

Withings Move

Montre tracker d'activité

Installation et instructions d'utilisation



Table des matières

Exigences minimales	4
Accès Internet.....	4
Smartphone ou appareil	4
Version du système d'exploitation.....	4
Version de l'application Health Mate®	4
Description	5
Vue d'ensemble.....	5
Contenu de la boîte.....	5
Configurer ma montre	6
Installer l'application Health Mate®	6
Installer ma montre	6
Régler l'heure.....	28
Porter ma montre.....	28
Suivre mon activité	29
Vue d'ensemble.....	29
Suivre ma progression	29
Modifier mon objectif d'activité	30
Suivre mes séances de natation.....	31
Suivre mon sommeil	32
Vue d'ensemble.....	32
Récupérer mes données de sommeil	32
Régler l'alarme silencieuse.....	33
Multisport / GPS connecté	36
Devenir plus actif	38
Défier mes amis.....	38
Me fixer de nouveaux objectifs.....	40
Synchronisation de mes données	41
Dissocier ma montre	42
Nettoyage et entretien	44

Nettoyer ma montre	44
Remplacer la pile	44
Remplacer le bracelet	44
Calibrer les aiguilles.....	45
Mise à jour de la version logicielle.....	49
Copyright du mode d'emploi	51
Mentions légales.....	51
Instructions relatives à la sécurité.....	51
Utilisation et rangement.....	51
Étanchéité	52
Entretien et réparation.....	52
Caractéristiques.....	53
Récapitulatif des versions du document.....	54
Garantie	55
Déclarations légales.....	56

Avis important

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

Exigences minimales

Accès Internet

L'accès à Internet est requis pour :

- Télécharger l'application Health Mate®.
- Configurer votre Withings Move,
- Mettre à jour le logiciel interne.

Pour plus d'informations, consultez ["Caractéristiques" page 53](#).

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 votre Withings Move,
- Récupérer les données de votre Withings Move,
- Interagir avec votre Withings Move,
- Interagir avec d'autres personnes.

Pour plus d'informations, veuillez consulter ["Caractéristiques" page 53](#).

Version du système d'exploitation

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

Quel que soit l'appareil, la compatibilité BLE (Bluetooth Low Energy) est requise pour installer et utiliser votre montre Withings Move.

Version de l'application Health Mate®

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

Withings Move est une montre analogique élégante et personnalisable qui vous permet de suivre vos activités et votre sommeil, le tout à un prix abordable. Elle peut être personnalisée en fonction de votre style, tout en assurant un suivi avancé de votre activité physique pour vous aider à surveiller votre santé et à atteindre vos objectifs.

Withings Move comprend également une alarme vibrante pour un réveil tout en douceur et sans réveiller toute la maisonnée.

Vous pouvez facilement suivre votre activité grâce à l'aiguille d'activité, qui passe de 0 à 100 % à mesure que vous atteignez votre objectif de pas quotidien. Par défaut, l'objectif de pas quotidien est fixé à 10 000 pas. Vous pouvez toutefois modifier cet objectif à tout moment par le biais de l'application Health Mate®. Lorsque vous dépassez votre objectif de pas quotidien, l'aiguille d'activité revient au repère 0 % et recommence à se déplacer vers le repère 100 %.

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

- Withings Move
- Pile CR2430 (déjà insérée)

Reportez-vous à la section [“Remplacer la pile” page 44](#) pour plus d'informations sur le remplacement de la pile.

Configurer ma montre

Installer l'application Health Mate®

Si l'application Health Mate® n'est pas déjà installée sur votre appareil, suivez 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 ma montre

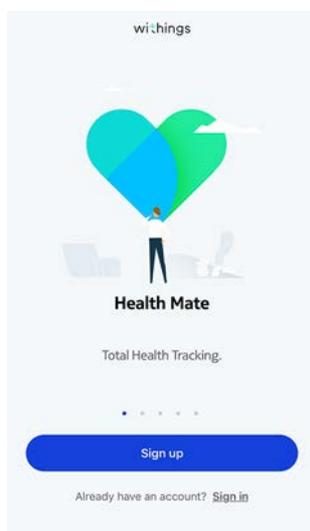
Je n'ai pas de compte Health Mate

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

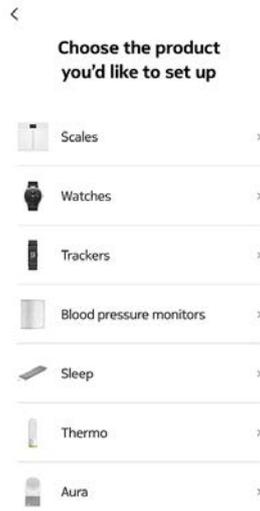
Si vous avez déjà un compte, rendez-vous à la section "[J'ai déjà un compte Health Mate](#)" page 17.

Pour installer Withings Move, veuillez suivre la procédure suivante :

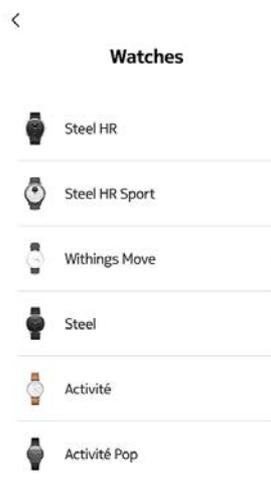
1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Touchez **S'identifier**.



3. Touchez **Montres**.



4. Touchez **Withings Move**.



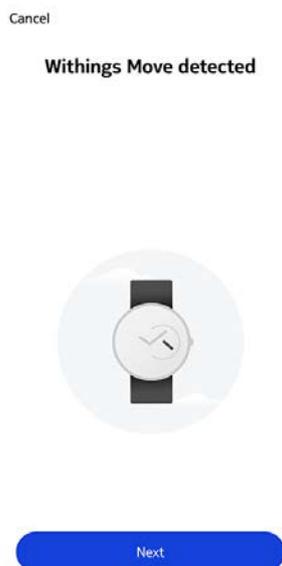
5. Touchez **Installer**.



- Appuyez sur le bouton situé sur le côté de votre Withings Move et touchez **Suivant**.



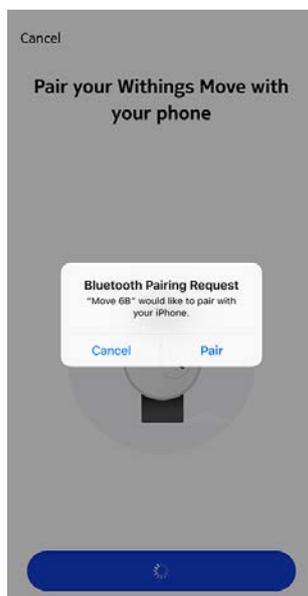
- Assurez-vous que votre montre Withings Move se trouve à proximité immédiate de votre mobile.
- Touchez **Suivant**.



9. Touchez **Jumeler**.



10. Touchez à nouveau **Jumeler**.



11. Touchez **Suivant**.

Cancel

Connected to your
Withings Move



Next

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

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

14. Indiquez votre sexe et entrez votre taille et votre poids. Appuyez sur **Créer**.

15. Veuillez patienter quelques secondes pendant l'initialisation des aiguilles de la montre et la mise à jour à votre Withings Move.

16. Touchez **Terminer**.

Your Withings Move is ready!

Get moving, stay connected, and live smarter
with your Withings Move.



Done

17. Veuillez patienter quelques secondes pendant la configuration automatique de l'heure.

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

Are the hands well initialized?

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



No

Yes

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

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

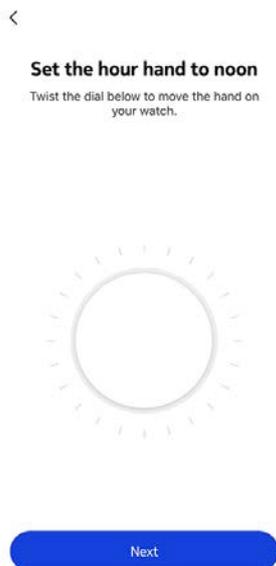
Set the minute hand to noon

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



Next

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



21. Faites glisser le doigt sur la molette qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille d'activité atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



22. Touchez **Terminer**.

You are done!
Your watch now displays the
right time.



Try again

Done

Votre Withings Move est désormais calibrée et les aiguilles sont correctement positionnées et affichent l'heure exacte.

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

Personalizing your
Withings Move

- Activity Goals
- Workout with GPS assist

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

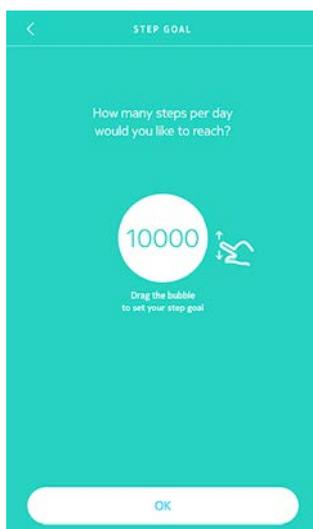
Hardly
About 1h or less of modest physical activity per week

Occasionally
1h to 2h of physical exercise per week

Frequently
3h and more of heavy physical exercise per week

Next

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



25. Touchez **OK**.

26. Touchez **Suivant**.



27. Touchez **Suivant** pour regarder les tutoriels sur le mode multisport / GPS connecté.



Personalizing your
Withings Move

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist

Next

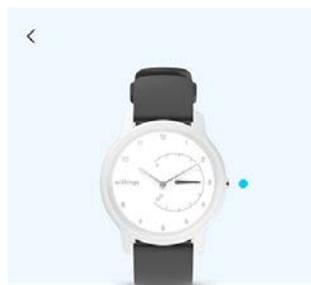
28. Touchez **Suivant** quatre fois pour regarder le tutoriel.



**Long press to start
your session**

Your watch will vibrate once when a workout session has started.

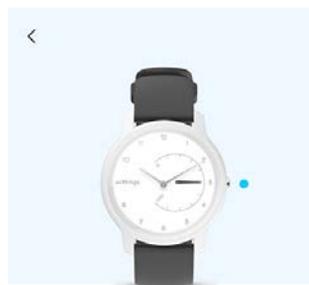
Next



**Long press to end
your session**

Your watch will vibrate twice when a workout session has ended.

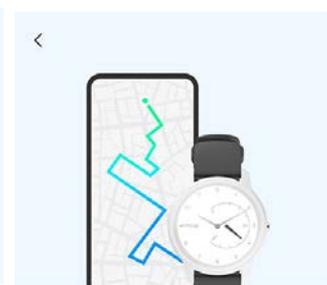
Next



**Long press to end
your session**

Your watch will vibrate twice when a workout session has ended.

Next



Run with your phone

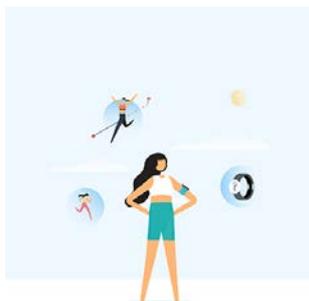
You can now connect with GPS to capture live stats including route, distance, and pace.

Next

29. Sélectionnez **Toujours autoriser**.

30. Touchez **Voir la Timeline**.

Withings Move est désormais activée.



Personalizing your
Withings Move

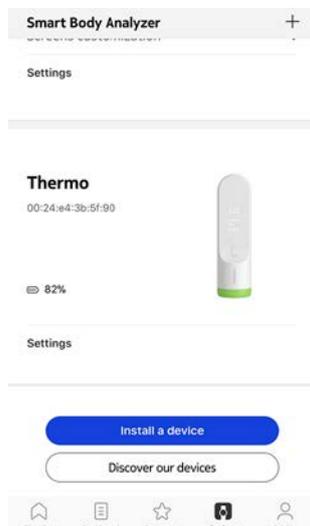
- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist

[Go to timeline](#)

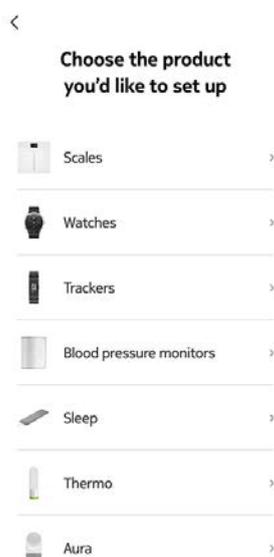
J'ai déjà un compte Health Mate

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

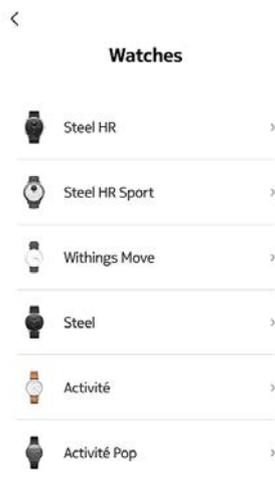
1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Touchez **Appareils**.
3. Touchez **+**.



4. Touchez **Montres**.



5. Touchez **Withings Move**.



6. Touchez **Installer**.



- Appuyez sur le bouton situé sur le côté de votre Withings Move et touchez **Suivant**.



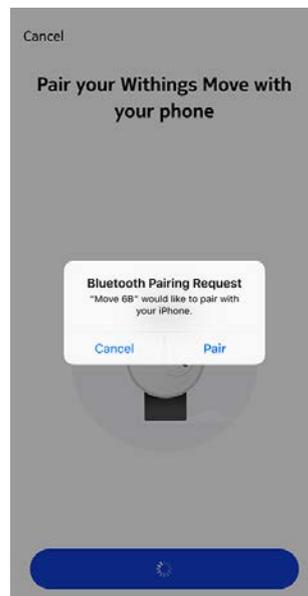
- Assurez-vous que votre montre Withings Move se trouve à proximité immédiate de votre mobile.
- Touchez **Suivant**.



10. Touchez **Jumeler**.



11. Touchez à nouveau **Jumeler**.



12. Touchez **Suivant**.

Cancel

Connected to your
Withings Move



Next

13. Sélectionnez la personne qui utilisera le Withings Move.

14. Veuillez patienter quelques secondes pendant l'initialisation des aiguilles de la montre et la mise à jour à votre Withings Move.

15. Touchez **Terminer**.

Your Withings Move is ready!

Get moving, stay connected, and live smarter
with your Withings Move.



Done

16. Veuillez patienter quelques secondes pendant la configuration 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?

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



No

Yes

Si vous sélectionnez 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 midi. 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 midi. Touchez **Suivant**.



20. Faites glisser le doigt sur la molette qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille d'activité atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**. Vous remarquerez que l'aiguille d'activité bouge uniquement dans un sens.



21. Touchez **Terminer**.

You are done!
Your watch now displays the
right time.

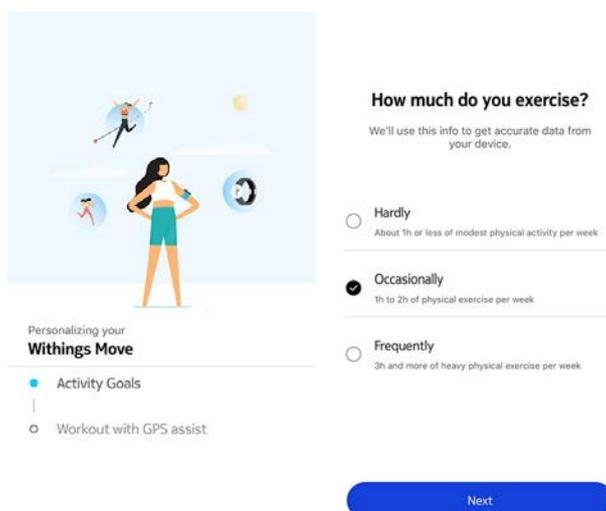


Try again

Done

Votre Withings Move est désormais calibrée et les aiguilles sont correctement positionnées et affichent l'heure exacte.

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



Personalizing your
Withings Move

- Activity Goals
- Workout with GPS assist

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

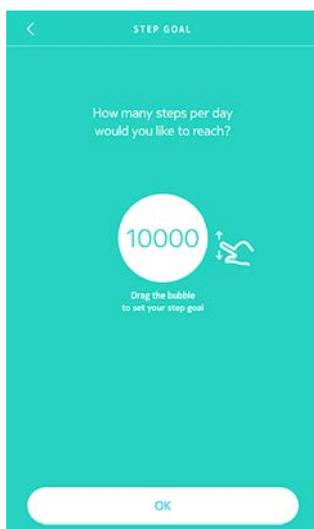
Hardly
About 1h or less of modest physical activity per week

Occasionally
1h to 2h of physical exercise per week

Frequently
3h and more of heavy physical exercise per week

Next

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

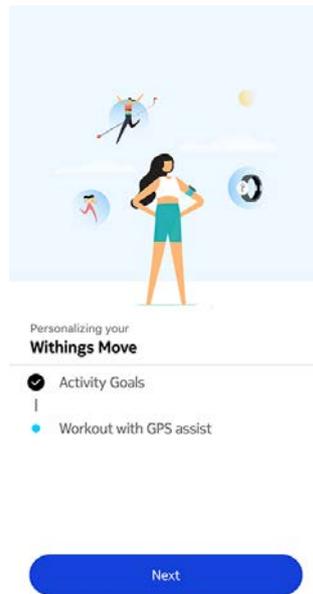


24. Touchez **OK**.

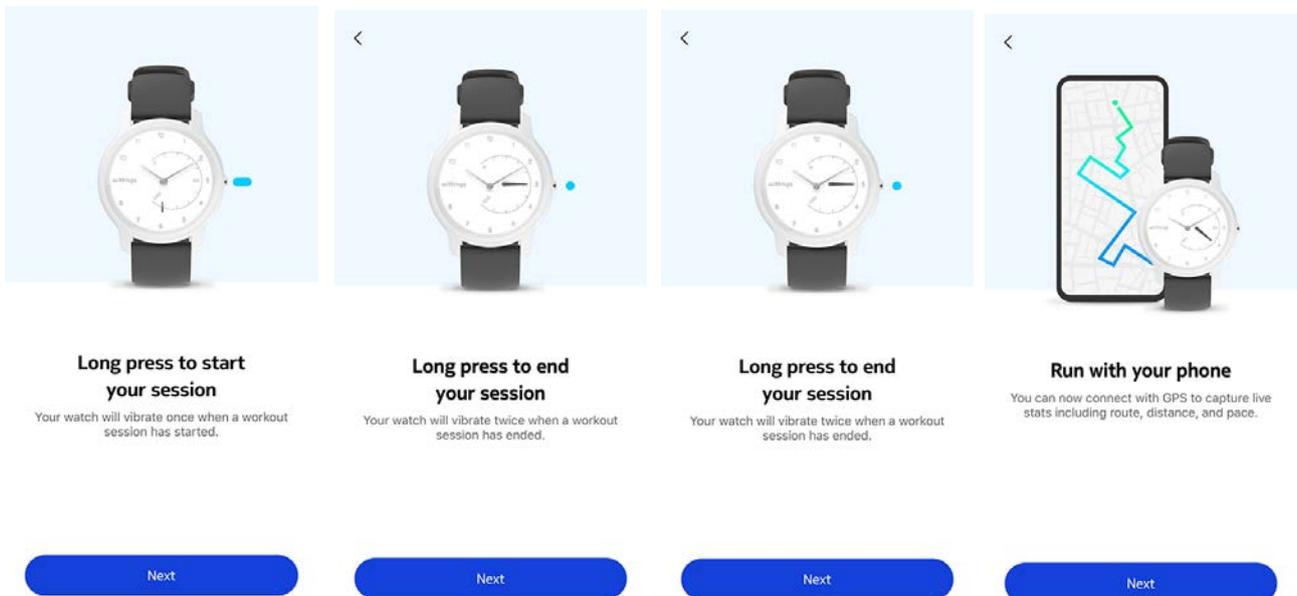
25. Touchez **Suivant**.



26. Touchez **Suivant** pour regarder les tutoriels sur le mode multisport / GPS connecté.



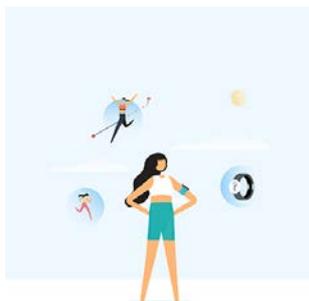
27. Touchez **Suivant** quatre fois pour regarder le tutoriel.



28. Sélectionnez **Toujours autoriser**.

29. Touchez **Voir la Timeline**.

Withings Move est désormais activée.



Personalizing your
Withings Move

- Activity Goals
- |
- Workout with GPS assist

[Go to timeline](#)

Régler l'heure

Votre Withings Move se règle à l'aide de votre mobile, ce qui lui permet d'être automatiquement paramétrée sur l'heure actuelle grâce à la prise en compte de votre fuseau horaire. Si vous devez changer de fuseau horaire lorsque vous portez votre Withings Move, ouvrez simplement l'application Health Mate® pour synchroniser votre montre avec votre téléphone, et l'heure correcte s'affichera.

Notez que vous n'avez pas non plus à vous inquiéter du passage à l'heure d'été ou d'hiver. Dans ce cas, il vous suffit de synchroniser votre Withings Move avec votre téléphone pour paramétrer l'heure correcte.

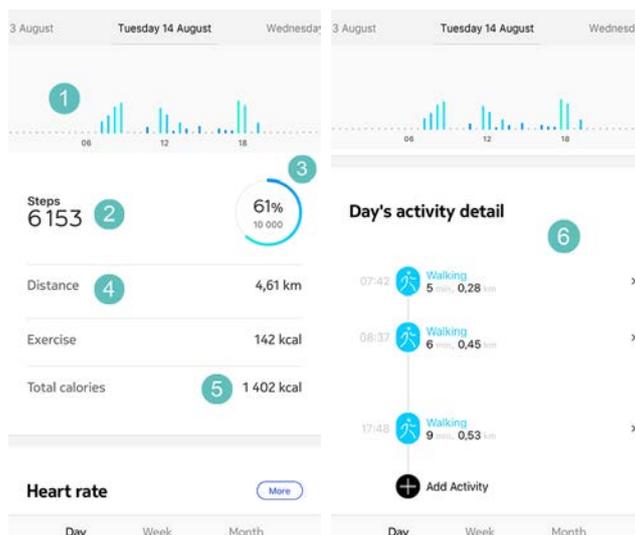
Porter ma montre

Votre Withings Move doit être portée environ un centimètre en dessous du poignet. Le bracelet doit être bien serré autour de votre poignet sans pour autant être inconfortable.

Suivre mon activité

Vue d'ensemble

Votre Withings Move vous permet de suivre votre activité : nombre de pas, suivi de vos courses et de vos séances de natation. Que vous marchiez, couriez ou nagiez, vous n'avez rien à faire pour lancer le suivi. Il vous suffit de porter votre montre Withings Move 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 en marchant pendant la journée

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

(6) Détails de l'activité quotidienne

L'accéléromètre intégré permet à votre Withings Move de compter automatiquement vos pas et de détecter vos séances de course. Vos séances de course, la distance parcourue et les calories dépensées sont calculées grâce à un algorithme basé sur le nombre de pas effectué et vos caractéristiques personnelles (âge, taille et poids).

Suivre ma progression

Il vous suffit de regarder l'aiguille d'activité afin de suivre votre progression en termes de nombre de pas. En fonction de sa position, vous pouvez savoir quel pourcentage de votre objectif de pas quotidien vous avez accompli. Une fois que vous avez atteint le repère 100 %, votre montre vibre et le cycle recommence, de 0 à 100 %.

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 définir un objectif de pas personnalisé. Pour modifier votre objectif de pas quotidien, suivez les instructions ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Rendez-vous dans **Tableau de bord**.
3. Touchez **Pas**.
4. Touchez les 3 petits points en haut de l'écran.
5. Touchez **Objectif de pas**.



Notez que vous pouvez aussi changer votre objectif de pas en sélectionnant un widget 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 et faites glisser l'objectif de pas quotidiens vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous souhaitez atteindre.



7. Touchez **OK**.
8. Synchronisez votre Withings Move 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

Votre Withings Move vous permet de suivre 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

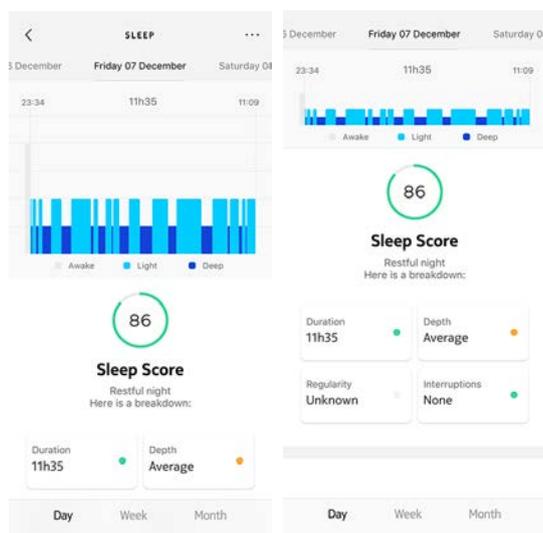
Vue d'ensemble

Votre Withings Move vous permet de suivre votre sommeil sans aucune action de votre part. Il vous suffit de porter votre montre lorsque vous allez vous coucher.

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

Récupérer mes données de sommeil

Vous pouvez consulter les données de sommeil recueillies par votre Withings Move sur votre **Timeline** dans l'application Health Mate®.



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

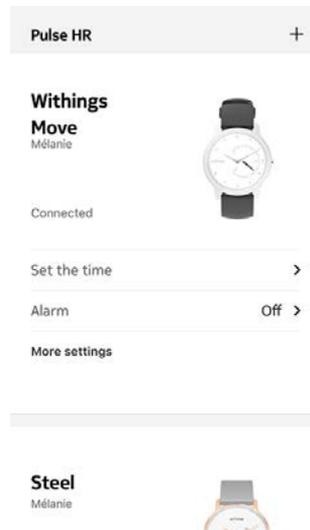
L'application Health Mate® conserve tout votre historique pour vous aider à suivre facilement l'évolution de votre sommeil dans le temps.

Régler l'alarme silencieuse

Activer l'alarme

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

1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Rendez-vous dans **Appareils**.
3. Accédez à **Withings Move > Alarme**.



4. Placez votre Withings Move 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.

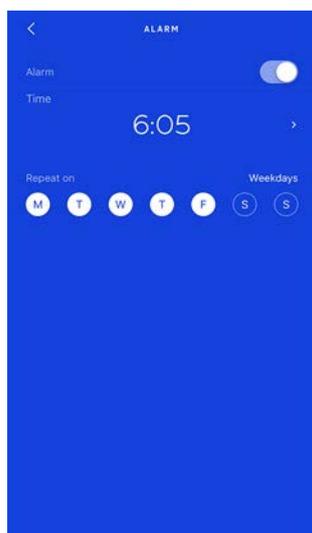


6. Si nécessaire, sélectionnez une heure de réveil intelligente en réglant une alarme.

Votre montre choisira alors le meilleur moment pendant cet intervalle de temps afin de vous réveiller tout en douceur.

7. Touchez **OK**.

8. Touchez **Répéter** pour sélectionner les jours où l'alarme doit être déclenchée.

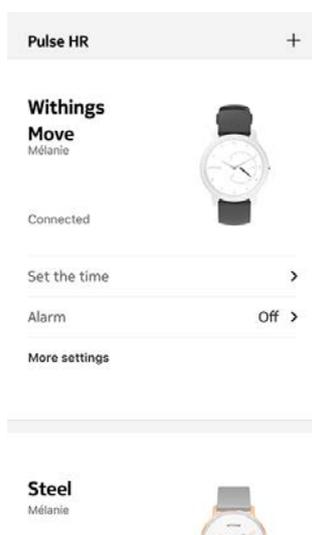


9. Touchez le bouton **Retour** pour confirmer.

Notez que vous pouvez paramétrer jusqu'à trois alarmes sur votre Withings Move.

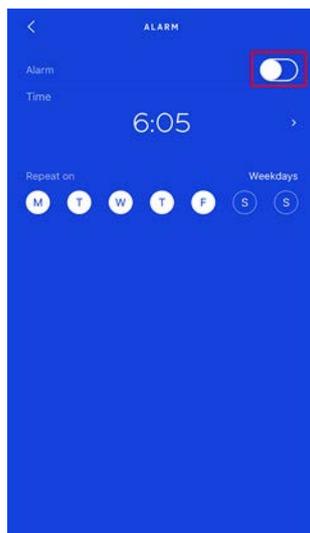
Désactivation de l'alarme

1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Rendez-vous dans **Appareils**.
3. Touchez **Withings Move** > **Alarme**.



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

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



6. Touchez le bouton **Retour** en haut à gauche de l'écran.
L'alarme est désactivée.

Arrêter l'alarme

Vous pouvez arrêter l'alarme en appuyant sur le bouton de votre Withings Move. Elle s'arrêtera instantanément, au lieu de vibrer huit fois avant de s'arrêter toute seule.

Comment le mode multisport fonctionne-t-il ?

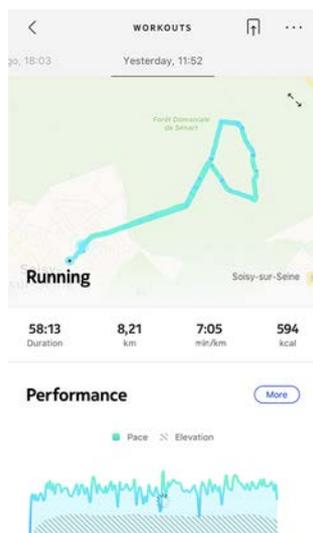
Du yoga au volley-ball en passant par l'aviron, la boxe, le ski ou le hockey sur glace, votre Withings Move vous permet de suivre jusqu'à 30 activités.

Pour lancer votre séance d'entraînement, appuyez sur le bouton de votre Withings Move pendant environ une seconde jusqu'à ce qu'elle vibre. La montre passe en mode chronomètre : l'aiguille des minutes Withings Move 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 votre séance d'entraînement terminée, une notification vous invite 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®.

Vous trouverez dans l'application Health Mate® une synthèse de vos activités : durée, intensité, distance parcourue, vitesse et calories dépensées.



La montre reconnaît-elle automatiquement les activités sportives ?

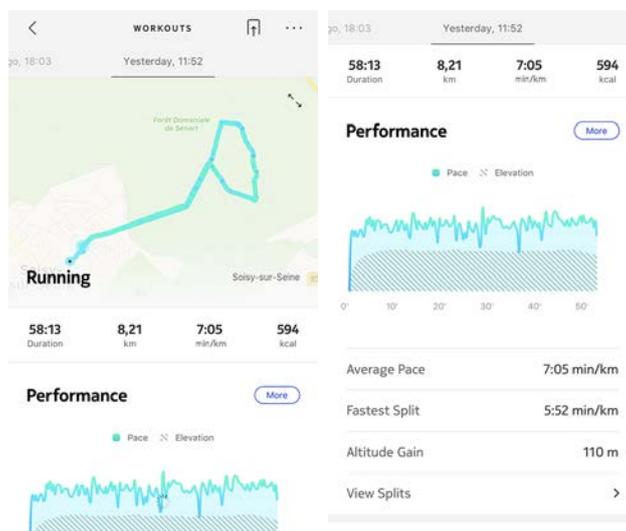
Votre Withings Move suit automatiquement vos activités de marche à pied, de natation et de vélo. Pour obtenir des informations détaillées comme le rythme de votre foulée ou l'itinéraire parcouru, nous vous conseillons d'activer manuellement le mode multisport.

Si vous sélectionnez plusieurs fois la même activité sportive, votre Withings Move mémorisera les mouvements et saura les reconnaître par la suite.

Si vous avez oublié de lancer votre séance de sport, votre Withings Move détecte automatiquement vos mouvements et ajoute une activité inconnue à l'application Health Mate®. Vous pouvez ensuite modifier le type d'activité manuellement dans l'application.

Comment fonctionne le suivi GPS ?

Grâce au GPS, 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, la fréquence cardiaque et votre vitesse s'affichent également en temps réel pendant votre séance de sport sur l'écran de votre téléphone.



Pour utiliser le GPS, vous devez lancer une séance de sport en extérieur basée sur la distance. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Appuyez sur le bouton de votre Withings Move pendant une seconde environ jusqu'à ce qu'elle vibre.
La montre passe en mode chronomètre : l'aiguille des minutes de Withings Move 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 votre séance de sport.

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

Le suivi GPS fonctionne 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 Withings Move et l'application Health Mate® vous aident à rester motivé(e) en apportant une dimension sociale à vos activités. Vous pouvez ajouter vos amis et votre famille à votre classement et les mettre au défi d'être celui ou celle qui marche le plus chaque semaine. Peu importe qu'ils soient détenteurs d'une Withings ou non : vous pouvez ajouter des personnes tant que l'application Health Mate® est installée sur leur smartphone, grâce au suivi intégré dans l'application, qui peut agir 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. Dans l'application Health Mate®, allez dans **Programmes de bien-être**.
2. Sélectionnez **Classement**.



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

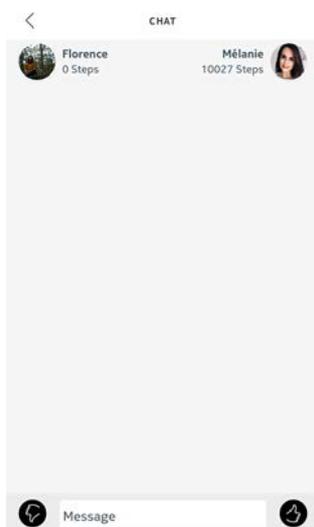
Plusieurs options sont proposées : par messagerie instantanée, par e-mail ou via les réseaux sociaux.



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 de nouveaux 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) de vos efforts.

Conseils santé (Insights)

Après avoir utilisé votre Withings Move pendant quelques jours, l'application Health Mate® vous proposera des conseils santé. Cette fonctionnalité étudie votre activité et vous indique quand vous êtes plus actif que d'habitude. Lorsque vous êtes moins actif, les conseils vous encouragent à continuer afin d'atteindre votre objectif santé.

Notez qu'il n'est pas possible de désactiver les conseils santé (Insights).

Synchronisation de mes données

Grâce à la synchronisation en arrière-plan, vous n'aurez jamais à vous préoccuper de la synchronisation de vos données, tant que le Bluetooth de votre mobile reste activé. La synchronisation en arrière-plan est automatiquement enclenchée 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. Il vous suffit d'ouvrir l'application Health Mate®. Votre Withings Move synchronise automatiquement vos données avec l'application. Vérifiez que votre Withings Move est assez proche de votre mobile et que le Bluetooth est activé sur votre appareil, sinon vous ne pourrez pas synchroniser vos données.



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

Dissocier ma montre

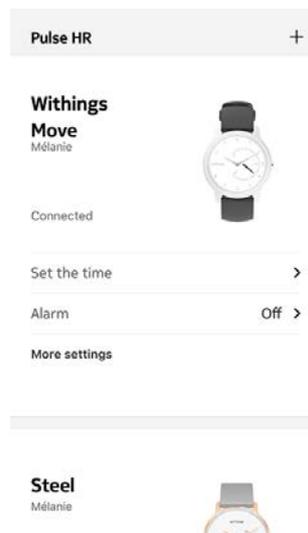
La dissociation de votre Withings Move vous permet de la supprimer de votre compte. Une fois dissociée de votre compte, elle peut être connectée à un autre compte ou au profil d'un autre utilisateur de votre compte.



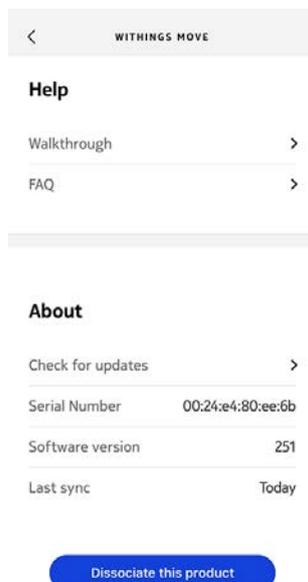
Dissocier votre Withings Move ne supprime pas vos données dans l'application Health Mate®.

Pour dissocier votre Withings Move, suivez les étapes suivantes :

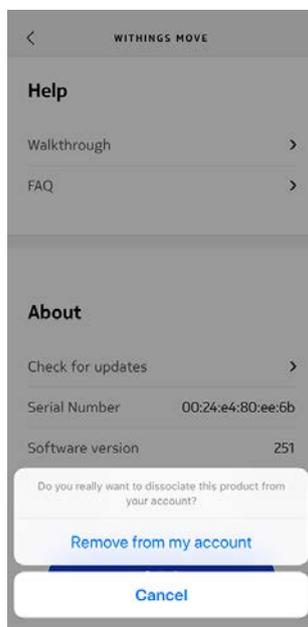
1. Appuyez sur le bouton de votre Withings Move pendant 10 secondes. Si vous appuyez sur le bouton pendant une seconde environ, le mode multisport démarre. Ne relâchez pas le bouton tant que la montre n'a pas vibré 2 fois.
2. Relâchez le bouton. L'aiguille d'activité atteint le repère 50 %.
3. Appuyez 5 fois sur le bouton pour que l'aiguille d'activité atteigne progressivement le repère 0 %. Patientez jusqu'à ce que l'aiguille d'activité atteigne progressivement les différents repères sur le cadran avant d'appuyer à nouveau sur le bouton.
4. Votre montre Withings Move redémarre et les aiguilles se réinitialisent.
5. Rendez-vous dans les paramètres Bluetooth de votre téléphone et « oubliez » votre Withings Move (utilisateurs d'iOS uniquement).
6. Ouvrez l'application Health Mate®.
7. Rendez-vous dans **Appareils**.
8. Touchez **Withings Move**.



9. Touchez **Dissocier ce produit.**



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



Nettoyage et entretien

Nettoyer ma montre

1. Utilisez un chiffon non pelucheux humecté d'eau pour nettoyer le verre et le boîtier de votre Withings Move.
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.

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 Withings Move fonctionne pendant environ 6 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 après le remplacement de la pile, il vous faudra peut-être recalibrer les aiguilles de votre Withings Move.

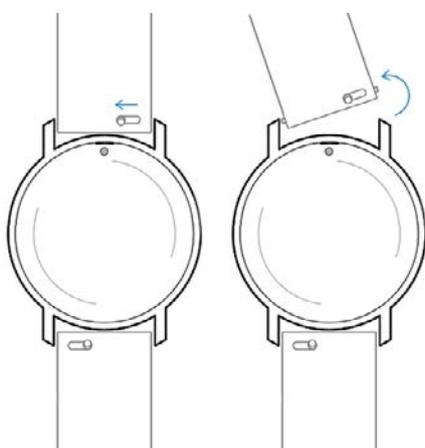
Pour en savoir plus, consultez ["Calibrer les aiguilles" page 45](#).

Remplacer le bracelet

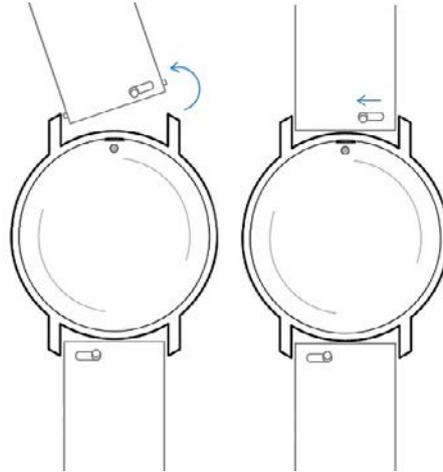
Vous pouvez facilement remplacer le bracelet de votre Withings Move grâce aux barrettes à ressort avec lesquelles il est fixé.

Pour remplacer le bracelet, procédez comme suit :

1. Retournez votre Withings Move.
2. Localisez le bouton de chaque barrette.
3. Tirez le bouton de la première barre à ressort vers la gauche et retirez le bracelet.



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



6. Relâchez le bouton.
Le bracelet est maintenant correctement fixé à votre Withings Move.
7. Répétez cette procédure pour l'autre côté.

Calibrer les aiguilles

Si vous avez l'impression que l'heure affichée sur votre Withings Move est incorrecte, il se peut que vous ayez besoin de recalibrer les aiguilles. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Health Mate®.
2. Allez dans **Appareils > Withings Move**.
3. Touchez **Réglage de l'heure**.

Assurez-vous que votre montre Withings Move se trouve à proximité de votre mobile.

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

Are the hands well initialized?

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



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

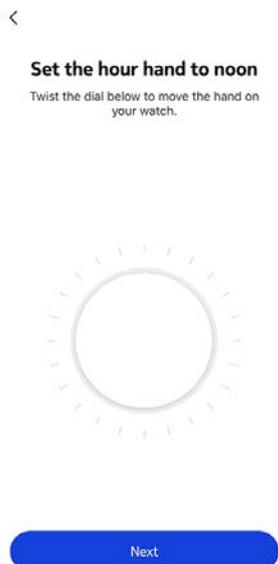
5. Faites glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne midi. Touchez **Suivant**.

Set the minute hand to noon

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



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



7. Faites glisser le doigt sur la molette qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille d'activité atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



8. Touchez **Terminer**.

You are done!
Your watch now displays the
right time.



Try again

Done

Votre Withings Move est désormais calibrée et les aiguilles sont correctement positionnées et affichent l'heure exacte.

Mise à jour de la version logicielle

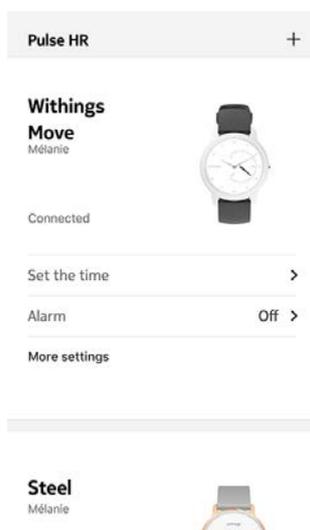
Nous mettons régulièrement à disposition de nouvelles versions logicielles afin que vous puissiez bénéficier des toutes dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'une nouvelle version logicielle est disponible, l'application Health Mate® vous demande de l'installer par le biais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



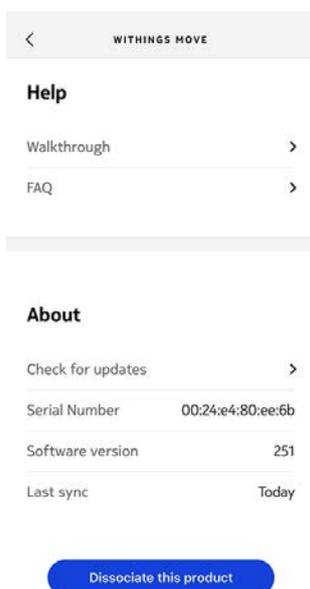
Veillez synchroniser votre Withings Move avant de mettre à jour la version logicielle. Faute de quoi vous risquez de perdre vos données.

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

1. Dans l'application Health Mate®, allez dans **Appareils**.
2. Touchez votre Withings Move.



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



4. Placez votre Withings Move à proximité immédiate de votre mobile.

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

5. Touchez **Mise à jour**.

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

Remarque : Vous pouvez vérifier la version logicielle utilisée par votre Withings Move dans **Appareils > Withings Move**.

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 est strictement interdite. 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/en-us/requests/new>.

Mentions légales



En utilisant votre Withings Move, vous acceptez expressément les Conditions générales relatives aux services Withings, disponibles sur notre [site internet](#).

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 votre mot de passe de compte Withings soit suffisamment complexe 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 Touch ID. Vous pouvez le faire à partir de l'application en accédant à Réglages et en activant **Touch ID** et **code** (iOS uniquement).
- Nous vous conseillons d'exporter 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).
- Le produit doit être rangé dans un endroit propre et sec entre -20 °C et 85 °C

- (4 °F et 185 °F) lorsqu'il n'est pas utilisé.
- Évitez les changements de température extrêmes.
 - Évitez tout type de chocs — physiques, thermiques ou autres — qui peuvent endommager les composants externes et internes de votre montre.
 - Éloignez le boîtier en verre de votre Withings Move de tout objet dur ou acéré pour éviter de le rayer.
 - Conservez votre Withings Move et ses accessoires hors de la portée des enfants. Elle est composée de petites pièces pouvant présenter un risque d'étouffement.

Étanchéité

- Votre Withings Move peut résister à une pression équivalent à une profondeur de 50 m (165 pieds). Vous pouvez donc l'utiliser lorsque vous faites la vaisselle, barbotez ou nagez. Toutefois, elle ne doit pas être utilisée pour faire de la plongée ni nager avec un masque et un tuba.
- N'appuyez pas sur le bouton de votre montre 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 nagé dans l'eau salée.
- Évitez de l'exposer à des produits chimiques comme des solvants, détergents, parfums ou cosmétiques, qui 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 Withings Move. L'entretien et les réparations non décrits dans ce mode d'emploi doivent être réalisés par des techniciens professionnels.
- Une exposition à des températures particulièrement élevées ou basses peut raccourcir la durée de vie de la pile.
- Le vieillissement des matériaux peut affecter l'étanchéité de la montre. L'étanchéité ne peut être garantie de façon permanente.

Caractéristiques

Withings Move

- Boîtier en plastique et acier inoxydable
- Diamètre de la montre : 38 mm (1,4 pouce)
- Épaisseur de la montre : 12,9 mm (0,4 pouce)
- Poids de la montre : 32 g (1,12 once)
- Bracelets : Convient à des poignets d'un diamètre allant jusqu'à 200 mm. (7,9 pouces)
- Étanchéité jusqu'à 50 m (165 pieds)

Mesures et caractéristiques

- Pas (distance et calories)
- Course (distance et calories)
- Natation (durée de la séance et calories)
- Sommeil
- Alarme silencieuse

Pile

- 1 pile CR2430
- 6 mois en utilisation normale

Capteurs

- Accéléromètre 3 axes MEMS haute précision

Connectivité

- Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

Appareils compatibles

- iPhone 4s et ultérieur
- iPod Touch 5e génération et ultérieur
- iPad 3e génération et ultérieur
- Appareil Android compatible BLE (Bluetooth Low Energy)

La Withings Move ne peut être installée 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
janvier 2019	v1.0	Première publication
février 2020	V1.0	Mise à jour de l'autonomie de la pile

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.

Garantie

Withings Garantie limitée de deux (2) ans - Withings Move

Withings (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (« Withings ») garantit le produit physique de marque Withings (« Withings Move ») 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 de votre Withings Move 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 Withings Move.

La garantie ne couvre pas :

- 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.

Déclarations légales

ID FFCC : XNAHWA06

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 par 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>.