

Guide d'utilisation Amazfit Bip U

Table des matières	Guide d'utilisation Amazfit Bip U	1
Préparations		3
Association et dissociation de l'appareil		4
Navigation entre les fonctions sur l'écran du cadran de la montre et utilisation des boutons		4
Navigation entre les fonctions.....		5
Fonctions du bouton physique.....		7
Comment porter et charger la montre		8
Comment porter la montre et remplacer son bracelet		8
Charge.....		9
Cadran de montre		10
Centre de contrôle		11
Notifications		12
Applications de raccourcis		14
Paramètres des applications sur la montre		15
Activités et santé		16
PAI.....		16
Objectifs d'activité.....		17
Alertes de station debout.....		18

Fréquence cardiaque.....	19
Sommeil.....	23
Suivi assisté du sommeil	23
SpO2	24
Précautions à prendre pour mesurer la SpO2	25
Suivi du stress	26
Exercice de respiration	27
Suivi du cycle.....	28
Applications de la montre.....	29
Liste des tâches.....	30
Alarme	30
Horloge mondiale	31
Pomodoro Tracker.....	32
Compte à rebours.....	33
Chronomètre.....	33
Musique	34
Prise de photos à distance	35
Trouver mon téléphone.....	36
Exercice	36
Comment activer la fonction Exercice	36
Instructions relatives à l'utilisation du GPS sur le téléphone.....	37
Alertes d'activité.....	38

Opérations pendant l'exercice	41
Mettre en pause, continuer et mettre fin à l'exercice	42
Afficher les résultats de l'exercice.....	42
Paramètres d'exercice	43
Objectif d'activité.....	44
Plage de fréquences cardiaques pour les exercices	44
Alertes de statut de la montre	46
Alerte d'appel entrant.....	46
Alerte d'encouragement.....	46
Alerte « Objectif d'activité atteint ».....	47
Alerte Enveloppe rouge	47
Paramètres	48
Entretien quotidien.....	50
Précautions.....	51

Préparations

Avant d'utiliser la montre Amazfit Bip U, téléchargez l'application Zepp sur votre téléphone portable. Associez ensuite la montre de manière à pouvoir utiliser toutes ses fonctions et enregistrez les données générées par la montre sur votre compte Cloud.

Association et dissociation de l'appareil

Téléchargez l'application Zepp depuis l'App Store ou scannez le QR Code fournit dans le manuel d'utilisation. Créez ensuite un compte ou connectez-vous à votre compte.

Ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Ajouter un appareil > Montre > Montre avec QR Code.

Scannez le QR Code de la montre en utilisant le scanner du téléphone pour associer le téléphone à la montre.

Mettez la montre à niveau une fois l'association terminée. Pour ce faire, veillez à ce que le réseau du téléphone reste connecté et le Bluetooth activé, et gardez la montre près du téléphone.

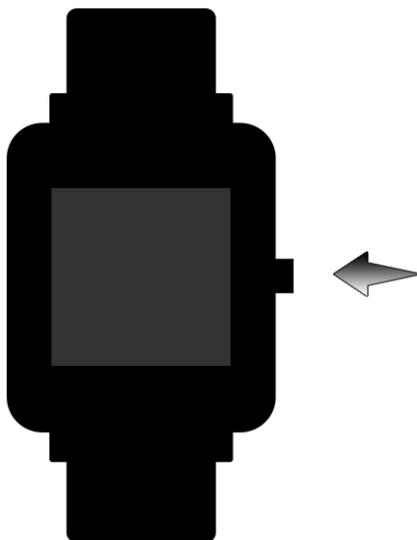
Vous pouvez utiliser les fonctions proposées par la montre après l'avoir associée et mise à niveau. Vous pouvez utiliser et configurer les fonctions de la montre en utilisant l'application Zepp.

Pour dissocier la montre, appuyez sur Dissocier sur la page Appareil de l'application Zepp.

Navigation entre les fonctions sur l'écran du cadran de la montre et utilisation des boutons

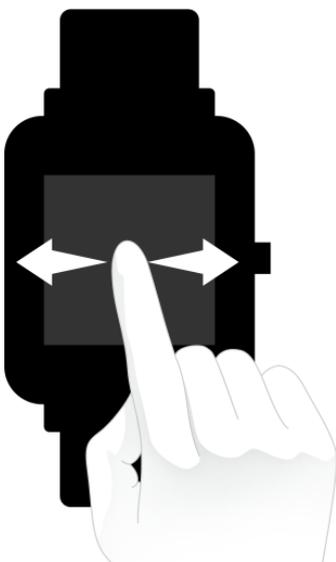
La montre Amazfit Bip U est équipée d'un écran tactile TFT et d'un bouton

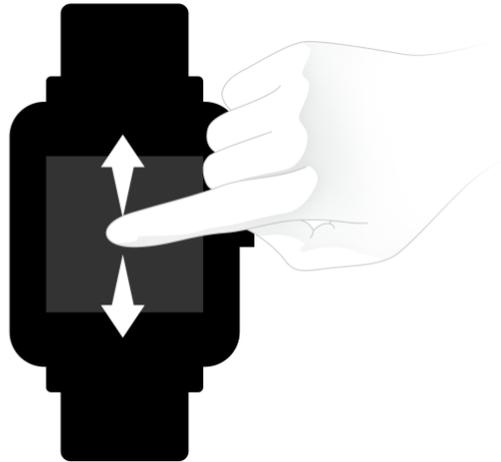
physique.



Navigation entre les fonctions

Faites glisser votre doigt vers le haut, le bas, la gauche, et la droite pour parcourir les fonctions de l'écran de la montre.





L'écran du cadran de la montre s'affiche par défaut.

1. Faites glisser votre doigt vers le haut de l'écran du cadran de la montre pour afficher l'historique des notifications. Vous pouvez afficher jusqu'à 10 notifications récentes.
2. Faites glisser votre doigt vers le bas de l'écran du cadran de la montre pour vous accédez au centre de contrôle, où vous pouvez régler les fonctions Ne pas déranger, Luminosité et Alarmes, et voir le niveau de la batterie de la montre et l'état de la connexion du téléphone.
3. Faites glisser votre doigt vers la gauche et la droite de l'écran du cadran de la montre pour ouvrir les applications de raccourcis, telles que Objectif d'activité, Fréquence cardiaque, PAI, Météo, Cartes et Musique. Pour modifier les paramètres des applications de raccourcis, allez dans Paramètres de la montre > Préférences > Applications de raccourcis. Vous pouvez régler jusqu'à 10 applications de raccourcis.
4. Sur l'écran du cadran de la montre, appuyez sur le bouton physique situé à

droite pour accéder à la liste des applications.



Fonctions du bouton physique

- Appuyez une fois sur le bouton physique :
 - ① Lorsque l'écran est verrouillé, appuyez sur le bouton physique pour déverrouiller l'écran.
 - ② Sur l'écran du cadran de la montre, appuyez sur le bouton physique pour accéder à la liste des applications.
 - ③ Sur les écrans autres que l'écran du cadran de la montre, appuyez sur le bouton physique pour retourner à l'écran précédent.
 - ④ Sur l'écran Exercice, appuyez sur le bouton physique pour passer d'un écran à l'autre.
- Appuyez longuement sur le bouton physique :
 - ① Lorsque la montre est arrêtée, appuyez longuement sur le bouton physique pendant 2 secondes pour mettre la montre en marche.
 - ② Sur l'écran du cadran de la montre, appuyez longuement sur le bouton physique pour démarrer rapidement l'application Exercice.

Pour définir les éléments à démarrage rapide, allez dans Paramètres > Préférences > Appuyez longuement sur le bouton.

- ③ Sur l'écran Exercice, appuyez longuement sur le bouton physique pour terminer l'exercice.
- ④ Appuyez longuement sur le bouton physique pendant 8 secondes pour redémarrer la montre.

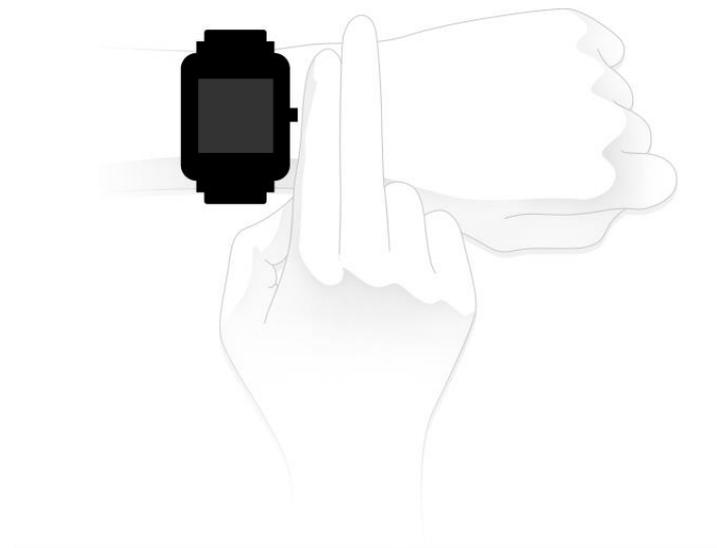
Comment porter et charger la montre

Comment porter la montre et remplacer son bracelet

Portez le bracelet de manière confortable pour permettre à la peau de respirer et au capteur de fonctionner.

Lorsque vous mesurez la SpO₂, portez la montre et ajustez-la de manière adéquate afin qu'elle soit confortablement installée contre votre peau. Ne portez pas la montre sur le canal carpien. Gardez votre bras à plat et immobile tout au long du processus de mesure. Des facteurs tels que le relâchement ou le tremblement des bras, les poils et les tatouages peuvent affecter les résultats des mesures ou entraîner un échec des mesures.

Vous pouvez serrer le bracelet de la montre pendant l'exercice et le desserrer après. Essayez de serrer le bracelet de la montre lorsque celle-ci bouge sur votre poignet ou ne génère pas de données.



Charge

1. Connectez le port USB de la station de charge de la montre à un chargeur de téléphone ou à une interface USB sur PC.
2. Placez la montre sur la station de charge magnétique et veillez à ce que le contact métallique à l'arrière de la montre reste aligné avec la broche en or de la station de charge. Assurez-vous que la montre est bien fixée sur la station de charge.
3. Une fois que la montre est bien fixée sur la station de charge, l'icône de charge apparaît sur l'écran de la montre, indiquant que la charge est en cours.

Lorsque la montre est en charge, vous pouvez consulter l'heure actuelle et recevoir des alertes d'appels entrants et des notifications d'applications.

Nous vous recommandons de charger la montre en utilisant l'interface USB d'un PC ou le chargeur d'un téléphone de marque avec une tension de sortie

nominale équivalente à 5 V et un courant de sortie supérieur à 1 AH.



Cadran de montre

Pour changer le cadran de montre, appuyez longuement sur l'écran du cadran de la montre, ou allez dans Paramètres > Cadran de montre et faites glisser votre doigt vers la gauche et la droite pour sélectionner le cadran de montre souhaitée.

Allez sur l'écran Paramètres de cadran de montre. Les cadrans de montre dont les vignettes disposant de l'icône Modifier ci-dessous sont modifiables. Le cadran de montre sélectionné apparaît en surbrillance. Vous pouvez appuyer ou glisser votre doigt sur l'écran pour sélectionner différents cadrans de montre. Les cadrans de montre en gris peuvent être choisis. Appuyez pour en sélectionner un.

La montre propose plusieurs cadrans de montre par défaut. Vous pouvez également vous rendre dans le Magasin dans l'application Zepp pour synchroniser les cadrans de montre en ligne sur la montre, ou sélectionner une

image sur le téléphone comme image du cadran de montre en utilisant l'application Zepp.

Pour ajouter des cadrans de montre en ligne, laissez la montre connectée au téléphone, ouvrez l'application Zepp, allez dans Profil > Mon appareil > Amazfit Bip U > Magasin, et sélectionnez les cadrans de montre en ligne de votre choix pour les synchroniser sur la montre.

Centre de contrôle

Faites glisser votre doigt vers le bas de l'écran du cadran de la montre pour accéder à l'écran du centre de contrôle.

- **DND**

Appuyez sur l'icône du mode DND pour régler les paramètres Ne pas déranger.

Une fois le mode DND activé, la montre ne vibre plus lorsqu'elle reçoit des alertes d'appel entrant, des alertes SMS, des alertes d'application, des alertes d'emails et des alertes d'encouragement.

Après avoir sélectionné Activer en mode intelligent, le mode DND est automatiquement activé lorsque vous vous endormez la montre au poignet.

Après avoir sélectionné Activer en mode personnalisé, le mode DND est automatiquement activé pendant la période que vous avez prédéfinie.

- **Alarme**

Appuyez sur l'icône Alarme pour ouvrir l'application Alarme.

- Réglage de la luminosité

Appuyez sur le bouton Réglage de la luminosité pour régler la luminosité de l'écran de la montre.

- Paramètres

Appuyez sur l'icône Paramètres pour régler les paramètres de la montre.



Notifications

- Activer la fonction Notifications

Avant d'utiliser la fonction Notifications, activez la fonction d'alertes de l'application dans l'application Zepp et laissez la montre connectée au téléphone.

1. Si vous utilisez un iPhone, associez la montre via le Bluetooth du téléphone avant d'utiliser la fonction Notifications. Sinon, lorsque vous activez cette fonction, un message de demande d'association Bluetooth apparaît. Appuyez sur Accepter.

2. Si vous utilisez un téléphone Android, ajoutez l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste d'exécution automatique en arrière-plan du téléphone. Ceci permettra à l'application de continuer à fonctionner en arrière-plan sans être arrêtée par un processus en arrière-plan du téléphone. Sinon, la montre sera déconnectée de l'application et ne pourra pas recevoir les alertes de l'application. Pour savoir comment effectuer les réglages sur un téléphone spécifique, allez dans Profil > Amazfit Bip U > Exécuter en arrière-plan.

- Afficher les notifications

Lorsque la montre reçoit des alertes de notification, elle vibre et affiche les notifications. Si vous ne voyez pas les notifications lorsque vous les recevez pour la première fois, vous pouvez faire glisser votre doigt vers le haut de l'écran du cadran de la montre pour les afficher plus tard.

- Supprimer ou effacer des notifications

La montre peut stocker jusqu'à 10 notifications. Lorsque cette limite est dépassée, la notification la plus ancienne est automatiquement supprimée à chaque fois que vous recevez une nouvelle notification.

- Alerte d'appel entrant

Laissez la montre connectée au téléphone pour recevoir les alertes d'appels entrants sur la montre. Vous pouvez choisir d'ignorer l'alerte d'appel entrant sur la montre (iOS) ou de couper la sonnerie d'appel entrant sur le téléphone Android.

- Paramètres sur un téléphone Android :

Laissez la montre connectée au téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Mon appareil > Amazfit Bip U > Notifications et rappels > Appel entrant. Appuyez sur le message « Veuillez activer la fonction Envoyer un SMS » en haut de l'écran. Dans la boîte de dialogue Accorder l'autorisation de téléphoner, accordez l'autorisation d'appel à l'application Zepp. Si le message ne s'affiche pas, cela signifie que l'application Zepp a reçu l'autorisation de téléphoner.

Remarque :

Pour activer cette fonction sur un téléphone Android, vous devez ajouter l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste d'exécution automatique en arrière-plan du téléphone afin que l'application fonctionne toujours en arrière-plan. Si l'application Zepp est arrêtée par un processus en arrière-plan du téléphone, la montre se déconnecte du téléphone et ne peut pas recevoir les alertes d'appels entrants.

Applications de raccourcis

Des applications de raccourcis s'affichent à gauche et à droite de l'écran de la montre, ce qui vous permet d'ouvrir facilement ces applications. Vous pouvez aller dans les Paramètres pour définir une application ou une fonction fréquemment utilisée, à l'instar de Exercice, comme une application de

raccourci.

Pour modifier les applications de raccourcis, suivez les étapes suivantes :

Après avoir allumé la montre, faites glisser votre doigt vers le bas de l'écran du cadran de la montre pour accéder au centre de contrôle. Appuyez sur Paramètres et allez dans Paramètres > Préférences > Applications de raccourcis. Faites ensuite glisser l'écran vers le haut et vers le bas pour afficher une liste d'applications qui peuvent être définies comme des applications de raccourcis.

Vous pouvez ajouter jusqu'à 10 applications de raccourcis. Lorsque le nombre d'applications qui s'affichent sur l'écran Applications en cours atteint cette limite, vous ne pouvez plus ajouter d'autres applications de raccourcis. Pour ajouter d'autres applications de raccourcis, supprimez certaines applications de raccourcis de l'écran Applications en cours.

Paramètres des applications sur la montre

La montre propose des applications qui peuvent être utilisées de manière indépendante, telles que Objectif d'activité, Exercice, Fréquence cardiaque et Détection du niveau d'oxygène dans le sang.

Par défaut, les applications sont affichées dans l'ordre suivant : Objectif d'activité -> PAI -> Fréquence cardiaque -> Sommeil -> Exercice -> Activités -> SpO2 -> Suivi du stress -> Exercice de respiration -> Suivi du cycle -> Alarme

-> Paramètres -> Plus.

Pour ajouter des applications à l'écran, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Amazfit Bip U > Paramètres des applications pour sélectionner les applications.

Activités et santé

PAI

Le score PAI est utilisé pour mesurer l'activité physiologique d'une personne et indiquer sa condition physique générale. Il est calculé en fonction de la fréquence cardiaque d'une personne, de l'intensité de ses activités quotidiennes et des données physiologiques.

En maintenant une certaine intensité d'activités quotidiennes ou d'exercice, vous pouvez obtenir votre valeur PAI. Selon les résultats de l'étude HUNT Fitness Study*, les personnes ayant une valeur PAI supérieure à 100 sont plus immunisées contre les maladies cardiovasculaires et ont une espérance de vie plus longue.

Pour plus d'informations, ouvrez l'application Zepp et allez dans PAI >

Questions fréquentes relatives à la valeur PAI.

*HUNT Fitness Study est un sous-projet du projet de recherche HUNT mené par le professeur Ulrik Wisloff de la faculté de médecine de l'Université norvégienne des sciences et technologies. Il a duré plus de 35 ans et a réuni

plus de 230 000 participants.



Objectifs d'activité

La montre enregistre automatiquement vos données d'activité, y compris les pas, la consommation de calories, les positions debout et la distance, et utilise vos données de fréquence cardiaque pour calculer le nombre de minutes de consommation de calories.

1. L'application Objectif d'activité contient deux objectifs quotidiens : les pas et la station debout.
2. La montre vibre lorsque vous atteignez un objectif quotidien.



Alertes de station debout

Pour vous encourager à maintenir un certain niveau d'activité toutes les heures lorsque vous êtes éveillé(e) et pour réduire les méfaits découlant de l'adoption d'une position assise trop longue, la montre surveille votre activité pendant que vous la portez.

Si aucune activité n'est détectée pendant plus d'une minute à la 50e minute de l'heure en cours et que vous portez la montre correctement, la montre vibre pour vous rappeler de faire de l'exercice. Lorsque vous recevez une alerte de station debout, vous pouvez effectuer une activité avant que l'heure suivante n'arrive pour atteindre l'objectif de l'heure en cours.

Pour activer la fonction d'alerte de station debout, suivez les étapes suivantes :

Laissez la montre connectée au téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Mon appareil > Amazfit Bip U > Alerte de station debout pour activer la fonction d'alerte de station debout.



Fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est un indicateur important de la condition physique. Une mesure plus régulière de votre fréquence cardiaque permet de détecter davantage de variations de la fréquence cardiaque et fournit une référence pour un mode de vie sain.

Pour garantir une mesure précise de la fréquence cardiaque, portez la montre conformément aux instructions et assurez-vous que les parties en contact avec la peau sont propres. N'appliquez pas de crème solaire sur la peau, à l'endroit où vous portez la montre.



- Alertes de fréquence cardiaque anormale
1. Laissez la montre connectée au téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Mon appareil > Amazfit Bip U > Suivi de la santé pour activer la fonction Suivi de la santé cardiaque. La montre surveille ensuite votre santé cardiaque et enregistre les variations de votre fréquence cardiaque tout au long de la journée.
 2. La montre vibre lorsqu'elle détecte des battements cardiaques anormaux.
 3. Vous pouvez ouvrir l'application Fréquence cardiaque de la montre pour consulter les enregistrements des battements cardiaques anormaux du jour, la courbe de la fréquence cardiaque et la plage de fréquences cardiaques.
 4. L'application Fréquence cardiaque est uniquement destinée à servir de référence et ne doit pas être utilisée pour établir un diagnostic médical. La mesure de la fréquence cardiaque peut ne pas détecter tous les problèmes cardiaques. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez consulter un médecin.



- Alerte de fréquence cardiaque

Vous pouvez activer la fonction d'alerte de fréquence cardiaque lorsque vous activez le mode de mesure automatique de la fréquence cardiaque avec une fréquence de mesure inférieure à 10 minutes.

La montre vibre lorsque la fréquence cardiaque mesurée est supérieure à la valeur définie et lorsqu'aucune activité n'a été détectée de votre part au cours des 10 dernières minutes.

- Mesure automatique de la fréquence cardiaque

1. Laissez la montre connectée au téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Mon appareil > Amazfit Bip U > Suivi de la santé pour activer la mesure automatique de la fréquence cardiaque et définir la fréquence de mesure. La montre surveillera alors votre fréquence cardiaque de façon automatique selon la fréquence définie et enregistrera les variations de votre fréquence cardiaque tout au long de la journée.
2. Les variations de la fréquence cardiaque sont plus intenses lorsque vous

êtes en activité. Activez la fonction de détection d'activité pour permettre à la montre d'augmenter automatiquement la fréquence de mesure lorsqu'elle détecte une activité, afin d'enregistrer davantage de variations de votre fréquence cardiaque.

3. L'application Fréquence cardiaque vous permet de visualiser votre courbe de fréquences cardiaques et votre plage de fréquences cardiaques quotidiennes.

- **Mesure manuelle**

1. Si la mesure automatique de la fréquence cardiaque n'est pas activée, vous pouvez appuyez sur le bouton physique de l'écran du cadran de la montre pour accéder à la liste des applications, et faites glisser l'écran vers le haut et vers le bas pour sélectionner l'application de fréquence cardiaque afin d'activer la mesure manuelle de la fréquence cardiaque.
2. Vous pouvez définir l'application Fréquence cardiaque comme une application de raccourci pour démarrer la mesure de la fréquence cardiaque de manière plus pratique.
3. La montre vous permet uniquement d'afficher la fréquence cardiaque qui est mesurée chaque fois. Pour consulter les données historiques, vous devez synchroniser les données avec l'application Zepp.

Sommeil

La qualité du sommeil est un facteur important pour votre santé.

Lorsque vous dormez la montre au poignet, celle-ci enregistre automatiquement les données sur votre sommeil. Ouvrez l'application Sommeil pour consulter la durée totale de votre sommeil de la nuit précédente et les données de votre sommeil des sept derniers jours. Vous pouvez également synchroniser les données de votre sommeil sur l'application Zepp pour consulter la durée de votre sommeil, vos phases de sommeil, votre score de sommeil et les suggestions à propos de votre sommeil.



Suivi assisté du sommeil

Laissez la montre connectée au téléphone, ouvrez l'application Zepp et allez dans Profil > Mon appareil > Amazfit Bip U > Suivi de la santé pour activer le

Suivi assisté du sommeil, qui permet à la montre d'analyser de manière plus précise un plus grand volume de données de votre sommeil provenant du sommeil paradoxal.

SpO2

La SpO2 est la concentration d'oxygène dans le sang et un paramètre physiologique important de la respiration et de la circulation.

1. Lorsque la montre est en état de veille, appuyez sur le bouton physique de l'écran du cadran de la montre pour accéder à la liste des applications et sélectionnez SpO2 pour activer la mesure manuelle de la SpO2.
2. Lorsque la mesure est terminée, la montre affiche le résultat de la mesure. Vous pouvez également consulter les résultats des mesures effectuées au cours des 3 dernières heures.



Précautions à prendre pour mesurer la SpO2

1. Portez la montre à une distance d'un doigt du canal carpien.
2. Assurez-vous que la montre est serrée de manière à procurer une sensation de pression adéquate.
3. Placez votre bras au-dessus d'une table ou une surface fixe, l'écran de la montre orienté vers le haut.
4. Restez immobile pendant la mesure et concentrez-vous sur le processus de mesure.
5. Des facteurs tels que les poils, les tatouages, le tremblement des bras, une température basse et un port inadéquat de la montre peuvent affecter les résultats de la mesure et même aboutir à un échec de celle-ci.

La plage de mesure de la montre est comprise entre 80 et 100 %. Cette fonction n'est fournie qu'à titre de référence et ne doit pas être utilisée pour établir un diagnostic médical. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez consulter un médecin.



Suivi du stress

- Mesure unique

La montre propose l'application Stress pour mesurer la valeur de votre stress. Lorsque la mesure est réussie, la montre affiche la valeur de stress mesurée et l'état de stress. Lorsque la mesure échoue, le message « Échec de la mesure » s'affiche. Pour garantir la réussite de la mesure, il convient de porter la montre correctement et de rester immobile pendant la mesure.



- Suivi du stress tout au long de la journée

La montre Amazfit Bip U permet de surveiller le stress tout au long de la journée. Pour utiliser cette fonction, ouvrez l'application Stress de la montre et activez le suivi du stress tout au long de la journée. Lorsque cette fonction est activée, portez la montre de manière à ce qu'elle mesure automatiquement votre stress toutes les 5 minutes et affiche votre courbe de stress sur toute la journée.

Exercice de respiration

Accédez à Liste des applications de la montre et ouvrez Exercice de respiration pour effectuer un exercice de relaxation respiratoire basé sur les instructions animées. Une barre de progression apparaît dans la partie inférieure de l'écran pour indiquer la durée totale de l'exercice, qu'il est possible de régler sur l'écran d'accueil Respiration. La durée par défaut est de 1 minute. Voir la figure ci-dessous.



Suivi du cycle

- Prédiction du prochain cycle

L'application Suivi du cycle permet aux femmes d'assurer le suivi de leurs règles, afin d'identifier les tendances et de prédire le prochain cycle.

Cette fonction ne remplace ni la contraception ni un avis médical.

Lorsque vous utilisez l'application Suivi du cycle pour la première fois, veuillez à définir une valeur initiale et à effectuer les réglages nécessaires. La montre affiche ensuite l'état actuel de votre période de règles.



- Enregistrement des données du cycle et suivi de la fin du cycle

Vous pouvez rapidement enregistrer ou interrompre les données de votre période de règles sur la montre. L'enregistrement précis des données de

chaque période de règles rendra la prévision plus précise.

- Modification des données du cycle

Si la période de règles que vous saisissez n'est pas exacte, vous pouvez la modifier dans l'application Suivi du cycle.

- Rappel

Ouvrez l'application Suivi du cycle et activez Rappel du cycle et Rappel du jour d'ovulation pour que la montre vibre à l'heure spécifiée en guise de rappel.



Applications de la montre

Météo

Sur l'écran Météo, vous pouvez consulter la météo du jour et les prévisions météorologiques des prochains jours.

La montre récupère les données météorologiques via une notification Push de mise à jour transmise par le téléphone. Pour obtenir les dernières informations météorologiques, veillez à ce que le Bluetooth du téléphone reste activé et

connectez le téléphone à la montre.

La version chinoise de la montre reçoit un message Push ainsi qu'une alerte météo. Pour activer le message Push d'alerte météo, allez dans Profil > Amazfit Bip U > Paramètres des applications > Météo.



Liste des tâches

Vous pouvez définir des heures d'alerte pour les tâches à effectuer. À l'heure prévue, la montre vous rappelle la tâche, que vous pouvez choisir d'effectuer ou d'ignorer. Allez à Montre > Liste des applications > Liste des tâches pour afficher ou désactiver la liste des tâches. Vous pouvez également ajouter et modifier des tâches dans l'application Zepp. Vous pouvez ajouter jusqu'à 60 tâches.

Alarme

Sur la montre, vous pouvez directement activer et désactiver la fonction

d'alarme. Vous pouvez également ajouter et modifier des alarmes dans l'application Zepp. Vous pouvez définir jusqu'à 10 alarmes sur votre montre.



Vous pouvez également activer le mode Répétition. À l'heure définie sur l'alarme, la montre vibre en guise de rappel. Sur l'écran Alarme, appuyez sur Désactiver pour arrêter la vibration. Si vous souhaitez que la montre vous le rappelle à nouveau 10 minutes plus tard, touchez la zone vide pour faire une sieste. Me le rappeler à nouveau dans 10 minutes. Si vous n'effectuez aucune opération après six vibrations consécutives de la montre, l'alarme se désactive.

Horloge mondiale

Vous pouvez ajouter plusieurs heures locales dans l'application Zepp et les synchroniser sur l'application Horloge mondiale de la montre. Vous pouvez ensuite consulter les informations, notamment les heures locales, les dates et les semaines. Vous pouvez ajouter jusqu'à 20 lieux différents.



Pomodoro Tracker

L'application Pomodoro Tracker permet une gestion scientifique du temps et le réglage du temps de travail et du temps de pause dans un cycle. Ceci vous permet de trouver un équilibre entre votre temps de travail et vos pauses en minimisant les interruptions, et rend la gestion du temps plus intuitive et plus efficace. Par défaut, chaque période de travail dure 25 minutes et est suivie d'une pause de 5 minutes. Vous pouvez personnaliser les temps de travail et de pause.



Compte à rebours

L'application Compte à rebours vous permet de définir une période de temps, qui peut être de 23 heures 59 minutes 59 secondes au maximum. La montre vibre une fois le compte à rebours terminé.



Chronomètre

L'application Chronomètre est précise à 0,01 seconde et vous permet de définir une période de temps, qui peut être de 23 heures 59 minutes 59 secondes au maximum. La montre peut évaluer la durée pendant le processus de chronométrage et enregistrer jusqu'à 99 fois.



Musique

Lorsque le téléphone joue de la musique, vous pouvez aller sur l'écran Musique de la montre pour voir des informations sur la musique jouée. Sur la montre, appuyez sur Pause pour arrêter la lecture de la musique et appuyez sur Précédent/Suivant pour jouer le morceau précédent ou le morceau suivant. Appuyez sur les icônes de volume + et - pour régler le volume de la musique. Si vous utilisez un iPhone, vous devez associer la montre au Bluetooth du téléphone pour pouvoir utiliser l'appareil photo.

Si vous utilisez un téléphone Android, vous devez accorder à l'application Zepp l'autorisation de lecture de la notification avant de pouvoir utiliser l'application Musique. Dans l'application Zepp, allez dans Amazfit Bip U > Paramètres des applications, et appuyez sur Activer dans la barre d'état.

Remarque : la compatibilité du système Android et les différents degrés d'ouverture et de prise en charge des différents lecteurs de musique peuvent affecter le contrôle de la musique à l'aide de la montre.



Prise de photos à distance

Lorsque l'appareil photo du téléphone est allumé, vous pouvez prendre des photos à distance en utilisant la montre.

Si vous utilisez un iPhone, vous devez associer la montre au Bluetooth du téléphone pour pouvoir utiliser l'appareil photo.

Si vous utilisez un téléphone Android, avant d'utiliser la fonction de prise de photos à distance, ouvrez l'application Zepp et allez dans Amazfit Bip U > Lab > Paramètres de l'appareil photo pour procéder aux réglages conformément aux instructions.



Trouver mon téléphone

Laissez la montre connectée au téléphone, allez dans la liste des applications et appuyez sur Trouver mon téléphone. Le téléphone se mettra à vibrer et à sonner.



Exercice

La montre Amazfit Bip U propose 61 types d'exercices, dont la Course en plein air, le Tapis roulant, le Cyclisme en plein air, la Marche et la Natation en piscine.

Comment activer la fonction Exercice

Vous pouvez activer la fonction Exercice de l'une des façons suivantes :

1. Sélectionnez un type d'exercice sur l'écran Exercice pour activer cette fonction.
2. Appuyez longuement sur le bouton physique de la montre pour accéder à l'écran Exercice.

Avant de commencer l'exercice, le système vérifie si la montre dispose d'un espace de stockage suffisant. Si tel n'est pas le cas, le système peut écraser les données d'exercice non synchronisées lorsque vous commencez à faire de l'exercice. Pour éviter l'écrasement des données, nous vous recommandons de vous connecter à l'application Zepp peu après la fin de l'exercice pour synchroniser les données.

Nous vous recommandons d'activer le GPS sur le téléphone pendant les exercices en plein air afin de permettre à la montre d'enregistrer plus de données avec précision. Veillez à ce que la montre reste connectée au téléphone pendant l'exercice.

Instructions relatives à l'utilisation du GPS sur le téléphone

1. Allez sur l'écran des autorisations du système du téléphone et autorisez l'application Zepp à lire les données GPS.
2. Veillez à ce que le GPS et le Bluetooth du téléphone restent activés pendant l'exercice. Si vous utilisez un téléphone Android, laissez l'application Zepp fonctionner en arrière-plan.
3. Lorsque la montre est connectée au GPS du téléphone, lorsque vous passez à l'écran Exercice, elle démarre automatiquement le positionnement et affiche l'état de la recherche. Si ce n'est pas le cas, connectez la montre au GPS du téléphone comme indiqué.

4. Utilisez le positionnement GPS dans des espaces extérieurs ouverts, et attendez que le positionnement soit réussi avant de commencer votre entraînement.

Alertes d'activité

- Alerte « Fréquence cardiaque trop élevée »

Si pendant l'exercice votre fréquence cardiaque dépasse la valeur maximale prédéfinie, la montre vibre pour vous en informer et affiche votre fréquence cardiaque actuelle. Avant d'utiliser la fonction Alerte « Fréquence cardiaque trop élevée », allez sur l'écran Paramètres d'exercice pour activer l'alerte Fréquence cardiaque.



- Rappel de plage de fréquences cardiaques

Si pendant l'exercice votre fréquence cardiaque est en dehors de la plage

prédéfinie, la montre vibre pour vous signaler que votre fréquence cardiaque est trop élevée ou trop faible et affiche votre fréquence cardiaque actuelle. Avant d'utiliser la fonction Rappel de plage de fréquences cardiaques, allez sur l'écran Paramètres d'exercice pour activer le Rappel de plage de fréquences cardiaques.



- Alerte « Allure trop lente »

Si pendant l'exercice votre fréquence cardiaque est inférieure de la plage prédéfinie, la montre vibre pour vous signaler que votre fréquence cardiaque est trop faible et affiche votre fréquence cardiaque actuelle. Avant d'utiliser l'alerte « Allure trop lente », allez sur l'écran Paramètres d'exercice pour activer le Rappel d'allure.



- Alerte par km

Lorsque vous atteignez les kilomètres prédéfinis pendant l'exercice, la montre vibre pour vous signaler les kilomètres parcourus et affiche votre allure ou votre vitesse sur le dernier kilomètre. Avant d'utiliser l'alerte par kilomètre, allez sur l'écran Paramètres d'exercice pour activer le Rappel de distance.



- Alerte « Espace disponible insuffisant »

Si pendant l'exercice l'espace de stockage disponible du système est

insuffisant, la montre vibre pour vous demander si vous souhaitez continuer. Si vous appuyez sur Continuer, le système écrase les données d'exercices non synchronisées. Si vous appuyez sur Terminer, le système met fin à l'exercice en cours.

- Alerte « Pas d'espace disponible »

Si pendant l'exercice le système ne dispose plus d'espace de stockage, la montre vibre pour vous demander si vous souhaitez continuer. Dans ce cas, le système stocke automatiquement vos données d'exercice actuelles.

Opérations pendant l'exercice

Lorsque vous sélectionnez un type d'exercice autre que les Sports de natation, vous pouvez afficher les données sur différents écrans en faisant glisser verticalement l'écran ou en appuyant sur le bouton physique.

Lorsque vous sélectionnez Sports de natation :

L'écran se verrouille automatiquement lorsque vous commencez à faire de l'exercice et il est impossible de le faire glisser. Pour déverrouiller l'écran, appuyez longuement sur le bouton physique.

Mettre en pause, continuer et mettre fin à l'exercice

Appuyez longuement sur le bouton physique pour mettre fin à l'exercice. L'écran En pause s'affiche. Si vous appuyez sur Continuer, la montre poursuit l'enregistrement des données d'exercices. Les données ne seront pas sauvegardées si les données d'activité sont insuffisantes. Vous pouvez appuyer sur la coche pour quitter l'activité.



Afficher les résultats de l'exercice

- Voir les données historiques dans l'application Activités

Allez dans Liste des applications > Activités pour voir les données d'exercices récemment stockées. Si certaines données d'exercices historiques ne sont pas synchronisées, l'icône « Non synchronisé » apparaît à droite de la liste. L'icône Non synchronisé disparaît après synchronisation des données avec l'application Zepp. Appuyez sur des données d'exercices pour voir les détails de l'exercice.

- Voir les résultats de l'exercice dans l'application Zepp

L'application Zepp fournit le module Exercice pour vous permettre de visualiser toutes les données d'exercices synchronisées à partir de la montre.

- Supprimer les données d'exercice

Sur l'écran Activités, faites glisser votre doigt vers la gauche, sur des données d'exercices et appuyez sur Supprimer. Si ces données ont été synchronisées, elles sont directement supprimées. Si elles ne sont pas synchronisées, le système vous demande de confirmer si vous voulez les supprimer.

Remarque : lorsque vous supprimez des données d'exercices de la montre, elles ne le sont pas de manière synchronisée sur l'application Zepp, et vous pouvez toujours les visualiser dans l'application. Vous devez les supprimer manuellement de l'application Zepp.

Paramètres d'exercice

Allez sur l'écran Préparation de l'exercice et appuyez sur Paramètres de l'exercice dans la partie inférieure de l'écran. Vous pouvez choisir d'activer les fonctions suivantes pendant l'exercice, selon vos besoins : Mise en pause automatique, Rappel de fréquence cardiaque, Rappel d'allure, Rappel de distance et Longueur du couloir de nage. Une fois les alertes d'activité activées, la montre vibre pour vous avertir lorsque les valeurs prédéfinies sont atteintes. Pour en savoir plus, consultez la section « Alertes d'activité ».

Objectif d'activité

Sur l'écran Préparation de l'exercice, faites glisser votre doigt vers la gauche pour passer à l'écran Paramètres objectifs d'activité. Vous pouvez fixer divers objectifs pour différents types d'exercices, tels que l'Allure, la Durée, la Distance et la Consommation de calories. Si pendant l'exercice vous atteignez 50 %, 80 % et 100 % de l'objectif fixé, la montre vous informe de la progression.



Plage de fréquences cardiaques pour les exercices

Lorsque vous faites de l'exercice, la montre calcule votre fréquence cardiaque en fonction de vos informations personnelles. Vous pouvez déterminer l'effet et l'intensité des exercices en fonction de la fréquence cardiaque. Sur la montre, vous pouvez visualiser votre fréquence cardiaque actuelle dans la colonne des données de fréquence cardiaque. Une fois l'exercice terminé, vous pouvez ouvrir l'application Zepp et trouver les données de l'exercice en cours. Vous

pourrez ainsi voir la durée de l'exercice dans chaque plage de fréquences cardiaques sur l'écran Détails.

Six plages de fréquences cardiaques sont fournies par défaut.

Les plages de fréquence cardiaque par défaut sont calculées via une estimation de la fréquence cardiaque maximale. La montre calcule votre fréquence cardiaque maximale en soustrayant votre âge du nombre 220, selon la formule habituelle.

Nom de la plage de fréquences cardiaques	Méthode de calcul
Relaxé(e)	Moins de 50 % de la fréquence cardiaque maximale
Échauffement	50 à 60 % de la fréquence cardiaque maximale
Combustion des graisses	60 à 70 % de la fréquence cardiaque maximale
Aérobique	70 à 80 % de la fréquence cardiaque maximale
Anaérobique	80 à 90 % de la fréquence cardiaque maximale
Limite anaérobique	Plus de 90 % de la fréquence cardiaque maximale

Alertes de statut de la montre

Alerte d'appel entrant

La montre vibre lorsqu'elle reçoit un message d'appel entrant. Sur l'écran Alerte, vous pouvez appuyer sur Raccrocher ou Ignorer, ou sur le bouton physique pour arrêter la vibration de la montre. Avant d'utiliser la fonction Alerte d'appel entrant, activez-la dans l'application Zepp.

Si vous utilisez un téléphone Android pour vous connecter à la montre, elle propose la fonction de réponse aux appels entrants par SMS. Vous pouvez modifier le contenu des SMS à partir de l'application Zepp.



Alerte d'encouragement

Lorsque vous ajoutez un(e) ami(e) à l'aide de l'application Zepp, vous pouvez appuyer sur Encouragement quand les informations de contact s'affichent. La montre de votre ami(e) vibrera pour l'avertir de la réception d'un message d'encouragement. Votre montre vibre lorsqu'elle reçoit un message

d'encouragement de votre ami(e).



Alerte « Objectif d'activité atteint »

Lorsque vous atteignez l'objectif quotidien de nombre de pas, la montre vibre pour vous en informer. Avant d'utiliser la fonction Alerte « Objectif d'activité atteint », activez-la dans l'application Zepp.



Alerte Enveloppe rouge

Lorsque votre compte WeChat reçoit une activité d'enveloppe rouge, la montre

vibre pour vous inviter à saisir une enveloppe rouge. Avant d'utiliser la fonction Alerte Enveloppe rouge, activez-la dans l'application Zepp.



Paramètres

L'écran Paramètres contient les paramètres suivants : Remplacement du cadran de montre, Démarrage rapide en appuyant longuement sur le bouton physique, Durée de désactivation automatique de l'écran, Verrouillage de l'écran, Activation lorsque le poignet est levé, Activation en cas de notification, Préférences, À propos de, Redémarrage, Arrêt et Restauration des paramètres d'usine.

Remplacement du cadran de montre : La montre propose quatre cadrans par défaut. Vous pouvez changer le cadran de la montre à votre guise.

Paramètres Appuyer longuement : Vous pouvez définir un exercice comme élément à démarrage rapide afin de pouvoir le démarrer en appuyant longuement sur le bouton physique.

- Désactivation automatique de l'écran : vous pouvez définir une période de mise en marche de l'écran après laquelle l'écran de la montre s'éteint automatiquement si aucune opération n'est effectuée pendant cette période.
- Paramètres de verrouillage de l'écran : une fois cette fonction activée, vous devez appuyer sur le bouton physique pour effectuer des opérations lorsque l'écran s'allume à la réception d'une notification ou lorsque vous levez le poignet. Ce système permet d'éviter les opérations involontaires.
- Activation lorsque vous levez le poignet : lorsque cette fonction est activée, l'écran s'allume automatiquement lorsque vous levez votre bras ou votre poignet. Si la fonction Verrouillage de l'écran est désactivée, vous pouvez directement faire fonctionner l'écran après l'avoir allumé.
- Activation en cas de notification : lorsque cette fonction est activée, l'écran s'allume automatiquement lorsque la montre reçoit une notification. Si la fonction Verrouillage de l'écran est désactivée, vous pouvez directement faire fonctionner l'écran après l'avoir allumé.
- Applications de raccourcis : Les applications de raccourcis sont celles que vous pouvez ouvrir en glissant à gauche et à droite sur le cadran de la montre. Vous pouvez ajouter, supprimer et réorganiser les applications de raccourcis.
- Appuyez longuement sur le bouton : lorsque cette fonction est activée, vous pouvez appuyer sur le bouton physique pendant 2 secondes, au

niveau de l'écran du cadran de la montre, pour ouvrir rapidement une application.

- Intensité des vibrations : vous pouvez régler l'intensité des vibrations lorsque la montre reçoit des alertes. Les options peuvent être Forte, Moyenne et Faible.
- Format de l'heure : les options comprennent le mode 12 heures et le mode 24 heures.
- Format de date : les options possibles sont les suivantes : YYYY/MM/DD, YYYY/DD/MM, MM/DD/YYYY, et DD/MM/YYYY.
- A propos de : sur l'écran À propos de, vous pouvez voir la version du firmware et l'adresse Bluetooth de la montre.
- Arrêter : appuyez pour arrêter la montre.
- Redémarrer : appuyez pour redémarrer la montre.
- Restaurer les paramètres d'usine : appuyez longuement sur le bouton physique pour réinitialiser toutes les données de la montre. Après la réinitialisation de la montre, vous devez l'associer à nouveau avant de pouvoir l'utiliser.

Entretien quotidien

- La montre est étanche. Nous recommandons de nettoyer régulièrement la montre et le bracelet de la montre à l'eau et de les sécher avec un chiffon

doux avant de la porter.

- Évitez d'utiliser des détergents tels que du savon, du désinfectant pour les mains, du shampoing afin d'éviter une irritation de la peau ou une corrosion de l'appareil.
- Veuillez nettoyer et sécher rapidement l'appareil si vous l'avez porté au moment de prendre un bain (pour les appareils adaptés), de nager (pour les appareils adaptés) ou si vous avez transpiré dessus.

Précautions

- La montre peut résister à une pression équivalente à 50 mètres de profondeur d'eau. Vous pouvez la porter pour nager dans les piscines et les hauts-fonds. Ne portez pas la montre lorsque vous faites de la plongée ou lorsque vous utilisez le sauna.
- Ne mettez pas la montre en marche sous l'eau. Lorsque la montre entre en contact avec de l'eau, n'utilisez pas l'écran tactile et ne la rechargez pas avant de l'avoir essuyée avec un chiffon doux.
- La montre n'est pas résistante aux liquides corrosifs tels que les solutions acides ou alcalines et les réactifs chimiques ; Tout dommage ou défaut causé par un abus ou une mauvaise utilisation n'est pas couvert par la garantie.