

VÍVOFIT® JR. 3

Manuel d'utilisation

© 2020 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin et vivofit® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, Garmin Jr.™, et Toe-to-Toe™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

Android™ est une marque commerciale de Google Inc. Apple® est une marque commerciale d'Apple Inc, déposée aux États-Unis et dans d'autres pays. La marque et les logos BLUETOOTH® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

N/M : A04065

Table des matières

Introduction	1
Utilisation de l'appareil	1
Couplage avec votre smartphone	1
Application Garmin Jr	1
Garmin Connect	1
Icônes	1
Options du menu	2
Suivi du sommeil	2
Historique	3
Envoi manuel de données à votre smartphone	3
Personnalisation de l'appareil	3
Paramètres de l'application Garmin Jr	3
Informations sur l'appareil	3
Caractéristiques	3
Mise à jour du logiciel	3
Affichage des informations sur l'appareil	3
Entretien du	3
Piles remplaçables par l'utilisateur	4
Remplacement du bracelet	4
Dépannage	4
Le nombre de mes pas semble erroné	4
Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte	4
Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?	4
Couplage de plusieurs appareils portables	5
Comment faire pour coupler un appareil supplémentaire avec l'application Garmin Jr. ?	5
Réinitialisation de l'appareil	5
Mon appareil ne veut pas s'allumer	5
Mon appareil ne s'allume pas après le remplacement de la pile	5
Annexes	5
Informations complémentaires	5
Index	6

Introduction

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Utilisation de l'appareil



- Appuyez sur la touche ① pour faire défiler les fonctions de l'appareil (*Icônes, page 1*).
- Maintenez la touche enfoncée pendant une seconde pour afficher le menu  (*Options du menu, page 2*).
- Appuyez sur la touche pour faire défiler les options du menu.



- Appuyez sur la touche pendant une seconde pour sélectionner des options de menu.
- Appuyez sur la touche moins d'une seconde pour activer le rétroéclairage.

Le rétroéclairage se désactive automatiquement.

Couplage avec votre smartphone

Pour pouvoir coupler votre appareil *vívofit jr. 3* avec un smartphone, l'un des parents ou responsables doit disposer d'un compte *Garmin Connect™* (*Garmin Connect, page 1*).

Votre appareil doit être couplé directement via l'application *Garmin Jr.™* et non pas via les paramètres *Bluetooth®* de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application *Garmin Jr.*.
- 2 Connectez-vous à l'aide de votre nom d'utilisateur et de votre mot de passe *Garmin Connect*.
- 3 Suivez les instructions indiquées dans l'application pour enregistrer les membres de votre famille et ajouter chaque enfant.
- 4 Sur l'appareil *vívofit jr. 3*, maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que  s'affiche.
L'appareil passe en mode couplage.
- 5 Suivez les instructions dans l'application pour terminer la procédure de configuration.

REMARQUE : vous pouvez coupler plusieurs appareils mobiles, comme une tablette ou le smartphone de l'autre parent (*Couplage de plusieurs appareils portables, page 5*).

Application *Garmin Jr.*

L'application gratuite *Garmin Jr.* vous permet de suivre les activités quotidiennes de vos enfants et l'avancement des tâches que vous leur avez attribuées.

Suivi des activités : vous permet de suivre le nombre quotidien de pas, les minutes d'activité, les activités chronométrées et les données de sommeil de vos enfants.

Avancement des tâches : vous permet de créer et de gérer des tâches, d'accorder des pièces en guise de récompense une fois qu'elles sont terminées, mais également d'échanger ces pièces contre des récompenses personnalisées.

Carte d'aventure : vous permet de suivre vos enfants jusqu'à ce qu'ils atteignent leur objectif quotidien de 60 minutes d'activité et qu'ils débloquent une nouvelle étape de leur aventure numérique.

Classement : permet de comparer le nombre de pas de toute la famille et de vos contacts de la communauté *Garmin Connect*.

Paramètres : vous permet de personnaliser votre appareil et les paramètres utilisateur, notamment la sonnerie des alertes, les coordonnées des contacts d'urgence, les photos de profil, etc.

Garmin Connect

L'un des parents au moins doit posséder un compte *Garmin Connect* pour que l'application *Garmin Jr.* soit utilisable. Pour créer un compte gratuit, rendez-vous sur www.garminconnect.com. Votre compte *Garmin Connect* vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos proches. Enregistrez vos activités et prenez part à des challenges en famille en connectant un tracker d'activité compatible à votre compte *Garmin Connect*.

Icônes

Les icônes représentent les fonctions de l'appareil. Vous pouvez appuyer sur la touche pour faire défiler les fonctions.

	La date actuelle. L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous envoyez des données à votre smartphone.
	Nombre total de pas effectués dans la journée.
	Nombre total de minutes d'activité de la journée et progression vers l'objectif d'activité fixé à 60 minutes.
	Nombre de tâches attribuées et terminées pour la journée.
	Nombre de pièces obtenues.
	Nouveau niveau. Vous pouvez avancer sur la carte d'aventure et accomplir de nouvelles missions.
	Coordonnées des contacts d'urgence. La page ECU (en cas d'urgence) s'affiche une fois que vous l'avez configurée dans l'application <i>Garmin Jr.</i>

Objectif d'activité

Pour améliorer la santé des enfants, des organismes tels que le CDC (U.S. Centers for Disease Control and Prevention) recommandent une activité physique minimale de 60 minutes par jour. Cette recommandation peut inclure une activité d'intensité modérée, comme la marche rapide, ou une activité d'intensité soutenue, comme la course à pied.

L'appareil encourage les enfants à se dépenser physiquement en affichant leur progression vers l'objectif d'activité fixé à 60 minutes par jour.

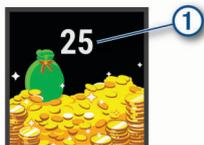
Avancement des corvées

Vous pouvez utiliser l'application *Garmin Jr.* pour créer et assigner des tâches ménagères, puis mettre à jour la progression de vos enfants. Lorsque votre appareil *vívofit jr. 3* est connecté à un smartphone, l'appareil affiche le nombre actuel de corvées terminées ① et assignées ② pour la journée.



Points gagnés

Avec l'application Garmin Jr., vous pouvez octroyer des points pour chaque tâche ménagère accomplie. Lorsque votre appareil vivoFit jr. 3 est connecté à un smartphone, il affiche le nombre actuel de points gagnés ①.



Les points gagnés peuvent être échangés contre des récompenses dans l'application Garmin Jr. Dans l'application, vous pouvez créer des récompenses personnalisées et définir leur valeur en nombre de points. Lorsque vous échangez des points dans l'application et que vous connectez votre appareil à un smartphone, l'appareil affiche le nombre de points total mis à jour.

Options du menu

Vous pouvez appuyer sur la touche pendant une seconde et la relâcher pour afficher le menu .

ASTUCE : vous pouvez appuyer sur la touche pour faire défiler les options de menu.

	Envoie des données à votre smartphone compatible Bluetooth.
	Affiche les options des chronos des tâches.
	Démarre le chronomètre.
	Démarre un défi Toe-to-Toe™.
	Démarre une activité chronométrée.
	Permet d'afficher les informations relatives à l'appareil.
	Pour revenir à l'écran précédent.

Utilisation des chronos des tâches

Vous pouvez utiliser votre appareil pour démarrer un compte à rebours.

- Maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.
- Maintenez le symbole  enfoncé.
- Appuyez sur la touche pour faire défiler les options des chronos des tâches.
- Maintenez la touche enfoncée pour sélectionner et démarrer un chrono.

L'appareil émet un signal sonore, le compte à rebours démarre et l'appareil envoie une notification au smartphone couplé le plus proche. Lorsqu'il reste 3 secondes, l'appareil sonne jusqu'à ce qu'il arrive à 0.

ASTUCE : vous pouvez maintenir la touche enfoncée pour arrêter le chrono.

ASTUCE : vous pouvez appuyer sur le bouton pour afficher l'heure et revenir au chronomètre actif.

Options de chronos des tâches

Votre appareil est équipé de chronos des tâches qui peuvent être utilisés pour vos activités courantes. Vous pouvez par exemple utiliser le chrono réglé sur deux minutes pour vous brosser les dents ou pour effectuer une autre tâche d'une durée équivalente. La durée de chaque tâche est réglée sur un nombre prédéfini de minutes.

Durée	Exemples d'activités
2 min	Brossage de dents
5 min	Partage de jouets
10 min	Fin du repas
15 min	Lecture
20 min	Leçon ou entraînement
30 min	Ordinateur/téléphone/tablette/télévision

Utilisation du chronomètre

- Maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.
- Maintenez le symbole  enfoncé.
- Appuyez sur le bouton pour lancer le chronomètre.
- Appuyez sur le bouton pour arrêter le chronomètre.
- Maintenez le bouton enfoncé.
- Sélectionnez une option.
 - Pour réinitialiser le chronomètre, appuyez sur le bouton.
 - Pour quitter le chronomètre, maintenez le bouton enfoncé.

Démarrage d'un défi de marche Toe-to-Toe

Vous pouvez démarrer un défi Toe-to-Toe de 2 minutes avec vous-même ou un ami pour voir qui fera le plus de pas.

REMARQUE : cette procédure décrit un défi de marche  pour deux joueurs et les deux joueurs doivent lancer un défi sur leur appareil vivoFit jr. 3. Si vous lancez un défi pour un joueur, le chronomètre démarre lorsque vous maintenez  enfoncé.

- Maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.
- Maintenez enfoncé le bouton .
- Sélectionnez  pour vous mesurer à un autre joueur vivoFit jr. 3 à portée (3 m).

- Une fois que le nom du joueur s'affiche, maintenez  enfoncé.

Un décompte de 3 secondes se lance avant le démarrage du chronomètre.

- Marchez pendant 2 minutes.

Lorsqu'il reste 3 secondes, l'appareil sonne jusqu'à écoulement total du temps.
- Rapprochez les appareils jusqu'à ce qu'ils soient à portée (3 m).

Les appareils affichent les pas de chaque joueur, ainsi que leur classement.

Les joueurs peuvent alors démarrer un nouveau défi ou quitter le menu.

Enregistrement d'une activité chronométrée

Vous pouvez enregistrer une activité chronométrée, comme la récréation ou une partie de foot, qui peut être envoyée sur votre compte Garmin Jr..

- Maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.
- Maintenez  enfoncé.
- Appuyez sur le bouton pour lancer le chronomètre d'activité.
- Démarrez votre activité.
- Appuyez sur le bouton pour arrêter le chronomètre d'activité.
- Maintenez le bouton enfoncé pour enregistrer l'activité chronométrée.
- Maintenez le bouton enfoncé pour quitter l'activité chronométrée.

Vous pouvez synchroniser votre appareil pour afficher les détails de l'activité dans l'application Garmin Jr..

Suivi du sommeil

L'appareil enregistre vos mouvements lorsque vous dormez. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les

paramètres de l'application Garmin Jr. . Vous pouvez consulter vos statistiques de sommeil dans l'application Garmin Jr. .

Historique

Votre appareil effectue un suivi de vos pas, de vos statistiques de sommeil et de vos activités chronométrées. Cet historique peut être envoyé vers votre compte Garmin Jr..

Votre appareil stocke jusqu'à 7 activités chronométrées et 14 jours de données de suivi d'activité. Lorsque l'espace de stockage des données est saturé, l'appareil supprime les fichiers les plus anciens pour libérer de la place pour les nouvelles données.

ASTUCE : pour réduire la durée de la synchronisation, il est recommandé de synchroniser régulièrement vos données.

Envoi manuel de données à votre smartphone

Votre appareil envoie régulièrement des données de manière automatique à l'appareil Bluetooth couplé le plus proche. Vous pouvez également envoyer manuellement des données à tout moment. Vous pouvez ainsi afficher les activités, les tâches et les pièces obtenues dans l'application Garmin Jr..

- 1 Approchez votre appareil de votre smartphone.
- 2 Ouvrez l'application Garmin Jr..
- 3 Sur l'appareil vivofit jr. 3, maintenez le bouton enfoncé pour afficher le menu .
Le symbole  s'affiche pendant que l'appareil envoie des données.
- 4 Sur votre smartphone, faites glisser votre doigt vers le bas pour actualiser l'application.

Personnalisation de l'appareil

Paramètres de l'application Garmin Jr.

Vous pouvez personnaliser les paramètres de l'appareil, de l'utilisateur et de l'application dans l'application Garmin Jr.

Dans l'application Garmin Jr., sélectionnez Plus.

Paramètres de la famille : permet de personnaliser les paramètres de la famille. Par exemple, vous pouvez modifier votre nom de famille ou inviter d'autres parents ou responsables.

Paramètres de l'application : permet de personnaliser les paramètres de l'application, d'activer le mode enfant et d'afficher les informations légales.

Aide : inclut des conseils pour l'entretien de l'appareil, des vidéos et d'autres informations utiles.

Paramètres pour enfant

Dans l'application Garmin Jr., sélectionnez votre enfant, puis sélectionnez Paramètres.

Paramètres : permet de modifier les paramètres de l'appareil. Vous pouvez activer ou désactiver la tonalité des alertes, modifier le cadran de la montre et l'icône des pas, et configurer les informations des contacts d'urgence.

Enregistrer un bracelet : permet d'enregistrer un bracelet et de débloquent une nouvelle carte d'aventure.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques

Type de pile	Batterie CR2025 remplaçable par l'utilisateur ASTUCE : pour remplacer la batterie, reportez-vous à la section <i>Remplacement de la pile</i> , page 4.
Autonomie de la batterie	Jusqu'à un an.
Plage de températures de fonctionnement	De -15 à 45 °C (de 5 à 113 °F)
Fréquence radio	Technologie Bluetooth, 2,4 GHz à 2 dBm nominal
Résistance à l'eau	5 ATM ¹

Mise à jour du logiciel

Lorsqu'une mise à jour est disponible, votre appareil télécharge automatiquement la mise à jour au moment où vous envoyez des données vers votre smartphone (*Envoi manuel de données à votre smartphone*, page 3).

Une barre de progression et l'icône  s'affichent sur l'appareil vivofit jr. 3 pendant le processus de mise à jour. La mise à jour peut durer plusieurs minutes. Pendant ce temps, vous devez laisser votre appareil près de votre smartphone. A la fin de la mise à jour, votre appareil redémarre.

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher l'ID de l'appareil et la version du logiciel.

- 1 Maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.
- 2 Maintenez enfoncé le bouton .

Entretien du

AVIS

Évitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Évitez d'appuyer sur les boutons lorsque l'appareil est sous l'eau.

N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.

Évitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

Ne placez pas l'appareil dans des environnements où la température est très élevée, comme un sèche-linge.

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irréversibles.

Nettoyage de l'appareil

- 1 Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.
- 2 Essayez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

ASTUCE : pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/fitandcare.

¹ L'appareil résiste à une pression équivalente à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Piles remplaçables par l'utilisateur

⚠ AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Remplacement de la pile

L'appareil fonctionne avec une pile CR2025.

- 1 Retirez l'appareil du bracelet.



- 2 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour desserrer les quatre vis à l'arrière de l'appareil.
- 3 Retirez le boîtier arrière et la pile.



- 4 Insérez la nouvelle pile en positionnant le pôle positif face à la partie arrière du boîtier.
- 5 Vérifiez que le joint n'est pas endommagé et qu'il est bien enfoncé dans le boîtier avant.
- 6 Remettez le boîtier arrière en place.
- 7 Serrez bien les quatre vis uniformément.
- 8 Introduisez l'appareil dans le bracelet en silicone souple en étirant le bracelet autour de l'appareil.
Le bouton de l'appareil doit être aligné avec l'emplacement du bouton sur le côté du bracelet.



Remplacement du bracelet

Le bracelet réglable est conçu pour convenir aux enfants âgés de 4 ans et plus. Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou

contactez votre revendeur Garmin® pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

- 1 Retirez l'appareil du bracelet.



- 2 Introduisez l'appareil dans le bracelet en silicone souple en étirant le bracelet autour de l'appareil.

Le bouton de l'appareil doit être aligné avec l'emplacement du bouton sur le côté du bracelet.



Dépannage

Le nombre de mes pas semble erroné

Si le nombre de vos pas vous semble erroné, essayez de suivre les conseils suivants.

- Rendez-vous sur <http://garmin.com/ataccuracy>.
- Portez l'appareil sur votre poignet non dominant.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

REMARQUE : l'appareil peut interpréter certaines actions répétitives comme des pas, par exemple taper dans ses mains ou se laver les dents.

Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte

L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous envoyez des données à votre smartphone. Vous devez envoyer manuellement des données vers votre smartphone pour afficher l'heure correcte lorsque vous changez de fuseau horaire et pour mettre à jour l'heure d'été.

- 1 Vérifiez que votre smartphone ou appareil portable affiche l'heure locale correcte.
- 2 Envoyez des données vers votre smartphone (*Envoi manuel de données à votre smartphone*, page 3).

L'heure et la date sont automatiquement mises à jour.

Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

L'appareil vivofit jr. 3 est compatible avec les smartphones Android™ et les appareils mobiles numériques Apple® dotés de la technologie sans fil Bluetooth Smart.

Couplage de plusieurs appareils portables

Une fois le réglage initial terminé (*Couplage avec votre smartphone*, page 1), vous pouvez coupler votre appareil vivofit jr. 3 avec jusqu'à deux autres appareils mobiles, comme une tablette ou le smartphone de l'autre parent.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone ou tablette, installez et ouvrez l'application Garmin Jr. .
- 2 Connectez-vous à l'aide de votre nom d'utilisateur et de votre mot de passe Garmin Connect.
- 3 Suivez les instructions de l'application pour rejoindre une famille existante.
- 4 Approchez l'appareil mobile à moins de 3 m (10 pi) de votre appareil vivofit jr. 3 .
REMARQUE : tenez-vous à au moins 10 m (33 pi) d'autres appareils mobiles pendant le couplage.
- 5 Si besoin, désactivez la technologie sans fil Bluetooth sur les appareils mobiles déjà couplés.
- 6 Sur l'appareil vivofit jr. 3, maintenez la touche enfoncée pour afficher le menu.
- 7 Maintenez la touche  enfoncée pour activer le mode couplage.
- 8 Suivez les instructions dans l'application pour terminer la procédure de couplage.
- 9 Si nécessaire, répétez les étapes 1 à 8 pour chaque appareil portable supplémentaire.

Comment faire pour coupler un appareil supplémentaire avec l'application Garmin Jr. ?

Si vous avez déjà couplé un appareil avec l'application Garmin Jr., vous pouvez ajouter un nouvel appareil et un nouvel enfant dans le menu Enfants. Vous pouvez coupler jusqu'à huit appareils.

REMARQUE : un appareil seulement peut-être associé à chaque enfant.

- 1 Ouvrez l'application Garmin Jr..
- 2 Sélectionnez **Enfants**.
- 3 Sélectionnez **+**.
- 4 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Réinitialisation de l'appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser. Ceci n'efface aucune donnée.

- 1 Maintenez le bouton enfoncé jusqu'à ce que l'appareil s'éteigne.
- 2 Appuyez sur le bouton pour allumer l'appareil.

Mon appareil ne veut pas s'allumer

Si votre appareil ne s'allume plus, vous devez peut-être remplacer les piles.

Reportez-vous à la section *Remplacement de la pile*, page 4.

Mon appareil ne s'allume pas après le remplacement de la pile

Si votre appareil ne s'allume pas après le remplacement de la pile, vous pouvez essayer de suivre ces conseils.

- Assurez-vous d'avoir installé une nouvelle pile CR2025 de bonne qualité achetée auprès d'un fournisseur réputé.
- Assurez-vous que le côté positif de la pile est orienté vers l'arrière du boîtier.

Annexes

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Index

A

accessoires **3, 5**
activités **2**
applications **1**

B

batterie, remplacement **4**
bracelets **3, 4**

C

caractéristiques techniques **3**
chrono **2**
chronomètre **2**
couplage, smartphone **5**

D

défis **2**
dépannage **4, 5**
données **1**
 transfert **1, 2**

E

enregistrement d'activités **2**

G

Garmin Connect **1, 3**

H

heure du jour **4**
historique **3**

I

icônes **1, 2**
ID de l'appareil **3**

L

logiciel
 mise à jour **3**
 version **3**

M

menu **1**
mises à jour, logiciel **3**
mode sommeil **2**

N

nettoyage de l'appareil **3**

O

objectifs **1**

P

paramètres **3**
personnalisation de l'appareil **3**
pièces de rechange **4**
pile, remplacement **4**

R

réinitialisation de l'appareil **5**
remplacement de la pile **4**

S

smartphone **1, 3, 4**
 couplage **5**
suivi des activités **1**

T

technologie Bluetooth **4**
touches **1, 2**

