

Withings Activité / Pop

Suivi de l'activité - Suivi du sommeil

Installation et instructions d'utilisation



Table des matières

Exigences minimales	4
Accès Internet.....	4
Smartphone ou équipement	4
Version du système d'exploitation.....	4
Version de l'application Withings Health Mate	4
Description	5
Vue d'ensemble.....	5
Contenu de la boîte	6
Configuration de la montre Withings Activité / Pop	7
Installation de l'application Withings Health Mate.....	7
Installation de ma montre Withings Activité / Pop	7
Réglage de l'heure	16
Suivi de mon activité	17
Vue d'ensemble.....	17
Contrôle de ma progression.....	18
Modification de mon objectif d'activité.....	18
Suivi de mes sessions de natation	19
Suivi de mon sommeil	20
Vue d'ensemble.....	20
Récupération de mes données de sommeil.....	20
Réglage de l'alarme	21
Devenir plus actif	24
Me motiver avec mes ami(e)s.....	24
Me motiver	26
Synchronisation de vos données	27
Dissociation de votre montre Withings Activité / Pop	28
Nettoyage et entretien	30
Nettoyage de votre montre Withings Activité / Pop.....	30
Remplacement de la pile.....	30

Remplacement du bracelet	30
Calibrage des aiguilles.....	31
Mise à jour du logiciel interne.....	33
Copyright du mode d'emploi	34
Mention légale.....	34
Données personnelles.....	34
Instructions relatives à la sécurité.....	35
Utilisation et rangement	35
Résistance à l'eau	35
Bracelet en cuir	35
Entretien et réparation	36
Caractéristiques.....	37
Récapitulatif des versions du document.....	38
Garantie	39
Mentions légales.....	40

Exigences minimales

Accès Internet

L'accès à Internet est requis pour :

- Télécharger l'application Withings Health Mate ;
- Configurer votre montre Withings Activité / Pop ;
- Mettre à jour le logiciel de votre Withings Activité / Pop.

Smartphone ou équipement

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 montre Withings Activité / Pop ;
- Récupérer les données de votre montre Withings Activité / Pop ;
- Interagir avec votre montre Withings Activité / Pop ;
- Interagir avec des personnes.

Version du système d'exploitation

iOS 8 (ou version supérieure) ou Android 5 (ou version supérieure) est requis sur votre appareil pour installer et exécuter l'application Withings Health Mate.

Pour tout appareil, la compatibilité BLE (Bluetooth Low Energy) est requise pour installer et utiliser votre montre Withings Activité / Pop.

Version de l'application Withings Health Mate

Il est important que vous ayez toujours la dernière version de l'application Withings Health Mate pour disposer de toutes les dernières fonctionnalités disponibles.

Description

Vue d'ensemble

La montre Withings Activité / Pop est le premier tracker d'activité que vous pouvez porter facilement au quotidien. Elle peut suivre votre activité et votre sommeil, tout en ressemblant à une montre à l'esthétique soignée. Elle est aussi résistante à l'eau jusqu'à 5 ATM et vous permet de suivre vos sessions de natation.

Vous pouvez facilement contrôler votre activité en regardant 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 via l'application Withings 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 %.

Contrairement à la plupart des trackers d'activité, la Withings Activité / Pop, n'a pas besoin d'être rechargée, car elle dispose d'une pile qui se remplace facilement. La durée de vie estimée de la pile peut atteindre 8 mois, ce qui signifie que vous n'avez pas à vous inquiéter de la changer tous les deux jours.

La montre Withings Activité / Pop vous permet aussi, grâce à l'application Withings Health Mate, de régler une alarme qui vibre pour vous réveiller en douceur, sans pour autant réveiller la personne qui dort près de vous. Vous pouvez facilement vérifier l'heure de votre réveil en tapotant 2 fois le verre de votre montre Withings Activité / Pop : les aiguilles se déplacent toutes seules jusqu'à l'heure réglée pour l'alarme, puis elles reviennent ensuite à l'heure actuelle. Notez que vous devez stabiliser votre montre Withings Activité / Pop pendant 5 secondes avant de tapoter 2 fois le verre de la montre.

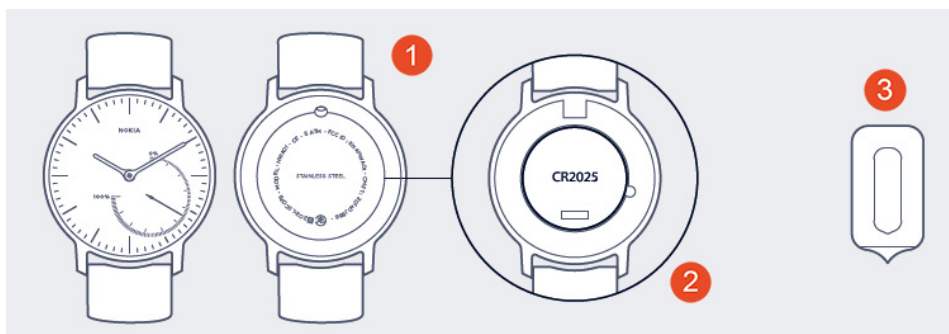
Comme votre montre Withings Activité / Pop est configurée à l'aide de votre appareil iOS ou Android, vous n'avez jamais à vous préoccuper de régler l'heure, pas même lorsque vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été ou d'hiver. Ouvrez simplement l'application Withings Health Mate pour qu'elle puisse se mettre automatiquement à l'heure lorsqu'elle se synchronise avec votre téléphone.

Enfin, les données provenant de votre Withings Activité / Pop sont entièrement intégrées dans l'application Withings Health Mate, vous permettant de suivre votre progression et votre historique.

Votre montre Withings Activité / Pop vous motive également de différentes façons. Vous pouvez vous mesurer à vos ami(e)s grâce au classement disponible dans l'application Withings Health Mate. Vous pouvez aussi vous mesurer à vous-même grâce aux badges que vous obtenez lorsque vous atteignez certaines distances ou un certain nombre de pas.

Contenu de la boîte

Withings Activité / Pop



(1)Withings Activité / Pop

(2)Pile CR2025 (déjà
insérée)

(3)Outil pour réinitialiser
la montre

Configuration de la montre Withings Activité / Pop

Installation de l'application Withings Health Mate

Si l'application Withings Health Mate n'est pas déjà installée sur votre appareil, suivez les étapes 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.

Installation de ma montre Withings Activité / Pop

Je découvre Withings

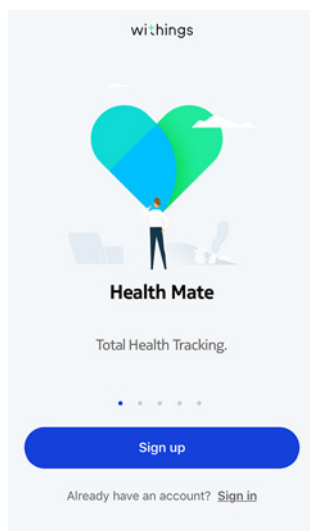
Si vous n'avez pas encore de compte Withings, il vous faut en créer un pour pouvoir configurer et utiliser votre Withings Activité / Pop.

Si vous possédez déjà un compte, rendez-vous à la section "[J'ai déjà un compte Withings](#)" [page 11](#)

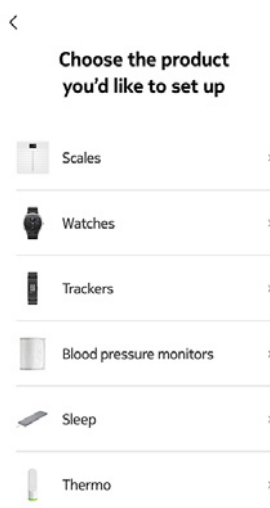
Pour installer votre Withings Activité / Pop, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.

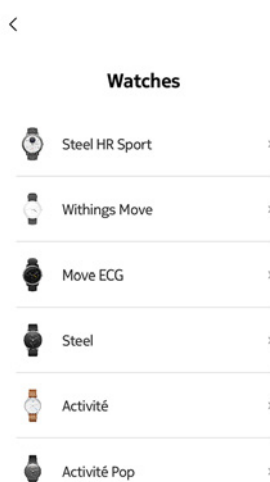
2. Touchez **S'inscrire**.



3. Touchez **Montres**.



4. Touchez **Withings Activité / Pop**.



5. Touchez **Installer**.



Activité

A new generation watch combining time & activity tracking.

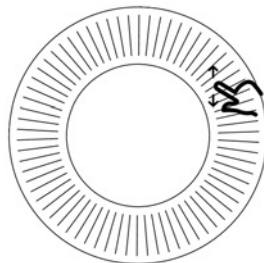


Install

- Appuyez sur le bouton de réinitialisation situé à l'arrière de votre montre Withings Activité / Pop à l'aide de l'outil fourni. Votre Withings Activité / Pop vibre une fois. Dans le cas contraire, essayez de changer l'angle de l'outil lorsque vous appuyez sur le bouton de réinitialisation.
- Placez votre montre Withings Activité / Pop à proximité de votre mobile. Touchez **Suivant**.
Vous devrez peut-être appuyer à nouveau sur le bouton de réinitialisation si votre appareil ne peut pas détecter tout seul votre Withings Activité / Pop.
- Saisissez votre adresse e-mail, votre mot de passe, puis confirmez. Touchez **Suivant**.
- Saisissez votre prénom, votre nom de famille et votre date d'anniversaire. Touchez **Suivant**.
- Indiquez votre sexe et entrez votre taille et votre poids. Touchez **Créer**.
- Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.



Align the minute hand to zero

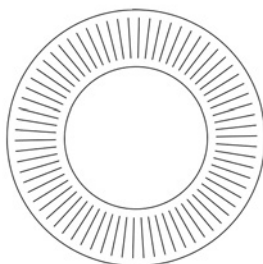


Next

12. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.

<

Align the hour hand to twelve

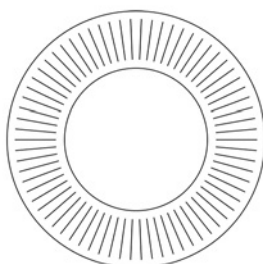


Next

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

<

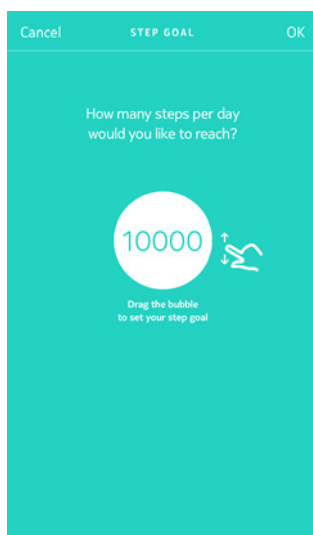
Align the motion hand to zero



Next

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

Vous pouvez définir un objectif allant de 3 000 à 15 000 pas par jour.



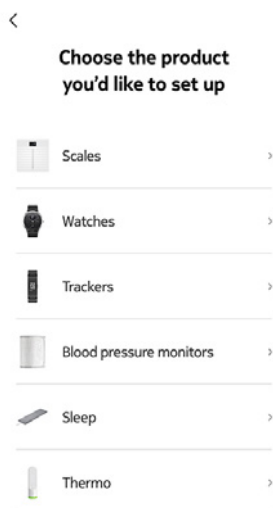
16. Touchez **OK**.

J'ai déjà un compte Withings

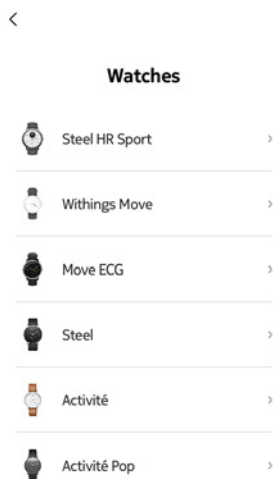
Si vous avez déjà un compte Withings, vous pouvez commencer la procédure d'installation. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

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

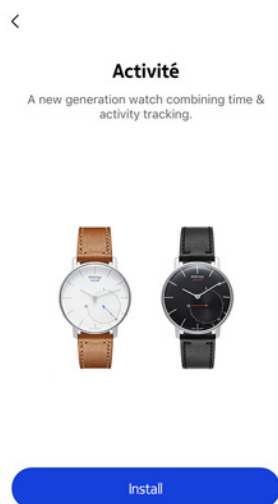
4. Touchez **Montres**.



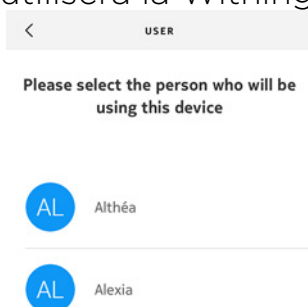
5. Touchez **Withings Activité / Pop**.



6. Touchez **Installer**.



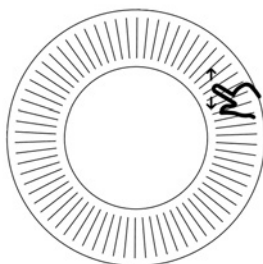
- Appuyez sur le bouton de réinitialisation situé à l'arrière de votre montre Withings Activité / Pop à l'aide de l'outil fourni. Votre Withings Activité / Pop vibre une fois. Dans le cas contraire, essayez de changer l'angle de l'outil lorsque vous appuyez sur le bouton de réinitialisation.
- Placez votre montre Withings Activité / Pop à proximité de votre mobile. Touchez **Suivant**. Vous devrez peut-être appuyer à nouveau sur le bouton de réinitialisation si votre appareil ne peut pas détecter tout seul votre Withings Activité / Pop.
- Sélectionnez l'utilisateur qui utilisera la Withings Activité / Pop.



10. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.

<

Align the minute hand to zero

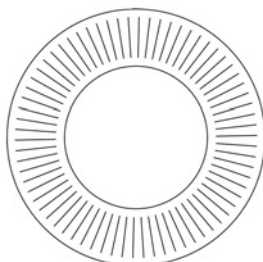


Next

11. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.

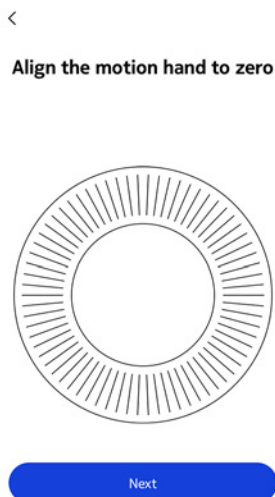
<

Align the hour hand to twelve

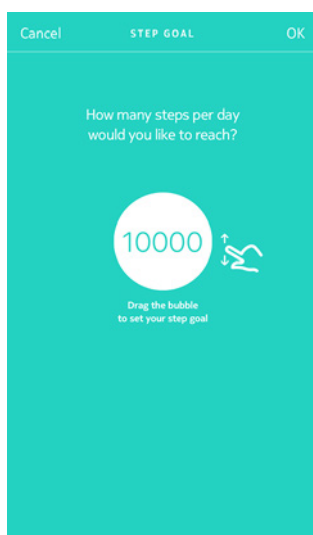


Next

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



13. Touchez **Terminer**.
14. Touchez et faites glisser l'objectif de pas quotidien vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous voulez atteindre. Vous pouvez définir un objectif allant de 3 000 à 15 000 pas par jour.



15. Touchez **OK**.

Réglage de l'heure

La Withings Activité / Pop est réglée à l'aide de votre appareil iOS et Android, qui lui permet d'être automatiquement à l'heure, en tenant compte de votre fuseau horaire. Si vous devez changer de fuseau horaire tout en portant votre Withings Activité / Pop, ouvrez simplement l'application Withings Health Mate pour synchroniser votre montre avec votre téléphone, et l'heure correcte s'affichera.

Notez que vous n'aurez pas non plus à vous inquiéter du passage à l'heure d'été ou d'hiver. Dans ce cas également, il vous suffit de synchroniser votre Withings Activité / Pop avec votre téléphone pour que votre montre soit à la bonne heure.

Suivi de mon activité

Vue d'ensemble

Votre Withings Activité / Pop vous permet de suivre votre activité : nombre de pas, suivi de la course et suivi de la natation. Que vous marchiez, couriez ou nagiez, vous n'avez rien à faire pour lancer le suivi. Il vous suffit de porter votre Withings Activité / Pop, et la montre fera le reste.



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

(2) Nombre de pas pendant la journée

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

(4) Estimation de la distance marchée pendant la journée

(5) Estimation des calories brûlées pendant la journée

L'accéléromètre intégré permet à votre Withings Activité / Pop de compter automatiquement votre nombre de pas et de savoir quand vous courez. Votre activité de course, votre distance et vos calories sont calculées grâce à un algorithme basé sur votre nombre de pas et vos données personnelles (âge, taille et poids).

Contrôle de ma progression

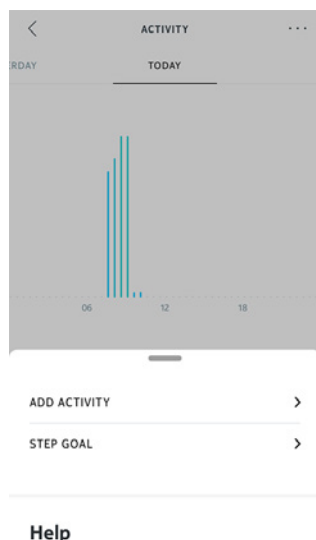
Il vous suffit de regarder l'aiguille de votre cadran d'activité pour contrôler votre progression en terme de nombre de pas. En fonction de sa position sur le cadran, vous pouvez savoir de quel pourcentage vous avez atteint votre objectif de pas quotidien. Par exemple, 8 000 pas équivaut à 80% d'un objectif de 10 000 pas. 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 Withings Health Mate. L'application offre de nombreux graphiques qui vous permettent de facilement consulter votre historique et votre progression, dès la première utilisation.

Modification de mon objectif d'activité

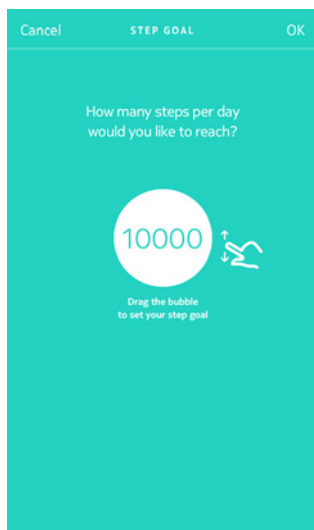
Cette fonctionnalité vous permet de paramétrer un objectif de pas personnalisé. Pour modifier votre objectif de pas quotidien, suivez les étapes ci-dessous :

1. Ouvrez l'application Withings 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 dans votre calendrier et en touchant les 3 petits points en haut de l'écran.

6. Touchez et faites glisser l'objectif de pas quotidien vers le haut ou le bas pour sélectionner l'objectif que vous voulez atteindre.



7. Touchez **OK**.
8. Synchronisez votre Withings Activité / Pop en ouvrant l'application Withings Health Mate et en actualisant votre calendrier en faisant glisser votre doigt de haut en bas.

Suivi de mes sessions de natation

Votre Withings Activité / Pop vous permet de suivre vos sessions de natation. Il vous suffit simplement de porter votre montre Withings Activité / Pop en nageant. Elle détectera automatiquement que vous nagez et suivra vos sessions de natation sans aucune action requise de votre part.

Lorsque vous avez fini de nager, l'application Withings Health Mate vous indiquera combien de temps a duré votre session et combien de calories vous avez brûlées.

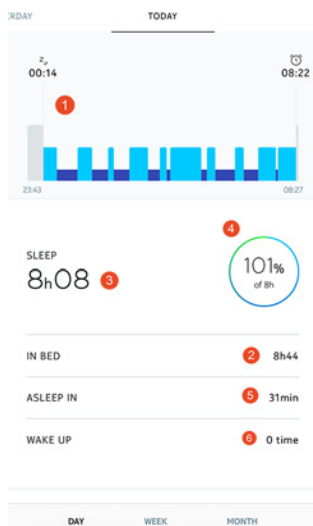
Suivi de mon sommeil

Vue d'ensemble

Votre montre Withings Activité / Pop vous permet de suivre votre sommeil sans aucune action de votre part. Il vous suffit de porter votre montre Withings Activité / Pop lorsque vous allez dormir. Si vous ne voulez pas qu'un suivi de votre sommeil soit effectué, nous vous conseillons de ne pas porter votre Withings Activité / Pop pour dormir.

Récupération de mes données de sommeil

Vous pouvez récupérer les données de sommeil recueillies par votre Withings Activité / Pop dans votre **Timeline** dans l'application Withings Health Mate.



(1) Décomposition de votre nuit :

- Temps passé éveillé (gris)
- Durée du cycle de sommeil léger (bleu clair)
- Durée du cycle de sommeil profond (bleu foncé)

(2) Temps passé couché
(3) Temps total passé à dormir
(4) Pourcentage de l'objectif de sommeil

(5) Durée d'endormissement
(6) Nombre de réveils

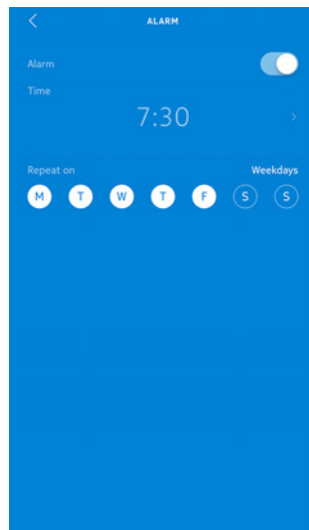
L'application Withings Health Mate conserve tout votre historique, vous permettant de suivre facilement l'évolution dans le temps de vos données de sommeil.

Réglage de l'alarme

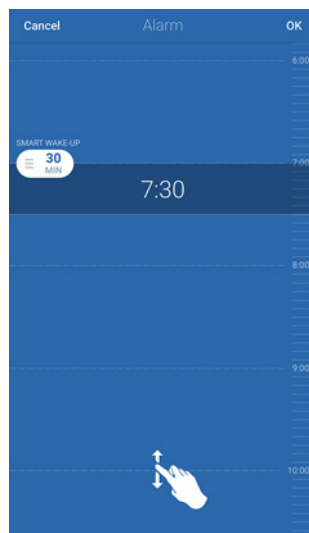
Activation de l'alarme

Afin d'activer et de régler une alarme, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'application Withings Health Mate.
2. Rendez-vous dans **Appareils**.
3. Sélectionnez **Alarme**.
4. Placez votre montre Withings Activité / Pop à proximité de votre appareil mobile.
5. Touchez le bouton **Alarme** pour activer le réveil.

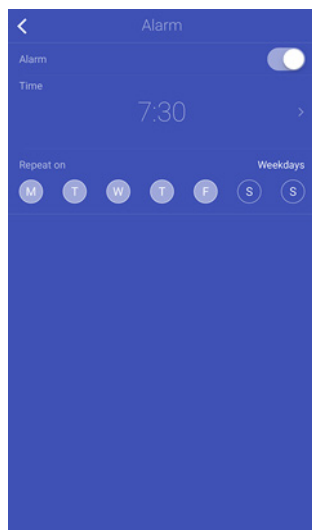


6. Touchez et faites glisser l'heure de réveil vers le haut ou le bas pour sélectionner l'heure de l'alarme.



7. Si nécessaire, vous pouvez sélectionner une heure de Smart Wake Up en réglant une alarme.
Votre réveil trouvera alors le meilleur moment pour vous réveiller pendant cet intervalle de temps, afin que vous viviez une expérience de réveil plus douce.
8. Touchez **OK**.

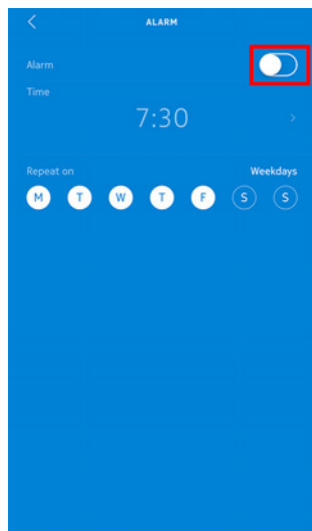
9. Touchez **Répéter** si vous voulez sélectionner les jours où le réveil doit être déclenché.



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

Désactivation de l'alarme

1. Dans l'application Withings Health Mate, allez dans **Appareils**.
2. Touchez **Alarme**.
3. Placez votre montre Withings Activité / Pop à proximité de votre mobile.
4. Touchez le bouton **Alarme** pour désactiver le réveil.



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

Contrôle de l'alarme

Vous pouvez facilement contrôler l'alarme en tapotant le verre de votre Withings Activité / Pop au moins 2 fois. Notez que vous devez stabiliser votre Withings Activité / Pop pendant au moins 5 secondes avant de toucher le verre, sinon les aiguilles ne bougeront pas.

Arrêt de l'alarme

À ce stade, il n'est pas possible d'arrêter l'alarme une fois qu'elle a démarré. Votre montre Withings Activité / Pop vibrera 8 fois avant de s'arrêter toute seule.

Me motiver avec mes ami(e)s

Vue d'ensemble

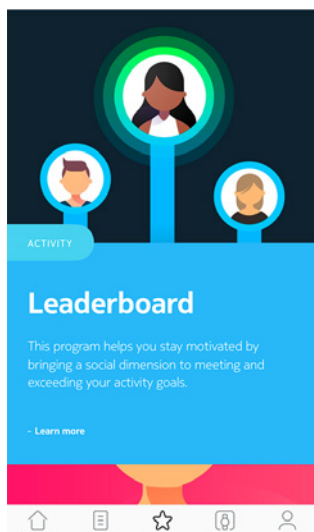
Votre Withings Activité / Pop et l'application Withings Health Mate vous aident à rester motivé(e) en communiquant avec vos ami(e)s et votre famille. En effet, vous pouvez les ajouter dans votre classement et entrer en compétition avec eux pour être celui ou celle qui marche le plus chaque semaine. Peu importe s'ils ont un produit Withings ou non : vous pouvez ajouter des personnes tant que l'application Withings Health Mate est installée sur leur smartphone, grâce au suivi de pas intégré dans l'application, qui peut agir comme dispositif de suivi d'activité.

Notez que cette fonctionnalité n'est disponible que pour l'utilisateur principal du compte.

Ajout d'une personne dans mon classement

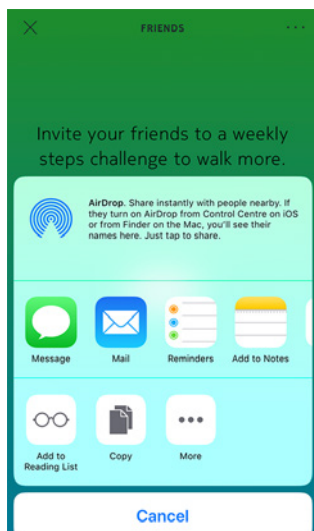
Vous pouvez inviter des personnes à rejoindre votre classement. Pour ce faire, suivez les étapes ci-dessous :

1. Dans l'application Withings Health Mate, allez dans **Programmes bien-être**.
2. Sélectionnez **Classement**.



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

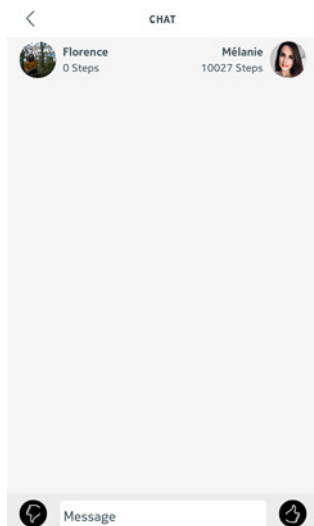
Plusieurs options sont disponibles, par message, par e-mail ou via les réseaux sociaux.



Interaction avec une personne de mon classement

Une fois que votre classement comporte des ami(e)s à vous, vous pouvez interagir avec eux/elles en touchant leur nom et en sélectionnant l'une des 3 actions disponibles :

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



Intéragir avec vos ami(e)s vous permet de rester motivé(e) et de repousser vos limites.

Me motiver

Badges

L'application Withings Health Mate propose un système de badges, des récompenses virtuelles que vous débloquent après certains accomplissements. 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 atteignez une distance globale.

Les badges sont une manière amusante de rester motivé et d'être récompensé pour vos efforts.

Insights

Après avoir utilisé votre Withings Activité / Pop pendant quelques jours, l'application Withings Health Mate vous enverra des Insights. Cette fonctionnalité analyse votre activité et vous indique quand vous êtes plus actif que d'habitude. Lorsque vous êtes moins actif, les Insights vous encouragent à continuer, afin que vous atteigniez votre objectif santé.

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

Synchronisation de vos données

Grâce à la synchronisation en arrière-plan, vous pouvez synchroniser vos données, tant que le Bluetooth de votre mobile est activé. La synchronisation en arrière-plan est automatiquement déclenchée 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. Pour ce faire, il vous suffit d'ouvrir l'application Withings Health Mate. Votre Withings Activité / Pop synchronisera alors automatiquement vos données avec l'application. Vérifiez que votre Withings Activité / Pop est assez proche de votre mobile et que le Bluetooth est activé sur votre appareil, autrement la synchronisation de vos données sera impossible.

Votre Withings Activité / Pop ne peut stocker vos données que pendant 7 jours. Assurez-vous d'ouvrir l'application régulièrement afin de ne pas perdre vos données.

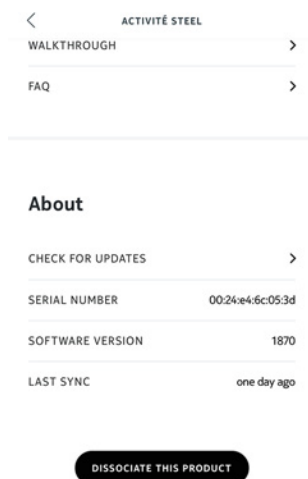
Dissociation de votre montre Withings Activité / Pop

La dissociation de votre montre Withings Activité / Pop vous permet de la supprimer de votre compte. Une fois qu'elle n'est plus liée à votre compte, elle peut être installée sur un autre compte ou sur le profil d'un autre utilisateur de votre compte.

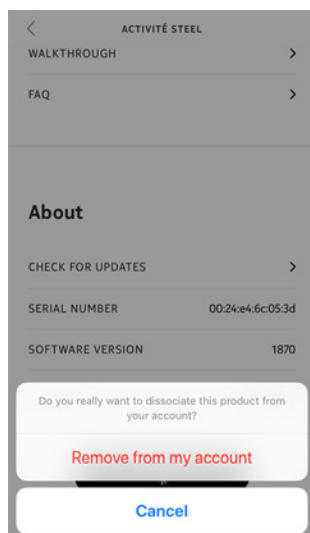
Dissocier votre Withings Activité / Pop ne supprime pas vos données de l'application Withings Health Mate.

Pour dissocier votre Withings Activité / Pop, suivez les étapes suivantes :

1. Appuyez sur le bouton de réinitialisation situé au dos 5 fois de suite avec l'outil fourni avec la montre Withings Activité / Pop pour effectuer une réinitialisation aux réglages d'usine.
Laissez vibrer la montre Withings Activité / Pop à chaque fois que vous appuyez sur le bouton de réinitialisation. Lorsque la réinitialisation aux réglages d'usine est terminée, la Withings Activité / Pop vibre 2 fois.
2. Allez dans les paramètres Bluetooth de votre mobile et « oubliez » votre Withings Activité / Pop (pour les utilisateurs iOS uniquement).
3. Allez dans **Appareils** dans l'application Withings Health Mate.
4. Touchez votre **Withings Activité / Pop**.
5. Touchez **Dissocier ce produit**.



6. Touchez **Supprimer de mon compte**.



Nettoyage de votre montre Withings Activité / Pop

Withings Activité / Pop

- Utilisez un tissu non pelucheux humide pour nettoyer le verre et le boîtier de votre Withings Activité / Pop
- Passez le bracelet en silicone sous l'eau et frottez-le avec du savon hypoallergénique pour le nettoyer.
- Séchez le bracelet en silicone avec un chiffon humide.

Remplacement de 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 de réinitialisation. La Withings Activité / Pop fonctionne pendant environ 8 mois avec une pile de montre standard.

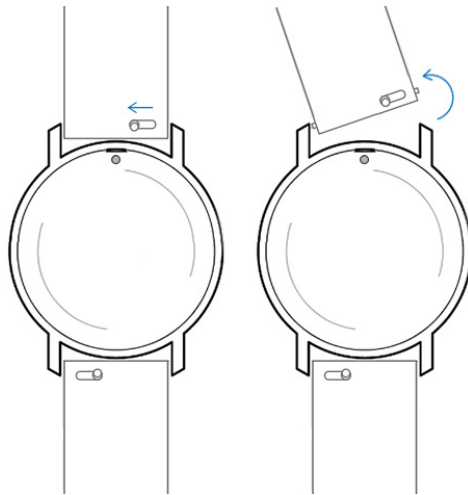
Rendez-vous chez un horloger si vous voulez installer la nouvelle pile CR2025. Si l'heure ne semble pas correcte après le remplacement de la pile, il vous faudra peut-être recalibrer les aiguilles de votre Withings Activité / Pop.

Remplacement du bracelet

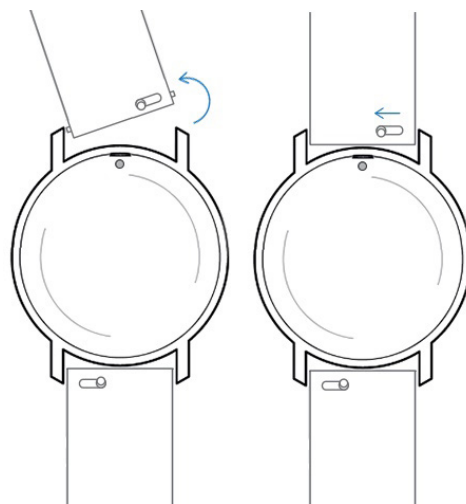
Vous devez remplacer le bracelet de votre Withings Activité / Pop pour vos sessions d'entraînement ou avant de nager sous l'eau pour ne pas abîmer le cuir. Vous pouvez aussi le remplacer si vous disposez de bracelets d'autres couleurs. Vous pouvez facilement remplacer votre bracelet grâce aux barres de ressort avec lesquelles le bracelet est fixé. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Retournez votre Withings Activité / Pop.
2. Trouvez le bouton de chaque barre à ressort. Chaque barre possède un ressort à son extrémité.

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



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



6. Relâchez le ressort.
Le bracelet est maintenant correctement fixé à votre Withings Activité / Pop.
7. Répétez les étapes précédentes pour l'autre côté.

Calibrage des aiguilles

Si vous avez l'impression que l'heure affichée sur votre Withings Activité / Pop est incorrecte, il vous faudra peut-être recalibrer les aiguilles. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

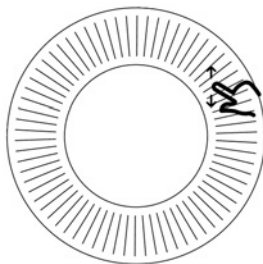
1. Dans l'application Withings Health Mate, allez dans **Appareils**.
2. Touchez votre **Withings Activité / Pop**.
3. Touchez **Réglage de l'heure**.

Placez votre montre Withings Activité / Pop à proximité de votre mobile. Vous devrez appuyer sur le bouton de réinitialisation au dos en utilisant l'outil fourni avec votre Withings Activité / Pop si votre smartphone ne détecte pas immédiatement la montre. Dans le cas contraire, essayez de changer l'angle de l'outil lorsque vous appuyez sur le bouton de réinitialisation.

4. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.

<

Align the minute hand to zero

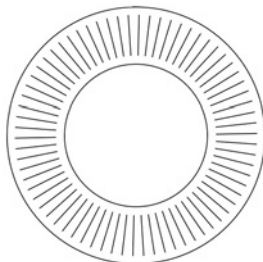


Next

5. Faites glisser votre doigt sur le cadran qui s'affiche dans l'application jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le repère 0. Touchez **Suivant**.

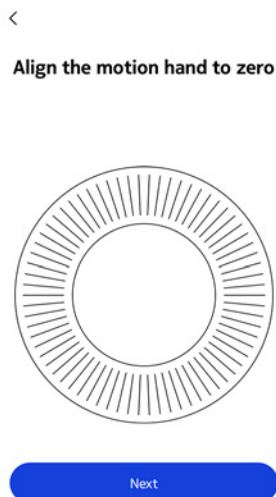
<

Align the hour hand to twelve



Next

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



7. Touchez **Terminer**.
Votre montre Withings Activité / Pop est maintenant correctement calibrée, et les aiguilles se positionnent correctement pour afficher l'heure actuelle.

Mise à jour du logiciel interne

Nous proposons régulièrement de nouveaux logiciels internes pour que vous puissiez bénéficier des toutes dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau logiciel est disponible, l'application Withings Health Mate vous demande de l'installer par le biais de votre **Timeline**.

Vous pouvez toutefois vérifier si les mises à jour sont disponibles et forcer leur installation quand vous le souhaitez. Pour cela, suivez les étapes ci-dessous :

1. Dans l'application Withings Health Mate, allez dans **Appareils**.
2. Touchez votre **Withings Activité / Pop**.
3. Touchez **Vérifier les mises à jour**.
4. Placez votre montre Withings Activité / Pop à proximité de votre mobile.
Si votre Withings Activité / Pop n'est pas à jour, l'application Withings Health Mate vous demande d'installer un nouveau logiciel.
5. Touchez **Mise à jour**.
6. Touchez **Fermer** lorsque la mise à jour est terminée.

Note : Vous pouvez vérifier quel logiciel votre Withings Activité / Pop utilise dans **Appareils > Withings Activité / Pop**

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 Withings sont strictement interdites. Vous ne pouvez imprimer ce mode d'emploi que pour votre usage personnel.

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

Mention légale

En utilisant votre Withings Activité / Pop, 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 des troubles médicaux.

Données personnelles

- Veuillez lire notre politique de confidentialité que vous pourrez retrouver sur notre [site Internet](#).
- Vérifiez que votre mot de passe de compte Withings possède un niveau de sécurité suffisant pour empêcher l'accès à votre compte. Il doit comprendre au minimum 8 caractères, comprendre 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 Withings Health Mate avec un code supplémentaire et/ou ID Touch. Vous pouvez le faire à partir de l'application en allant dans **Paramètres** dans l'application et en activant **ID Touch et code** (uniquement pour iOS).
- Nous vous conseillons d'exporter vos données régulièrement vers un stockage local sur votre ordinateur personnel. Vous pouvez le faire à partir de [l'interface Web](#) en cliquant sur votre **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, qu'ils soient physiques, thermiques ou autres. Ils peuvent endommager les composants externes et internes de votre montre.
- Éloignez le boîtier en verre de votre montre Withings Activité / Pop de tout objet dur ou acéré pour éviter de la rayer.
- Conservez votre montre Withings Activité / Pop et ses accessoires hors de portée des enfants, car elle contient des petites pièces et peut présenter un danger d'étouffement.

Résistance à l'eau

- Votre Withings Activité / Pop peut résister à une pression similaire à celle d'une profondeur de 50 m (165 pieds). Vous pouvez donc l'utiliser lorsque vous faites la vaisselle ou nagez. Toutefois, elle ne doit pas être utilisée pour faire de la plongée ou nager avec un masque et un tuba (snorkeling).
- Ne déplacez pas le couvercle au dos de la 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 passé du temps à nager dans l'eau salée.
- Évitez de l'exposer à des produits chimiques comme des solvants, détergents, parfums ou cosmétiques. Ils peuvent endommager le bracelet ou le boîtier de la montre.
- Évitez les atmosphères extrêmes (comme les saunas ou les hammams).
- Ouvrir le boîtier au dos de la montre peut endommager sa résistance à l'eau. Cette opération doit toujours être réalisée par un horloger professionnel pour garantir les qualités d'étanchéité de la montre.
- Le vieillissement des matériaux peut affecter la résistance à l'eau de la montre. La résistance à l'eau ne peut pas être garantie de façon permanente.

Bracelet en cuir

- Évitez tout contact avec de l'eau ou de l'humidité pour ne pas décolorer ou déformer le bracelet.
- Évitez une longue exposition au soleil pour éviter toute décoloration.
- Évitez tout contact avec des substances grasses et des produits cosmétiques.
- Contactez notre service client en cas de problème avec le bracelet en cuir.

Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou de modifier vous-même votre Withings Activité / Pop. L'entretien et les réparations non décrits dans ce mode d'emploi doivent être réalisés par des professionnels.
- Une exposition à des températures élevées ou basses ou tout tapotement excessif du verre de la montre peut raccourcir la durée de vie de la pile.

Caractéristiques

Withings Activité / Pop

- Fabrication Suisse (Withings Activité uniquement)
- Verre saphir sculpté en Suisse (Withings Activité uniquement)
- Verre minéral (Activité Pop)
- Deux couleurs différentes : noir et argent
- Diamètre de la montre : 36,3 mm de diamètre (1,4 pouce)
- Poids : 37 g (1,30 once)
- Bracelets : convient à des poignets allant jusqu'à 200 mm (7,9 pouces)
- Résistant à l'eau jusqu'à 50 m (165 pieds)

Mesures et caractéristiques

- Pas
- Distance
- Calories
- Course
- Natation
- Sommeil
- Réveil silencieux

Pile

- Durée de vie de la pile de 8 mois
- Pile ronde CR2025

Capteurs

- Capteur de mouvement jour et nuit
- Accéléromètre 3 axes MEMS haute précision
- Consommation basse puissance

Connectivité

- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

Appareils compatibles

- iPhone 4s et supérieur
- iPod Touch 5e génération et supérieur
- iPad 3e génération et supérieur (ainsi que tous les iPad Mini)
- Appareil Android compatible BLE (Bluetooth Low Energy)

Systèmes d'exploitation compatibles

- iOS 8.0 et supérieur
- Android 5 et supérieur

Récapitulatif des versions du document

Date de publication		Modifications
Janvier 2015	v1.0	Première publication
Octobre 2015	v2.0	Mise à jour de : "Me motiver avec mes ami(e)s" page 24 "Me motiver avec mes ami(e)s" page 24 "Me motiver avec mes ami(e)s" page 24 "Synchronisation de vos données" page 27 "Remplacement de la pile" page 30 "Mise à jour du logiciel interne" page 33
Novembre 2016	v3.0	Mise à jour de la structure du guide
Novembre 2017	v4.0	Charte graphique Withings

Les captures d'écran présentes dans ce manuel sont utilisées à des fins explicatives. Les écrans de votre mobile peuvent différer des captures d'écran illustrées dans ce manuel.

Garantie

Withings Garantie limitée à deux (2) ans - Withings Activité / Pop

Withings Technologies (France) SA, 2 rue Maurice Hartmann, 92130 Issy-les-Moulineaux (« Withings ») garantit le produit de marque Withings (« Withings Activité / Pop ») contre les défauts de matériau et de fabrication dans le cadre d'une utilisation normale en conformité avec les recommandations diffusées 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 diffusées 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 la montre Withings Activité / Pop sera ininterrompu ou exempt d'erreur. Withings ne pourra être tenu responsable des dommages survenant en cas de non-respect des instructions relatives à l'utilisation de la Withings Activité / Pop.

La garantie ne s'étend pas à :

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

Mentions légales

ID FFCC : XNAHWA02

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 l'interférence pouvant causer un fonctionnement indésirable.

Les modifications apportées à cet équipement non 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 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>