

Move ECG

Instructions d'installation et d'utilisation



Table des matières

Configuration minimale requise	4
Connexion Internet	4
Smartphone ou autre appareil	4
Version de l'OS	4
Version de l'app Health Mate	4
Description	5
Vue d'ensemble	5
Contenu de la boîte	5
Configurer ma montre	6
Installer l'app Health Mate	6
Installer ma montre	6
Régler l'heure	28
Porter ma montre	28
Suivi de mon activité	29
Vue d'ensemble	29
Consulter les progrès accomplis	30
Modifier mon objectif d'activité	30
Suivi de mes séances de natation	32
Suivi de mon sommeil	33
Vue d'ensemble	33
Récupération de mes données de sommeil	33
Régler l'alarme	34
Multi-sport/GPS connecté	37
Augmenter mon niveau d'activité	39
Me mesurer à mes amis	39
Me dépasser	40
Synchronisation de vos données	42
Dissocier la montre	43
Nettoyage et entretien	45

Nettoyer ma montre	45
Remplacer la pile	45
Changer le bracelet	45
Régler les aiguilles.....	46
Mise à jour du firmware.....	50
Droits d’auteur du guide utilisateur	52
Mentions légales.....	52
Consignes de sécurité.....	53
Utilisation et rangement.....	53
Étanchéité	53
Entretien et réparation.....	53
Caractéristiques techniques	54
Présentation de la version du document.....	56
Garantie	57
Déclarations réglementaires.....	58

Remarque importante

En utilisant votre Move ECG, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Withings disponibles sur le [site Web](#).

Configuration minimale requise

Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- Télécharger l'app Health Mate,
- Configurer votre Move ECG,
- Mettre à niveau le firmware.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section «[Caractéristiques techniques](#)» page 54.

Smartphone ou autre appareil

Un appareil iOS ou Android (doté d'une connexion Bluetooth Low Energy et Wi-Fi ou de la 3G/4G en état de fonctionnement) est requis pour :

- Configurer votre Move ECG,
- Récupérer des données depuis votre Move ECG,
- Interagir avec votre Move ECG,
- Interagir avec d'autres utilisateurs.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section «[Caractéristiques techniques](#)» page 54.

Version de l'OS

Vous devez disposer d'iOS 10 ou d'Android 6 (ou d'une version ultérieure de ces deux systèmes) pour installer et exécuter l'app Health Mate.

Cet appareil doit être compatible avec la technologie Bluetooth Low Energy (BLE) pour installer votre Move ECG.

Version de l'app Health Mate

Nous vous recommandons d'utiliser la dernière version disponible de l'app Health Mate afin de profiter des toutes dernières fonctionnalités proposées.

Description

Vue d'ensemble

Move ECG est la première montre analogique au monde à enregistrer un électrocardiogramme (ECG) à la demande et à détecter la fibrillation auriculaire (AFib) via l'application Health Mate. L'AFib est une forme grave d'arythmie cardiaque, facteur de risque majeur d'AVC. Pour enregistrer un ECG, il suffit d'appuyer une fois sur le bouton et de toucher les deux côtés de la bague en acier inoxydable sur le dessus de la montre.

Move ECG est également dotée des fonctionnalités avancées de suivi de l'activité et du sommeil qui font la renommée de Withings, notamment le suivi des calories brûlées, de l'allure et de la distance. Mais aussi, pour la première fois dans une montre d'activité Withings, un altimètre permet de mesurer le nombre de marches grimpées. Move ECG offre également un GPS connecté pour cartographier votre itinéraire, ainsi qu'une reconnaissance automatique des activités quotidiennes telles que la marche, la course à pied, la natation, ainsi que le vélo.

Move ECG est étanche jusqu'à 50 mètres, dispose d'une autonomie jusqu'à 12 mois et se synchronise automatiquement avec l'application Health Mate (iOS et Android).

Contenu de la boîte

- Move ECG
- Pile CR2430 (déjà insérée)
- Guide d'installation rapide

Reportez-vous à la section «[Remplacer la pile](#)» page 45 pour plus d'informations sur le remplacement de la pile.

Configurer ma montre

Installer l'app Health Mate

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

1. Tapez go.withings.com dans le navigateur Web de votre appareil.
2. Appuyez sur **Télécharger** dans l'App Store ou le Play Store.
3. Touchez **Obtenir**.

Le processus d'installation commence.

Installer ma montre

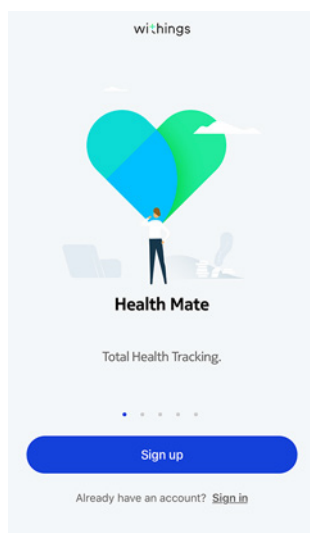
J'utilise Health Mate pour la première fois

Si vous ne possédez pas encore de compte Health Mate, vous devez en créer un afin de configurer et d'utiliser votre Move ECG.

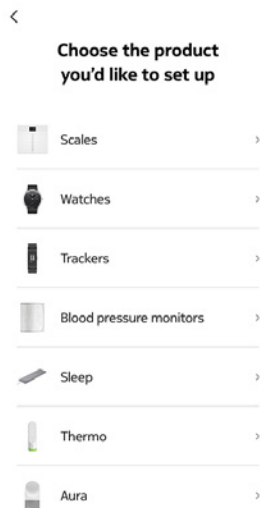
Si vous avez déjà un compte, veuillez vous référer à la section «[J'ai déjà un compte Health Mate](#)» page 17.

Pour installer votre Move ECG, suivez ces étapes :

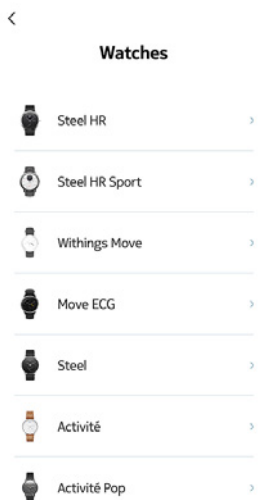
1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Touchez **S'inscrire**



3. Touchez **Montres**.



4. Touchez **Move ECG**.



5. Touchez **Installer**



6. Appuyez sur le bouton latéral de votre Move ECG puis touchez **Suivant**.

Cancel

Get started!
Press the side button once to wake up
your watch.



Next

7. Assurez-vous que votre Move ECG est suffisamment proche de votre appareil mobile.

8. Touchez **Suivant**.

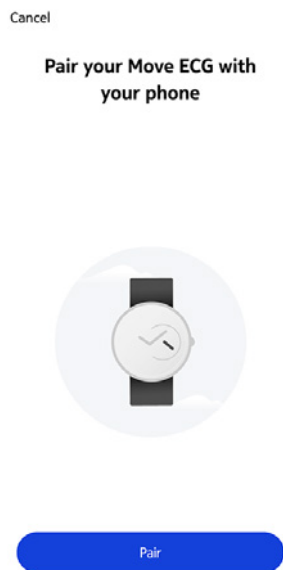
Cancel

Move ECG detected

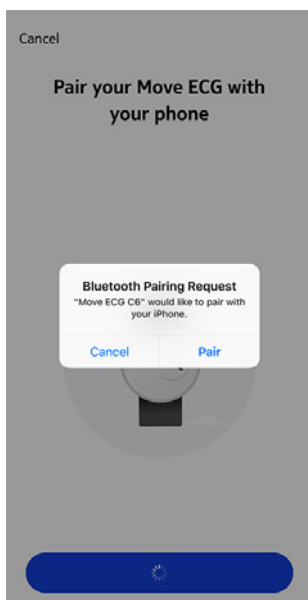


Next

9. Touchez **Jumeler**.



10. Touchez à nouveau **Jumeler**.



11. Touchez **Suivant**.

Cancel

Connected to your Move ECG



Next

12. Indiquez votre adresse e-mail, un mot de passe, puis confirmez votre mot de passe. Touchez **Suivant**.
13. Indiquez votre prénom, nom de famille et date de naissance. Touchez **Suivant**.
14. Indiquez votre sexe ainsi que votre taille et votre poids actuels. Touchez **Créer**.
15. Veuillez patienter quelques secondes pendant l'initialisation des aiguilles de la montre et la mise à jour à votre Move ECG.
16. Veuillez patienter quelques secondes pendant le réglage automatique de l'heure.
17. Touchez **Oui** si les aiguilles sont correctement initialisées ou **Non** si leur position est incorrecte.

Are the hands well initialized?

Minute and hour hands should be positioned at noon and the motion hand should be positioned to 0%



No

Yes

Si vous choisissez **Non**, vous serez invité(e) à ajuster les aiguilles.

18. Faites glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le chiffre 12. Touchez **Suivant**.

Set the minute hand to noon

Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

19. Faites glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le chiffre 12. Touchez **Suivant**.

<

Set the hour hand to noon

Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

20. Faites glisser votre doigt sur la molette jusqu'à ce que l'aiguille de mouvement atteigne le repère 0 %. Touchez **Suivant**.



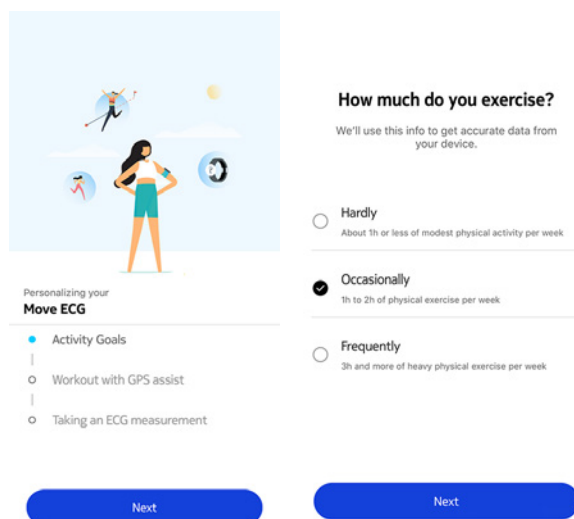
21. Touchez **Terminé**.



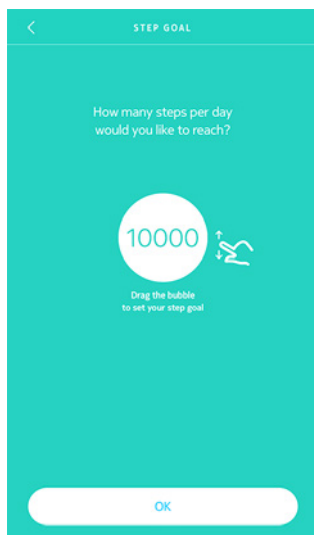
Votre Move ECG est désormais correctement calibrée et les aiguilles se placent sur la bonne position pour afficher l'heure actuelle.

22. Touchez **Terminé**.

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

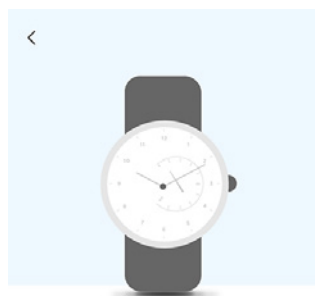


24. Touchez puis faites glisser l'objectif de pas à effectuer au quotidien vers le haut ou le bas pour déterminer votre objectif.



25. Touchez **OK**.

26. Touchez **Suivant**.

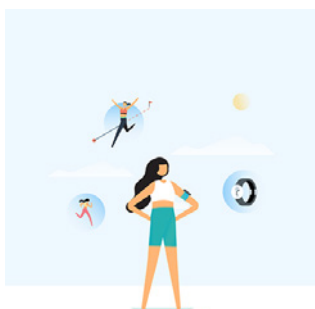


See your progress on your wrist

The analog sub-dial on your watch will automatically track your daily activity progress.

Next

27. Touchez **Suivant** pour découvrir la fonctionnalité de tutoriel sur les séances de sport avec le GPS connecté.

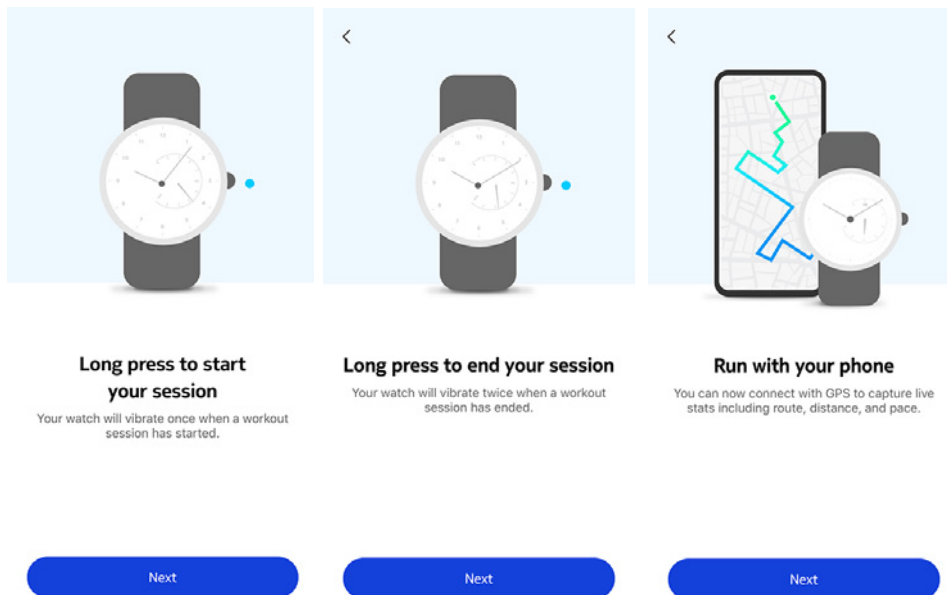


Personalizing your
Move ECG

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist
- |
- Taking an ECG measurement

Next

28. Touchez **Suivant** quatre fois pour voir le tutoriel.



Long press to start your session
Your watch will vibrate once when a workout session has started.

Long press to end your session
Your watch will vibrate twice when a workout session has ended.

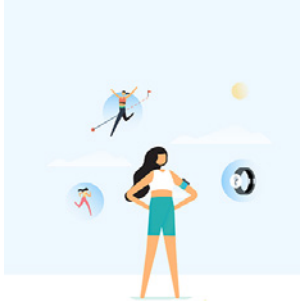
Run with your phone
You can now connect with GPS to capture live stats including route, distance, and pace.

Next

Next

Next

29. Touchez **Suivant** pour découvrir l'enregistrement de l'ECG.

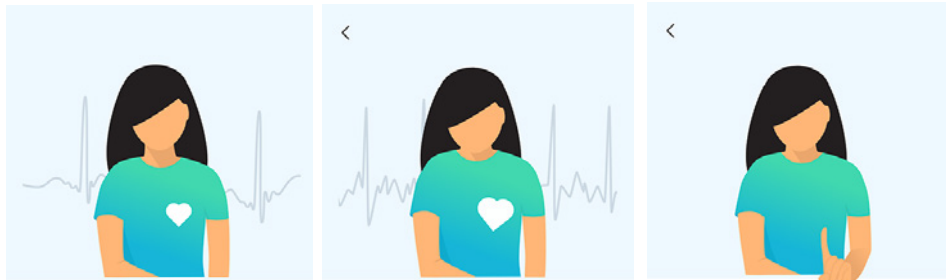


Personalizing your
Move ECG

- Activity Goals
- Workout with GPS assist
- Taking an ECG measurement

Next

30. Touchez **Suivant** trois fois pour voir le tutoriel.



What's an Electrocardiogram?
With each heart beat, an electrical wave travels through your heart, making it pump blood. The ECG shows the precise time it takes for this process to happen.

Move ECG can detect A-Fib.
Atrial Fibrillation occurs when the heart starts beating in an irregular pattern instead of pumping regularly.

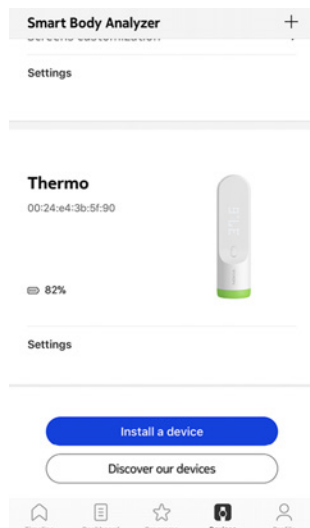
Move ECG cannot detect heart attacks & strokes.
If you are feeling unwell or believe you're having a heart attack, call your doctor or emergency services.

Next Next Next

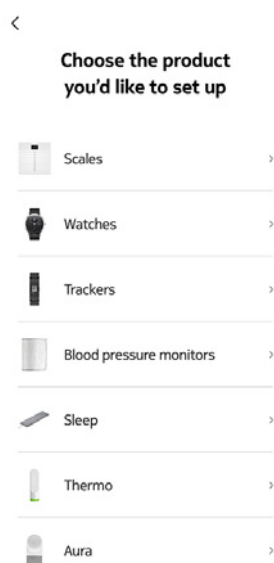
J'ai déjà un compte Health Mate

Si vous possédez déjà un compte Health Mate, vous pouvez procéder directement à l'installation. Pour cela, suivez ces étapes :

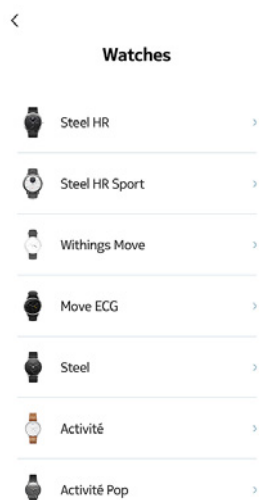
1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Touchez **Appareils**.
3. Touchez **+**.



4. Touchez **Montres**.



5. Touchez **Move ECG**.



6. Touchez **Installer**.



7. Appuyez sur le bouton latéral de votre Move ECG puis touchez **Suivant**.

Cancel

Get started!
Press the side button once to wake up
your watch.



Next

8. Assurez-vous que votre Move ECG est suffisamment proche de votre appareil mobile.

9. Touchez **Suivant**.

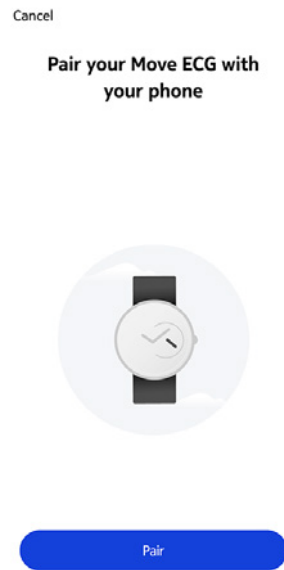
Cancel

Move ECG detected

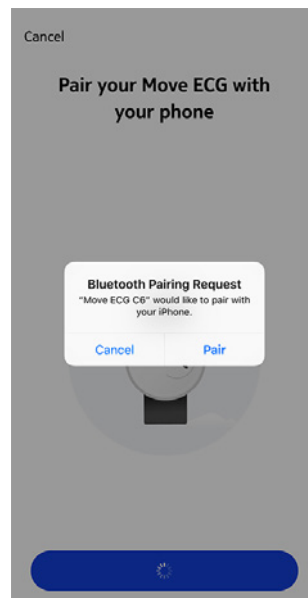


Next

10. Touchez **Jumeler**.



11. Touchez à nouveau **Jumeler**.



12. Touchez **Suivant**.

Cancel

Connected to your Move ECG



Next

13. Sélectionnez la personne qui utilisera Move ECG.
14. Veuillez patienter quelques secondes pendant l'initialisation des aiguilles de la montre et la mise à jour à votre Move ECG.
15. Veuillez patienter quelques secondes pendant le réglage automatique de l'heure.
16. Touchez **Oui** si les aiguilles sont correctement initialisées ou **Non** si leur position est incorrecte.

Are the hands well initialized?

Minute and hour hands should be positioned at noon and the motion hand should be positioned to 0%



No

Yes

Si vous choisissez **Non**, vous serez invité(e) à ajuster les aiguilles.

17. Faites glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le chiffre 12. Touchez **Suivant**.

Set the minute hand to noon

Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

18. Faites glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le chiffre 12. Touchez **Suivant**.

<

Set the hour hand to noon

Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

19. Faites glisser votre doigt sur la molette jusqu'à ce que l'aiguille de mouvement atteigne le repère 0 %. Touchez **Suivant**.



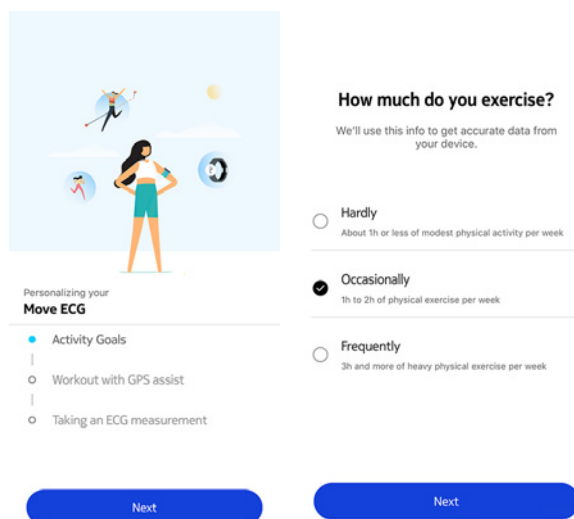
20. Touchez **Terminé**.



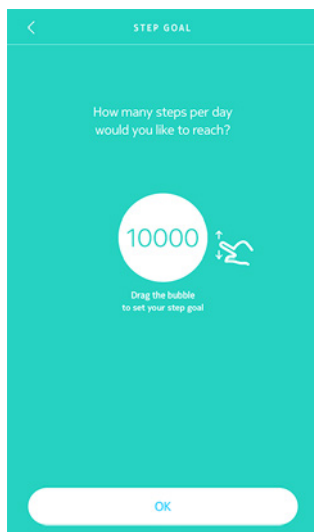
Votre Move ECG est désormais correctement calibrée et les aiguilles se placent sur la bonne position pour afficher l'heure actuelle.

21. Touchez **Terminé**.

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

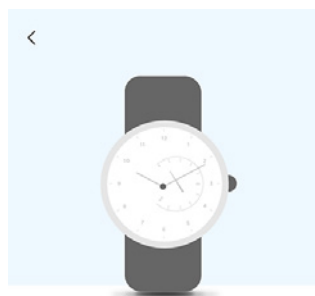


23. Touchez puis faites glisser l'objectif de pas à effectuer au quotidien vers le haut ou le bas pour déterminer votre objectif.



24. Touchez **OK**.

25. Touchez **Suivant**.

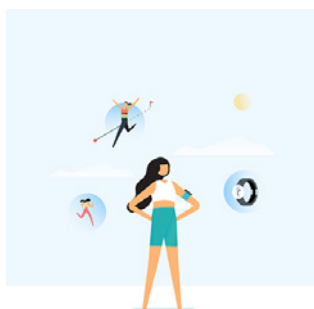


See your progress on your wrist

The analog sub-dial on your watch will automatically track your daily activity progress.

Next

26. Touchez **Suivant** pour découvrir le tutoriel sur les séances de sport avec le GPS connecté.

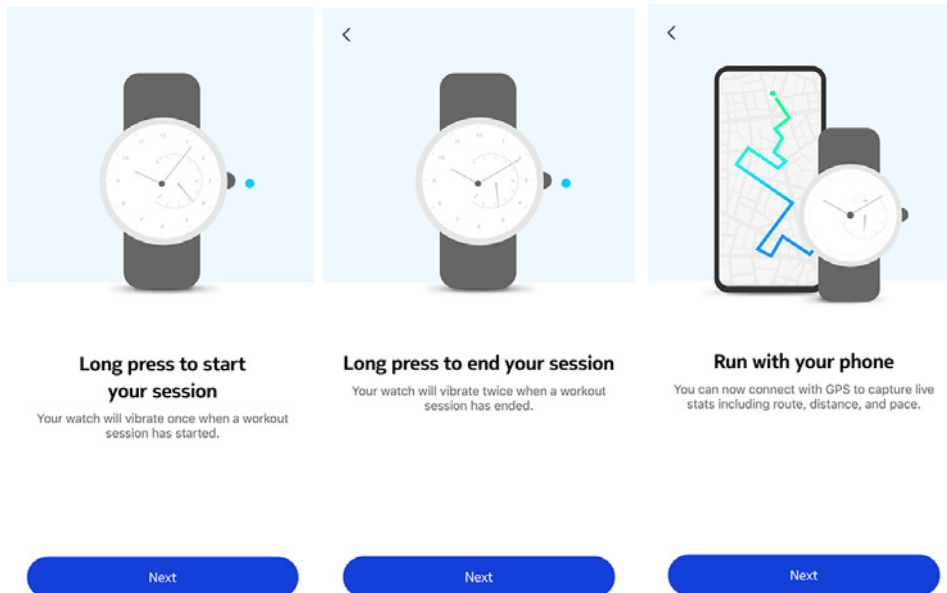


Personalizing your
Move ECG

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist
- |
- Taking an ECG measurement

Next

27. Touchez **Suivant** quatre fois pour voir le tutoriel.



The tutorial consists of three panels. The first panel shows a smartwatch with a blue dot on the right side of the case. The second panel shows the same smartwatch with a blue dot on the right side of the case. The third panel shows a smartphone displaying a map with a blue route and a smartwatch next to it. Below each panel is a title and a description, followed by a blue 'Next' button.

Long press to start your session
Your watch will vibrate once when a workout session has started.

Long press to end your session
Your watch will vibrate twice when a workout session has ended.

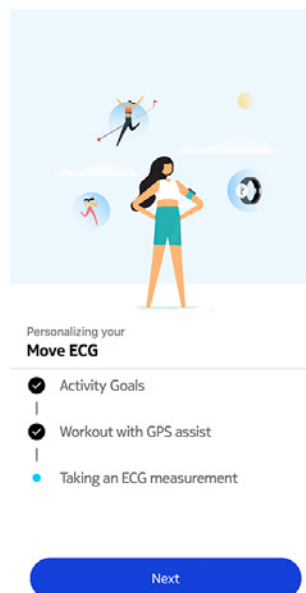
Run with your phone
You can now connect with GPS to capture live stats including route, distance, and pace.

Next

Next

Next

28. Touchez **Suivant** pour découvrir l'enregistrement de l'ECG.




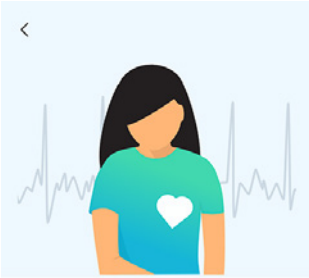
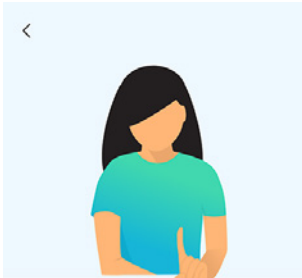
The tutorial shows a woman in a white top and green shorts standing in front of a light blue background with icons of a person running, a person walking, and a person sitting. Below the illustration is the text 'Personalizing your Move ECG' followed by a list of three items: 'Activity Goals', 'Workout with GPS assist', and 'Taking an ECG measurement'. The first two items have a black checkmark, and the third item has a blue dot. Below the list is a blue 'Next' button.

Personalizing your
Move ECG

- Activity Goals
- Workout with GPS assist
- Taking an ECG measurement

Next

29. Touchez **Suivant** trois fois pour voir le tutoriel.

		
<p>What's an Electrocardiogram?</p> <p>With each heart beat, an electrical wave travels through your heart, making it pump blood. The ECG shows the precise time it takes for this process to happen.</p>	<p>Move ECG can detect A-Fib.</p> <p>Atrial Fibrillation occurs when the heart starts beating in an irregular pattern instead of pumping regularly.</p>	<p>Move ECG cannot detect heart attacks & strokes.</p> <p>If you are feeling unwell or believe you're having a heart attack, call your doctor or emergency services.</p>
<p>Next</p>	<p>Next</p>	<p>Next</p>

Régler l'heure

Le réglage de votre Move ECG s'effectue à l'aide de votre appareil mobile, ce qui lui permet d'être automatiquement mise à l'heure en fonction de votre fuseau horaire. Si vous changez de fuseau horaire alors que vous portez votre Move ECG, il vous suffit d'ouvrir l'app Health Mate pour synchroniser votre montre avec votre appareil mobile. L'heure correspondante s'affiche alors.

NB : Pas de souci non plus au moment du changement d'heure ! Il vous suffira de synchroniser votre Move ECG avec votre appareil pour régler l'heure.

Porter ma montre

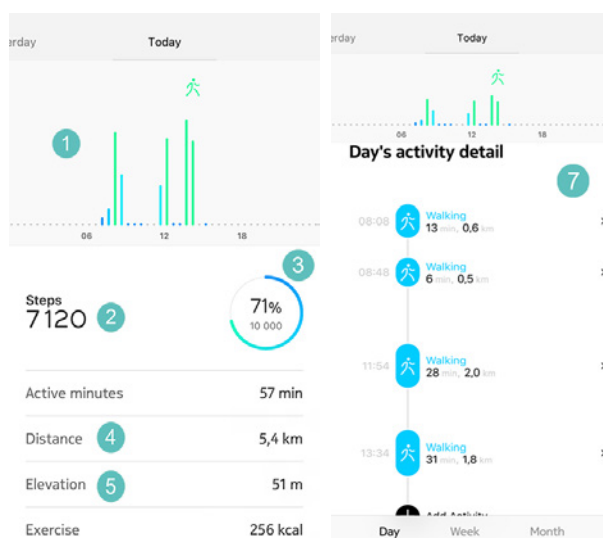
Move ECG doit être portée à environ un centimètre en dessous du poignet. Le bracelet doit être bien serré autour du poignet sans toutefois vous gêner.

Suivi de mon activité

Vue d'ensemble

Votre Move ECG vous permet de suivre votre activité : nombre de pas, suivi de vos courses et de vos séances de natation. Que vous marchiez, couriez ou nageiez, vous n'avez rien à faire pour démarrer le suivi. Il vous suffit de porter votre Move ECG. Votre montre fera le reste.

L'accéléromètre intégré permet à votre Move ECG de compter automatiquement vos pas et de détecter vos séances de course. Vos courses à pied, la distance parcourue et le nombre de calories dépensées sont calculés grâce à un algorithme basé sur le nombre de pas effectués et vos données personnelles (âge, taille et poids).



(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

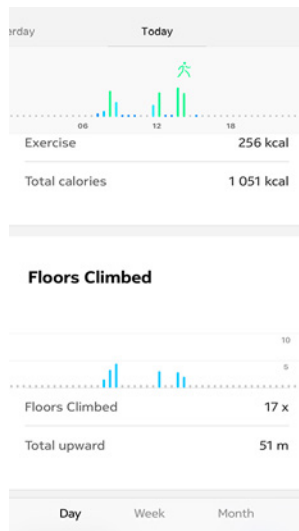
(4) Estimation de la distance parcourue à pied pendant la journée

(5) Elévation : nombre d'escaliers montés

(6) Estimation du nombre de calories brûlées pendant la journée (calories actives et nombre total de calories)

(7) Détails de l'activité quotidienne

Pour la première fois sur une montre Withings, les étages montés sont mesurés via un altimètre intégré à Move ECG. Celui-ci mesure les changements de pression atmosphérique (qui évoluent en fonction de votre gain ou perte d'élévation). Vous devez marcher à la fois vers l'avant et vers le haut pour que Move ECG mesure votre élévation. Par exemple, vous ne recevrez pas de données d'élévation si vous montez sur une échelle ou si vous prenez l'ascenseur. En revanche, Move ECG mesurera votre élévation si vous montez une pente raide. .



Remarque :

- 3 mètres équivaut à 1 étage.
- Les résidus de transpiration et la saleté peuvent empêcher la mesure précise de l'élévation. Pour éviter que l'altimètre de Move ECG ne se bouche à cause de la sueur par exemple, veuillez nettoyer le dos de votre montre à l'eau tiède et savonneuse. Séchez-la ensuite à l'aide d'un chiffon doux non pelucheux. Notez que vous devez nettoyer Move ECG à la fin de chaque séance de sport.

Consulter les progrès accomplis

Pour suivre le nombre de pas effectués, il suffit de consulter l'aiguille de mouvement. Sa position détermine le pourcentage accompli de l'objectif de pas quotidien. La montre émet une vibration quand vous atteignez les 100 %, le décompte se remet alors à zéro.

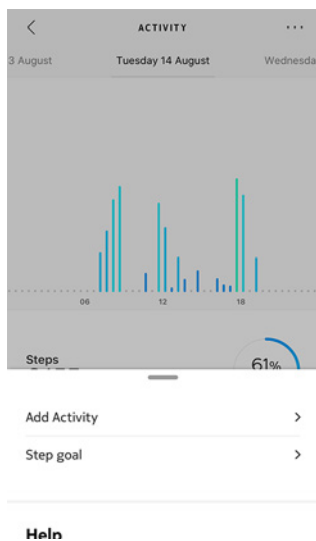
Pour en savoir plus, il suffit de vous connecter à l'application Health Mate. L'app comprend de nombreux graphiques qui vous permettent de visualiser facilement l'historique de vos activités et vos progrès dès la première utilisation.

Modifier mon objectif d'activité

Cette fonction vous permet de déterminer votre objectif de pas à effectuer au quotidien. Pour modifier cet objectif, suivez les étapes suivantes :

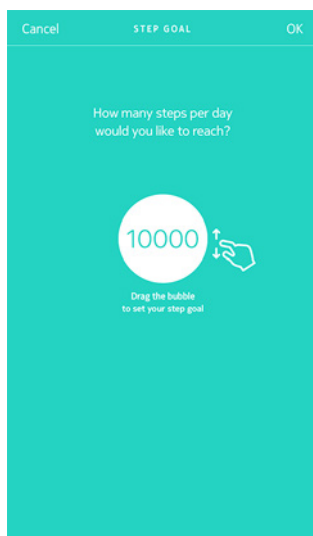
1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Rendez-vous dans votre **Tableau de bord**.

3. Touchez **Pas**.
4. Touchez les 3 points en haut de l'écran.
5. Touchez **Objectif de pas**.



Notez que vous pouvez aussi modifier votre objectif de pas en sélectionnant un item de pas sur votre Timeline et en touchant les trois points en haut de l'écran. Vous pouvez également accéder à **Profil > Objectifs > Pas quotidiens**.

6. Touchez puis faites glisser l'objectif de pas à effectuer au quotidien vers le haut ou le bas pour déterminer votre objectif.



7. Touchez **OK**.
8. Synchronisez votre Move ECG en ouvrant l'application Health Mate et en actualisant votre Timeline en faisant glisser votre doigt de haut en bas.

Suivi de mes séances de natation

Votre Move ECG vous permet de suivre vos séances de natation. Il vous suffit de porter votre montre lorsque vous nagez. Celle-ci détectera automatiquement que vous êtes en train de nager et suivra vos séances de natation sans que vous ayez à faire quoi que ce soit.

Une fois votre séance de natation terminée, consultez l'app Health Mate pour connaître la durée de votre séance et le nombre de calories dépensées.

Suivi de mon sommeil

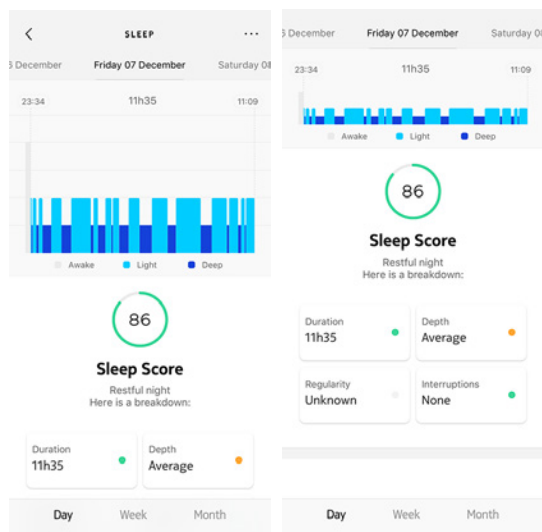
Vue d'ensemble

Votre Move ECG vous permet de suivre votre sommeil sans aucune intervention de votre part. Vous n'avez qu'à porter votre montre au poignet lorsque vous allez vous coucher et le capteur fera le reste !

Si vous ne souhaitez pas suivre votre sommeil, ne portez pas votre Move ECG lorsque vous dormez.

Récupération de mes données de sommeil

Vous pouvez récupérer les données liées à votre sommeil recueillies par votre Move ECG sur votre **Timeline** ou dans l'app Health Mate.



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

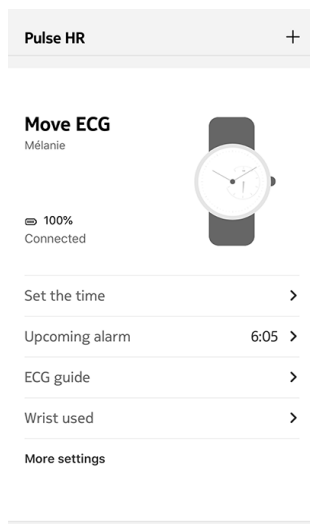
L'app Health Mate conserve tout votre historique pour vous aider à suivre facilement l'évolution de votre sommeil dans le temps.

Régler l'alarme

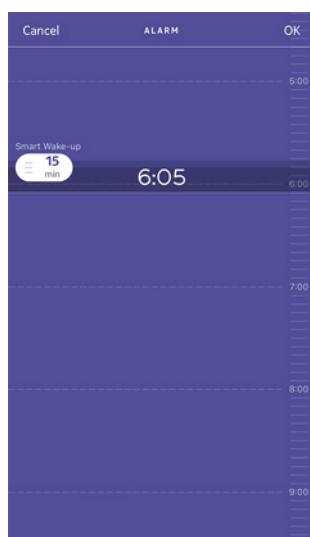
Activer la fonction Alarme

Pour activer la fonction Alarme et régler une alarme, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Rendez-vous dans **Appareils**.
3. Accédez à **Move ECG** > **Prochaine alarme**.



4. Placez votre Move ECG à proximité de votre téléphone.
5. Touchez et faites glisser l'heure de réveil vers le haut ou le bas pour choisir l'heure souhaitée.

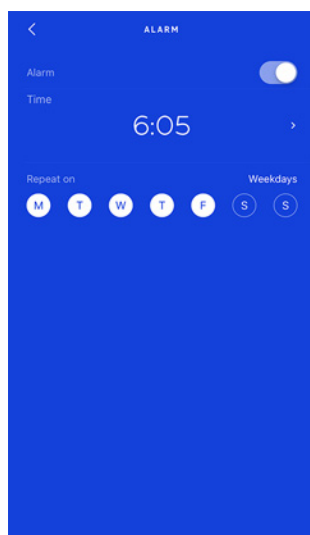


6. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser la fonction Réveil intelligent de votre montre.

Votre montre choisit alors le meilleur moment pour déclencher l'alarme durant le laps de temps choisi afin de vous réveiller en douceur.

7. Touchez **OK**.

8. Touchez **Répéter** pour choisir les jours de déclenchement de l'alarme.



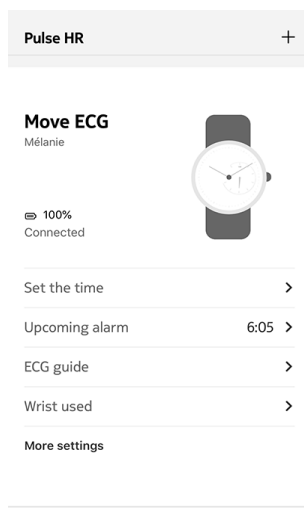
9. Touchez le bouton **Retour** pour confirmer votre choix.

Remarque :

- Appuyez brièvement deux fois sur le bouton de Move ECG pour voir l'heure de votre prochaine alarme.
- Vous pouvez régler jusqu'à trois alarmes sur votre Move ECG.

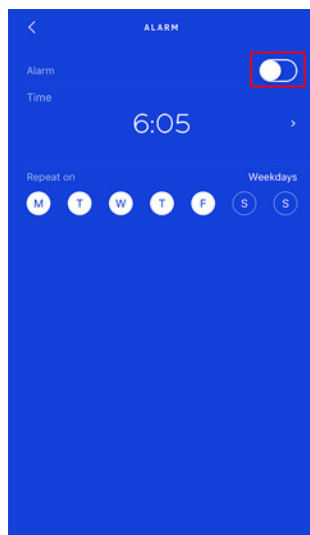
Désactiver l'alarme

1. Ouvrez l'app Health Mate.
2. Rendez-vous dans **Appareils**.
3. Touchez **Move ECG > Prochaine alarme**.



4. Placez votre Move ECG à proximité de votre téléphone.

5. Touchez le bouton de la fonction **Alarme** pour la désactiver.



6. Touchez la flèche située en haut à gauche de l'écran.
La fonction Alarme est désactivée.

Arrêter l'alarme

Vous pouvez arrêter l'alarme en appuyant sur le bouton de votre Move ECG. Elle s'arrêtera alors immédiatement au lieu de vibrer huit fois avant de s'arrêter spontanément.

Comment le mode multisport fonctionne-t-il ?

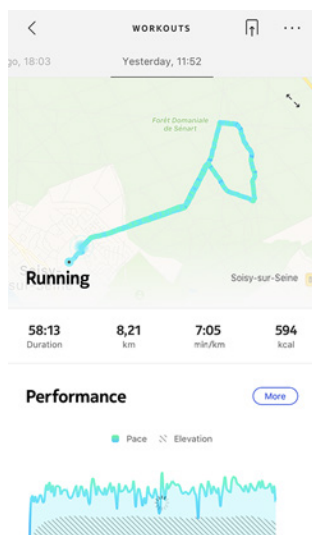
Du yoga au volley-ball en passant par l'aviron, la boxe, le ski ou le hockey sur glace, votre Move ECG peut suivre jusqu'à 30 activités.

Appuyez sur le bouton de votre Move ECG pendant environ une seconde jusqu'à ce qu'elle émette une vibration pour commencer la séance. La montre passe en mode chronomètre : l'aiguille des minutes de Move ECG indique les secondes, tandis que l'aiguille des heures indique les minutes.

Vous pouvez alterner entre chronomètre et affichage de l'heure en appuyant brièvement deux fois sur le bouton.

Une fois l'entraînement terminé, une notification vous invitera à ouvrir l'application Health Mate. L'activité détectée s'affichant dans l'application Health Mate peut être modifiée en choisissant parmi les nombreuses activités proposées dans les paramètres de l'application Health Mate.

La synthèse proposée par l'application Health Mate vous informe de son intensité, de la distance, de l'allure, mais aussi du nombre de calories dépensées.



La montre reconnaît-elle automatiquement les activités sportives ?

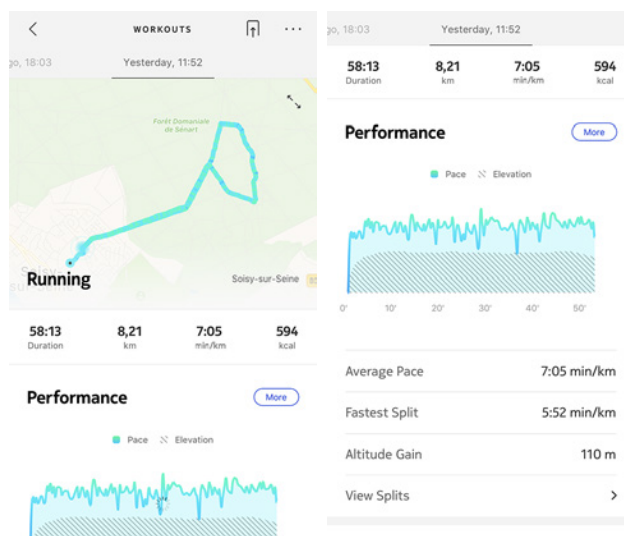
Votre Move ECG suit automatiquement vos activités de marche et de course à pied, de natation et de vélo. Pour obtenir des informations détaillées comme votre allure ou l'itinéraire parcouru, nous vous conseillons d'activer manuellement le mode Entraînement.

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

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

Comment fonctionne le GPS connecté ?

Grâce à la fonction GPS connecté, vous pouvez suivre votre parcours sur une carte dans l'application Health Mate lorsque vous courez avec votre smartphone. Des mesures supplémentaires telles que la durée, la distance et votre vitesse s'affichent également en temps réel pendant votre entraînement sur l'écran de votre téléphone.



Pour utiliser le GPS connecté, vous devez lancer une séance d'entraînement en plein air basée sur la distance. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Appuyez sur le bouton de votre Move ECG pendant environ une seconde jusqu'à ce qu'elle émette une vibration.
La montre passe en mode chronomètre : l'aiguille des minutes de Move ECG indique les secondes, tandis que l'aiguille des heures indique les minutes. Vous pouvez alterner entre chronomètre et affichage de l'heure en appuyant brièvement deux fois sur le bouton.
2. Appuyez sur le bouton jusqu'à ce que la montre vibre pour arrêter l'entraînement.

Notez que votre Move ECG doit être connectée en Bluetooth. Le GPS connecté nécessite l'activation des paramètres de géolocalisation de votre smartphone.

Votre Move ECG comprend un GPS pour toutes les activités de plein air basées sur la distance telles que la marche, la course à pied, le vélo et le canoë.

Augmenter mon niveau d'activité

Me mesurer à mes amis

Vue d'ensemble

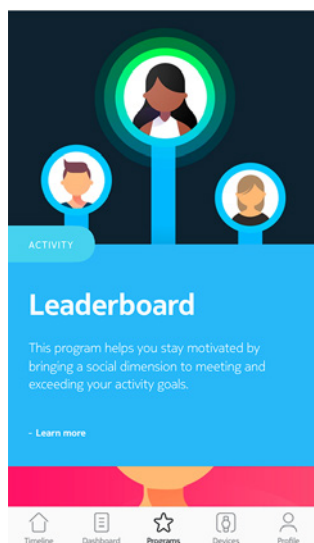
Votre Move ECG et l'application Health Mate vous aident à rester motivé en apportant une dimension sociale à votre activité. Vous pouvez ajouter le nom de vos amis et des membres de votre famille à votre classement et vous mettre au défi d'être celui ou celle qui effectuera le plus grand nombre de pas chaque semaine. Peu importe qu'ils possèdent un produit Withings ou non : vous pouvez ajouter toutes les personnes ayant installé l'app Health Mate sur leur smartphone grâce à la fonction tracking in-app qui fonctionne comme un tracker d'activité.

Cette fonctionnalité peut uniquement être utilisée par l'utilisateur principal du compte.

Ajouter un ami à mon classement

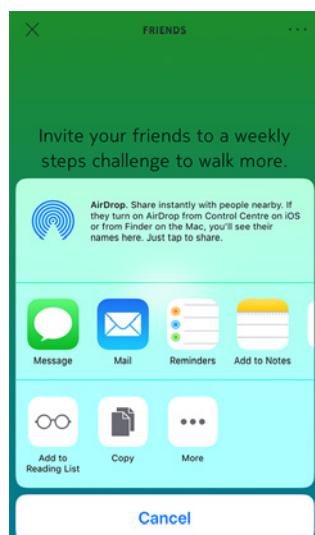
Vous pouvez inviter vos amis à rejoindre votre classement. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Depuis l'app Health Mate, allez sur **Programmes bien-être**.
2. Sélectionnez **Classement**.



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

Plusieurs options sont proposées : message, e-mail ou réseaux sociaux.



Interagir avec un ami faisant partie de votre classement

Quand plusieurs amis font partie de votre classement, vous pouvez interagir avec eux en appuyant sur leur nom et en sélectionnant l'une des trois actions proposées :

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

Ajouter une composante sociale au suivi de votre activité est le moyen idéal pour rester motivé et repousser vos limites.

Me dépasser

Badges

L'app Health Mate propose un système de badges, des récompenses virtuelles qui vous sont attribuées quand vous atteignez certains paliers. Il existe deux types de badges :

- Des badges attribués lorsque vous atteignez un certain nombre de pas en une journée
- Des badges cumulatifs attribués lorsque vous atteignez une certaine distance sur plusieurs jours

En récompensant vos efforts, les badges vous aident à rester motivé(e).

Insights

Dès que vous avez utilisé votre Move ECG pendant plusieurs jours, l'app Health Mate vous permet de consulter une section appelée Insights (conseils personnalisés). Celle-ci analyse votre activité et vous permet de savoir quand vous êtes le plus actif. Quand votre niveau d'activité baisse, les Insights vous encouragent à poursuivre vos efforts pour vous aider à atteindre votre objectif santé.

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

Synchronisation de vos données

La synchronisation de vos données se faisant en arrière-plan, vous n'avez pas à vous en soucier tant que votre connexion Bluetooth fonctionne. La synchronisation Bluetooth se fait automatiquement lorsque :

- Vous avez fait plus de 1 000 pas depuis la dernière synchronisation.
- Vous avez atteint votre objectif de pas quotidien.
- La dernière synchronisation a eu lieu il y a plus de six heures.
- Vous changez de fuseau horaire ou vous souhaitez régler l'heure de votre montre pour l'adapter au changement d'heure.

Vous pouvez également procéder à une synchronisation manuelle de vos données. Pour cela, il vous suffit d'ouvrir l'app Health Mate. Votre Move ECG synchronisera automatiquement vos données avec l'app. Assurez-vous que votre Move ECG est suffisamment proche de votre appareil mobile et que la fonction Bluetooth est activée sur ce dernier pour synchroniser vos données.



La mémoire de votre Move ECG est limitée. Assurez-vous d'ouvrir l'app Health Mate régulièrement afin de ne perdre aucune de vos données.

Dissocier la montre

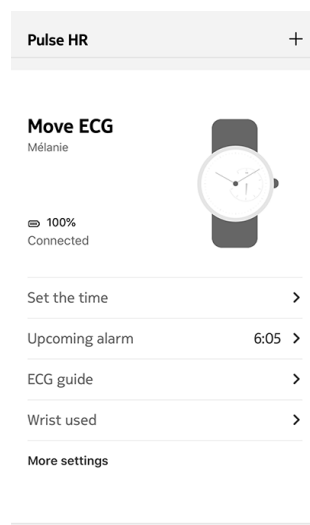
Dissocier votre Move ECG vous permet de la supprimer de votre compte. Une fois dissociée de votre compte, elle peut être associée à un autre compte ou au profil d'un autre utilisateur de votre compte.



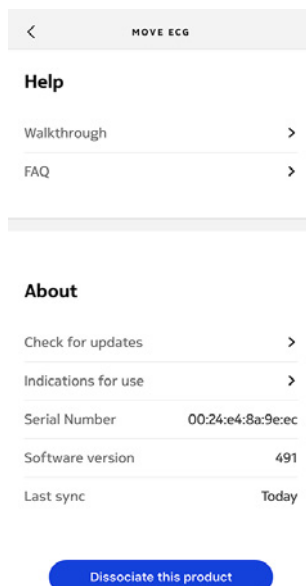
Dissocier votre Move ECG ne supprimera pas vos données de l'app Health Mate.

Pour dissocier votre Move ECG, procédez comme suit :

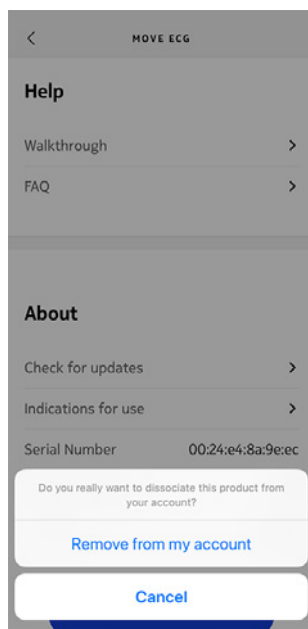
1. Appuyez pendant 10 secondes sur le bouton situé à l'arrière de votre Move ECG. Si vous appuyez sur le bouton pendant une seconde environ, le mode Entraînement démarre. Ne relâchez pas le bouton tant que la montre n'a pas vibré 2 fois.
2. Relâchez le bouton. L'aiguille de mouvement atteint le repère 50 %.
3. Appuyez 5 fois sur le bouton pour que l'aiguille de mouvement atteigne progressivement le repère 0 %. Patientez jusqu'à ce que l'aiguille de mouvement atteigne progressivement les différents repères sur le cadran avant d'appuyer à nouveau sur le bouton.
4. Votre Move ECG est désormais correctement calibrée et les aiguilles se placent sur la bonne position pour afficher l'heure actuelle.
5. Rendez-vous dans les paramètres Bluetooth de votre appareil mobile et « oubliez » votre Move ECG (utilisateurs d'iOS uniquement).
6. Ouvrez l'app Health Mate.
7. Rendez-vous dans **Appareils**.
8. Touchez **Move ECG**.



9. Touchez **Dissocier ce produit.**



10. Touchez **Supprimer de mon compte.**



Nettoyer ma montre

1. Utilisez un chiffon non pelucheux légèrement humide pour nettoyer le verre et le boîtier de votre Move ECG.
2. Passez le bracelet en silicone sous l'eau et frottez-le avec un savon hypoallergénique pour le nettoyer.
3. Essuyez le bracelet en silicone à l'aide d'un chiffon doux.

Remplacer la pile

La pile doit être remplacée lorsque les aiguilles arrêtent de bouger et lorsque la montre ne vibre plus quand vous appuyez sur le bouton. La Move ECG fonctionne pendant environ 12 mois avec une pile de montre classique.

Nous vous recommandons de vous rendre chez un horloger pour installer une nouvelle pile CR2430. Si l'heure ne semble pas correcte une fois la pile changée, vous devrez peut-être recalibrer les aiguilles de votre Move ECG.

Reportez-vous à la section [«Régler les aiguilles» page 46](#) pour plus d'informations.

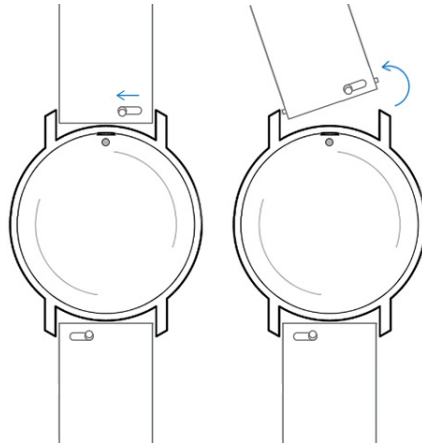
Changer le bracelet

Vous pouvez facilement changer le bracelet de votre Move ECG en pressant les barres à ressorts qui servent à le maintenir.

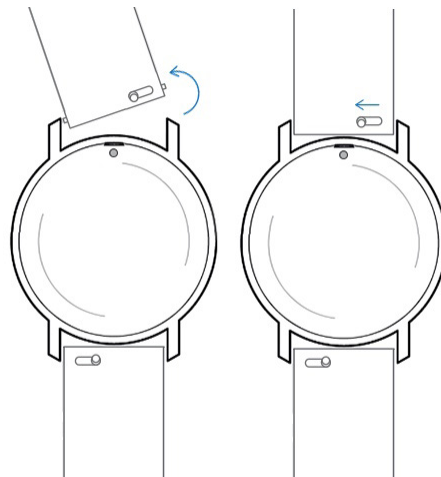
Pour changer le bracelet, suivez les étapes suivantes :

1. Retournez votre Move ECG.
2. Chaque barre possède un ressort à son extrémité.

- Appuyez sur l'extrémité de la première barre à ressort en exerçant une pression vers la gauche pour détacher le bracelet.



- Insérez l'une des extrémités de la barre à ressort dans le nouveau bracelet.
- Fixez le bracelet en poussant le ressort vers la gauche.



- Relâchez le ressort.
Le bracelet est désormais correctement fixé à votre Move ECG.
- Répétez les étapes précédentes pour l'autre côté.

Régler les aiguilles

Si vous pensez que l'heure affichée sur votre Move ECG est incorrecte, il vous faudra alors la recalibrer. Pour cela, suivez ces étapes :

- Ouvrez l'app Health Mate.
- Rendez-vous dans **Appareils > Move ECG**.
- Touchez **Réglage de l'heure**.

Assurez-vous que votre Move ECG est suffisamment proche de votre appareil mobile.

4. Touchez **Oui** si les aiguilles sont correctement initialisées ou **Non** si leur position est incorrecte.

Are the hands well initialized?
Minute and hour hands should be positioned at noon and the motion hand should be positioned to 0%



No Yes

Si vous choisissez **Non**, vous serez invité(e) à ajuster les aiguilles.

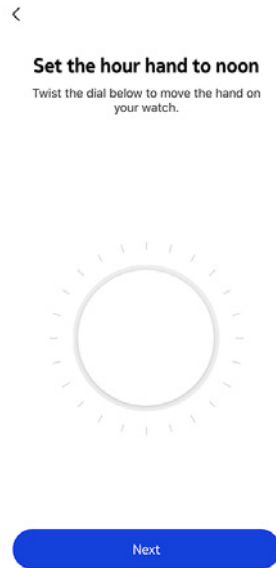
5. Faites glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le chiffre 12. Touchez **Suivant**.

Set the minute hand to noon
Twist the dial below to move the hand on your watch.



Next

6. Faites glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le chiffre 12. Touchez **Suivant**.



7. Faites à nouveau glisser votre doigt sur la molette jusqu'à ce que l'aiguille de mouvement atteigne le chiffre 0. Touchez **Terminé**.



8. Touchez **Terminé**.

You are done!

Your watch now displays the right time.



Try again

Done

Votre Move ECG est désormais correctement calibrée et les aiguilles se placent sur la bonne position pour afficher l'heure actuelle.

Mise à jour du firmware

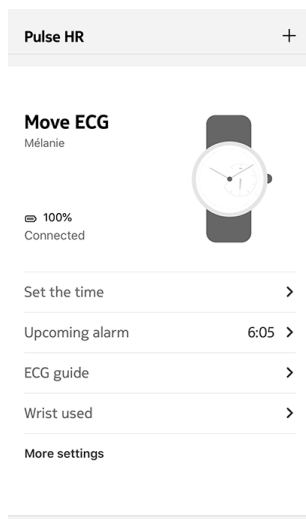
Nous proposons régulièrement de nouveaux firmwares pour vous permettre de bénéficier des dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau firmware est disponible, l'app Health Mate vous propose de l'installer via votre **Timeline**.



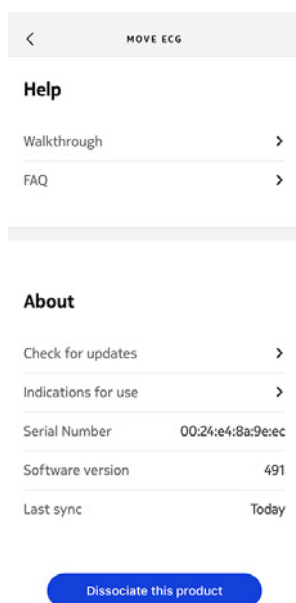
Veillez à synchroniser votre Move ECG avant de procéder à la mise à jour du firmware. Si vous n'effectuez pas cette synchronisation, vos données seront perdues.

Vous pouvez toutefois vérifier si de nouvelles mises à jour sont disponibles et les installer uniquement quand vous l'aurez décidé. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Dans l'application Health Mate, allez dans **Appareils** > **Move ECG**.
2. Touchez **Plus de paramètres**.



3. Touchez **Consulter les mises à jour**.



4. Assurez-vous que votre Move ECG est suffisamment proche de votre appareil mobile.

Si votre montre n'est pas à jour, l'app Health Mate vous proposera d'installer un nouveau firmware.

5. Touchez **Mettre à jour**.

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

Remarque : Vous pouvez vérifier la version du firmware de votre Move ECG en allant sur **Appareils > Move ECG**.

Droits d'auteur du guide utilisateur

Ce guide utilisateur est protégé par les lois de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur. Toute reproduction, modification, représentation et/ou publication sans Withings autorisation préalable est formellement interdite. Vous pouvez imprimer ce guide utilisateur pour votre usage personnel exclusivement.

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

Mentions légales



En utilisant votre Move ECG, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Withings, disponibles sur le [site Web](#).

Ce produit n'est pas un dispositif médical et ne saurait être utilisé pour diagnostiquer ou traiter un problème de santé, quelle que soit sa nature.

Données personnelles

- Assurez-vous d'avoir lu notre politique de confidentialité, disponible sur notre [site web](#).
- Assurez-vous que le mot de passe de votre compte Withings est suffisamment sécurisé pour protéger l'accès à votre compte. Votre mot de passe doit être composé d'au moins huit caractères, de lettres minuscules et majuscules et utiliser une combinaison de caractères alphanumériques et spéciaux.
- Nous vous recommandons de protéger votre accès à l'app Health Mate à l'aide d'un mot de passe supplémentaire et/ou d'un Touch ID (identifiant tactile). Vous pouvez le faire via l'app en vous rendant dans Paramètres et en activant **Touch ID** et **Code de sécurité** (iOS uniquement).
- Nous vous recommandons d'enregistrer régulièrement vos données sur un périphérique de stockage externe ou sur votre ordinateur personnel. Vous pouvez le faire depuis Health Mate [l'interface web](#) en cliquant sur **Image du profil > Paramètres > Préférences utilisateur > Télécharger mes données**.

Consignes de sécurité

Utilisation et rangement

- Utilisez cet appareil à une température comprise entre 0 et 35 °C.
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, cet appareil doit être rangé dans un endroit propre et sec à une température comprise entre -20 et +85 °C.
- Évitez toute exposition à des écarts thermiques extrêmes.
- Évitez tout type de chocs, qu'ils soient de nature physique, thermique ou autre. Ceux-ci pourraient endommager les composants internes et externes de votre montre.
- Veillez à protéger le boîtier en plastique de votre Move ECG de tout objet pointu ou dur afin d'éviter les rayures.
- Maintenez votre Move ECG et ses accessoires hors de portée des enfants ; les petits composants pourraient entraîner un risque d'étouffement.
- Veuillez ne pas insérer un petit objet dans l'orifice de l'altimètre de Move ECG. Le capteur serait alors détruit.

Étanchéité

- Votre Move ECG peut résister à une pression similaire à celle que l'on observe à 50 mètres de profondeur. Vous pouvez donc l'utiliser lorsque vous faites la vaisselle, sous la douche ou lors de vos séances de natation. Vous ne devez cependant pas le porter lors de vos séances de plongée avec palmes, masque et tuba ou de vos plongées sous-marines.
- Veuillez ne pas appuyer sur le bouton de votre montre lorsque cette dernière se trouve dans l'eau.
- Évitez toute exposition prolongée à l'eau salée. Rincez-la à l'eau claire après vos séances de natation en mer.
- Évitez tout contact avec un produit chimique, notamment les solvants, détergents, parfums ou tout autre produit cosmétique. Ceux-ci pourraient endommager le bracelet ou le boîtier de votre montre.
- Évitez les conditions atmosphériques extrêmes (sauna, hammam, etc.).

Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou de modifier votre Move ECG vous-même. Toute réparation ou intervention non mentionnée dans ce guide utilisateur doit être effectuée par un technicien expérimenté.
- L'exposition à des températures extrêmes peut réduire la durée de vie de la pile.
- Le vieillissement des matériaux peut nuire à l'étanchéité de la montre. L'étanchéité du produit ne peut être garantie indéfiniment.

Caractéristiques techniques

Move ECG

- Boîtier en plastique
- Verre acrylique
- Fond et contour du cadran (électrodes) en acier inoxydable
- Diamètre de la montre : 38 mm
- Épaisseur de la montre : 13 mm
- Poids : 32 g (1,12 oz)
- Bracelets : Tour de poignet jusqu'à 200 mm. (7,9")
- Étanchéité jusqu'à 50 mètres (5 ATM)

Données métriques et fonctionnalités

- Électrocardiogramme : ECG mesuré en 30 secondes
- Altimètre : nombre d'étages montés
- Marche et course : nombre de pas, distances, calories
- Rythme cardiaque : battements par minute (uniquement pendant l'enregistrement de l'ECG)
- Natation : durée de la séance, calories, type de nage
- Sommeil : phases de sommeil profond et de sommeil léger, interruptions du sommeil
- Alarme silencieuse
- Détection automatique des activités, ne nécessite aucune intervention de l'utilisateur
- Mode entraînement : appuyez sur le bouton latéral pour débuter un entraînement chronométré, cartographié, avec la distance parcourue, le dénivelé et la vitesse

Pile

- 1 pile CR2430
- Jusqu'à 12 mois en mode normal

Capteurs

- Accéléromètre à 3 axes MEMS de haute précision

Certifications

- Le moniteur ECG utilisé avec Move ECG a obtenu le marquage CE conformément à la directive 93/42/CEE relative aux dispositifs médicaux, telle que modifiée par la directive 2007/47/CE

Connectivité

- Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready). Nécessite l'activation du

Bluetooth et des paramètres de localisation.

Appareils compatibles

- iPhone 4 et versions ultérieures
- iPod Touch 5e génération et versions ultérieures
- iPad 3e génération et versions ultérieures
- Appareil Android compatible avec la technologie BLE (Bluetooth Low Energy)

La Move ECG ne peut être installée à l'aide d'un ordinateur.

Systemes d'exploitation compatibles

- iOS 10 et versions ultérieures
- Android 6 et versions ultérieures

Présentation de la version du document

Date de publication	Versions	Modifications
août 2019	v1.0	Première version



Les captures d'écran de ce guide sont proposées à titre d'information uniquement. Elles peuvent être différentes de ce que vous voyez sur votre écran.

Withings Garantie limitée de (2) ans - Move ECG

Withings (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (« Withings ») couvre Withings l'appareil de la marque (« Move ECG ») contre tout défaut de matériaux et de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale, conformément aux directives publiées par Withings pour une période de DEUX (2) ANS à compter de la date d'achat initiale auprès du distributeur par le client final (« Période de garantie »). Les directives publiées par Withings comprennent, sans toutefois s'y limiter, les informations figurant dans les descriptions techniques, les consignes de sécurité et le guide de démarrage rapide. Withings ne garantit aucunement que le fonctionnement de Move ECG se fera sans interruption ni erreur. Withings n'est pas responsable d'éventuels dommages résultant du non-respect des instructions d'utilisation de Move ECG.

La garantie ne couvre pas :

- L'usure normale de l'appareil, telle qu'une altération de la couleur et/ou du matériel composant le bracelet, une détérioration du verre ou l'altération du revêtement du boîtier de montre.
- Tout dommage subi par la montre ou ses composants résultant d'une utilisation anormale ou inappropriée, d'une négligence ou d'un manque d'entretien, ainsi que tout dommage accidentel (bosse ou entaille par exemple).
- Les dommages indirects, quelle que soit leur nature.

Déclarations réglementaires

IDENTIFIANT FCC : XNAHWA08

Consultez withings.com/about-ecg pour avoir plus d'informations sur l'enregistrement de l'ECG. Ces informations seront également présentées dans l'app Health Mate lors de l'installation de Move ECG, puis disponibles à tout moment via les paramètres de votre montre.

Information pour les utilisateurs au Canada

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence. L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes : (1) l'appareil ne doit pas produire de brouillage, et (2) l'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement. Déclaration d'exposition aux radiations : le produit est conforme aux limites d'exposition pour les appareils portables RF pour les États-Unis et le Canada établies pour un environnement non contrôlé. Le produit est sûr pour un fonctionnement tel que décrit dans ce manuel. La réduction aux expositions RF peut être augmentée si l'appareil est conservé aussi loin que possible du corps de l'utilisateur ou que le dispositif est réglé sur la puissance de sortie la plus faible si une telle fonction est disponible

Matériaux

Liste des matières potentiellement en contact avec la peau durant l'utilisation : silicone et acier inoxydable.

Pour savoir comment nettoyer Move ECG, rendez-vous sur withings.com/support/move-ecg

Par la présente, Withings SA déclare que l'appareil Move ECG est conforme aux exigences essentielles et aux autres dispositions pertinentes de la Directive 2014/53/EU. La déclaration de conformité peut être consultée sur le site : withings.com/compliance

"The crossed out wheeled bin symbol on your product, battery and/or accessories means that the item is classified as electrical and electronic equipment. Such items should not be mixed with general household waste, and must be taken to dedicated collection points at the end of their working life for proper treatment, recovery and recycling. This way you help save valuable resources and promote recycling of materials."