

# Guide d'utilisation Zepp E

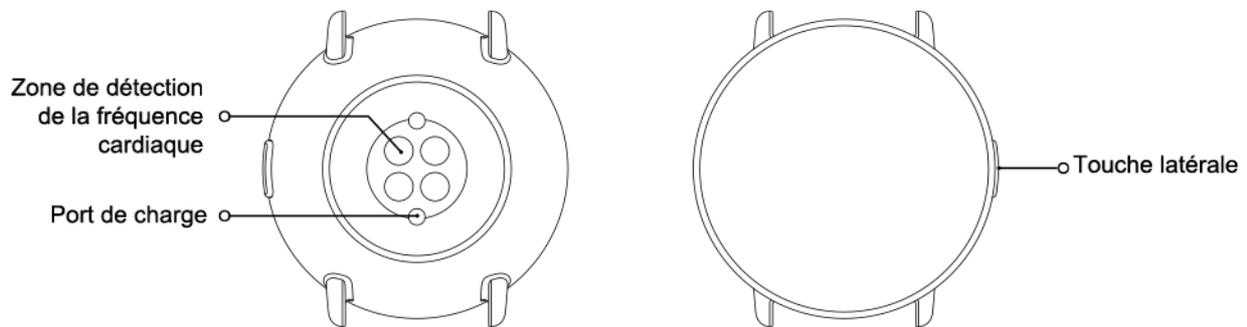
## Table des matières

Guide d'utilisation Zepp E .....	1
Pour commencer .....	3
Aspect.....	3
Mise en marche et arrêt .....	3
Charge .....	4
Port et remplacement du bracelet .....	5
Connexion et association .....	6
Mise à jour du système de la montre.....	7
Centre de contrôle.....	7
Format de l'heure .....	7
Conversion des unités.....	7
Opérations courantes .....	8
Fonctionnalités disponibles une fois connectée à un téléphone portable.....	9
Réception des notifications du téléphone.....	9
Réception des alertes d'appels entrants du téléphone .....	10
Contrôle du lecteur de musique du téléphone.....	11
Trouver mon téléphone.....	11
Trouver la montre.....	11
Cadran de montre.....	12
Widgets pour les cadrans de montre .....	12
Écran toujours visible.....	12
Ajout d'un cadran de montre .....	13
Modification du cadran de la montre .....	13
Suppression d'un cadran de montre .....	14
Raccourcis des fonctionnalités .....	15
Applications à accès rapide .....	15
Appuyer longtemps sur le bouton latéral .....	15

Entraînement.....	16
Entraînement.....	16
Entraînements en plein air à l'aide du GPS du téléphone.....	17
Rappels et paramètres d'entraînement.....	18
Contrôle de l'entraînement.....	19
Affichage des données d'entraînement.....	20
Activité et santé.....	21
PAI.....	21
Objectif de l'activité.....	22
Alerte d'inactivité.....	22
Fréquence cardiaque.....	23
Alerte de fréquence cardiaque.....	23
Détection automatique de la fréquence cardiaque.....	23
Mesure manuelle.....	24
Précautions relative à la mesure de la fréquence cardiaque.....	24
Sommeil.....	24
Assistant de sommeil.....	24
SpO <sub>2</sub> .....	25
Précautions pour la mesure de la SpO <sub>2</sub> .....	25
Applications de la montre.....	26
Liste des applications.....	26
Agenda.....	27
Météo.....	27
Boussole.....	28
Alarme.....	28
Chronomètre.....	29
Compte à rebours.....	30

# Pour commencer

## Aspect



## Mise en marche et arrêt

### Mise en marche :

Appuyez longtemps sur le bouton latéral de la montre jusqu'à ce que l'écran s'allume et que l'écran de démarrage s'affiche. Si la montre ne se met pas en marche lorsque vous appuyez longtemps sur le bouton latéral, chargez la montre et réessayez.

### Arrêt de la montre :

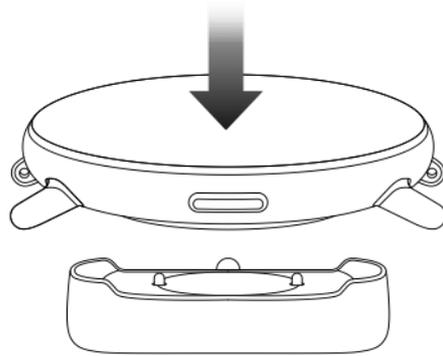
Appuyez longtemps sur le bouton latéral de la montre pendant 5 secondes pour accéder au menu arrêt, puis choisissez d'éteindre ou de redémarrer la montre.

### Arrêt forcé :

Appuyez longtemps sur le bouton latéral de la montre pendant 10 secondes pour éteindre la montre.

## Charge

Ce produit se recharge à l'aide d'une station de charge magnétique. Veuillez utiliser la station de charge standard pour le charger. Alignez le port de charge avec les contacts métalliques de la station de charge jusqu'à ce que l'indicateur de niveau de charge s'affiche sur l'écran de la montre.



Remarque :

Utilisez la station de charge d'origine et assurez-vous que le port de charge est sec.

Connectez le port USB à un port USB d'ordinateur ou à un chargeur de téléphone portable dont le courant de sortie est supérieur à 1 A.

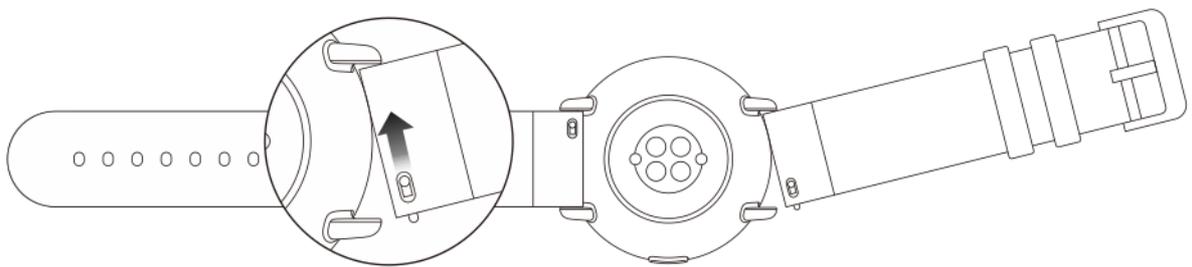
## Port et remplacement du bracelet

Portez le bracelet ajusté confortablement pour permettre à la peau de respirer et au capteur de fonctionner.

Lors de la mesure de la SpO<sub>2</sub> (saturation du sang en oxygène), évitez de porter la montre au niveau de l'articulation du poignet. Gardez votre bras à plat, maintenez une distance confortable (suffisamment relâchée) entre la montre et la peau du poignet, et gardez votre bras immobile tout au long de la mesure. Lorsque des facteurs externes (tels que l'affaissement du bras, le balancement du bras, les poils du bras et les tatouages) influent sur la mesure, celle-ci peut être inexacte ou échouer et ne pas donner de résultat.

Vous pouvez ajuster le bracelet de la montre pendant l'entraînement et le desserrer après. Ajustez le bracelet si votre montre oscille sur votre poignet ou ne fournit pas de données.

Pour fixer ou retirer le bracelet de la montre, voir l'illustration ci-dessous.



Remarque :

Une fois le bracelet fixé, tirez dessus en appliquant une pression appropriée pour assurer une fixation sûre.

Évitez tout contact avec un liquide, car le bracelet en cuir n'est pas étanche. Optez pour un bracelet en caoutchouc fluoré ou en gel de silice lorsque vous ne pouvez pas éviter le contact avec un liquide, par exemple lorsque vous nagez.

## Connexion et association

Analysez le QR code suivant avec un téléphone portable pour télécharger et installer l'application Zepp. Pour améliorer votre expérience, mettez à jour l'application à la dernière version comme indiqué.

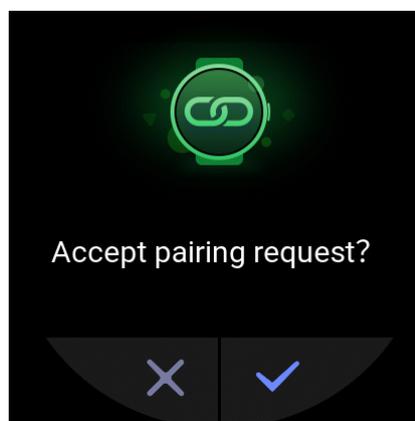
Remarque : le téléphone portable doit disposer du système Android 5.0 (ou version ultérieure) ou iOS 10.0 (ou version ultérieure).



Association initiale :

Lorsque vous allumez la montre pour la première fois, l'écran affiche le QR code qui sert à l'association.

Connectez-vous à l'application Zepp de votre téléphone et analysez le QR code affiché à l'écran de la montre comme cela vous est demandé.



Association de la montre à un nouveau téléphone :

1. Ouvrez l'application Zepp sur l'ancien téléphone et synchronisez les données avec la montre.
2. Sur l'ancien téléphone, sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E, faites glisser l'écran vers le bas et appuyez sur Annuler l'association pour dissocier la montre.
3. Réinitialiser et redémarrer la montre. Ensuite, associez-la au nouveau téléphone de la même manière que lors de l'association initiale.

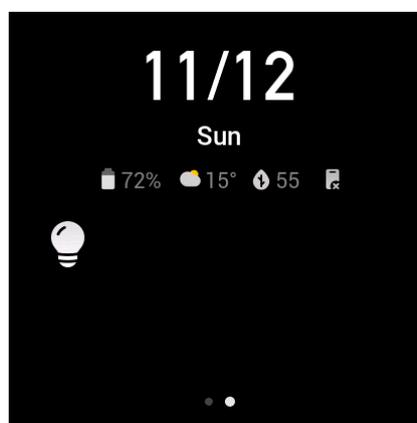
## Mise à jour du système de la montre

Laissez la montre connectée au téléphone, ouvrez l'application Zepp, et sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Rechercher les mises à jour pour vérifier ou mettre à jour le système de la montre.

Nous vous recommandons d'appuyer sur Mettre à jour maintenant dès que votre montre reçoit la notification Push de mise à jour du système.

## Centre de contrôle

Faites glisser votre doigt sur le cadran de la montre pour accéder au centre de contrôle afin d'utiliser les fonctionnalités du système, telles que la lampe de poche, le réglage de la luminosité de l'écran, le mode Ne pas déranger, le mode d'économie d'énergie, le verrouillage de l'écran, la fonctionnalité trouver mon téléphone, le mode cinéma et la fonction écran toujours visible.



## Format de l'heure

Laissez la montre connectée au téléphone. Pendant le processus de synchronisation des données, la montre utilise automatiquement l'heure du système du téléphone et le format de l'heure, qui peut être le format de 12 ou 24 heures.

## Conversion des unités

Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp et sélectionnez Profil > Plus > Paramètres pour définir les unités de distance et de poids. La montre utilise automatiquement l'unité du téléphone pendant le processus de synchronisation des données.

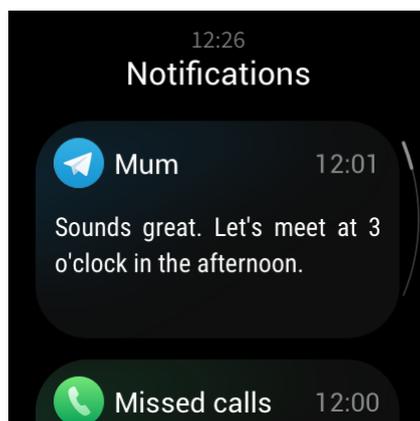
## Opérations courantes

Appuyer sur l'écran	Pour utiliser la fonctionnalité en cours, choisissez l'élément en cours ou passez à l'étape suivante.
Appuyer longtemps sur le cadran de la montre	Pour activer les options et les paramètres du cadran de la montre.
Couvrir l'écran	Pour éteindre l'écran
Faire glisser vers le haut/bas et vers la gauche/droite sur l'écran	Pour faire défiler ou changer l'écran actuel. Vous pouvez glisser vers la droite sur certains écrans pour revenir à l'écran précédent.
Appuyer sur le bouton latéral	Pour réactiver la montre, accédez à la liste des applications ou revenez au cadran de la montre.
Appuyer longtemps sur le bouton latéral pendant 1 seconde.	Pour démarrer rapidement une application spécifique.
Appuyez longtemps sur le bouton latéral pendant plus de 5 secondes.	Pour allumer la montre, allez à l'écran de redémarrage ou éteignez la montre.

# Fonctionnalités disponibles une fois connectée à un téléphone portable

## Réception des notifications du téléphone

Une fois que vous avez connecté la montre au téléphone, la montre peut recevoir les notifications du téléphone. Glissez votre doigt vers le haut sur le cadran de la montre pour accéder au centre de notifications, où vous pourrez consulter les 20 dernières notifications.



Comment configurer :

Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Alertes d'application, puis sélectionnez les applications sur lesquelles vous souhaitez recevoir des notifications.

Remarque :

Pour utiliser cette fonctionnalité sur le système Android, ajoutez l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste de démarrage automatique en arrière-plan du téléphone pour que l'application Zepp fonctionne toujours en arrière-plan. Si le processus en arrière-plan est supprimé par le téléphone, la montre est déconnectée de l'application Zepp, ce qui l'empêche de recevoir les notifications de l'application.

## Réception des alertes d'appels entrants du téléphone

Après avoir connecté la montre au téléphone, vous pouvez utiliser la montre pour recevoir les alertes d'appels entrants provenant du téléphone, et choisir de répondre aux appels sur le télé-



phone ou d'ignorer les appels sur la montre.

Comment effectuer la configuration sur le système Android :

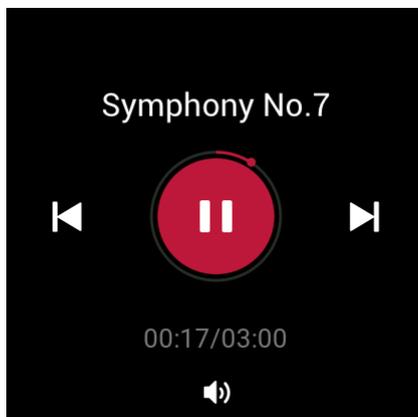
Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Appel entrant > Alertes d'appel entrant, et appuyez sur l'invite « Accéder aux paramètres » en haut. Lorsque la boîte de dialogue de l'autorisation d'appel s'affiche, accordez les autorisations d'appel à l'application Zepp. Si l'invite ne s'affiche pas, c'est que l'autorisation d'appel a été accordée à l'application Zepp.

Remarque :

Pour utiliser cette fonctionnalité sur le système Android, ajoutez l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste de démarrage automatique en arrière-plan du téléphone pour que l'application Zepp fonctionne toujours en arrière-plan. Si le processus en arrière-plan est supprimé par le téléphone, la montre est déconnectée de l'application Zepp, ce qui l'empêche de recevoir les alertes d'appel entrant.

## Contrôle du lecteur de musique du téléphone

Laissez la montre connectée au téléphone. Lorsque le téléphone joue de la musique, vous pouvez utiliser l'application Musique de la montre pour contrôler le lecteur de musique du téléphone. Par exemple, vous pouvez mettre en pause le morceau en cours de lecture, régler le volume ou passer au morceau précédent ou suivant.



Comment effectuer la configuration sur le système Android :

Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Alertes d'application et appuyez sur l'invite « Impossible d'accéder aux notifications » en haut. Lorsque l'écran des paramètres de l'autorisation de notification s'affiche, accordez à l'application Zepp l'autorisation de lecture de la notification. Si l'invite ne s'affiche pas, l'autorisation de lecture de la notification a déjà été accordée à l'application Zepp.

Remarque :

Pour utiliser cette fonctionnalité sur le système Android, ajoutez l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste de démarrage automatique en arrière-plan du téléphone pour que l'application Zepp fonctionne toujours en arrière-plan. Si le téléphone supprime le processus en arrière-plan, cela signifie que la montre est déconnectée de l'application Zepp, ce qui l'empêche de contrôler le lecteur de musique du téléphone.

## Trouver mon téléphone

1. Laissez la montre connectée au téléphone.
2. Faites glisser le cadran de la montre vers le centre de contrôle et appuyez sur l'icône de vibration du téléphone. Le téléphone se met ensuite à vibrer et à sonner.
3. Dans la liste des applications, sélectionnez Widgets et appuyez sur Trouver un téléphone portable. Le téléphone se met ensuite à vibrer et à sonner.

## Trouver la montre

Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp et sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Trouver la montre. Ensuite, la montre vibre.

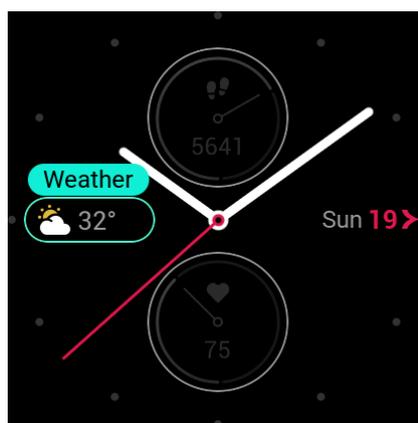
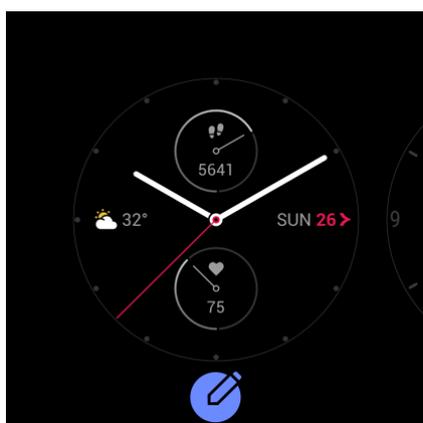
# Cadran de montre

## Widgets pour les cadrans de montre

Certains cadrans de montre sont équipés de widgets qui vous permettent de visualiser des informations telles que le nombre de pas, les calories et la météo. Vous pouvez appuyer sur un widget pour ouvrir l'application correspondante. Vous pouvez également modifier un widget de cadran de montre selon vos besoins.

Pour modifier un widget de cadran de montre, procédez comme suit :

1. Réactivez la montre, puis appuyez longtemps sur le cadran pour accéder à l'écran de sélection du cadran de montre.
2. Glissez vers la gauche et la droite pour prévisualiser les cadrans disponibles sur la montre. Le bouton Modifier s'affiche en bas de n'importe lequel des cadrans de montre s'il prend en charge les widgets. Appuyez sur Modifier pour passer à l'écran de modification des widgets.
3. Sélectionnez le widget que vous souhaitez modifier, puis appuyez sur celui-ci ou glissez du haut vers le bas sur l'écran pour remplacer le widget.
4. Une fois que vous avez terminé la modification, appuyez sur le bouton latéral pour appliquer le nouveau cadran de montre.



## Écran toujours visible

Une fois cette fonctionnalité activée, la montre en état de veille affiche toujours certaines informations sur son cadran au lieu d'éteindre complètement l'écran. Cette activation réduit considérablement l'autonomie de la batterie.

Configurez la fonctionnalité Écran toujours visible comme suit :

1. Après avoir réactivé la montre, appuyez sur le bouton latéral de la montre pour accéder à la liste des applications, et sélectionnez Paramètres > Écran toujours visible.
2. Sélectionnez un style de cadran et activez ou désactivez la fonctionnalité Écran toujours visible.

## Ajout d'un cadran de montre

La montre propose quelques cadrans intégrés. Vous pouvez également synchroniser les cadrans en ligne à partir de la Galerie des cadrans de l'application Zepp, ou utiliser l'application Zepp pour définir une image sur votre téléphone comme cadran de montre personnalisé.

Ajoutez un cadran de montre en ligne comme suit :

1. Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp et sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Galerie des cadrans.
2. Sélectionnez et synchronisez un ou plusieurs cadrans de montre avec la montre. Vous pourrez ensuite passer d'un cadran à l'autre sur la montre.

Ajoutez un cadran de montre personnalisé en arrière-plan comme suit :

Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Galerie des cadrans, et basculez vers un cadran de montre personnalisé en arrière-plan.

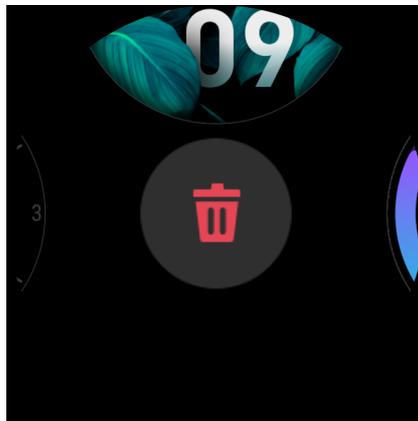
## Modification du cadran de la montre

1. Réactivez la montre, puis appuyez longtemps sur son cadran pour accéder à l'écran de sélection du cadran.
2. Glissez vers la gauche et la droite pour prévisualiser les cadrans disponibles sur la montre, y compris les cadrans intégrés, les cadrans synchronisés en ligne et les cadrans personnalisés.
3. Appuyez sur le cadran souhaité pour l'appliquer.

## Suppression d'un cadran de montre

Lorsque le nombre de cadrans synchronisés avec la montre atteint sa limite de stockage, vous devez supprimer certains cadrans avant de pouvoir en ajouter d'autres. Les cadrans de montre intégrés ne peuvent pas être supprimés.

1. Réactivez la montre, puis appuyez longtemps sur son cadran pour accéder à l'écran de sélection du cadran.
2. Glissez vers la gauche et la droite pour prévisualiser les cadrans disponibles sur la montre, y compris les cadrans intégrés, les cadrans synchronisés en ligne et les cadrans personnalisés.
3. Trouvez le cadran que vous souhaitez supprimer et faites-le glisser sur l'écran. Le bouton Supprimer s'affiche si ce cadran peut être supprimé. Ensuite, appuyez sur le bouton Supprimer pour supprimer le cadran de montre en question.



# Raccourcis des fonctionnalités

## Applications à accès rapide

Le cadran de la montre affiche des applications à accès rapide à gauche et à droite. Vous pouvez également ajouter aux applications à accès rapide des applications et des fonctionnalités fréquemment utilisées, telles que les entraînements.

Pour modifier les applications à accès rapide, procédez comme suit :

1. Après avoir réactivé la montre, appuyez sur le bouton latéral de la montre pour accéder à la liste des applications, et sélectionnez Paramètres > Applications à accès rapide. Faites glisser l'écran vers le haut et vers le bas pour voir les applications qui peuvent être ajoutées aux applications à accès rapide.
2. Lorsque les applications de la section Applications en cours atteignent leur nombre maximal, aucune autre application ne peut être ajoutée à la liste des applications à accès rapide. Dans un tel cas, supprimez certaines applications de la section Applications en cours.

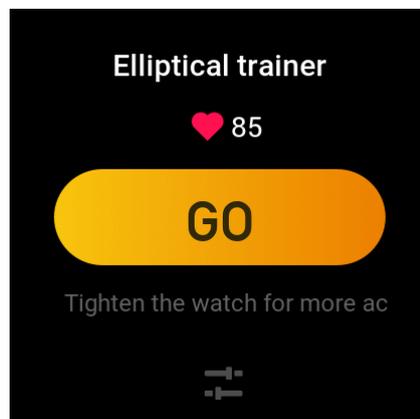
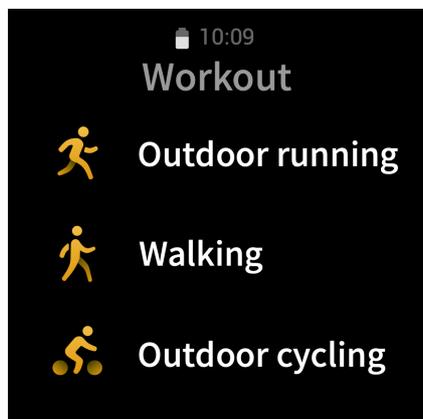
## Appuyer longtemps sur le bouton latéral

Sur le cadran de la montre, appuyez longtemps sur le bouton latéral pendant 1 seconde pour ouvrir rapidement une application. L'application d'entraînement s'ouvre par défaut. Vous pouvez accéder à l'écran des Paramètres pour définir une application fréquemment utilisée comme l'application à ouvrir par défaut.

# Entraînement

## Entraînement

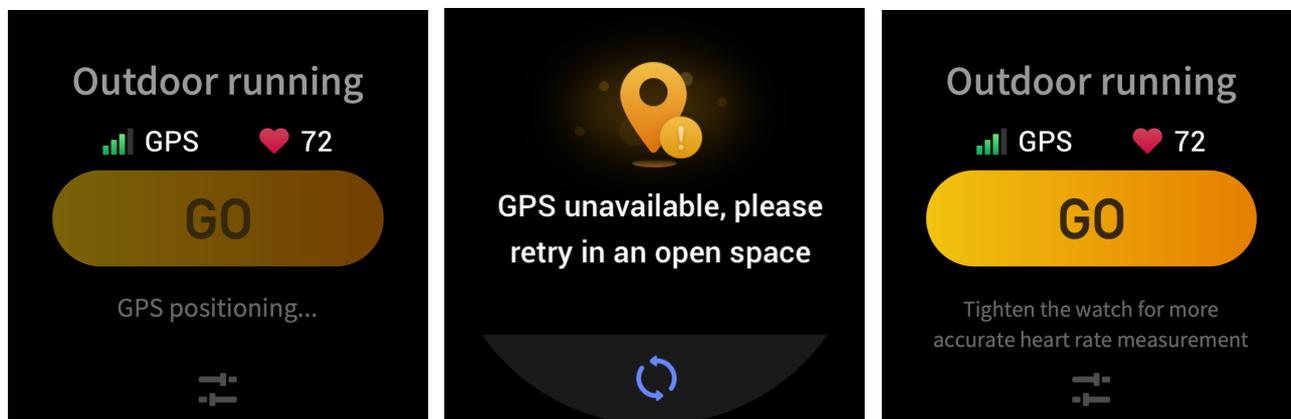
La montre propose 11 modes d'entraînement : course en plein air, marche, cyclisme en plein air, tapis de course, cyclisme en salle, natation en piscine, vélo elliptique, escalade, trail, ski et nage libre.



Après avoir réactivé la montre, appuyez sur le bouton latéral du cadran de la montre pour accéder à la liste des applications et appuyez sur Entraînement. Appuyez sur le mode d'entraînement souhaité et appuyez sur COMMENCER sur l'écran de préparation de l'entraînement pour commencer à enregistrer vos données d'entraînement.

## Entraînements en plein air à l'aide du GPS du téléphone

Nous vous recommandons d'utiliser le GPS de votre téléphone pendant les entraînements en plein air afin d'enregistrer des données plus précises. Pour ce faire, vous devez laisser la montre connectée au téléphone pendant toute la durée de l'entraînement.



L'application du GPS du téléphone sur la montre se fait comme suit :

1. Allez sur l'écran des autorisations du système du téléphone et autorisez l'application Zepp à lire les données GPS.
2. Laissez le GPS et le Bluetooth du téléphone activés pendant toute la durée de votre entraînement. Pour le système Android, laissez l'application Zepp fonctionner en arrière-plan.
3. Si la montre est connectée au GPS du téléphone pendant votre entraînement, elle démarre automatiquement le positionnement et la recherche. Sinon, connectez la montre au GPS du téléphone comme indiqué.
4. Utilisez le positionnement GPS dans des zones extérieures ouvertes, et attendez que le positionnement soit réussi avant de commencer votre entraînement.

## Rappels et paramètres d'entraînement

Sur l'écran de préparation de l'entraînement, appuyez sur l'icône de paramètres d'entraînement pour définir le mode d'entraînement en cours. Les paramètres varient en fonction des différents modes d'entraînement.

Objectifs de l'entraînement :

Vous pouvez définir un rappel d'objectif atteint pour la distance, la durée et les calories escomptées.

Rappels d'entraînement :

Vous pouvez définir des rappels pour la distance, la fréquence cardiaque sans risque, la zone de fréquence cardiaque et la cadence.

Mise en pause automatique :

La montre détecte automatiquement le statut de votre entraînement. Lorsque vous arrêtez de vous entraîner, elle cesse automatiquement d'enregistrer les données de l'entraînement. Lorsque vous recommencez à vous entraîner, elle reprend l'enregistrement de l'entraînement.

Graphique en temps réel :

Vous pouvez définir le graphique en temps réel pour afficher votre fréquence cardiaque, votre cadence, votre vitesse et votre rythme de nage pendant l'entraînement.

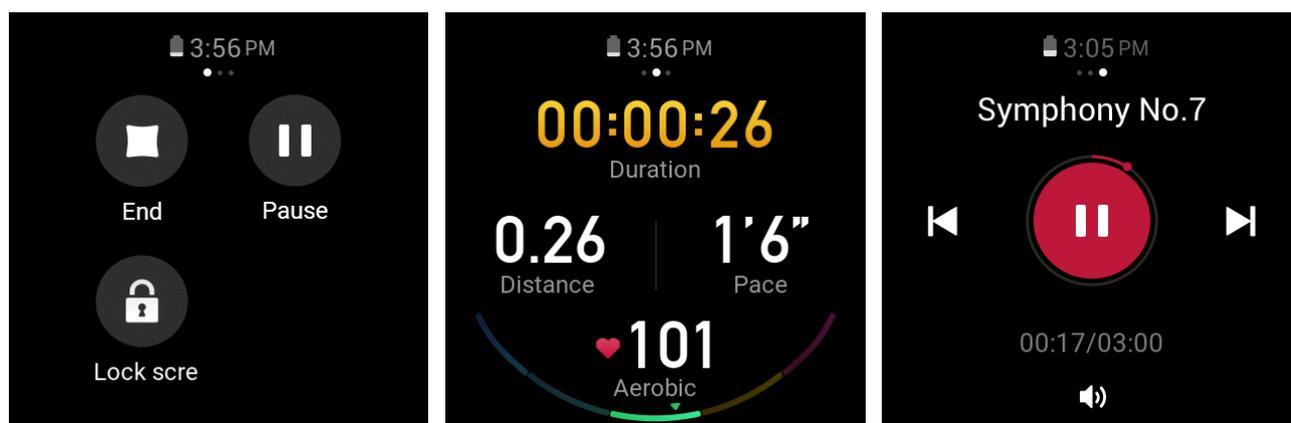
Longueur du couloir de nage :

Pendant la natation en piscine, configurez la longueur du couloir de nage pour enregistrer votre distance de nage.

## Contrôle de l'entraînement

Laissez l'application d'entraînement fonctionner en arrière-plan comme suit :

1. Si vous souhaitez utiliser d'autres fonctionnalités pendant votre entraînement, appuyez sur le bouton latéral pour revenir au cadran de la montre et sélectionnez la fonctionnalité souhaitée. L'application d'entraînement fonctionne alors en arrière-plan.
2. Pendant l'exécution en arrière-plan, l'application d'entraînement enregistre toujours vos données d'entraînement et envoie des rappels en fonction des paramètres d'entraînement.
3. Lorsque vous ouvrez à nouveau l'application d'entraînement, elle passe automatiquement au mode d'entraînement en cours.



Pour contrôler le lecteur de musique du téléphone pendant votre entraînement, procédez comme suit :

Pendant votre entraînement, faites glisser votre doigt vers la gauche sur l'écran de données pour accéder rapidement au lecteur de musique du téléphone. Pour en savoir plus, consultez la section « Contrôle du lecteur de musique du téléphone » dans le manuel des questions fréquentes.

Vérifiez les données pendant l'entraînement comme suit :

Pendant votre entraînement, faites glisser votre doigt vers le haut et vers le bas sur l'écran de données pour afficher différents enregistrements de données.

Contrôlez une séance d'entraînement en cours comme suit :

Pendant votre entraînement, faites glisser votre doigt vers la droite sur l'écran de données pour suspendre, continuer ou terminer l'entraînement, ou verrouillez l'écran.

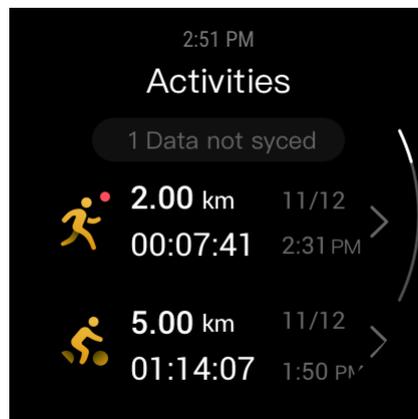
Enregistrez les données de l'entraînement comme suit :

Lorsque l'entraînement se termine, si la distance ou la durée réelle est inférieure à la valeur définie, l'entraînement n'est pas enregistré. En raison du stockage limité, nous vous recommandons de synchroniser rapidement les données d'entraînement avec l'application après l'entraînement afin d'éviter qu'elles ne soient remplacées.

## Affichage des données d'entraînement

Visualisez les enregistrements d'entraînement sur la montre comme suit :

Après avoir réactivé la montre, appuyez sur le bouton latéral du cadran de la montre pour accéder à la liste des applications et appuyez sur Activités pour visualiser les données des 30 derniers entraînements. Sélectionnez pour voir les détails de chaque entraînement.



Affichez les données d'entraînement sur le téléphone comme suit :

Une fois que les données d'entraînement sont synchronisées avec l'application, vous pouvez les afficher sur l'écran Données d'exercice du téléphone.

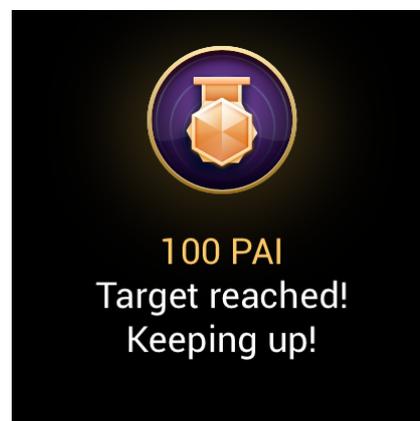
# Activité et santé

## PAI

PAI est un indicateur d'activités physiologiques personnelles. Basé sur les données de fréquence cardiaque, l'intensité de l'activité quotidienne et l'évaluation dynamique multidimensionnelle complète des données physiologiques personnelles, il est converti en une valeur PAI intuitive à l'aide d'un algorithme pour vous aider à comprendre votre condition physique.

En maintenant une certaine intensité d'activités quotidiennes ou d'entraînements, vous pouvez obtenir votre valeur PAI. \*Selon les résultats de l'étude HUNT Fitness Study, le maintien de votre valeur PAI au-dessus de 100 contribuera à réduire le risque de décès par maladie cardiovasculaire et à augmenter votre espérance de vie.

Pour en savoir plus, ouvrez l'application Zepp et sélectionnez PAI > Questions fréquentes PAI.

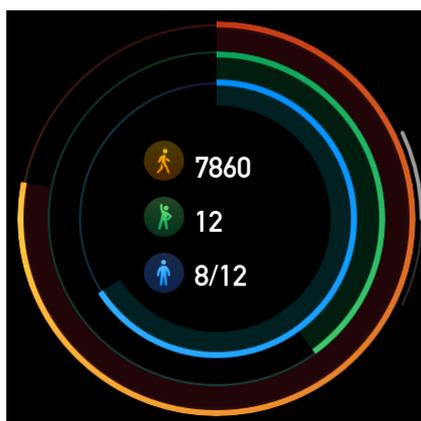


\* HUNT Fitness Study : Il s'agit d'un sous-projet du projet de recherche HUNT mené par le professeur Ulrik Wisloff de l'Université norvégienne des sciences et technologies. Le projet de recherche HUNT a duré plus de 35 ans et a regroupé plus de 230 000 participants.

## Objectif de l'activité

La montre enregistre automatiquement les données relatives à votre activité, notamment les pas, la dépense calorique, les temps de repos et la distance parcourue à la course ou à la marche. Elle calcule vos minutes de brûlage des graisses en fonction des données relatives à la fréquence cardiaque.

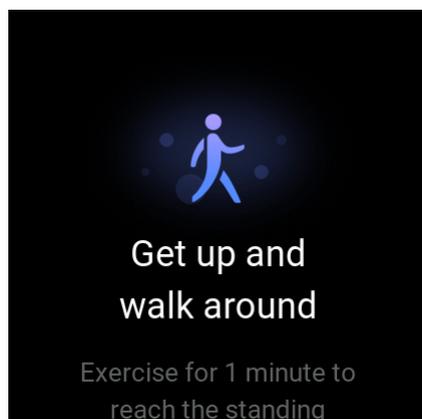
1. L'objectif quotidien d'activité comprend trois catégories : la catégorie d'activité (vous pouvez sélectionner Pas ou Calories comme objectif), la l'anneau Brûler des graisses et l'anneau Se lever.
2. La montre vibre lorsque vous avez terminé une catégorie.



## Alerte d'inactivité

Lorsque vous portez la montre en état de veille, elle surveille le statut de votre activité et vous invite à faire de l'exercice toutes les heures.

Si vous n'avez pas fait de l'exercice pendant plus d'une minute après que 50 minutes de l'heure en cours se soient écoulées, la montre vibre pour vous inciter à faire de l'exercice. Après avoir reçu une alerte d'inactivité, vous pouvez faire de l'exercice avant le début de l'heure suivante pour compléter l'anneau Se lever de l'heure en cours. Activez la fonctionnalité d'alerte d'inactivité comme suit : Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp et sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Alerte d'inactivité et activez cette fonctionnalité.



## Fréquence cardiaque

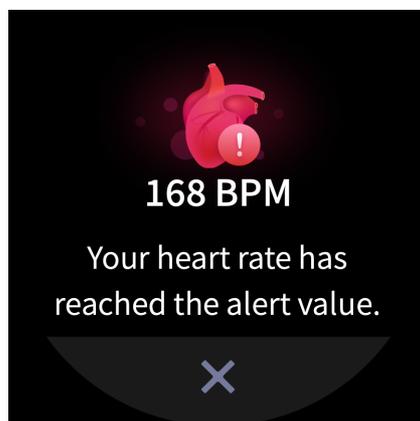
La fréquence cardiaque est un indicateur de santé important.

Une mesure régulière de votre fréquence cardiaque vous permet de détecter davantage de changements au niveau de votre fréquence cardiaque et vous aide à adopter un mode de vie sain.

## Alerte de fréquence cardiaque

Vous pouvez activer la fonctionnalité d'alerte de la fréquence cardiaque lorsque vous définissez l'intervalle de détection à 10 minutes près.

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.

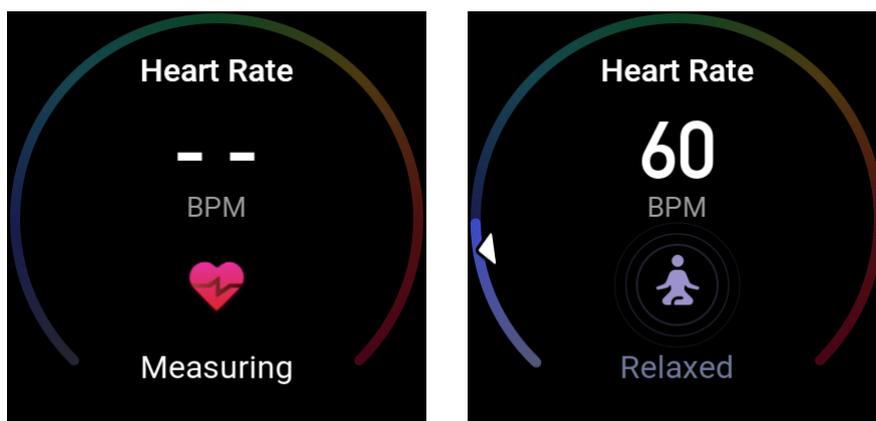


## Détection automatique de la fréquence cardiaque

1. Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp et sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Suivi de la santé pour activer la détection automatique de fréquence cardiaque et définir la fréquence de détection. La montre mesurera ainsi, de façon périodique votre fréquence cardiaque selon la fréquence définie tout au long de la journée et enregistre les changements qui s'y produisent.
2. Vous pouvez activer la détection d'activité, dans la mesure où votre fréquence cardiaque change très souvent lorsque vous faites de l'exercice. Cela permet à la montre d'augmenter automatiquement la fréquence de détection lorsqu'elle détecte que vous faites de l'exercice pour enregistrer davantage de variations de votre fréquence cardiaque.
3. Ouvrez l'application de fréquence cardiaque de la montre pour visualiser la courbe de votre fréquence cardiaque et la distribution de la zone de fréquence cardiaque pour la journée en cours.

## Mesure manuelle

1. Si la détection automatique de la fréquence cardiaque n'est pas activée, après que vous ayez réactivé la montre, appuyez sur le bouton latéral 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. Ajoutez l'application de fréquence cardiaque aux applications à accès rapide pour mesurer plus facilement votre fréquence cardiaque.
3. La montre fournit uniquement les données de la fréquence cardiaque mesurée à l'heure actuelle. Pour consulter les données historiques, synchronisez les données avec l'application.



## Précautions relative à la mesure de la fréquence cardiaque

Pour garantir la précision de la mesure de la fréquence cardiaque, portez la montre correctement et assurez-vous que la partie en contact avec votre peau est propre et exempte toute trace de crème solaire.

## Sommeil

La qualité du sommeil est étroitement liée à la santé.

Lorsque vous portez la montre pendant votre sommeil, elle enregistre automatiquement la qualité de votre sommeil. Vous pouvez synchroniser les enregistrements avec l'application pour voir la durée de votre sommeil, les phases de votre sommeil et votre score de sommeil, ainsi que pour recevoir des suggestions visant à améliorer votre sommeil.

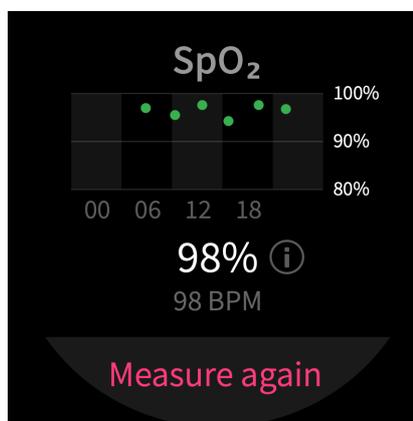
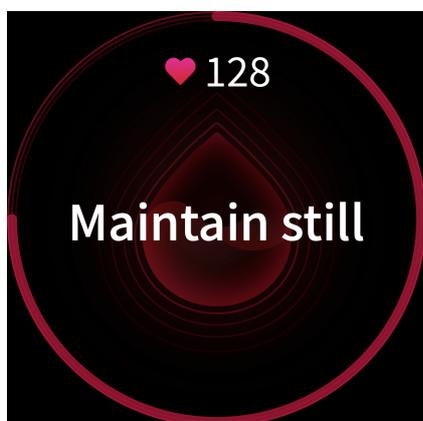
## Assistant de sommeil

Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp, sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Suivi de la santé, et activez Assistant de sommeil. Cela vous permet d'obtenir des informations plus précises sur la qualité de votre sommeil (pendant la phase de sommeil paradoxal).

## SpO<sub>2</sub>

La SpO<sub>2</sub> est un paramètre physiologique important du cycle respiratoire.

1. Après avoir réactivé la montre, appuyez sur le bouton latéral de la montre pour accéder à la liste des applications, et sélectionnez l'application de SpO<sub>2</sub> pour démarrer la mesure manuelle de la SpO<sub>2</sub>.
2. Lorsque vous faites de l'escalade, vous pouvez configurer l'application d'entraînement pour qu'elle fonctionne en arrière-plan et démarrer l'application de SpO<sub>2</sub> pour la mesure.
3. Une fois la mesure terminée, la montre affiche le résultat de la mesure. Vous pouvez également visualiser les résultats des mesures effectuées tout au long de la journée.



## Précautions pour la mesure de la SpO<sub>2</sub>

1. Portez la montre à une distance d'un doigt du canal carpien (cubital).
2. Portez la montre de façon à ce qu'elle soit bien ajustée.
3. Placez votre bras sur une surface stable telle qu'une table pour la mesure, l'écran de la montre étant tourné vers le haut.
4. Restez immobile pendant la mesure et restez concentré pendant le processus.
5. Lorsque des facteurs externes (poils de bras, tatouages, balancement du bras, basse température et port incorrect de la montre) influent sur la mesure, celle-ci peut être inexacte ou échouer et ne pas donner de résultat.
6. La plage de mesure est de 80 % à 100 %. Cette fonctionnalité est donnée à titre de référence uniquement et ne doit pas servir de base pour établir un diagnostic médical. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez consulter un établissement médical.

# Applications de la montre

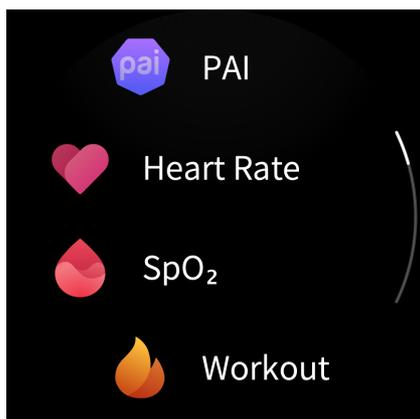
La montre propose une série d'applications qui peuvent être utilisées indépendamment, telles que des applications d'entraînement, de fréquence cardiaque et de météo.

Vous pouvez ouvrir une application en utilisant l'une des deux méthodes suivantes :

1. Après avoir réactivé la montre, appuyez sur le bouton latéral du cadran de la montre pour accéder à la liste des applications, faites glisser l'écran vers le haut et vers le bas pour parcourir la liste des applications, puis appuyez sur l'application souhaitée.
2. Ajoutez les applications fréquemment utilisées aux applications à accès rapide pour y accéder plus facilement. Pour en savoir plus, consultez la section « Applications à accès rapide ».

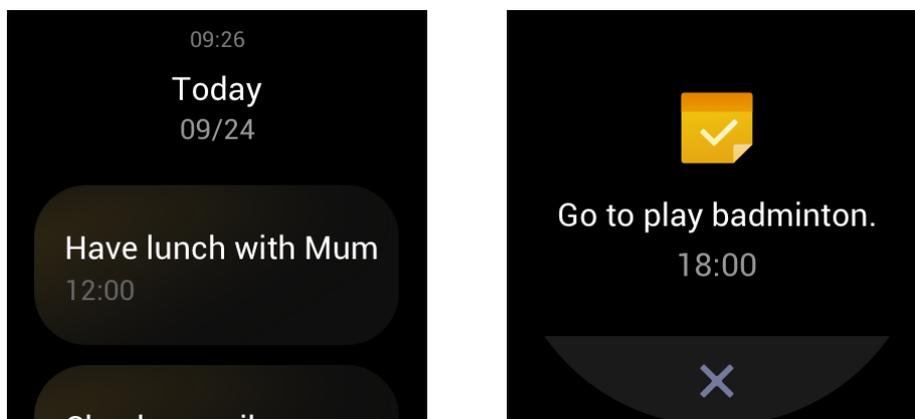
## Liste des applications

Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp et sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Paramètres d'affichage de la montre pour définir les applications qui peuvent être visualisées sur le montre.



## Agenda

Une fois que vous avez créé un agenda, la montre vibre pour vous rappeler votre agenda le jour défini.



Laissez la montre connectée au téléphone. Ouvrez l'application Zepp et sélectionnez Profil > Mon appareil > Zepp E > Agenda pour créer ou modifier un agenda.

Après avoir réactivé la montre, appuyez sur le bouton latéral du cadran de la montre pour accéder à la liste des applications, puis appuyez sur Agenda pour afficher tous les agendas définis. Sélectionnez un agenda pour modifier la date et l'heure du rappel de l'agenda.

## Météo

Vous pouvez consulter à tout moment la météo du jour, le vent, l'humidité, l'intensité des UV et d'autres informations, ainsi que les informations météorologiques relatives à la localisation actuelle au cours des 7 prochains jours.

Les informations météorologiques ne peuvent être synchronisées que par le biais du réseau de données mobiles. Vous devez donc connecter la montre au téléphone pour obtenir les mises à jour des informations météorologiques en temps réel.

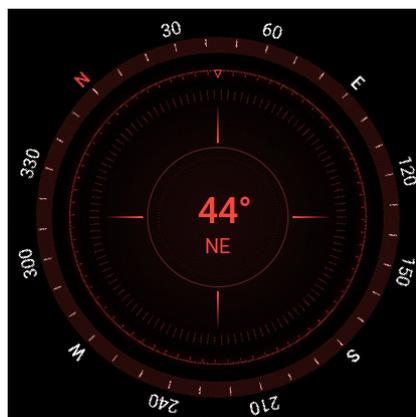
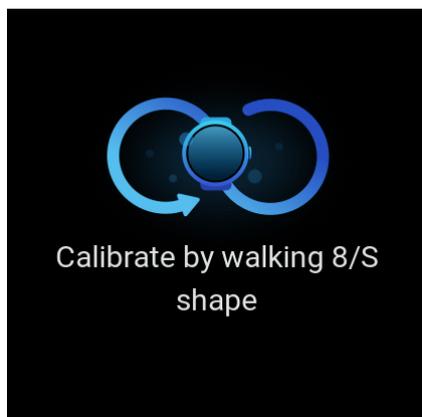
Vous pouvez définir une ville et une unité de température (Celsius ou Fahrenheit) dans l'application Zepp.



## Boussole

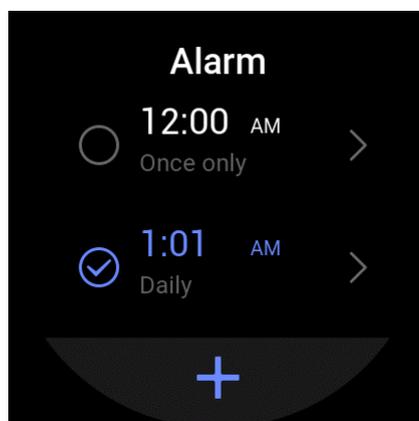
Avant de l'utiliser, vous devez calibrer la boussole contre les interférences en dessinant le chiffre 8 dans l'air avec la montre. L'application affichera l'alerte de calibration. Une fois la calibration terminée, l'orientation et l'angle pointé directement au-dessus de la montre seront affichés.

Pour éviter les interférences et améliorer la précision des données, gardez la montre à l'écart de tout champ magnétique et maintenez-la à l'horizontale lorsque vous utilisez la boussole.



## Alarme

Vous pouvez ajouter des alarmes dans l'application Zepp et sur la montre, régler des alarmes répétées, et activer/désactiver des alarmes. Appuyez longtemps sur une alarme pour la supprimer.



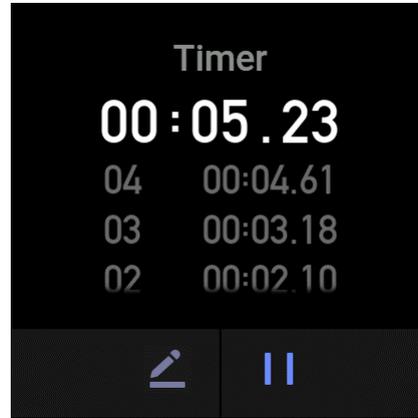
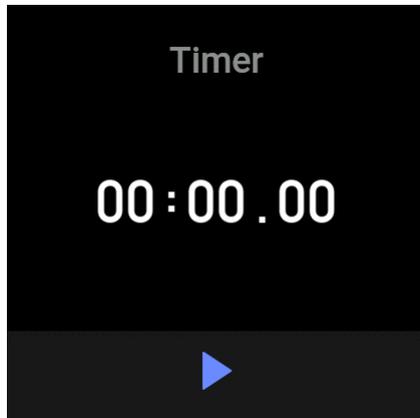
La montre vibre à l'heure définie. Vous pouvez choisir de désactiver l'alarme ou d'entrer en mode sieste, lequel vous enverra une alarme 10 minutes plus tard. Vous pouvez utiliser le mode sieste jusqu'à cinq fois de suite.

Si aucune opération n'est effectuée après que la montre a vibré pendant 30 secondes, elle passe automatiquement en mode sieste.

## Chronomètre

Un chronomètre d'une précision de 0,01 seconde peut permettre un enregistrement de 24 heures au maximum.

Vous pouvez compter les répétitions pendant le processus de chronométrage. Jusqu'à 99 répétitions peuvent être comptées.



## Compte à rebours

Une fois le compte à rebours lancé, la montre vibre à la fin du compte à rebours.

