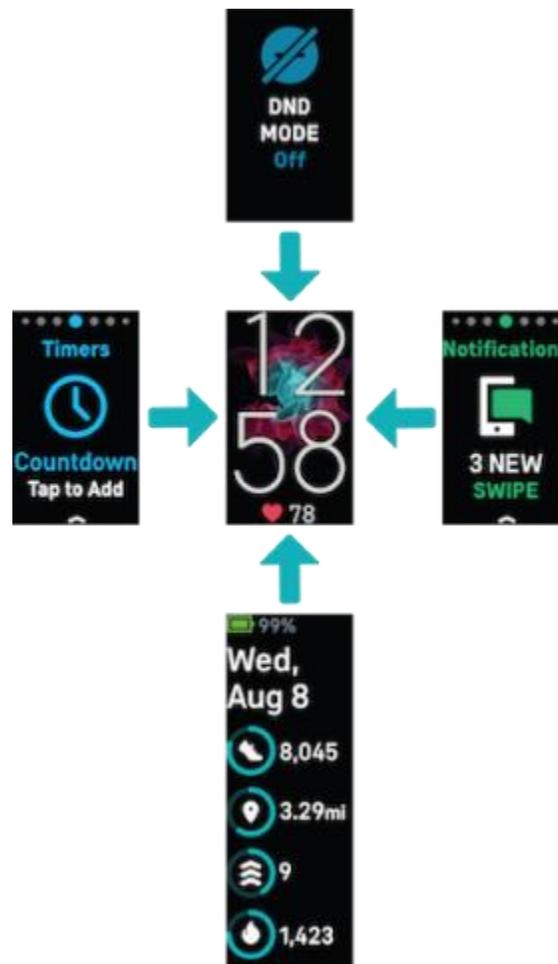
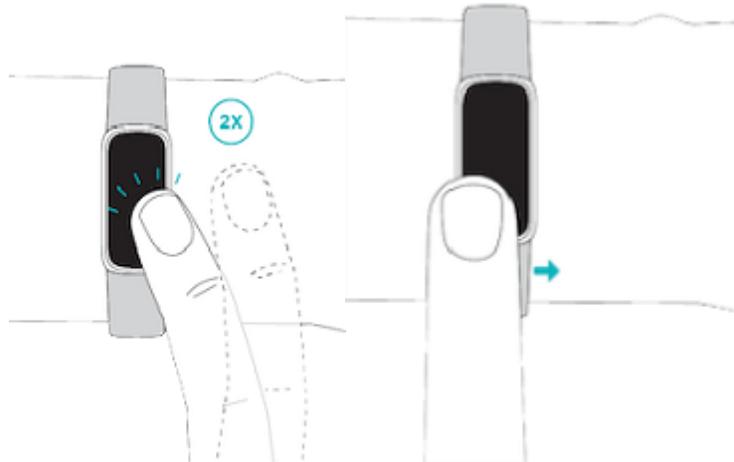
Naviguez dans Luxe en tapotant sur l'écran et en faisant glisser votre doigt d'un côté à l'autre et de haut en bas. Pour préserver l'autonomie de la batterie, l'écran de votre coach électronique s'éteint lorsque vous ne l'utilisez pas.

### Navigation de base

L'écran d'accueil affiche l'horloge.

- Tapotez fermement sur l'écran deux fois ou tournez votre poignet pour allumer Luxe.
- Faites glisser votre doigt vers le bas à partir du haut de l'écran pour accéder aux paramètres rapides dans l'application Paramètres . Dans les paramètres rapides, faites glisser votre doigt vers la droite pour retourner à l'écran de l'horloge.
- Faites glisser votre doigt vers le haut pour consulter vos statistiques quotidiennes. Pour retourner à l'écran de l'horloge, faites glisser votre doigt vers la droite.
- Faites glisser votre doigt vers la gauche et vers la droite pour consulter les applications sur votre coach électronique.
- Faites glisser votre doigt vers la droite pour retourner à l'écran précédent. Tapotez fermement

sur l'écran deux fois pour retourner à l'écran de l'horloge.



## Paramètres rapides

Pour accéder plus rapidement à certains paramètres, faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'écran de l'horloge. Tapotez sur un paramètre pour le régler. Lorsque vous désactivez un paramètre, l'icône apparaît en gris barrée d'un trait.

<p>Mode Ne pas déranger </p>	<p>Lorsque la fonction Ne pas déranger est activée :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux.</li><li>• L'icône Ne pas déranger s'allume  dans les paramètres rapides.</li></ul> <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
<p>Mode Sommeil </p>	<p>Lorsque le paramètre Mode Sommeil est activé :</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Les notifications, les célébrations d'objectifs atteints et les rappels sont en mode silencieux.</li><li>• La luminosité de l'écran est réglée sur Faible.</li><li>• L'écran reste éteint lorsque vous tournez votre poignet. Pour allumer Luxe, tapotez fermement sur l'écran deux fois.</li><li>• L'icône Mode Sommeil s'allume  dans les paramètres rapides.</li></ul> <p>Le mode Sommeil se désactive automatiquement lorsque vous définissez un programme de sommeil. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « <a href="#">Ajustement des paramètres</a> » à la page 18</p> <p>Vous ne pouvez pas activer la fonction Ne pas déranger et le mode Sommeil en même temps.</p>
<p>Allumage écran </p>	<p>Lorsque vous définissez Écran de démarrage sur Automatique , l'écran s'allume chaque fois que vous tournez votre poignet.</p>

	<p>Lorsque vous définissez Écran de démarrage sur Manuel , tapotez fermement sur l'écran deux fois pour l'allumer.</p>
<p>Mode Eau </p>	<p>Activez le mode Eau lorsque vous êtes dans l'eau, par exemple sous la douche ou à la piscine, pour éviter que l'écran ne s'active. Lorsque le mode Eau est activé, votre écran se verrouille et l'icône du mode Eau apparaît en bas. Les notifications et les alarmes continuent à s'afficher sur votre coach électronique, mais vous devez déverrouiller l'écran pour interagir.</p> <p>Pour activer le mode Eau, faites glisser votre doigt vers le bas sur l'écran de l'horloge &gt; tapotez sur <b>Mode Eau</b>  &gt; tapotez fermement deux fois sur l'écran. Pour désactiver le mode Eau, tapotez fermement deux fois sur le centre de l'écran avec votre doigt. Si le message « Déverrouillé » n'apparaît pas à l'écran, essayez de tapoter plus fort. Le fait de désactiver cette fonctionnalité entraîne l'utilisation de l'accéléromètre de votre appareil, qui nécessite plus de force pour être activé.</p> <p>Veillez noter que le mode Eau s'active automatiquement lorsque vous commencez à nager dans l'application Exercice .</p>
<p>Application Paramètres </p>	<p>Tapotez sur l'application Paramètres.  pour l'ouvrir. Pour en savoir plus, consultez la rubrique « <a href="#">Ajustement des paramètres</a> » à la page 18.</p>

## Ajustement des paramètres

Gérez les paramètres de base dans l'application Paramètres . Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'écran de l'horloge et tapotez ans l'app Paramètres  pour l'ouvrir. Tapotez sur un paramètre pour le régler. Faites glisser votre doigt sur l'écran pour afficher la liste complète des paramètres.

## Paramètres d'affichage

Luminosité	Changez la luminosité de l'écran.
Allumage écran	Choisissez si l'écran s'allume ou non lorsque vous tournez votre poignet.
Délai d'attente de l'écran	Réglez la durée au bout de laquelle l'écran doit s'éteindre ou passer à l'affichage heure et statistiques permanent.
Affichage permanent	Activez ou désactivez l'affichage permanent. Pour plus d'informations, consultez la rubrique « <a href="#">Réglage de l'affichage permanent</a> » à la page 20.

## Modes silencieux

Objectif exercice	Désactivez les notifications lorsque vous utilisez l'application Exercice  .
Ne pas déranger	Désactivez toutes les notifications.
Mode Sommeil	<p>Réglez les paramètres du mode Sommeil , y compris l'établissement d'un programme pour l'activer et le désactiver.</p> <p>Pour définir un programme :</p> <ol style="list-style-type: none"><li>Ouvrez l'application Paramètres  et tapotez sur <b>Modes silencieux</b> &gt; <b>Mode Sommeil</b> &gt; <b>Calendrier</b> &gt; <b>Intervalle</b>.</li><li>Tapotez sur l'heure de début ou de fin pour définir le moment où le mode doit s'activer et se désactiver. Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour changer l'heure et tapotez sur l'heure pour la sélectionner. Le mode Sommeil se désactive automatiquement à l'heure programmée, même si vous l'avez allumé manuellement.</li></ol>

## Autres paramètres

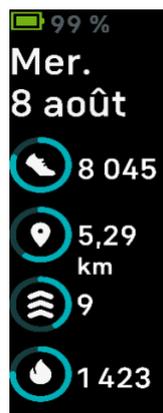
Fréquence cardiaque	Activez ou désactivez le suivi de la fréquence cardiaque.
Notifications de zone cardio	Activez ou désactivez les notifications de zone de fréquence cardiaque que vous recevez au cours de votre activité quotidienne. Pour en savoir plus, lisez <a href="#">l'article d'aide associé</a> .
Vibrations	Réglez la force de vibration de votre coach électronique.
Infos sur l'appareil	Consultez les informations réglementaires et la date d'activation de votre coach électronique, qui est également le jour où commence la

	<p>garantie de votre coach électronique. La date d'activation correspond au jour où vous configurez votre appareil.</p> <p>Tapotez sur <b>Informations sur l'appareil</b> &gt; &gt; <b>Informations sur le système</b> pour consulter la date d'activation.</p> <p>Pour plus d'informations, lisez <a href="#">notre article d'aide associé</a>.</p>
Redémarrer l'appareil	<p>Tapotez sur <b>Redémarrer l'appareil</b> &gt;</p> <p><b>Redémarrez</b> pour redémarrer votre coach électronique.</p>

## Vérifier le niveau de la batterie

Depuis l'affichage heure et statistiques, faites glisser votre doigt vers le haut. Le niveau de batterie est indiqué en haut de l'écran.

Si la batterie de votre coach électronique est faible (autonomie inférieure à 24 heures), l'indicateur de batterie devient rouge. Si la batterie de votre coach électronique est très faible (autonomie inférieure à 4 heures), un message apparaît à l'écran pour vous avertir et l'indicateur de batterie clignote. Faites glisser votre doigt vers la droite pour supprimer l'avertissement.



## Réglage de l'affichage permanent

Activez l'affichage permanent pour afficher l'heure sur votre coach électronique, même si vous n'interagissez pas avec l'écran.

Pour activer ou désactiver l'affichage permanent :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'affichage heure et statistiques pour accéder aux paramètres rapides.
2. Tapotez sur l'**application Paramètres**  > > **Afficher les paramètres** > > **Affichage permanent**.
3. Tapotez sur **Affichage permanent** pour activer ou désactiver le paramètre. Pour définir l'arrêt automatique du paramètre pendant certaines heures, tapotez sur **Heures d'inactivité**.

---

Sachez que l'activation de cette fonctionnalité a une incidence sur l'autonomie de la batterie de votre coach électronique. Lorsque le mode Affichage permanent est activé, Luxe nécessite une charge plus fréquente.

---

Les affichages heure et statistiques qui n'ont pas de mode Affichage permanent utilisent un affichage heure et statistiques d'affichage permanent par défaut.

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Désactivation de l'écran

Pour désactiver l'écran de votre coach électronique lorsque vous ne l'utilisez pas, recouvrez brièvement le cadran avec l'autre main ou éloignez le poignet du corps.

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

# Applications et affichages heure et statistiques

Découvrez comment modifier l'affichage heure et statistiques et accéder aux applications de votre Luxe.

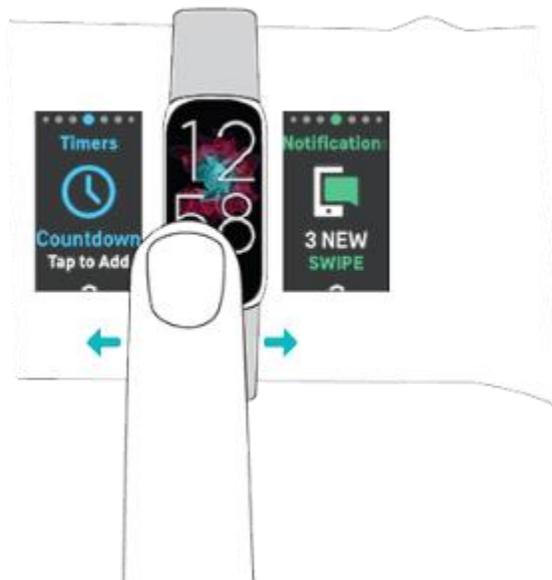
## Modification de l'affichage heure et statistiques

La galerie Fitbit propose différents clock face vous permettant de personnaliser votre coach électronique.

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Luxe.
2. Tapotez sur l'onglet **Galerie** > **Horloges**.
3. Naviguez dans les différents affichages heure et statistiques disponibles. Tapotez sur un affichage heure et statistiques pour afficher une vue détaillée.
4. Tapotez sur **Installer** pour ajouter l'affichage heure et statistiques à Luxe.

## Ouverture d'applications

À partir de l'affichage heure et statistiques, faites glisser votre doigt vers la gauche et vers la droite pour consulter les applications installées sur votre coach électronique. Faites glisser votre doigt vers le haut ou tapotez sur une application pour l'ouvrir. Faites glisser votre doigt vers la droite pour retourner à l'écran précédent ou tapotez deux fois pour retourner à l'écran de l'horloge.



# Notifications à partir de votre téléphone

---

Luxe 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 Luxe.
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 Luxe affiche les notifications de tous les calendriers synchronisés avec l'application Calendrier. Si vous avez un téléphone Android, votre Luxe affiche les notifications de calendrier de l'application Calendrier que vous choisissez lors de l'installation.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Affichage des notifications entrantes

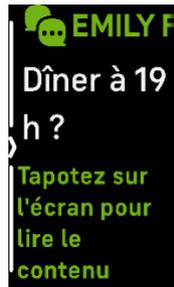
Votre coach électronique vibre pour vous alerter des notifications entrantes. Tapotez sur la notification pour afficher le message.

Si vous ne lisez pas la notification lorsque vous la recevez, vous pouvez le faire plus tard dans

l'application Notifications . Faites glisser votre doigt vers la droite ou vers la gauche pour accéder à

l'application Notifications , puis vers le haut pour l'ouvrir. Votre coach électronique montre les

250 premiers caractères de la notification. Consultez votre téléphone pour afficher le message complet.



## Gestion des notifications

Luxe peut enregistrer jusqu'à 10 notifications. Une fois ce nombre atteint, les plus anciennes sont supprimées à mesure que de nouvelles notifications arrivent.

Gérez les notifications dans l'application Notifications  :

- Faites glisser votre doigt vers le haut pour faire défiler vos notifications. Tapotez sur une notification pour afficher le message.
- Pour supprimer une notification, tapotez pour l'agrandir, puis faites glisser votre doigt vers le bas et tapotez sur **Effacer**.
- Pour supprimer toutes les notifications en une seule fois, faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à ce que vous atteigniez la dernière notification et tapotez sur **Effacer tout**.
- Pour quitter l'écran des notifications, faites glisser votre doigt vers la droite.

## Désactivation des notifications

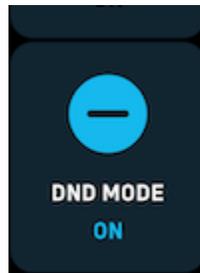
Désactivez certaines notifications dans l'application Fitbit ou désactivez toutes les notifications dans les paramètres rapides sur Luxe. Si toutes les notifications sont désactivées, votre coach électronique ne se met pas à vibrer et l'écran ne s'allume pas lorsque votre téléphone reçoit une notification.

Pour désactiver certaines notifications :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application mobile Fitbit, tapotez sur votre photo de profil > Vignette Luxe > **Notifications**.
2. Désactivez les notifications que vous ne souhaitez plus recevoir sur votre coach électronique.

Pour désactiver toutes les notifications :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'affichage heure et statistiques pour accéder aux paramètres rapides.
2. Activez le **Mode Ne pas déranger** . Toutes les notifications et tous les rappels sont désactivés.



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 couplé à un iPhone ou à un téléphone Android, Luxe 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.



## Répondre aux messages (téléphones Android)

Répondez directement aux SMS et aux notifications de certaines applications de votre coach électronique grâce à des réponses au poignet prédéfinies. Pour répondre à des messages depuis votre coach électronique, gardez votre téléphone à proximité, avec l'application Fitbit exécutée en arrière-plan.

Pour répondre à un message :

1. Ouvrez la notification à laquelle vous souhaitez répondre.
2. Choisissez comment répondre au message :
  - Tapotez sur l'icône de texte  pour répondre à un message à partir d'une liste de réponses au poignet.
  - Tapotez sur l'icône des émoticônes  pour répondre au message avec une émoticône.

Pour en savoir plus, notamment sur la personnalisation des réponses au poignet, lisez [l'article d'aide associé](#).

# Chronométrage

---

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

## Utilisation de l'application Alarmes

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

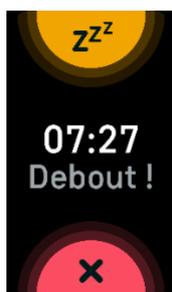
Lorsque vous définissez une alarme, activez le Réveil intelligent pour que votre coach électronique détermine le moment idéal pour vous réveiller à partir de 30 minutes avant l'alarme que vous avez définie. Cette fonction évite de vous réveiller pendant votre sommeil profond pour que vous soyez plus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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

### Arrêt ou répétition d'une alarme

Lorsqu'une alarme se déclenche, votre coach électronique vibre. Pour arrêter l'alarme, faites glisser votre doigt vers le haut à partir du bas de l'écran et tapotez sur l'icône Arrêter. Pour arrêter temporairement l'alarme pendant neuf minutes, faites glisser votre doigt vers le bas à partir du haut de l'écran.

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



## Utilisation de l'application Chronomètre

Chronométrez des événements avec le chronomètre ou définissez un minuteur avec

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

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Activité et bien-être

---

Luxe surveille en permanence plusieurs statistiques dès que vous le portez. Les données se synchronisent automatiquement à l'application Fitbit tout au long de la journée.

### Suivi de vos statistiques

Faites glisser votre doigt vers le haut depuis l'affichage heure et statistiques pour afficher vos statistiques quotidiennes, notamment :

Statistiques clés	Pas effectués aujourd'hui, distance parcourue, calories brûlées et minutes en zone active
Fréquence cardiaque	Votre fréquence cardiaque actuelle et votre zone de fréquence cardiaque ou votre fréquence cardiaque au repos (si vous ne vous trouvez pas dans une zone)
Activités physiques	Le nombre de jours durant lesquels vous avez atteint votre objectif d'exercice cette semaine
Sommeil	Durée du sommeil
Activité par heure	Le nombre d'heures où vous avez atteint votre objectif d'activité par heure aujourd'hui
Santé menstruelle	Les informations sur le stade actuel de votre cycle menstruel, le cas échéant
Saturation en oxygène (SpO2)	Votre moyenne et votre fourchette de SpO2 au repos les plus récentes

Si vous définissez un objectif dans l'application Fitbit, un anneau vous indique votre progression vers cet objectif.

Obtenez votre historique complet et d'autres informations détectées par votre coach électronique sur l'application Fitbit.

### Suivi d'un objectif d'activité quotidien

Luxe 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 modifier le nombre de pas ou choisir un autre objectif d'activité selon votre appareil.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

Suivez votre progression vers votre objectif sur votre Luxe. Pour en savoir plus, consultez « [Suivi de vos statistiques](#) » à la page 29.

## Suivi des activités par heure

Luxe vous aide à rester actif(ve) toute la journée en suivant le temps où vous êtes immobile et en vous rappelant de bouger.

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



Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Suivi de votre sommeil

Portez votre Luxe lorsque vous vous couchez pour suivre automatiquement les statistiques de base, dont la durée et les différentes phases de votre sommeil (temps passé en sommeil paradoxal, sommeil léger et sommeil profond) ainsi que votre score de sommeil (la qualité de votre sommeil).

Le Luxe enregistre également la variation estimée de votre oxygène tout au long de la nuit afin de vous aider à identifier de potentiels troubles du sommeil et à suivre vos taux de SpO2, qui indiquent la quantité d'oxygène dans votre sang.

Pour afficher les statistiques relatives à votre sommeil, synchronisez votre coach électronique dès votre réveil et consultez l'application Fitbit, ou faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran depuis l'affichage heure et statistiques de votre coach électronique.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## 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 plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Analyser vos habitudes de sommeil

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Gérer le stress

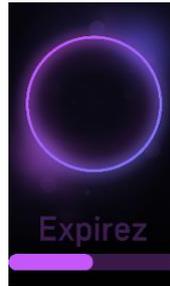
Suivez et gérez votre stress grâce à des fonctionnalités de pleine conscience.

## Séances de respiration guidée

L'application Relax  sur Luxe vous propose des séances personnalisées de respiration guidée pour vous aider à vous détendre dans la journée. Toutes les notifications sont automatiquement désactivées lors d'une séance de respiration guidée.

1. Sur Luxe, faites glisser votre doigt vers la gauche ou vers la droite pour accéder à l'application Relax  et tapotez dessus pour l'ouvrir.
2. Pour commencer une séance de la même durée que la précédente, tapotez sur **Démarrer**. Pour personnaliser la durée de la séance :
  1. Faites glisser votre doigt vers le haut et tapotez sur **Personnaliser**.
  2. Faites glisser votre doigt vers le haut ou vers le bas pour choisir le nombre de minutes, puis tapotez pour définir les minutes.
  3. Tapotez sur **Commencer**.

3. Suivez les instructions à l'écran. Lorsque vous avez terminé, consultez le récapitulatif et tapotez sur **Terminé** pour fermer l'application.



Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Vérifier votre score de gestion du stress

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

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

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Indicateurs de santé avancés

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

Parmi les indicateurs, figurent les suivants :

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

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Exercice et santé cardiaque

---

Suivez vos exercices ou votre activité automatiquement avec l'application Exercice  afin d'accéder à des statistiques en temps réel et à des résumés d'entraînement.

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

### Suivi automatique de vos exercices

Luxe reconnaît et enregistre automatiquement un grand nombre d'activités impliquant beaucoup de mouvements et qui durent au moins 15 minutes. Consultez les statistiques de base relatives à votre

activité dans l'application Fitbit de votre téléphone. Dans l'onglet Aujourd'hui ,

tapotez sur la vignette Exercice .

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

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

Suivez des exercices précis avec l'application Exercice  sur Luxe pour consulter vos statistiques en temps réel, notamment les données relatives à la fréquence cardiaque, les calories brûlées et le temps écoulé, et recevez un résumé de vos séances de sport sur votre poignet. Pour consulter les statistiques sur les séances de sport et la carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé le GPS, tapotez sur la vignette Exercice dans l'application Fitbit.

---

Luxe fonctionne avec les capteurs GPS de votre téléphone situé à proximité pour collecter 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, lisez [l'article d'aide associé](#).

1. Activez le Bluetooth et le GPS sur votre téléphone.
2. Assurez-vous que Luxe est couplé à votre téléphone.
3. Assurez-vous que l'application Fitbit est autorisée à utiliser les services GPS ou de localisation.

4. Gardez votre téléphone avec vous pendant votre entraînement.

Pour suivre une activité :

1. Sur Luxe, faites glisser votre doigt vers la gauche et vers la droite pour accéder à l'application Exercice , puis vers le haut pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner. Si votre activité utilise la fonction GPS, vous pouvez attendre que le signal ait été trouvé, ou bien démarrer votre exercice et le GPS se connectera lorsqu'un signal sera disponible. Notez qu'il faut parfois quelques minutes pour que la connexion GPS s'effectue.
3. Tapotez sur l'icône de lecture  pour démarrer l'exercice, ou balayez l'écran vers le haut pour choisir un objectif d'exercice ou définir les paramètres. Pour plus d'informations sur les paramètres, consultez la rubrique « [Personnaliser vos paramètres d'exercice](#) » page 35.
4. Tapotez au milieu de l'écran pour faire défiler vos statistiques en temps réel. Pour mettre votre séance de sport en pause, faites glisser votre doigt vers le haut et tapotez sur **Pause** .
5. Lorsque vous avez terminé votre séance de sport, faites glisser votre doigt vers le haut et tapotez sur **Pause**  > > **Finir** . Le résumé de votre séance de sport s'affiche.
6. Faites glisser votre doigt vers le haut et tapotez sur **Terminé** pour fermer l'écran du résumé.

Remarques :

- Si vous définissez un objectif d'exercice, votre coach électronique vous alerte lorsque vous êtes à mi-chemin de votre but et lorsque vous avez atteint l'objectif.
- Si l'exercice utilise le GPS, le message « Connexion au GPS... » s'affiche en haut de l'écran. Quand le message « GPS connecté » s'affiche sur l'écran et que Luxe vibre, le GPS est connecté.



## Personnaliser vos paramètres d'exercice

Personnalisez les paramètres de chaque type d'exercices sur votre appareil dans l'application Fitbit. Modifiez ou réorganisez les raccourcis vers les exercices dans l'application Fitbit :

Les paramètres comprennent :

Notifications de zone cardio	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certaines zones de fréquence cardiaque cibles pendant votre séance de sport. Pour plus d'informations, lisez <a href="#">l'article d'aide associé</a> .
Tours	Recevez des notifications lorsque vous atteignez certains jalons de votre séance de sport
GPS	Suivez votre itinéraire grâce au GPS
Pause automatique	Mettez automatiquement en pause une activité de course lorsque vous vous arrêtez de bouger
Détection de course à pied	Suivez automatiquement une course avec GPS sans ouvrir l'application Exercice
Affichage permanent	Gardez l'écran allumé au cours de l'exercice
Longueur de bassin	Définissez la longueur de votre piscine
Unité de mesure (singulier)	Modifiez l'unité de mesure à utiliser pour la longueur de la piscine
Intervalle	Réglez les intervalles de mouvement et de repos utilisés pendant l'entraînement fractionné

Pour personnaliser les paramètres de chaque type d'exercices sur votre coach électronique :

1. Accédez à l'application Exercice , puis faites glisser votre doigt vers le haut pour trouver un exercice.
2. Tapotez sur l'exercice de votre choix pour le sélectionner.
3. Faites glisser votre doigt vers le haut pour faire défiler les paramètres d'exercice. Tapotez sur un paramètre pour le régler.
4. Lorsque vous avez terminé, balayez vers le bas jusqu'à ce que l'icône lecture  s'affiche.

Pour personnaliser certains paramètres d'exercice et modifier ou réorganiser les raccourcis de

l'application Exercice  dans l'application Fitbit :

1. À partir de l'onglet Aujourd'hui  de l'application Fitbit, tapotez sur votre photo de profil  Vignette Luxe.
2. Tapotez sur **Raccourcis exercices**.
  - Pour ajouter un nouveau raccourci vers un exercice, tapotez sur l'icône + et sélectionnez un exercice.

- Pour supprimer un raccourci vers un exercice, faites glisser votre doigt vers la gauche sur un raccourci.
- Pour réorganiser un raccourci vers un exercice, tapotez sur **Modifier** (iPhone seulement), puis maintenez enfoncée l'icône de menu  et faites-la glisser vers le haut ou le bas.
- Pour personnaliser un paramètre d'exercice, tapotez sur un exercice et définissez vos paramètres.

Vous pouvez disposer jusqu'à six raccourcis d'exercice sur Luxe.

Pour plus d'informations, lisez [l'article d'aide associé](#).

## Affichage du résumé de la séance d'entraînement

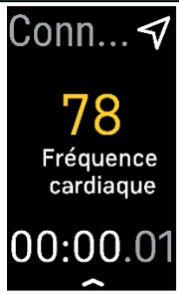
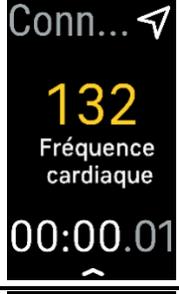
Lorsque vous terminez une séance de sport, Luxe affiche un résumé de vos statistiques.

Vérifiez la vignette Exercice dans l'application Fitbit pour afficher davantage de statistiques et une carte d'intensité de l'entraînement si vous avez utilisé la fonction GPS.

## Affichage de votre fréquence cardiaque

Les zones de fréquence cardiaque vous permettent de mieux identifier l'intensité d'activité que vous devez viser. 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

Icône	Zone	Calcul	Description
 <p>Conn... ↗ <b>78</b> Fréquence cardiaque 00:00.01 ^</p>	Sous la zone	En dessous de 50 % de votre fréquence cardiaque maximale	En dessous de la zone d'élimination des graisses, votre cœur bat à un rythme plus lent.
 <p>Conn... ↗ <b>121</b> Fréquence cardiaque 00:00.01 ^</p>	Zone d'élimination des graisses	Entre 50 et 69 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone d'élimination des graisses, vous pratiquez généralement une activité physique modérée telle que de la marche rapide. Vos fréquences cardiaque et respiratoire sont élevées, mais vous parvenez encore à discuter.
 <p>Conn... ↗ <b>132</b> Fréquence cardiaque 00:00.01 ^</p>	Zone cardio	Entre 70 et 84 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone cardio, vous pratiquez généralement une activité physique intense telle que le jogging ou le spinning.
 <p>Conn... ↗ <b>166</b> Fréquence cardiaque 00:00.01 ^</p>	Zone maximum	Au-dessus des 85 % de votre fréquence cardiaque maximale	Dans la zone maximum, vous pratiquez généralement une activité courte et intense améliorant vos performances et votre vitesse, comme le sprint ou l'entraînement par intervalles à haute intensité.

## Zones de fréquence cardiaque personnalisées

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Gagner des minutes en zone active

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

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

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

Lorsque vous cumulez des minutes en zone active, Luxe vous alerte de deux façons différentes :

- Quelques instants après être entré dans une zone de fréquence cardiaque différente lorsque vous vous entraînez avec l'application Exercice  afin de vous montrer l'intensité de vos efforts. Le nombre de fois que votre coach électronique vibre indique dans quelle zone vous vous trouvez :

1 vibration = zone Élimination des graisses

2 vibrations = zone Cardio

3 vibrations = zone Maximum



- 7 minutes après être entré dans une zone de fréquence cardiaque au cours de la journée (pendant une séance de marche rapide, par exemple).



Les notifications de zone de fréquence cardiaque sont désactivées pour commencer. Pour les activer :

- Notifications de zone de fréquence cardiaque pendant l'exercice dans l'application Exercice – consultez la rubrique « [Suivi et analyse des exercices avec l'application Exercice](#) » à la page .34
- Notifications de zone de fréquence cardiaque pendant l'activité quotidienne – consultez la rubrique « [Ajustement des paramètres](#) » à la page .18



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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Consultez votre score d'aptitude quotidienne

Comprenez ce qui est le mieux pour votre corps avec le score d'aptitude quotidienne, disponible avec une adhésion à Fitbit Premium. Ouvrez l'application Fitbit tous les matins pour consulter votre score, allant de 1 à 100, en fonction de votre activité, de votre sommeil et de la variabilité de votre fréquence cardiaque. Un score élevé signifie que vous êtes prêt à faire de l'exercice, tandis qu'un score faible suggère que vous devriez privilégier la récupération.

Lorsque vous consultez votre score, vous pouvez également connaître les facteurs qui ont eu une incidence sur votre score, un objectif d'activité personnalisé pour la journée et les séances de sport ou de récupération recommandées.

Pour consulter votre score d'aptitude quotidienne, vous devez porter votre coach électronique pendant la nuit et ouvrir l'application Fitbit de votre téléphone le lendemain matin. À partir de l'onglet

Aujourd'hui  , tapotez sur la vignette Aptitude  .

Pour plus d'informations, consultez [notre article d'aide associé](#).

## 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 comparé aux autres utilisateurs.

Dans l'application Fitbit, tapotez sur la vignette de la fréquence cardiaque, puis faites glisser votre doigt vers la gauche sur le graphique de votre fréquence cardiaque pour voir en détail les statistiques de votre forme cardio.

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Partage de votre activité

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

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

# Mettre à jour, redémarrer et effacer

---

Certaines étapes de résolution de problèmes peuvent vous demander de redémarrer votre coach électronique afin de procéder à l'effacement, ce qui est utile si vous souhaitez donner votre Luxe à quelqu'un d'autre. Mettez à jour votre coach électronique pour recevoir le dernier micrologiciel.

## Mettre à jour Luxe

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 votre Luxe et dans l'application Fitbit jusqu'à ce qu'elle soit terminée. Pendant la mise à jour, conservez votre coach électronique et votre téléphone à proximité l'un de l'autre.

---

Pour mettre à jour Luxe, la batterie de votre coach électronique doit être chargée au moins à 20 %. Mettre à jour Luxe sollicite beaucoup la batterie. Nous vous recommandons de brancher votre coach électronique dans le chargeur avant de lancer une mise à jour.

---

Pour plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

## Redémarrer Luxe

Si vous ne parvenez pas à synchroniser Luxe ou si vous rencontrez des difficultés avec le suivi de vos statistiques ou la réception de vos notifications, redémarrez votre coach électronique à partir de votre poignet :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'écran de l'horloge pour trouver l'application Paramètres .
2. Ouvrez l'application Paramètres  > > **Redémarrer l'appareil** > > **Redémarrer**.

Si Luxe ne répond pas :

1. Connectez votre Luxe au câble de charge. Pour obtenir des instructions, consultez « [Chargement de votre coach électronique](#) » à la page 7.
2. Appuyez trois fois sur le bouton situé sur l'extrémité plate du chargeur, en faisant une pause d'une seconde entre chaque pression. Patientez ensuite dix secondes ou jusqu'à ce que le

logo Fitbit apparaisse.



Redémarrer votre coach électronique ne supprime aucune donnée.

## Effacer Luxe

Si vous souhaitez donner votre Luxe ou la retourner, effacez d'abord vos données personnelles :

1. Faites glisser votre doigt vers le bas à partir de l'écran de l'horloge pour trouver l'application Paramètres .
2. Ouvrez l'application Paramètres  > > **Informations sur l'appareil** > > **Effacer les données utilisateur.**
3. Faites glisser votre doigt vers le haut, puis appuyez. **Appuyez pendant trois secondes** Appuyez pendant trois secondes avant de relâcher.
4. Le logo Fitbit apparaît et Luxe se met à vibrer pour vous indiquer que vos données ont été effacées.

## Résolution des problèmes

---

Si votre Luxe ne fonctionne pas correctement, consultez les étapes de résolution de problèmes ci-dessous.

### Absence de signal de fréquence cardiaque

Luxe 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 de signal, des lignes pointillées apparaissent.



Si votre coach électronique ne détecte aucun signal de fréquence cardiaque, assurez-vous qu'il est correctement positionné. Placez-le plus haut ou plus bas sur votre poignet et resserrez ou desserrez le bracelet, le cas échéant. Luxe 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 plus d'informations, lisez [notre article d'aide associé](#).

### Absence de signal GPS

Des facteurs environnementaux comme de hauts bâtiments, une forêt dense, des reliefs ou même une couverture nuageuse importante peuvent empêcher votre téléphone de se connecter aux satellites GPS.

Si votre téléphone cherche à se connecter à un signal GPS pendant un exercice,  « connexion » apparaît en haut de l'écran.



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

## Autres problèmes

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

- Synchronisation impossible ;
- Aucune réponse lorsque vous tapotez ou faites glisser votre doigt
- Aucun suivi des pas ou d'autres données ;
- Les notifications ne s'affichent pas.

Pour obtenir des instructions, consultez « [Redémarrage de Luxe](#) » à la page 42.

# Spécifications et informations générales

---

## Capteurs et composants

Fitbit Luxe est doté des capteurs et des moteurs suivants :

- Accéléromètre 3 axes pour détecter les mouvements
- Capteur optique de fréquence cardiaque
- Capteur de luminosité ambiante
- Moteur vibrant

## Composition

Le boîtier de Luxe est en inox de qualité chirurgicale. Le bracelet livré avec Luxe est fabriqué en silicone souple et résistant, similaire à celui de la plupart des montres de sport. Il est également doté d'une boucle en aluminium anodisé. Tous les types d'inox et d'aluminium anodisé contiennent des traces de nickel pouvant entraîner une réaction allergique chez les personnes sensibles à ce métal. Cependant, la quantité de nickel utilisée dans tous les produits Fitbit respecte la directive stricte sur ce métal de l'Union européenne.

## Technologie sans fil

Luxe est équipé d'un émetteur-récepteur radio Bluetooth 5.0.

## Informations tactiles

Luxe est équipé d'un moteur vibrant pour les alarmes, les objectifs, les notifications, les rappels et les applications.

## Batterie

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

## Mémoire

Luxe conserve vos données, notamment les statistiques quotidiennes, les informations sur votre sommeil et l'historique des exercices pendant sept jours. Consultez votre historique de données dans l'application Fitbit.

## Écran

Luxe est équipé d'un écran AMOLED en couleur.

## Taille des bracelets

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

Petit bracelet	Il correspond à un poignet de 140 à 180 mm (5,5 à 7,1 pouces) de circonférence.
Grand bracelet	Il correspond à un poignet de 180 à 220 mm (7,1 à 8,7 pouces) de circonférence.

## Conditions ambiantes

Température de fonctionnement	-10 à 45 °C (14 à 113 °F)
Température de non-fonctionnement	-20 à -10 °C (-4° à 14 F) 45 à 60 °C (113 à 140 °F)
Résistance à l'eau	Étanche jusqu'à 50 mètres
Altitude de fonctionnement maximale	8 534 m (28 000 pieds)

## En savoir plus

Pour en savoir plus sur votre coach électronique, sur les moyens de suivre vos progrès dans l'application Fitbit et sur la manière d'adopter des habitudes saines avec Fitbit Premium, rendez-vous sur [help.fitbit.com](https://help.fitbit.com).

## Politique de retour et garantie

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

# Avis relatifs à la réglementation et à la sécurité

---

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## USA: Federal Communications Commission (FCC) statement

Model FB422

FCC ID: XRAFB422

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### **Supplier's Declaration of Conformity**

**Unique Identifier:** FB422

#### **Responsible Party – U.S. Contact Information**

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

#### **FCC Compliance Statement (for products subject to Part 15)**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules.

Operation is subject to the following two conditions:

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

#### **FCC Warning**

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

**Note:** This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

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

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

## Canada: Industry Canada (IC) statement

Model/Modèle FB422

IC: 8542A-FB422

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

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

**Paramètres > Informations sur l'appareil > Informations réglementaires**

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

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

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

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

Operation is subject to the following two conditions:

1. this device may not cause interference, and

2. this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

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

1. cet appareil ne peut pas provoquer d'interférences et
2. cet appareil doit accepter Toute interférence, y compris les interférences qui peuvent causer un mauvais fonctionnement du dispositif

## European Union (EU)

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

### **Frequency Bands and Power**

Data given here is the maximum radio-frequency power transmitted in the frequency band(s) in which the radio equipment operates.

Bluetooth 2400-2483.5 MHz < 13 dBm EIRP

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

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Directive 2014/53/EU. The full text of the EU declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

### **Vereinfachte EU-Konformitätserklärung**

Fitbit LLC erklärt hiermit, dass die Funkgerätypen Modell FB422 die Richtlinie 2014/53/EU erfüllen. Der vollständige Wortlaut der EU-Konformitätserklärungen kann unter folgender Internetadresse abgerufen werden: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Por la presente, Fitbit LLC declara que el tipo de dispositivo de radio Modelo FB422 cumple con la Directiva 2014/53/UE. El texto completo de la declaración de conformidad de la UE está disponible en la siguiente dirección de Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

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

Fitbit LLC déclare par la présente que les modèles d'appareils radio FB422 sont conformes à la Directive 2014/53/UE. Les déclarations UE de conformité sont disponibles dans leur intégralité sur le site suivant : [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)

#### Dichiarazione di conformità UE semplificata

Fitbit LLC dichiara che il tipo di apparecchiatura radio Modello FB422 è conforme alla Direttiva 2014/53/UE. Il testo completo della dichiarazione di conformità UE è disponibile al seguente indirizzo Internet: [www.fitbit.com/safety](http://www.fitbit.com/safety)



Argentina



#### Australia and New Zealand

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



Belarus

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



## Botswana

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

Settings > Device Info > Regulatory Info

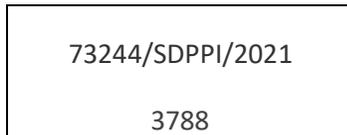
## Customs Union

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

Settings > Device Info > Regulatory Info



## Indonesia



## Israel

מספר אישור אלחוטי של משרד התקשורת הוא . 55-07839  
אסור להחליף את האנטנה המקורית של המכשיר ולא לעשות בו כל שינוי טכני אחר

## Japan

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



## Kingdom of Saudi Arabia

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Mexico

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**



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

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

## Morocco



AGREE PAR L'ANRT MAROC

Numéro d'agrément: MR00027739ANRT2021

Date d'agrément: 10/03/2021

## Nigeria

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

## Oman

TRA/TA-R/11303/21  
D090258

## Pakistan

PTA Approved

Model No.: FB422

TAC No.: 9.299/2021

Device Type: Bluetooth

## Paraguay



NR: 2022-01-I-0059

## Philippines



## Serbia



## Singapore

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## South Korea

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

## Taiwan

用戶注意：某些地區的法規內容也可以在您的設備上查看。要查看內容：

**設置 > 設備信息 > 法規信息**

Translation:

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

低功率警語:

- 取得審驗證明之低功率射頻器材，非經核准，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。
- 低功率射頻器材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。前述合法通信，指依電信管理法規定作業之無線電通信。低功率射頻器材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:

Warning Statement for Low Power Radios:

- Without permission granted by the NCC, no company, enterprise, or user is allowed to change the frequency of an approved low power radio-frequency device, enhance its transmitting power or alter original characteristics or performance.
- The use of low power RF devices must not affect flight safety or interfere with legal communications: when interference is found, it should be immediately stopped and ameliorated not to interfere before continuing to use it. The legal communications mentioned here refer to radio communications operating in accordance with the provisions of the Telecommunication Law. Low power RF devices need to bear with interference from legal communications or industrial, scientific and medical radio wave radiating equipment

電池警語：

此裝置使用鋰電池。

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

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

Translation:

Battery warning:

This device uses a lithium-ion battery.

If the following guidelines are not followed, the life of the lithium-ion battery in the device may be shortened or there is a risk of damage to the device, fire, chemical burn, electrolyte leakage and / or injury.

- Do not disassemble, puncture or damage the device or battery.
- Do not remove or try to remove the battery that the user cannot replace.
- Do not expose the battery to flames, explosions or other hazards.
- Do not use sharp objects to remove the battery.

Vision Warning

使用過度恐傷害視力

警語

- 使用過度恐傷害視力

注意事項

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

Translation:

Excessive use may damage vision

Warning:

- Excessive use may damage vision

Attention:

- Rest for 10 minutes after every 30 minutes.
- Children under 2 years old should stay away from this product. Children 2 years old or more should not see the screen for more than 1 hour a day.

Taiwan RoHS

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB422	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目						

設備名稱：無線活動追蹤器 Part Name: Wireless Activity Tracker		限用物質及其化學符號 Restricted Substances and its chemical symbols				
Model FB421	鉛 (Pb)	汞 (Hg)	鎘 (Cd)	六價鉻 (Cr <sup>+6</sup> )	多溴聯苯 (PBB)	多溴二苯醚 (PBDE)
錶帶和錶扣 (Strap and Buckle)	○	○	○	○	○	○
電子 (Electronics)	--	○	○	○	○	○
外殼 (Housing)	○	○	○	○	○	○
充電線 (Charging Cable)	○	○	○	○	○	○
備考1. “超出0.1 wt %” 及 “超出0.01 wt %” 係指限用物質之百分比含量超出百分比含量基準值 備考2. “○” 係指該項限用物質之百分比含量未超出百分比含量基準值。 備考3. “-” 係指該項限用物質為排除項目。						

## United Arab Emirates

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

**Settings > Device Info > Regulatory Info**

TRA – United Arab Emirates

Dealer ID: DA35294/14

TA RTTE: ER94706/21

Model: FB422

Type: Wireless Activity Tracker

## United Kingdom

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

### Simplified UK Declaration of Conformity

Hereby, Fitbit LLC declares that the radio equipment type Model FB422 is in compliance with Radio Equipment Regulations 2017. The full text of the UK declaration of conformity is available at the following internet address: [www.fitbit.com/legal/safety-instructions](http://www.fitbit.com/legal/safety-instructions)



### Zambia

ZMB / ZICTA / TA / 2021 / 4 / 3



### About the Battery

This unit contains a non-replaceable internal lithium-ion battery. The battery can burst or explode, releasing hazardous chemicals. To reduce the risk of fire or burns, do not disassemble, crush, puncture or dispose of in fire or water.

**CAUTION:** Risk of explosion if battery is replaced by an incorrect type. Dispose of used batteries according to the instructions.

- The battery must be recycled or disposed of properly
- Use the battery only in the specified equipment
- Do not leave the battery in an extremely high temperature environment that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas
- Do not subject battery to extremely low air pressure that may result in an explosion or the leakage of flammable liquid or gas

### IP Rating

Model FB422 has a water resistance rating of IPX8 under IEC standard 60529, up to a depth of 50 meters.

Model FB422 has a dust ingress rating of IP6X under IEC standard 60529 which indicates the device is dust-tight.

Please refer to the beginning of this section for instructions on how to access your product's IP rating.

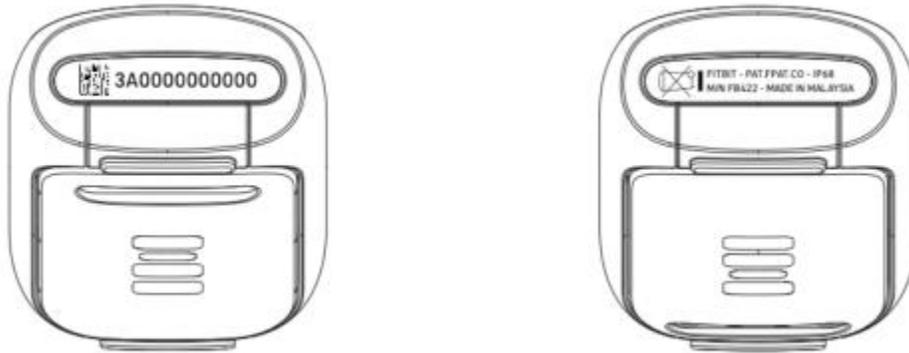
## Safety Statement

This equipment has been tested to comply with safety certification in accordance with the specifications of EN Standard: EN60950-1:2006 + A11:2009 + A1:2010 + A12:2011 + A2:2013 & EN62368-1:2014 + A11:2017, & IEC 60950-1:2005 + AMD1:2009 + AMD2:2013 & IEC 62368-1:2014 (Second Edition)

## Regulatory Markings

Device regulatory markings can be viewed on your device by removing the band. Markings are located in the band attach area.

Band Pocket View



©2022 Fitbit LLC. Tous droits réservés. Fitbit et le logo Fitbit sont des marques de commerce et/ou des marques déposées de Fitbit aux États-Unis et dans d'autres pays. Une liste plus complète des marques de commerce Fitbit est disponible sur la page relative à la [liste des marques de commerce de Fitbit](#). Les marques de commerce de tierces parties mentionnées appartiennent à leurs propriétaires respectifs.