

Pulse HR

Fitness Tracker

Activité - Sommeil - Fréquence cardiaque

Installation et instructions d'utilisation



Table des matières

Exigences minimales	4
Accès Internet.....	4
Smartphone ou appareil	4
Version du système d'exploitation.....	4
Health Mate version de l'application.....	4
Description	5
Vue d'ensemble.....	5
Description du produit.....	6
Description des écrans du Pulse HR.....	7
Configurer mon Pulse HR	8
Installer l'application Health Mate	8
Installer mon fitness tracker.....	8
Régler l'heure.....	23
Porter mon tracker	23
Quick Look.....	24
Personnaliser les réglages du Pulse HR	25
Changer l'ordre des écrans.....	25
Activer les notifications.....	27
Désactiver les notifications.....	30
Suivre mon activité	31
Vue d'ensemble.....	31
Contrôler ma progression	32
Modifier mon objectif d'activité.....	32
Suivre mes séances de natation.....	33
Suivre mon sommeil	34
Vue d'ensemble.....	34
Récupérer mes données de sommeil.....	34
Surveillance de ma fréquence cardiaque au repos.....	35
Régler l'alarme.....	37
Suivre ma fréquence cardiaque	40

Vue d'ensemble.....	40
Porter mon Pulse HR.....	40
Récupérer mes données de fréquence cardiaque.....	40
Lancer le mode de fréquence cardiaque continue.....	41
Multisport / GPS connecté.....	42
Devenir plus actif.....	46
Défier mes amis.....	46
Me fixer des objectifs.....	48
Synchroniser vos données.....	49
Dissocier mon Pulse HR.....	50
Nettoyage et entretien.....	52
Nettoyer ma montre.....	52
Charger la batterie.....	52
Remplacer le bracelet.....	53
Mettre à jour la version logicielle.....	55
Copyright du mode d'emploi.....	57
Mentions légales.....	57
Instructions relatives à la sécurité.....	57
Utilisation et rangement.....	57
Mesure de la fréquence cardiaque.....	58
Étanchéité.....	58
Entretien et réparation.....	58
Caractéristiques.....	60
Récapitulatif des versions du document.....	62
Garantie.....	63
Mentions légales.....	64

Avis important

En utilisant votre Pulse HR, vous acceptez expressément les Withings conditions générales relatives aux services disponibles sur notre [site web](#).

Exigences minimales

Accès Internet

L'accès à Internet est requis pour :

- Télécharger l'application Health Mate,
- Configurer votre Pulse HR,
- Mettre à jour le logiciel interne.

Pour plus d'informations, veuillez consulter "[Caractéristiques](#)" page 60.

Smartphone ou appareil

Un appareil équipé du système d'exploitation iOS ou Android (avec les fonctions Bluetooth Low Energy et Wi-Fi ou 3G/4G activées) est nécessaire pour :

- Configurer Pulse HR.
- Récupérer les données de Pulse HR,
- Interagir avec d'autres personnes.

Pour plus d'informations, veuillez consulter "[Caractéristiques](#)" page 60.

Version du système d'exploitation

iOS 10 (ou version ultérieure) ou Android 6 (ou version ultérieure) est requis sur votre appareil pour installer et exécuter l'application Health Mate.

Quel que soit l'appareil, la compatibilité BLE (Bluetooth Low Energy) est requise pour installer Pulse HR.

Health Mate version de l'application

Vous devez disposer de la dernière version de l'application Health Mate pour bénéficier de l'ensemble des fonctionnalités les plus récentes.

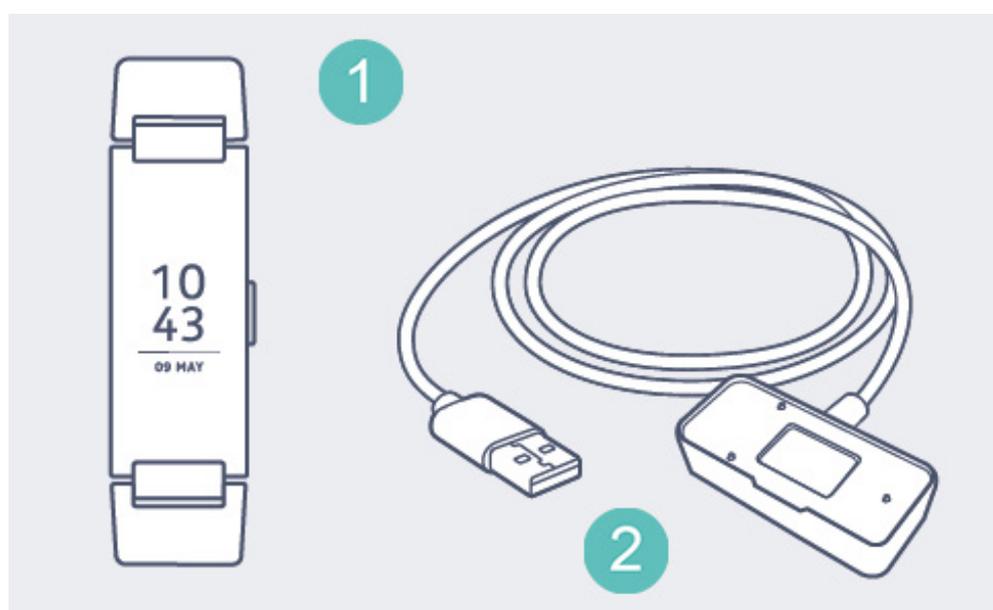
Description

Vue d'ensemble

Pulse HR est un tracker d'activité et de santé doté d'un moniteur de fréquence cardiaque, d'un suivi multisport, d'un GPS connecté et d'écran OLED sur lequel s'affichent toutes les notifications d'appels, de SMS, d'événements et de vos applications mobiles favorites. Il est conçu pour vous accompagner tout au long de la journée, avec suivi automatique de l'activité et du sommeil. Étanche jusqu'à 50 m, il offre une autonomie allant jusqu'à 20 jours.

Toutes les informations supplémentaires dont vous pourriez avoir besoin sont disponibles sur l'application Health Mate, ainsi que l'historique complet des données collectées par vos produits Withings.

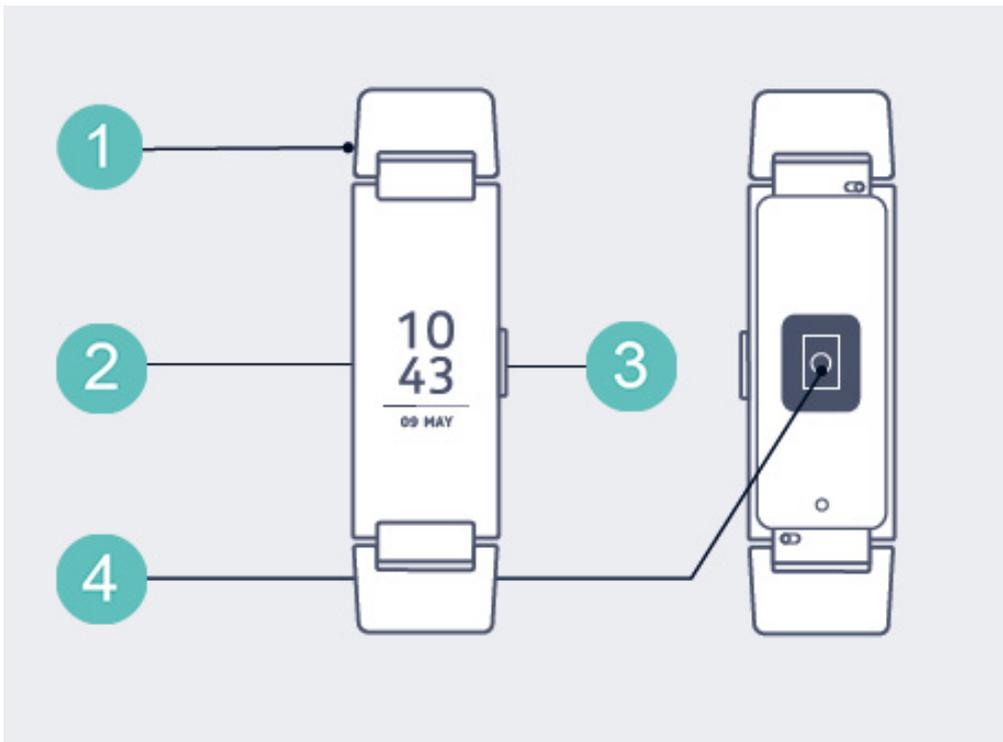
Contenu de la boîte



(1) Pulse HR

(2) Câble de recharge magnétique

Description du produit



(1) Bracelet

(2) Affichage

(3) Bouton latéral

(4) Capteur de fréquence cardiaque

Description des écrans du Pulse HR

L'affichage OLED du Pulse HR vous permet d'afficher plusieurs écrans indiquant diverses informations complémentaires. Voici les écrans disponibles :

- **Date et heure** : affiche la date et l'heure. Cet écran ne peut pas être désactivé.
- **Fréquence cardiaque** : affiche la dernière mesure de votre fréquence cardiaque.
- **Pas** : affiche le nombre de pas effectués pendant la journée.
- **Distance** : affiche en temps réel la distance parcourue pendant la journée.
- **Nombre total de calories** : affiche le nombre de calories dépensées pendant la journée.

Remarque : Pulse HR il s'agit des calories calculées sur la base de votre taux métabolique basal (TMB qui estime le nombre de calories dont vous avez besoin au repos pour que votre organisme puisse fonctionner) en plus des calories dépensées lors de vos activités sportives. Le tracker affiche donc un certain nombre de calories dépensées avant même que vous ayez effectué une activité physique.

- **Ne pas déranger** : Affiche « ON » quand les notifications sont activées et « OFF » quand elles sont désactivées.
- **Niveau de la batterie** : affiche le niveau de charge de la batterie.
- **Alarme** : affiche l'heure de votre prochaine alarme.
- **Mode multisport** : affiche jusqu'à 5 activités pour un accès rapide lorsque vous commencez une séance de sport sur votre montre.

Configurer mon Pulse HR

Installer l'application Health Mate

Si l'application Health Mate n'est pas encore installée sur votre appareil, veuillez suivre la procédure ci-dessous :

1. Saisissez go.withings.com dans le navigateur Internet de votre appareil.
2. Touchez **Télécharger** dans l'App Store ou le Play Store.
3. Touchez **Obtenir**.

La procédure d'installation commence.

Installer mon fitness tracker

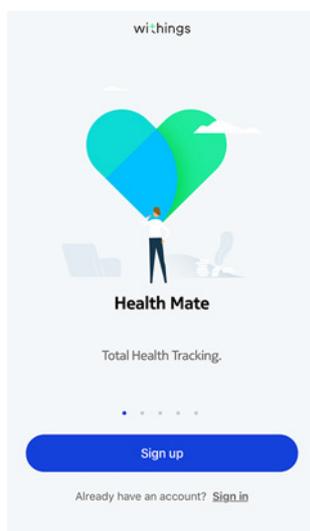
Je n'ai pas de compte Health Mate

Si vous n'avez pas encore de compte Health Mate, vous devez en créer un pour pouvoir configurer et utiliser votre Pulse HR.

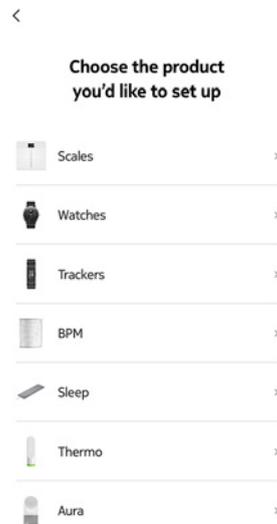
Si vous avez déjà un compte, rendez-vous à la section "[J'ai déjà un compte Health Mate](#)" [page 16](#).

Pour installer Pulse HR, veuillez suivre la procédure suivante :

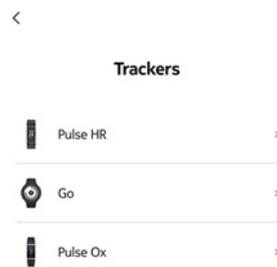
1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Touchez **S'identifier**.



3. Touchez **Trackers**.



4. Touchez **Pulse HR**.



5. Toucher **Installer**.



6. Appuyez sur le bouton situé sur le côté de votre Pulse HR et touchez **Suivant**.



7. Touchez **Jumeler**.



8. Saisissez le code affiché sur votre tracker et touchez **Jumeler**.



9. Touchez **Suivant**.

Cancel

Connected to your Pulse HR



Next

10. Saisissez votre adresse e-mail, votre mot de passe, puis confirmez-le. Touchez **Suivant**.

11. Saisissez vos prénom, nom de famille et date de naissance. Touchez **Suivant**.

12. Indiquez votre sexe et entrez votre taille et votre poids. Touchez **Créer**.

13. Touchez **Suivant**.

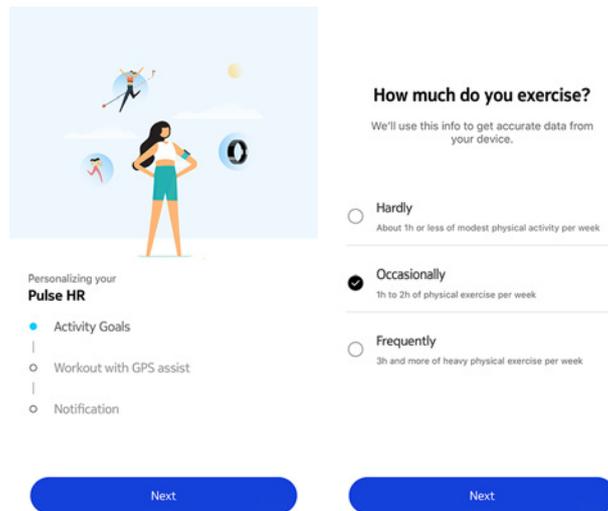
Your Pulse HR is ready!

Get moving, stay connected, and live smarter with your Pulse HR.

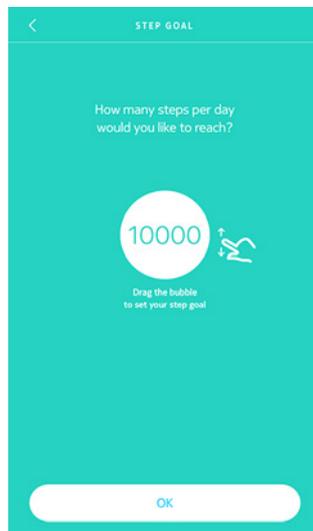


Done

14. Touchez **Suivant** deux fois pour paramétrer vos objectifs d'activité.



15. Touchez et faites glisser l'objectif de pas quotidiens vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous souhaitez atteindre.

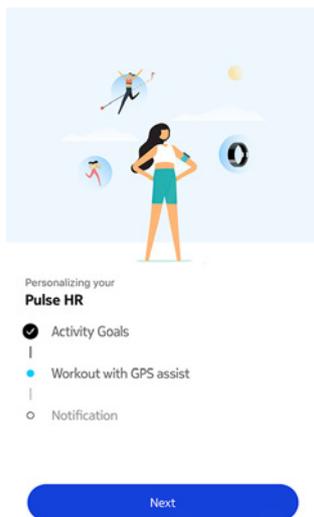


16. Touchez **OK**.

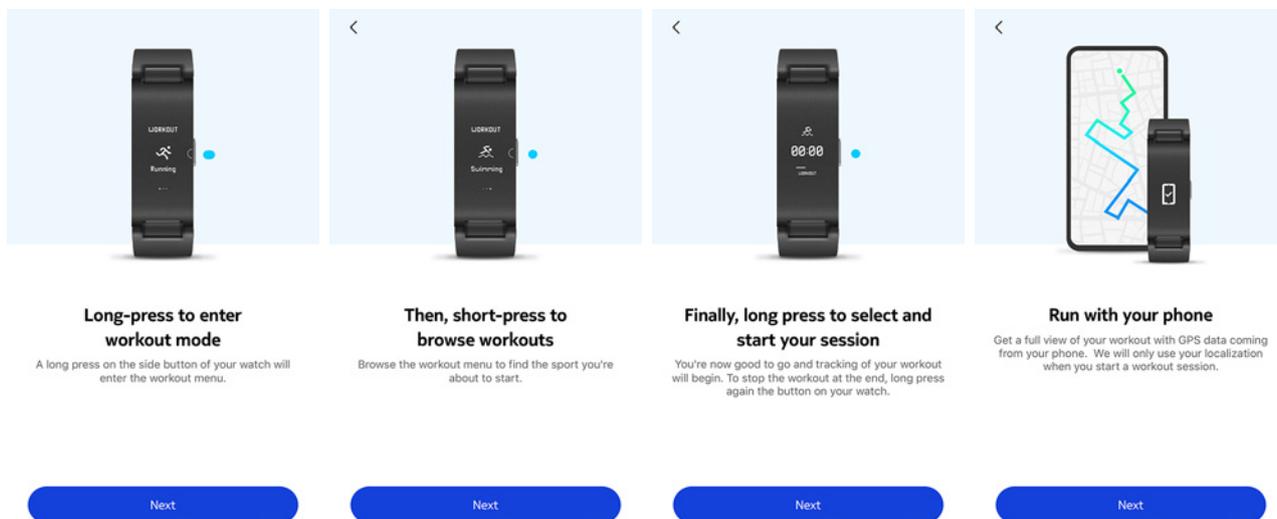
17. Touchez **Suivant**.



18. Touchez **Suivant** pour regarder les tutoriels sur les séances de sport avec le GPS connecté.

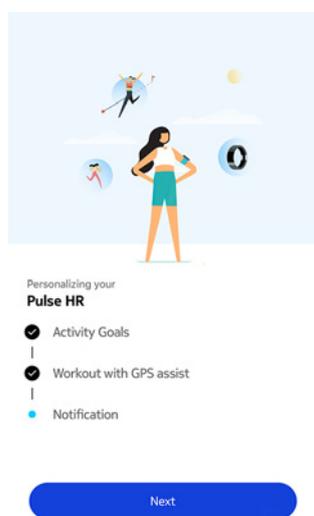


19. Touchez **Suivant** quatre fois pour regarder le tutoriel.



20. Sélectionnez **Toujours autoriser**.

21. Touchez **Suivant** pour activer les notifications sur votre tracker.



22. Touchez **Activer**.



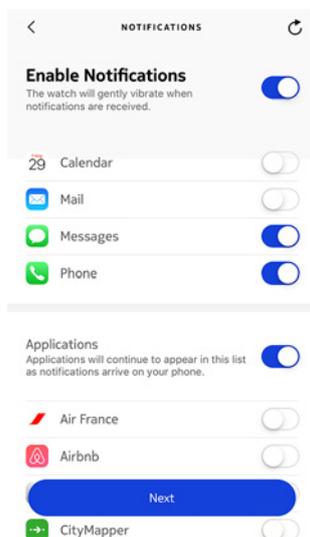
Stay Connected

You can set your watch to vibrate for incoming calls, texts, and events. Just hit enable!

Skip

Enable

23. Touchez les notifications d'applications que vous souhaitez activer puis touchez **Suivant**.



Pour en savoir plus sur les notifications, consultez ["Activer les notifications"](#) page 27.

24. Touchez **C'est parti !**.

Pulse HR est désormais activé.



Personalizing your
Pulse HR

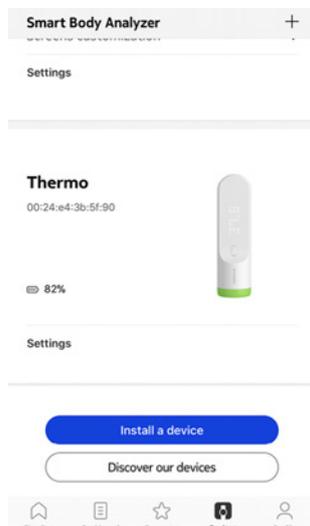
- ✔ Activity Goals
- |
- ✔ Workout with GPS assist
- |
- ✔ Notification

Let's begin

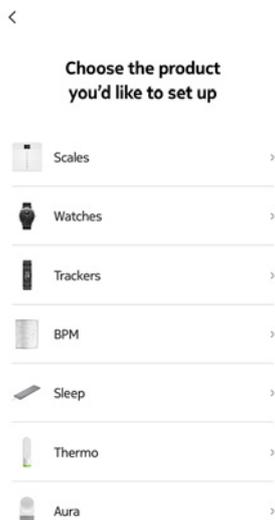
J'ai déjà un compte Health Mate

Si vous avez déjà un compte Health Mate, vous pouvez lancer la procédure d'installation. Pour cela, procédez comme suit :

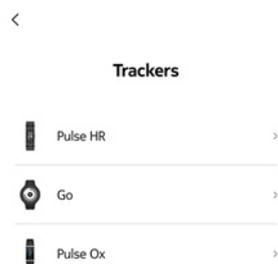
1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Touchez **Appareils**.
3. Appuyez sur **+**.



4. Touchez **Trackers**.



5. Touchez **Pulse HR**.



6. Toucher **Installer**.



7. Appuyez sur le bouton situé sur le côté de votre Pulse HR et touchez **Suivant**.



8. Touchez **Jumeler**.



9. Saisissez le code affiché sur votre tracker et touchez **Jumeler**.



10. Touchez **Suivant**.



11. Sélectionnez la personne qui utilisera le Pulse HR.

12. Appuyez sur **Terminer**.

Your Pulse HR is ready!
Get moving, stay connected, and live smarter with your Pulse HR.



Done

13. Touchez **Suivant** deux fois pour paramétrer vos objectifs d'activité.

Personalizing your Pulse HR

- Activity Goals
- Workout with GPS assist
- Notification

How much do you exercise?
We'll use this info to get accurate data from your device.

Hardly
About 1h or less of modest physical activity per week

Occasionally
1h to 2h of physical exercise per week

Frequently
3h and more of heavy physical exercise per week

Next

Next

14. Touchez et faites glisser l'objectif de pas quotidiens vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous souhaitez atteindre.

STEP GOAL

How many steps per day would you like to reach?

10000

Drag the bubble to set your step goal

OK

15. Touchez **Suivant**.

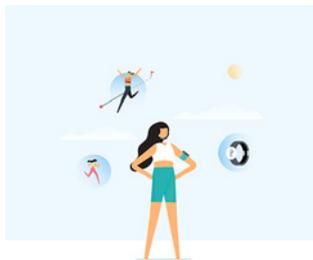


See your progress on your wrist

The progress bar in your tracker automatically tracks your daily activity progress

Next

16. Touchez **Suivant** pour regarder les tutoriels sur les séances de sport avec le GPS connecté.



Personalizing your **Steel HR Sport**

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist
- |
- Notification

Next

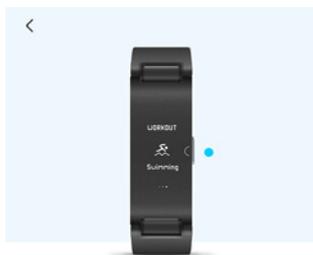
17. Touchez **Suivant** quatre fois pour regarder le tutorial.



Long-press to enter workout mode

A long press on the side button of your watch will enter the workout menu.

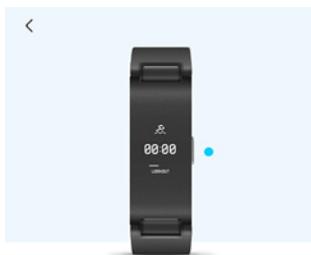
Next



Then, short-press to browse workouts

Browse the workout menu to find the sport you're about to start.

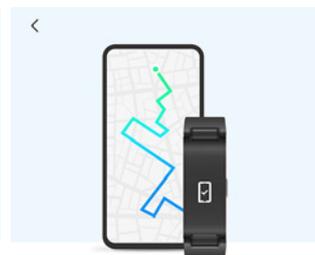
Next



Finally, long press to select and start your session

You're now good to go and tracking of your workout will begin. To stop the workout at the end, long press again the button on your watch.

Next



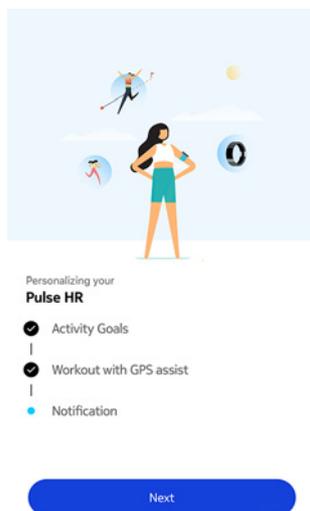
Run with your phone

Get a full view of your workout with GPS data coming from your phone. We will only use your localization when you start a workout session.

Next

18. Sélectionnez **Toujours autoriser**.

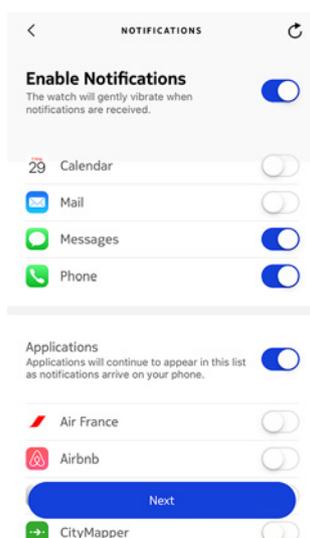
19. Touchez **Suivant** pour activer les notifications sur votre tracker.



20. Touchez **Activer**.



21. Touchez les notifications d'applications que vous souhaitez activer puis touchez **Suivant**.



Pour en savoir plus sur les notifications, consultez [“Activer les notifications”](#) page 27.

22. Touchez **C'est parti !**.

Pulse HR est désormais activé.



Personalizing your

Pulse HR

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist
- |
- Notification

Let's begin

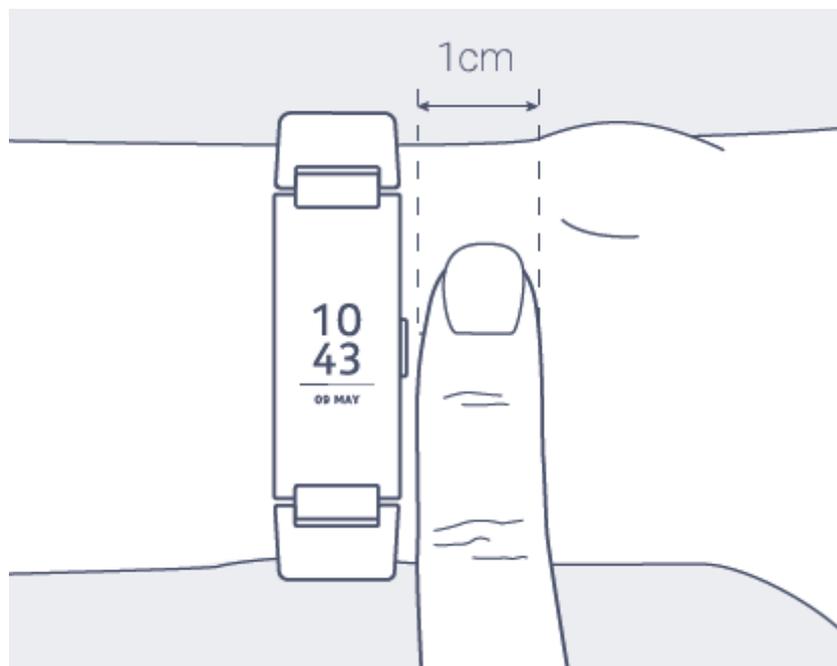
Régler l'heure

Pulse HR se règle à l'aide de votre mobile, ce qui lui permet d'être automatiquement paramétré sur l'heure actuelle, en tenant compte de votre fuseau horaire. Si vous devez changer de fuseau horaire lorsque vous portez votre Pulse HR, ouvrez simplement l'application Health Mate pour synchroniser votre montre avec votre téléphone, et l'heure correcte s'affichera.

Notez que vous n'aurez pas non plus à vous inquiéter du passage à l'heure d'été ou d'hiver. Dans ce cas, il vous suffira de synchroniser votre Pulse HR avec votre téléphone pour afficher l'heure correcte.

Porter mon tracker

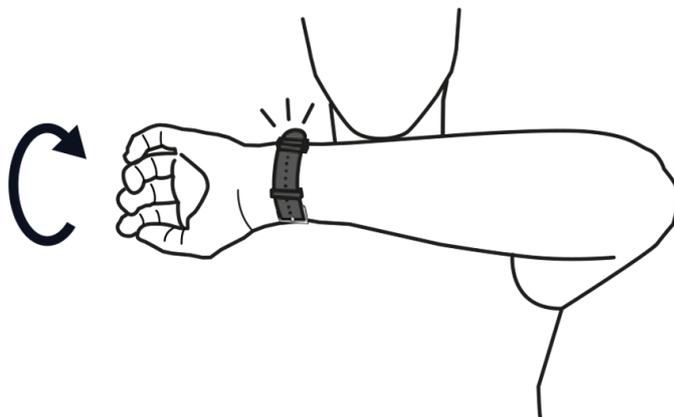
Pulse HR doit être porté à environ un centimètre en dessous du poignet. Pour garantir la précision des mesures de la fréquence cardiaque, le bracelet doit être bien serré autour de votre poignet, sans pour autant nuire à votre confort.



Quick Look

Le Quick Look permet d'allumer l'écran du Pulse HR. Pour ce faire, soulevez simplement votre poignet et tournez-le vers vous. Vous pouvez aussi appuyer sur le bouton situé sur le côté droit de votre tracker pour activer l'écran.

Touchez l'écran ou appuyez sur le bouton pour faire défiler les différents écrans : date et heure, rythme cardiaque, pas, distance, calories dépensées et alarme.

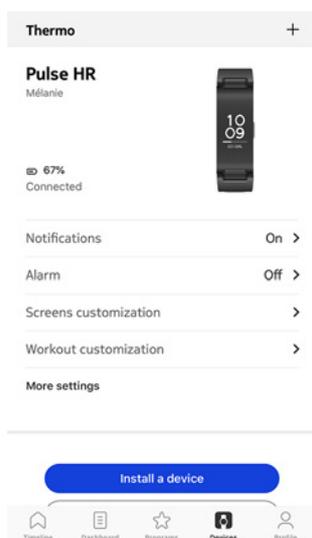


Personnaliser les réglages du Pulse HR

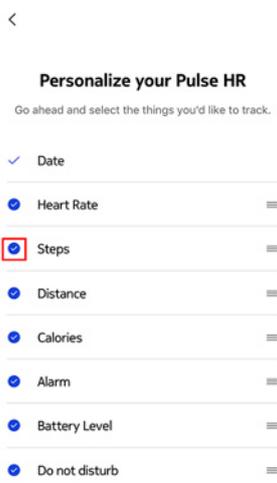
Changer l'ordre des écrans

Vous pouvez changer l'ordre d'affichage des écrans du Pulse HR, ou même en supprimer certains si vous le souhaitez. Pour cela, procédez comme suit :

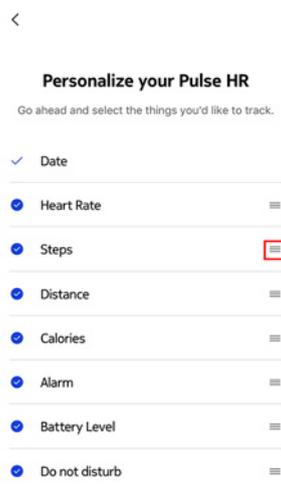
1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Sélectionnez **Pulse HR > Personnalisation des écrans**.



4. Sélectionnez les écrans que vous souhaitez afficher :
 - Touchez les cercles bleus à gauche pour masquer un écran.
 - Touchez les cercles vides à gauche pour afficher un écran.



5. Touchez et maintenez l'icône à droite pour faire glisser un écran vers le haut ou vers le bas.



6. Touchez le bouton **Retour** pour confirmer.

Remarque importante à propos de l'icône « Ne pas déranger »

Si vous sélectionnez l'écran « **Ne pas déranger** », vous pouvez choisir de désactiver les notifications directement sur votre Pulse HR. Pour cela, procédez comme suit :

1. Appuyez sur le bouton pour faire défiler les écrans jusqu'à ce que l'écran **Ne pas déranger** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton de votre Pulse HR pendant une seconde environ, jusqu'à ce que **OFF** s'affiche à l'écran.

Les notifications sont désactivées.

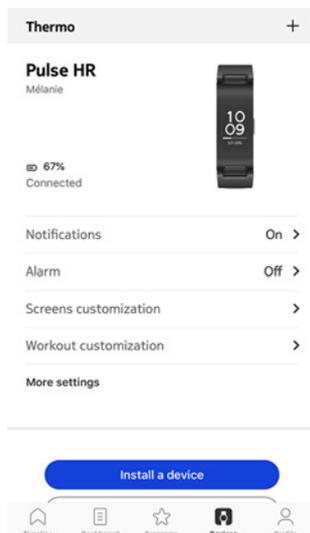
Si vous avez désactivé l'écran **Ne pas déranger** sur votre Pulse HR, vous ne recevrez plus de notifications sur votre tracker. Toutes les applications tierces resteront cependant activées dans l'application Health Mate.

Si vous souhaitez désactiver toutes les notifications des applications tierces, ouvrez **Appareils > Pulse HR > Notifications** et désactivez **Activer les notifications** et **Applications**.

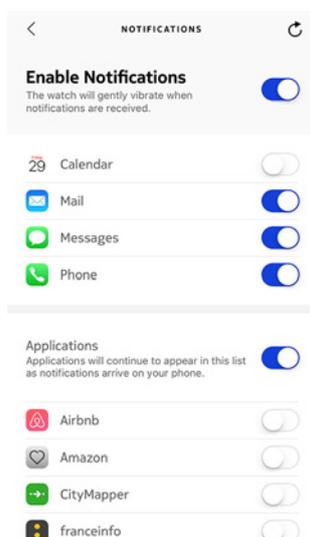
Activer les notifications

Si vous souhaitez recevoir une notification sur votre Pulse HR lorsque vous recevez un appel, un SMS, un e-mail ou une alerte calendrier, vous pouvez activer l'option des notifications. Pour cela, procédez comme suit :

1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Accédez à **Pulse HR >Notifications**.



4. Touchez **Activer les notifications** et sélectionnez les notifications que vous souhaitez activer.

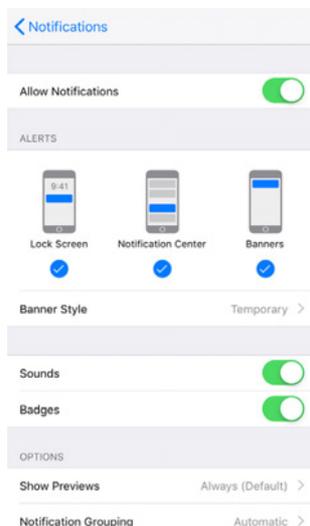


5. Touchez **Applications** et sélectionnez les notifications d'applications tierces que vous souhaitez activer.
6. Touchez le bouton **Retour** pour confirmer.

Assurez-vous que l'application Health Mate est ouverte en arrière-plan sur votre téléphone et que les notifications sont activées dans les paramètres du téléphone.

Remarque à l'intention des utilisateurs d'iOS :

- Vous devez ouvrir l'application Health Mate en arrière-plan et recevoir une notification avant de pouvoir recevoir les notifications des applications tierces sur votre Pulse HR.
- Assurez-vous que les notifications sont activées sur votre téléphone : Les modes **Activer les notifications** et **Afficher dans l'historique** (iOS 11 ou versions antérieures) ou **Centre de notification** (à partir d'iOS 12) doivent être activés pour que vous puissiez recevoir les notifications sur votre montre.

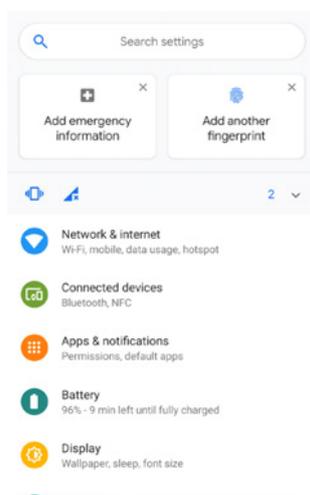


- Consultez la liste des applications tierces disponibles dans l'application Health Mate et activez l'application pour laquelle vous souhaitez recevoir des notifications.

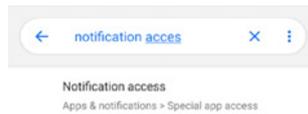
Remarque à l'intention des utilisateurs d'Android :

Vérifiez que l'application Health Mate est activée dans l'écran Notifications de votre téléphone. Pour cela, procédez comme suit :

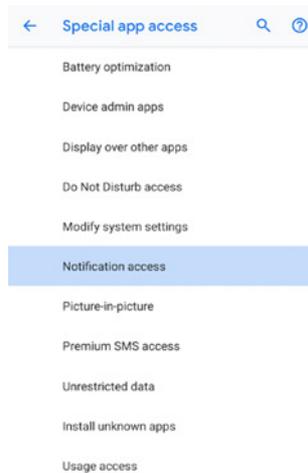
1. Rendez-vous dans **Paramètres**.



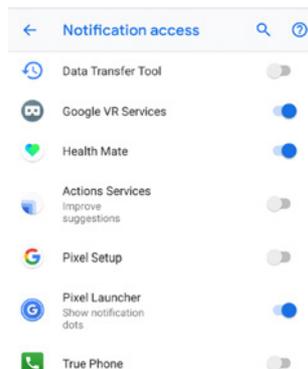
2. Touchez **Notifications** dans la barre de recherche pour sélectionner la rubrique.



3. Dans « Special app access », touchez à nouveau **Notification access**.



4. Activer **Notification access** pour Health Mate.



Assurez-vous que le mode « Ne pas déranger » n'est pas activé sur votre téléphone. Si ce mode est activé, vous ne pourrez pas recevoir de notifications.

Désactiver les notifications

Vous pouvez choisir de désactiver les notifications directement sur votre Pulse HR. Pour cela, procédez comme suit :

1. Appuyez sur le bouton pour faire défiler les écrans jusqu'à ce que l'écran **Ne pas déranger** s'affiche.
2. Appuyez sur le bouton de votre Pulse HR pendant une seconde environ, jusqu'à ce que **OFF** s'affiche à l'écran.

Les notifications sont désactivées.

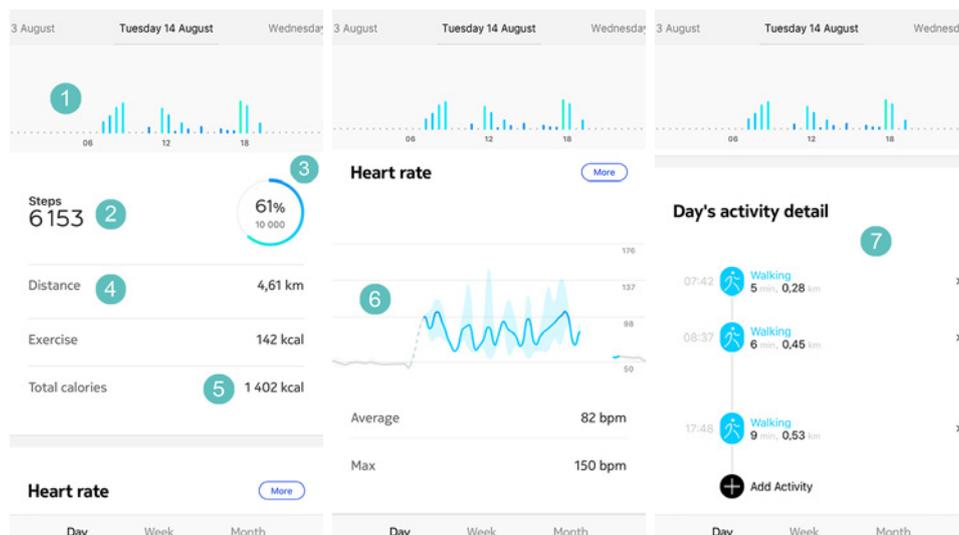
Si vous avez désactivé l'écran **Ne pas déranger** sur votre Pulse HR, vous ne recevrez plus de notifications sur votre tracker. Toutes les applications tierces resteront cependant activées dans l'application Health Mate.

Si vous souhaitez désactiver toutes les notifications des applications tierces, ouvrez **Appareils > Pulse HR > Notifications** et désactivez **Activer les notifications** et **Applications**.

Suivre mon activité

Vue d'ensemble

Le Pulse HR vous permet de suivre votre activité : nombre de pas, suivi de vos séances de course et de natation. Que ce soit en marchant, en courant ou en nageant, vous n'avez rien à faire pour lancer le suivi. Il vous suffit de porter votre montre Pulse HR et elle fera le reste.



(1) Représentation visuelle du nombre de pas : chaque barre correspond à une période de 30 minutes

(2) Nombre de pas effectués pendant la journée

(3) Pourcentage de l'objectif de pas quotidien accompli

(4) Estimation de la distance parcourue à pied pendant la journée

(5) Estimation des calories dépensées pendant la journée (calories actives et nombre total de calories)

(6) Graphique de la fréquence cardiaque

(7) Détails de l'activité quotidienne

L'accéléromètre intégré permet à votre Pulse HR de compter automatiquement vos pas et de reconnaître à quel moment vous commencez à courir. Vos séances de course, la distance parcourue et les calories dépensées sont calculées grâce à un algorithme basé sur votre nombre de pas et vos caractéristiques personnelles (âge, taille et poids).

Contrôler ma progression

Il vous suffit de regarder la barre de progression sur l'écran d'accueil de votre Pulse HR afin de suivre votre progression en termes de nombre de pas. Une fois votre objectif d'activité atteint, le Pulse HR vibre et le cycle recommence, de 0 à 100 %.



Pour obtenir plus d'informations (notamment le nombre de pas exact, la distance parcourue ou les calories dépensées), appuyez simplement sur le bouton situé sur le côté droit. Les différents écrans de votre Pulse HR s'afficheront les uns après les autres.

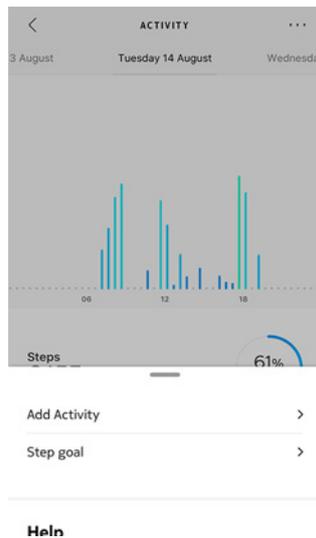
Pour en savoir plus, il suffit de vous connecter à l'application Health Mate. L'application offre de nombreux graphiques pour consulter rapidement votre historique et votre progression, dès la toute première utilisation.

Modifier mon objectif d'activité

Cette fonctionnalité vous permet de paramétrer un objectif de pas personnalisé. Pour modifier votre objectif de pas quotidien, suivez les instructions ci-dessous :

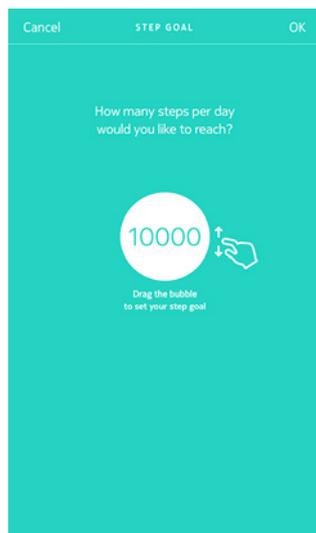
1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Touchez un élément **Pas quotidiens** sur votre Timeline.
3. Touchez les 3 points en haut de l'écran.

4. Touchez **Objectif de pas**.



Notez que vous pouvez aussi changer votre objectif de pas en vous rendant sur **Profil > Objectifs > Pas quotidiens**.

5. Touchez et faites glisser l'objectif de pas quotidiens vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous souhaitez atteindre.



6. Touchez **OK**.

7. Synchronisez votre Pulse HR en ouvrant l'application Health Mate et en actualisant votre Timeline en faisant glisser votre doigt de haut en bas.

Suivre mes séances de natation

Le Pulse HR vous permet d'enregistrer vos séances de natation. Il vous suffit de porter votre montre lorsque vous nagez. Elle détectera automatiquement que vous nagez et suivra vos séances de natation sans aucune action de votre part. Lorsque vous avez fini de nager, l'application Health Mate vous indique combien de temps votre séance a duré et le nombre de calories que vous avez dépensées.

Suivre mon sommeil

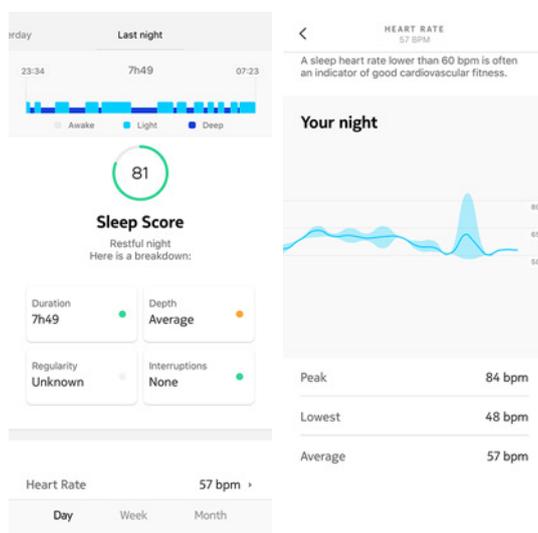
Vue d'ensemble

Votre Pulse HR vous permet de suivre votre sommeil sans aucune action de votre part. Il vous suffit de le porter lorsque vous allez vous coucher. Pulse HR fera le reste !

Si vous ne souhaitez pas suivre votre sommeil, il vous suffit de ne pas porter votre Pulse HR pour dormir.

Récupérer mes données de sommeil

Vous pouvez récupérer les données de sommeil recueillies par votre Pulse HR dans votre **Timeline** dans l'application Health Mate.

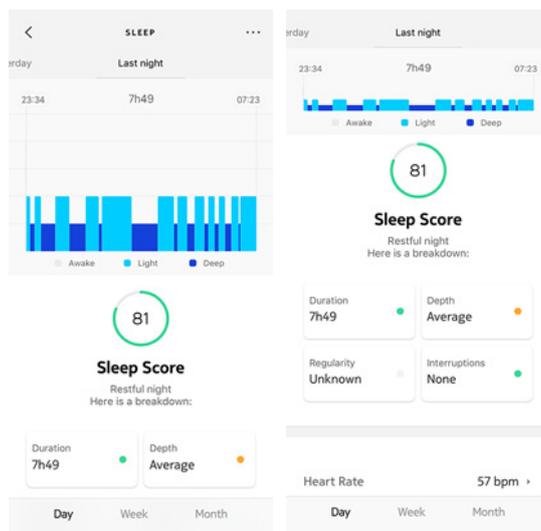


Gris : temps passé éveillé(e) - **Bleu moyen** : durée du sommeil léger - **Bleu foncé** : durée du sommeil profond

L'application Health Mate conserve tout votre historique et vous permet ainsi de suivre facilement l'évolution de votre sommeil au fil du temps.

Notez que nous avons désactivé par défaut la détection des siestes pour privilégier le suivi de vos nuits.

Qu'est-ce que le score de sommeil ?



Le score de sommeil est une façon simple et intuitive de connaître la qualité de votre sommeil. Le Pulse HR analyse votre sommeil chaque nuit et lui attribue un score sur 100 points en se basant sur 6 facteurs principaux :

- **Durée** (temps total passé à dormir)
- **Profondeur** (partie de la nuit passée en sommeil profond)
- **Régularité** (régularité de vos heures de coucher et de lever)
- **Interruptions** (temps d'éveil)

La durée et la profondeur sont les facteurs les plus importants dans le calcul du score de sommeil. La régularité, les interruptions, les phases d'endormissement et de réveil permettent de mesurer la qualité du sommeil. Ce sont des facteurs essentiels à l'amélioration du sommeil dans son ensemble.

Surveillance de ma fréquence cardiaque au repos



Le Pulse HR n'est pas un dispositif médical et ne doit pas être utilisé pour établir un diagnostic, traiter, soigner ou prévenir un éventuel problème de santé.

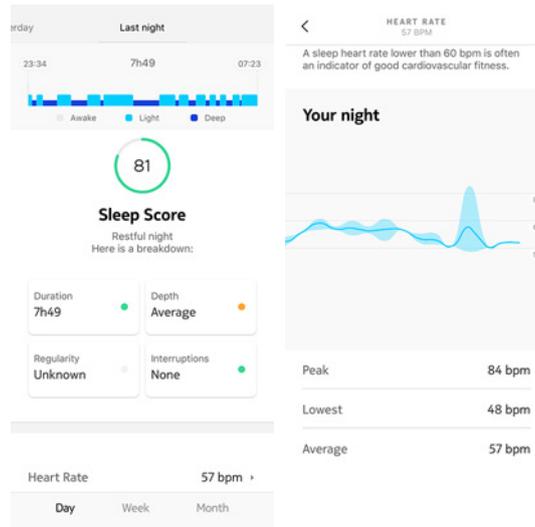
Une fois installé, le Pulse HR vous permet de suivre votre fréquence cardiaque au repos, sans aucune action de votre part. Il vous suffit de vous coucher : Pulse HR s'occupe du reste.

Récupération des mesures de votre fréquence cardiaque

Les mesures de votre fréquence cardiaque au repos figurent dans vos données de sommeil, consultables dans votre **Timeline** ou sur le **Tableau de bord** de l'application Health Mate.

Votre fréquence cardiaque moyenne au repos est affichée en bas de votre graphique de sommeil.

Touchez **Fréquence cardiaque** pour consulter les informations recueillies pendant la nuit.

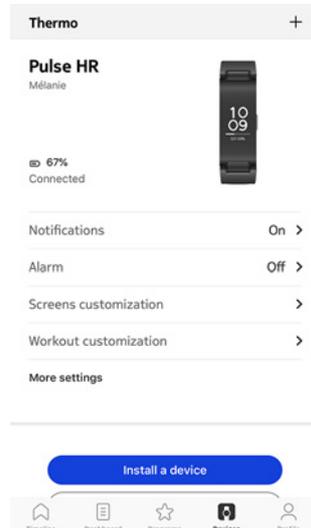


Régler l'alarme

Activer l'alarme

Afin d'activer et de régler une alarme, veuillez suivre la procédure ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Accédez à **Pulse HR > Alarme**.



4. Placez votre Pulse HR à proximité immédiate de votre téléphone.
5. Touchez et faites glisser l'heure de réveil vers le haut ou le bas pour sélectionner l'heure de l'alarme.

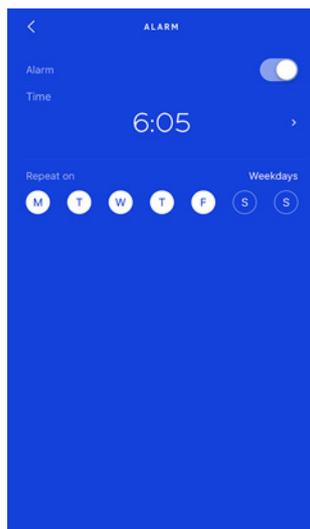


6. Si nécessaire, sélectionnez une heure de réveil intelligente en réglant une alarme.

Votre tracker trouvera alors le meilleur moment pour vous réveiller pendant cet intervalle de temps afin de vous réveiller plus en douceur.

7. Touchez **OK**.

8. Touchez **Récurrence** si vous souhaitez sélectionner les jours où l'alarme doit être déclenchée.

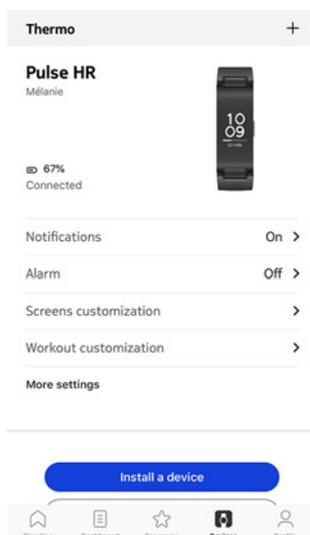


9. Touchez le bouton Retour pour confirmer.

Notez que vous pouvez paramétrer jusqu'à trois alarmes sur votre Pulse HR.

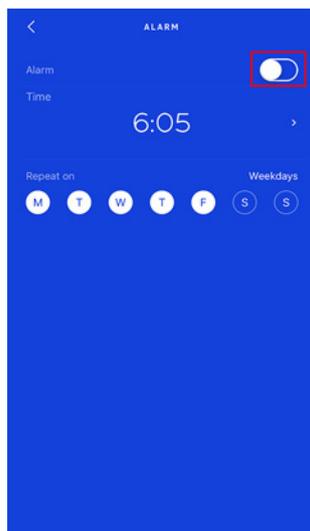
Désactiver l'alarme

1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Allez dans **Appareils**.
3. Touchez **Pulse HR > Alarme**.



4. Placez votre Pulse HR à proximité immédiate de votre téléphone.

5. Touchez le bouton **Alarme** pour désactiver l'alarme.



6. Touchez la flèche **Retour** en haut à gauche de l'écran.
Votre alarme est désactivée.

Arrêter l'alarme

Vous pouvez arrêter l'alarme en appuyant sur le bouton de votre Pulse HR. Il s'arrêtera instantanément, au lieu de vibrer 12 fois avant de s'arrêter tout seul.

Suivre ma fréquence cardiaque

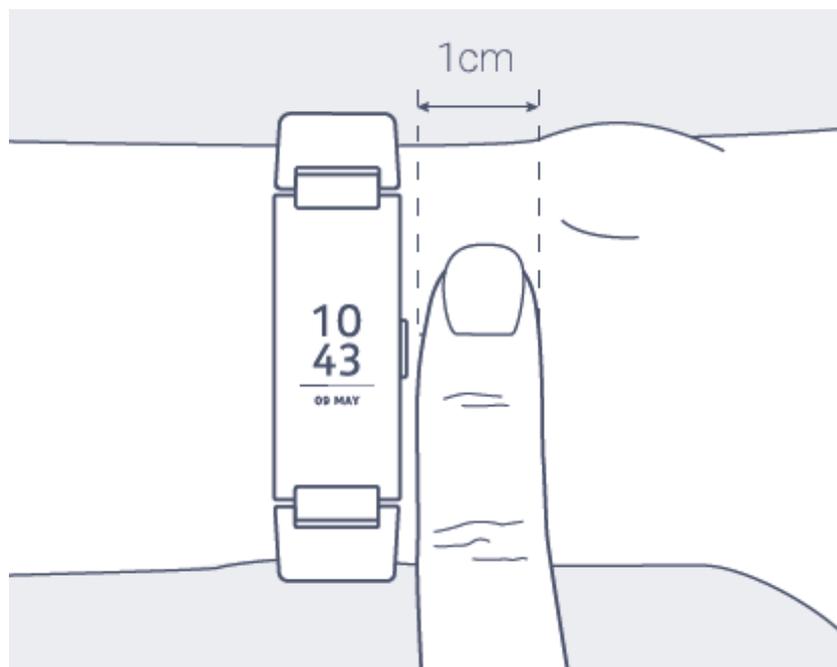
Vue d'ensemble

Votre Pulse HR vous permet de suivre votre fréquence cardiaque. Par défaut, il mesure votre fréquence cardiaque toutes les dix minutes, vous permettant ainsi de visualiser la manière dont elle varie tout au long de la journée.

Vous avez également la possibilité d'utiliser le mode de fréquence cardiaque continue afin de mesurer votre fréquence cardiaque en continu, ce qui est particulièrement utile lors d'une séance de sport. Dans ce cas, une mesure est effectuée toutes les secondes. Notez que le mode de fréquence cardiaque continue active un chronomètre qui vous indique précisément la durée de votre séance.

Porter mon Pulse HR

Pour garantir que votre Pulse HR mesure correctement votre fréquence cardiaque, le bracelet doit être suffisamment serré, sans pour autant nuire à votre confort. Il doit être porté environ un centimètre en dessous du poignet.



Récupérer mes données de fréquence cardiaque

Vous pouvez visualiser la dernière mesure de votre fréquence cardiaque directement sur votre Pulse HR. Pour cela, appuyez sur le bouton pour parcourir les écrans jusqu'à ce que celui de la fréquence cardiaque s'affiche.

Notez que le fait de consulter l'écran de la fréquence cardiaque déclenche une nouvelle mesure.

Si vous souhaitez consulter l'historique complet des mesures de votre fréquence cardiaque, identifiez-vous sur l'application Health Mate.

Si vous portez votre Pulse HR au quotidien, vous recevez une mesure de fréquence cardiaque moyenne sur votre **Timeline**. Ce rapport indique votre fréquence cardiaque moyenne et les différentes zones de votre fréquence cardiaque pendant la journée.



Lancer le mode de fréquence cardiaque continue

Vous pouvez facilement lancer le mode de fréquence cardiaque continue avant de commencer une séance de sport. Pour cela, procédez comme suit :

1. Appuyez sur le bouton de votre Pulse HR pendant une seconde jusqu'à ce qu'il vibre.
2. Appuyez sur le bouton du tracker ou touchez l'écran pour faire défiler les activités.
3. Appuyez sur le bouton du tracker et maintenez-le enfoncé pour lancer le mode avec l'activité sélectionnée.
4. Appuyez sur le bouton jusqu'à ce qu'il vibre à nouveau, lorsque vous désirez interrompre la séance et le mode de fréquence cardiaque continue.

Notez que le chronomètre, la fréquence cardiaque, les calories et la distance s'affichent sur votre Pulse HR lorsque le mode de fréquence cardiaque continue est activé. Si vous avez lancé une séance d'entraînement, d'autres écrans s'afficheront en fonction de votre activité (vitesse de course à pied ou à vélo).

Comment fonctionne le mode multisport ?

Du yoga au volley-ball en passant par l'aviron, la boxe, le ski ou le hockey sur glace, votre Pulse HR vous permet de suivre jusqu'à 30 activités. Vous pouvez sélectionner vos activités préférées directement sur l'écran en appuyant longuement sur le bouton latéral.

Appuyez sur le bouton pour naviguer entre les différentes activités et appuyez longuement pour sélectionner votre activité lorsque vous êtes prêt à commencer votre séance.

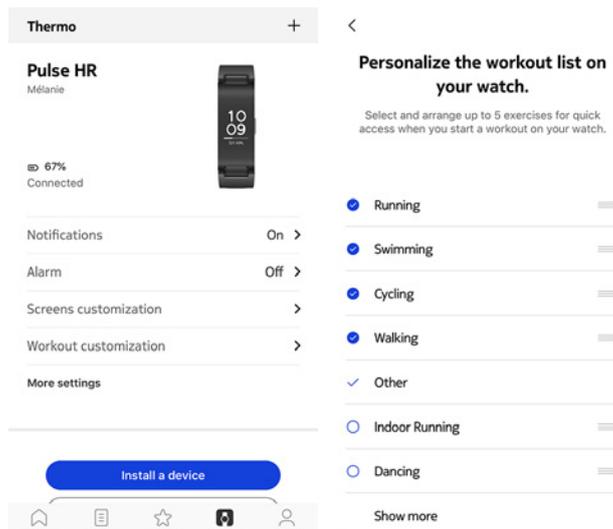


Vous pouvez choisir quelles séances seront affichées sur l'écran dans la liste d'activités figurant dans les paramètres de votre application Health Mate. Pour les modifier, veuillez suivre la procédure ci-dessous :

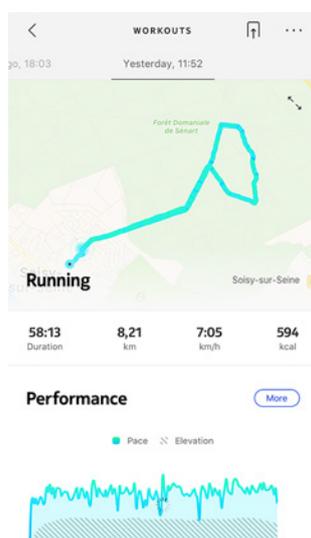
1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Allez dans **Appareils** > **Pulse HR**.

3. Touchez **Personnalisation des entraînements**.

Vous pouvez choisir jusqu'à 5 activités pour un accès rapide lorsque vous commencez une séance d'entraînement sur votre montre.



En mode séance d'entraînement, votre Pulse HR mesure votre fréquence cardiaque en continu, ainsi que la durée de votre séance. Une fois la séance terminée, vous pouvez en consulter une synthèse dans l'application Health Mate, vous indiquant l'intensité de l'entraînement et le temps passé dans les zones de fréquence cardiaque, ainsi que les calories dépensées.



La montre reconnaît-elle automatiquement les activités sportives ?

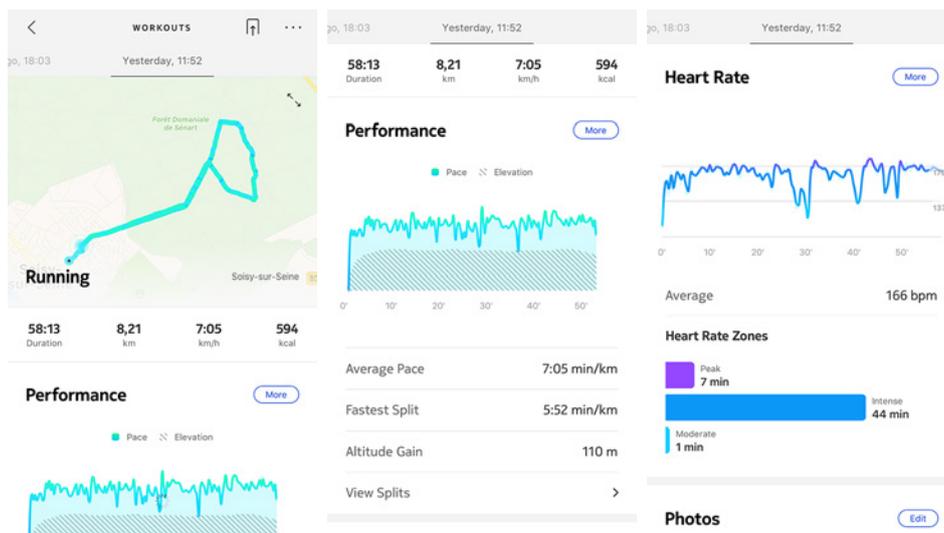
Votre Pulse HR effectue un suivi automatique de vos séances de marche, de course à pied et de natation. Pour obtenir des informations détaillées comme le rythme de votre foulée ou l'itinéraire parcouru, nous vous conseillons d'activer manuellement le mode Entraînement.

Si vous sélectionnez un type d'activité plusieurs fois, votre Pulse HR mémorise les mouvements et saura les reconnaître par la suite.

Si vous avez oublié de lancer une séance d'entraînement, votre Pulse HR détecte automatiquement vos mouvements et ajoute un entraînement inconnu à l'application Health Mate. Vous pourrez ensuite changer le type d'entraînement manuellement dans l'application.

Comment fonctionne le GPS connecté ?

Le GPS connecté vous permet de suivre l'itinéraire que vous avez parcouru sur une carte dans l'application Health Mate, lorsque vous courez avec votre smartphone. Des mesures supplémentaires telles que la durée, la distance, la fréquence cardiaque et le rythme, s'affichent également en temps réel pendant votre séance sur l'écran de votre montre et sur votre téléphone.



Pour utiliser le GPS connecté, vous devez lancer une séance d'entraînement en plein air basé sur la distance. Pour cela, procédez comme suit :

1. Appuyez sur le bouton de votre Pulse HR pendant une seconde jusqu'à ce qu'il vibre.
2. Appuyez sur le bouton pour sélectionner une activité et appuyez longuement pour commencer votre séance.
3. Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que la montre vibre à nouveau pour arrêter la séance d'entraînement.

Notez que votre Pulse HR doit être connecté en Bluetooth. Le GPS connecté nécessite que vous activiez les paramètres de géolocalisation de votre smartphone. Si « GPS » apparaît à l'écran de votre Pulse HR après le lancement d'une séance d'entraînement, cela signifie que le GPS est activé et que votre montre est connectée à votre smartphone.



Votre Pulse HR fonctionne en mode GPS connecté pour toutes les activités de plein air basées sur la distance telles que la marche, la course à pied, le vélo et le canoë.

Défier mes amis

Vue d'ensemble

Votre Pulse HR et l'application Health Mate vous aident à rester motivé en apportant une dimension sociale à votre activité. Vous pouvez ajouter vos amis et votre famille à votre classement et entrer en compétition avec eux pour être celui qui marche le plus chaque semaine. Peu importe qu'ils utilisent un appareil Withings ou non : vous pouvez ajouter toute personne ayant l'application Health Mate installée sur son smartphone. Grâce au suivi intégré dans l'application, ce dernier peut être utilisé comme un tracker d'activité.

Cette fonctionnalité est disponible uniquement pour l'utilisateur principal du compte.

Ajouter une personne à mon classement

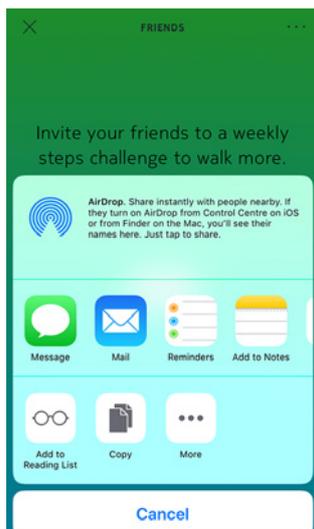
Vous pouvez inviter des personnes à rejoindre votre classement. Pour cela, procédez comme suit :

1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Allez dans **Programmes de bien-être > Classement**.



3. Appuyez sur **Rejoindre**.
4. Touchez **Inviter**.
5. Sélectionnez la méthode d'envoi de votre invitation.

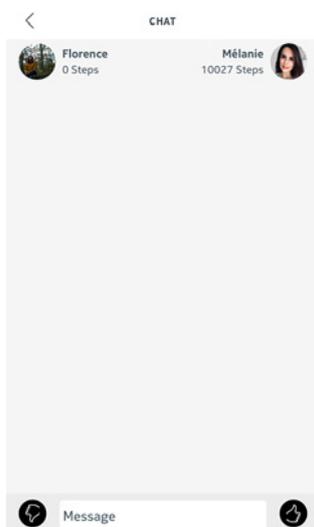
Plusieurs options sont proposées : par messagerie instantanée, par e-mail ou via les réseaux sociaux.



Interagir avec une personne figurant dans mon classement

Une fois que vous avez ajouté des amis à votre classement, vous pouvez interagir avec eux en touchant leur nom et en sélectionnant l'une des 3 actions proposées :

- **Pouce levé** pour les encourager ;
- **Pouce baissé** pour frimer ;
- **Message** pour discuter avec eux.



Interagir avec vos amis vous permet de rester motivé(e) et de dépasser vos limites.

Me fixer des objectifs

Badges

L'application Health Mate propose un système de badges, des récompenses virtuelles que vous débloquentez après avoir relevé certains défis. Il existe 2 types de badges :

- les badges de pas quotidiens, lorsque vous atteignez un certain nombre de pas un jour donné ;
- les badges de distance cumulée, lorsque vous parcourez une certaine distance.

Ces badges sont une manière ludique de rester motivé(e) et d'être récompensé(e) pour vos efforts.

Insights

Après avoir utilisé votre Pulse HR pendant quelques jours, l'application Health Mate vous fournira des Insights (informations). Cette fonctionnalité étudie votre activité et vous indique quand vous êtes plus actif que d'habitude. Lorsque vous êtes moins actif, les Insights vous encouragent à continuer afin d'atteindre votre objectif santé.

Notez qu'il n'est pas possible de désactiver les Insights.

Synchroniser vos données

Grâce à la synchronisation en arrière-plan, vous n'aurez jamais à vous inquiéter de synchroniser vos données, tant que le Bluetooth reste activé. L'application Health Mate doit également être ouverte en arrière-plan sur votre téléphone. La synchronisation en arrière-plan se déclenche automatiquement lorsque :

- Vous avez fait plus de 1 000 pas depuis la dernière synchronisation.
- Vous avez atteint votre objectif de pas quotidien.
- Plus de 6 heures se sont écoulées depuis la dernière synchronisation.
- Vous avez changé de fuseau horaire ou le changement d'heure d'été ou d'hiver a eu lieu.

Vous pouvez aussi synchroniser vos données manuellement. Tout ce que vous avez à faire pour synchroniser vos données, c'est ouvrir l'application Health Mate. Votre Pulse HR synchronise alors automatiquement vos données avec l'application. Vérifiez que votre Pulse HR est suffisamment proche de votre téléphone et que le Bluetooth est activé sur ce dernier, sinon vous ne pourrez pas synchroniser vos données.



Votre Pulse HR dispose d'une mémoire limitée. Assurez-vous d'ouvrir l'application régulièrement pour ne pas perdre vos données.

Dissocier mon Pulse HR

En dissociant votre Pulse HR, vous le supprimez de votre compte. Une fois dissocié de votre compte, il peut être connecté à un autre compte ou au profil d'un autre utilisateur de votre compte.



Le fait de dissocier votre Pulse HR ne supprime pas vos données de l'application Health Mate.

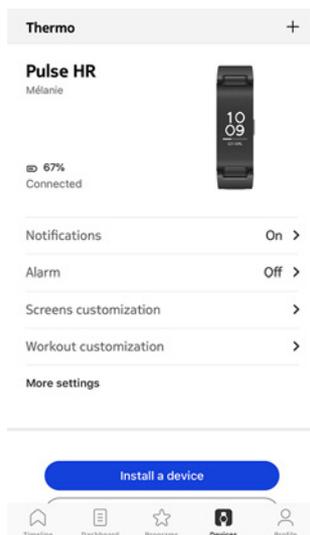
Pour dissocier votre Pulse HR, veuillez suivre les étapes ci-dessous :

1. Appuyez sur le bouton de votre Pulse HR pendant 5 à 6 secondes. Si vous appuyez sur la touche pendant une seconde environ, le mode Entraînement démarre, mais si vous la maintenez enfoncée, un menu apparaît à l'écran.

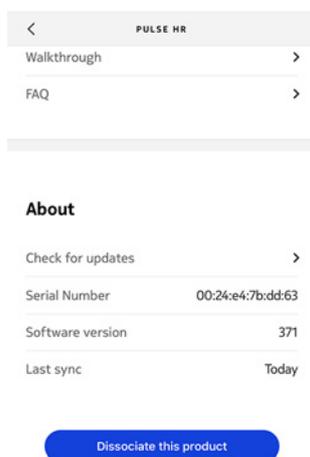


2. Maintenez la touche enfoncée jusqu'à ce que « Réinitialisation des réglages d'usine » s'affiche.
3. Appuyez sur la touche pendant une seconde jusqu'à ce que la fonction « Réinitialisation en 5 clics » s'affiche.
4. Appuyez sur la touche cinq fois jusqu'à ce que votre montre soit correctement réinitialisée.
5. Rendez-vous dans les paramètres Bluetooth de votre téléphone et « oubliez » votre Pulse HR (utilisateurs d'iOS uniquement).
6. Ouvrez l'application Health Mate.

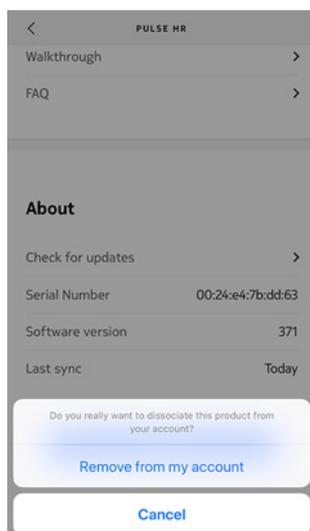
7. Allez dans **Appareils > Pulse HR**.



8. Touchez **Dissocier ce produit**.



9. Touchez **Dissocier de mon compte**.



Nettoyage et entretien

Nettoyer ma montre

1. Utilisez un tissu non pelucheux humecté avec de l'eau pour nettoyer le verre et le boîtier de votre Pulse HR.
2. Passez le bracelet en silicone sous l'eau et frottez-le avec du savon hypoallergénique pour le nettoyer.
3. Séchez le bracelet en silicone avec un chiffon doux.

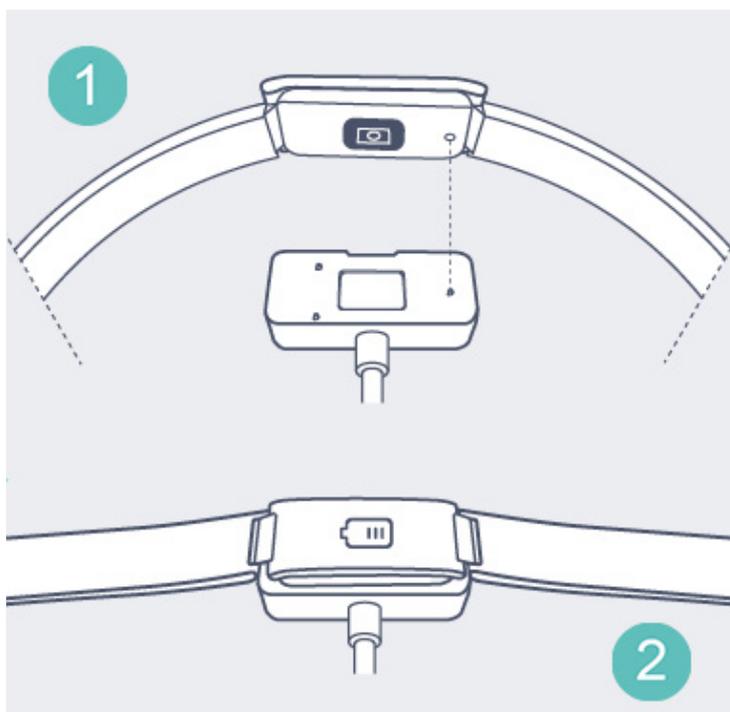
Charger la batterie

Une fois chargé, votre Pulse HR peut fonctionner pendant 20 jours, selon votre utilisation du mode fréquence cardiaque. L'utilisation permanente du mode fréquence cardiaque continue, et non simplement pendant vos séances de sport, décharge plus rapidement la batterie.

Pour charger votre Pulse HR, veuillez suivre la procédure ci-dessous :

1. Connectez l'extrémité USB du câble de recharge sur une source d'alimentation.
2. Positionnez l'autre extrémité du câble à l'arrière de votre Pulse HR de manière à ce que les aimants soient alignés.

Vous pouvez consulter le pourcentage de chargement de la batterie sur l'écran pendant qu'elle se recharge.



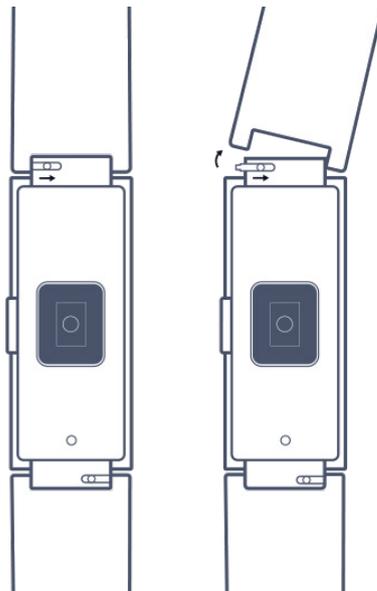
Notez que le chargement du Pulse HR via le port USB d'un ordinateur peut être plus lent qu'un chargement via un chargeur de mobile 5 V 1 A standard.

Remplacer le bracelet

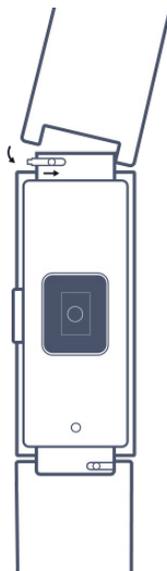
Vous pouvez facilement remplacer le bracelet de votre Pulse HR grâce aux barrettes à ressort avec lesquelles il est fixé.

Pour remplacer le bracelet, suivez les instructions ci-dessous :

1. Retournez votre Pulse HR.
2. Trouvez le bouton de chaque barrette.
3. Tirez le bouton de la première barrette vers la gauche et retirez le bracelet.



4. Insérez un côté de la barrette du nouveau bracelet.
5. Mettez le bracelet en place tout en tirant le bouton vers la gauche.



6. Relâchez le bouton.

Le bracelet est maintenant correctement fixé à votre Pulse HR.

7. Répétez les étapes précédentes pour l'autre côté.



Notez que les barrettes à ressort peuvent se détacher des maillons noirs du Pulse HR. Veillez à ne pas perdre ces barrettes lors du remplacement du bracelet. Sinon, le bracelet ne pourra plus être fixé sur votre Pulse HR.

Mettre à jour la version logicielle

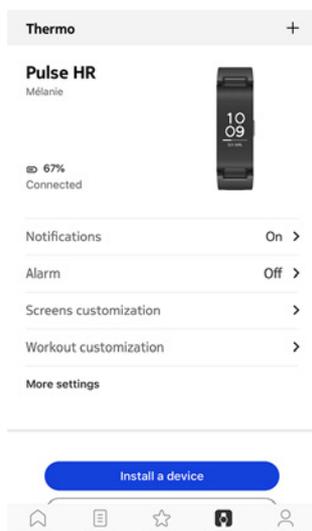
Nous mettons régulièrement à disposition de nouvelles versions logicielles afin que vous puissiez bénéficier des toutes dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'une nouvelle version logicielle est disponible, l'application Health Mate vous demande de l'installer par le biais de votre **Timeline**.



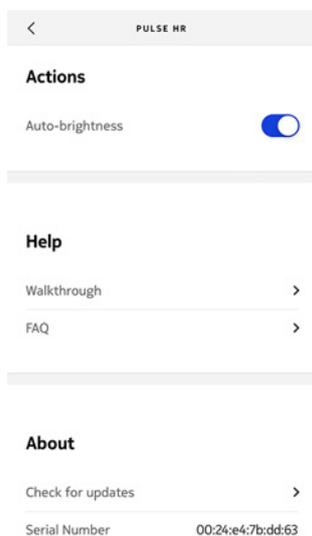
Veillez synchroniser votre Pulse HR avant de mettre à jour la version logicielle. Faute de quoi, vous risquez de perdre vos données.

Vous pouvez toutefois vérifier si les mises à jour sont disponibles et forcer leur installation à votre convenance. Pour cela, procédez comme suit :

1. Ouvrez l'application Health Mate.
2. Allez dans **Appareils > Pulse HR**.
3. Touchez **Plus de réglages**.



4. Touchez **Vérifier les mises à jour**.



5. Placez votre Pulse HR à proximité de votre mobile.

Si votre montre n'est pas à jour, l'application Health Mate vous demandera d'installer une nouvelle version du logiciel.

6. Touchez **Mise à jour**.

7. Touchez **Fermer** lorsque la mise à jour est terminée.

Remarque : Vous pouvez vérifier quelle version logicielle votre Pulse HR utilise dans **Appareils > Pulse HR**.

Copyright du mode d'emploi

Ce mode d'emploi est protégé par les lois de propriété intellectuelle et de copyright. Toute reproduction, modification, représentation et/ou publication sans accord préalable de Withings sont strictement interdites. Vous pouvez imprimer ce mode d'emploi uniquement pour votre usage personnel.

Pour toute question, veuillez contacter Withings à l'adresse : <https://support.withings.com/hc/fr/requests/new>.

Mentions légales



En utilisant votre Pulse HR, vous acceptez expressément les conditions générales de Withings relatives aux services disponibles sur notre [site web](#).

Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou traiter un éventuel problème de santé.

Données personnelles

- Veuillez lire notre Politique de confidentialité, disponible sur notre [site Internet](#).
- Vérifiez que le mot de passe de votre compte Withings a un niveau de sécurité suffisant pour empêcher l'accès à votre compte. Il doit comprendre au minimum 8 caractères, des majuscules et des minuscules et utiliser une combinaison de caractères alphanumériques et de caractères spéciaux.
- Nous vous recommandons de protéger l'accès à l'application Health Mate avec un code supplémentaire et/ou ID Touch. Vous pouvez le faire à partir de l'application en accédant à Paramètres et en activant **ID Touch** et **code** (iOS uniquement).
- Nous vous conseillons de sauvegarder vos données régulièrement sur votre ordinateur personnel. Vous pouvez le faire à partir de Health Mate [l'interface Web](#) en cliquant sur **Photo de profil > Paramètres > Préférences utilisateur > Télécharger mes données**.

Instructions relatives à la sécurité

Utilisation et rangement

- Utilisez le produit à des températures comprises entre -10 °C et 45 °C (14 °F et 113 °F).
- Évitez les variations de température extrêmes.

- Évitez tout type de chocs, qu'ils soient physiques, thermiques ou autres. Ils peuvent endommager les composants externes et internes de votre montre.
- Tenez l'écran de Pulse HR à l'écart de tout objet dur ou pointu pour éviter de le rayer.
- Conservez votre Pulse HR et ses accessoires hors de portée des enfants car il contient de petites pièces et peut présenter un risque d'étouffement.

Mesure de la fréquence cardiaque

- La vascularisation de la peau, autrement dit la quantité de sang qui circule à travers la peau, varie suivant les individus et l'environnement. Dans certains cas, il arrive que le Pulse HR ne puisse pas fournir une mesure précise de la fréquence cardiaque.
- La technologie utilisée par le Pulse HR est basée sur la lumière absorbée par votre peau et votre sang. Toute modification permanente ou temporaire de la surface cutanée (tatouage, sueur, pilosité au niveau du poignet) peut affecter les mesures.
- Les facteurs environnementaux peuvent avoir un impact sur la précision des mesures effectuées par le Pulse HR. Par exemple, l'eau peut empêcher ou perturber la diffusion de la lumière et le froid peut avoir un effet sur la vascularisation de la peau.
- Votre Pulse HR doit rester bien en place afin de mesurer la fréquence cardiaque. Les activités occasionnant des pressions au niveau du poignet, comme la boxe ou le volley-ball, peuvent empêcher le Pulse HR de mesurer correctement votre fréquence cardiaque.

Étanchéité

- Votre Pulse HR peut résister à une pression similaire à celle d'une profondeur de 50 m (165 pieds). Vous pouvez donc l'utiliser lorsque vous faites la vaisselle, barbotez ou nagez. Toutefois, il ne doit pas être utilisé pour faire de la plongée ou nager avec un masque et un tuba.
- N'appuyez pas sur le bouton de votre tracker lorsque vous êtes sous l'eau.
- Évitez de l'exposer trop longtemps à l'eau salée. Assurez-vous de rincer votre montre à l'eau douce après avoir passé nagé dans l'eau salée.
- Évitez de l'exposer à des produits chimiques comme des solvants, détergents, parfums ou cosmétiques. Ils peuvent endommager le bracelet ou le boîtier de la montre.
- Évitez les atmosphères extrêmes (comme les saunas ou les hammams).

Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou de modifier vous-même votre Pulse HR. L'entretien et les réparations non décrits dans ce mode d'emploi doivent être réalisés par des techniciens professionnels.
- Une exposition à des températures élevées ou basses peut raccourcir la durée de vie de la batterie.

- Le vieillissement des matériaux peut affecter l'étanchéité de la montre. L'étanchéité ne peut être garantie de façon permanente.

Caractéristiques

Pulse HR

- Boîtier en acier inoxydable 316L
- Boîtier supérieur en polycarbonate durci
- Charnières en aluminium anodisé
- Diamètre : 18,16 mm (0,7 pouce)
- Épaisseur : 10,45 mm (0,4 pouce)
- Longueur (bracelet inclus) : 252,5 mm (9,9 pouces)
- Poids : 45 g (1,58 once)
- Bracelets : Convient aux poignets de 140 mm (5,5 pouces) à 200 mm (7,9 pouces)
- Étanche jusqu'à 50 m (165 pieds)

Écran

- L'écran OLED affiche des informations supplémentaires (120 x 88 pixels)
- Quick Look

Mesures et caractéristiques

- Pas (distance et calories)
- Course (distance et calories)
- Natation (durée de la séance et calories)
- Fréquence cardiaque
- Sommeil
- Alarme silencieuse
- Chronomètre
- Suivi multisport

Batterie

- Jusqu'à 20 jours en utilisation normale
- Temps de charge environ 2 heures

Capteurs

- Accéléromètre 3 axes MEMS haute précision
- Capteur lumineux

Connectivité

- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

Appareils compatibles

- iPhone 4s et ultérieur
- iPod Touch 5e génération et ultérieur

- iPad 3e génération et ultérieur
- iPad 2e génération et ultérieur
- Appareil Android compatible BLE (Bluetooth Low Energy)

Le Pulse HR ne peut être installé à l'aide d'un ordinateur.

Systemes d'exploitation compatibles

- iOS 10 et ultérieur
- Android 6 et ultérieur

Récapitulatif des versions du document

Date de publication	Versions	Modifications
Novembre 2018	v1.0	Première publication



Les captures d'écran figurant dans ce manuel sont utilisées à des fins explicatives. Ce qui s'affiche sur votre écran peut s'avérer différent des captures d'écran illustrant ce manuel.

Withings Garantie limitée de deux (2) ans - Pulse HR

Withings (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (« Withings ») garantit le produit physique de marque Withings (« Pulse HR ») contre les défauts de matériau et de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale en conformité avec les recommandations publiées par Withings pendant une période de DEUX (2) ANS à compter de la date d'achat initiale chez le distributeur par le client final (« Période de garantie »). Les recommandations publiées par Withings comprennent, sans s'y limiter, les informations contenues dans les caractéristiques techniques, les instructions relatives à la sécurité ou le guide de prise en main rapide. Withings ne garantit pas que le fonctionnement du Pulse HR se fera sans interruption ni erreur. Withings n'est pas responsable des dommages consécutifs à un non-respect des instructions relatives à l'utilisation du Pulse HR.

La garantie ne s'étend pas à :

- L'usure normale, comme une altération de la couleur et/ou du matériau du bracelet, la détérioration du boîtier en verre ou l'écaillage du revêtement du boîtier de la montre.
- Tout dommage sur la montre et ses pièces résultant d'une utilisation anormale ou abusive, d'une négligence ou d'un manque de soin ou d'un dommage accidentel (comme des traces de coup).
- Dommages indirects en tous genres.

Mentions légales

RÉFÉRENCE FFCC : XNAWAM03

Cet appareil est conforme à la Partie 15 des règles FCC et à la (aux) norme(s) RSS exempte(s) de licence d'Industry Canada.

L'utilisation est soumise aux deux conditions suivantes :

(1) Cet appareil ne cause pas d'interférence nocive, et

(2) Cet appareil doit accepter toute interférence reçue, y compris une interférence pouvant causer un fonctionnement indésirable.

Les modifications apportées à cet équipement sans être expressément approuvées par Withings peuvent annuler l'autorisation de la FCC de faire fonctionner cet équipement.

Informations relatives à l'exposition aux radiations de radiofréquence :

La puissance de sortie rayonnée de l'appareil est nettement inférieure aux limites d'exposition de radiofréquence recommandées par la FCC. Néanmoins, l'appareil doit être utilisé de manière à ce que le potentiel de contact humain pendant le fonctionnement normal soit minimisé.

Cet appareil est conforme à la directive R&TTE.

Une copie de la Déclaration de conformité UE est disponible en ligne sur <https://www.withings.com/fr/en/compliance>.