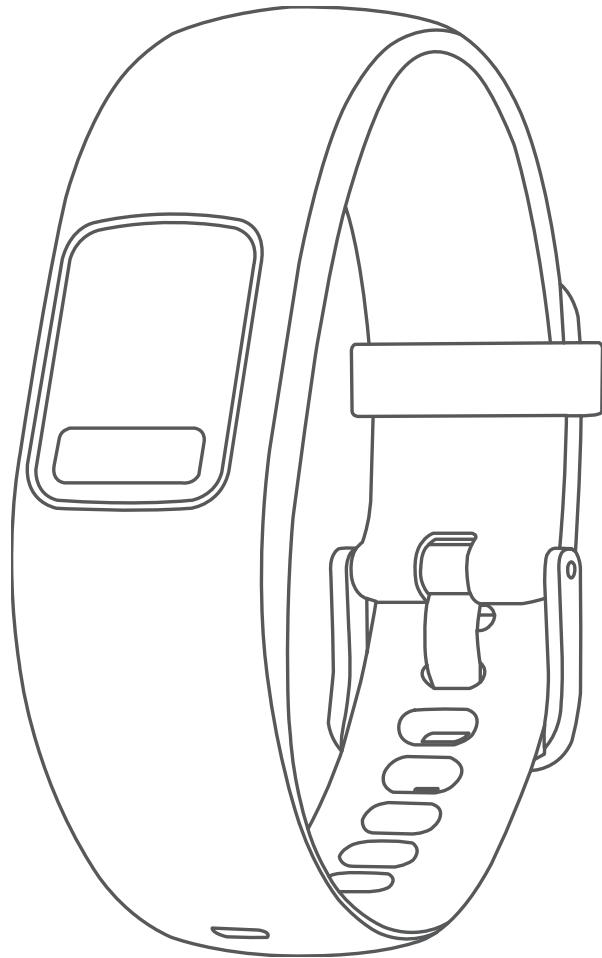


GARMIN®



VÍVOFIT® 4

Manuel d'utilisation

© 2017 Garmin Ltd. ou ses filiales

Tous droits réservés. Conformément aux lois relatives au copyright en vigueur, toute reproduction du présent manuel, qu'elle soit partielle ou intégrale, sans l'autorisation préalable écrite de Garmin, est interdite. Garmin se réserve le droit de modifier ou d'améliorer ses produits et d'apporter des modifications au contenu du présent manuel sans obligation d'en avertir quelque personne physique ou morale que ce soit. Consultez le site Web de Garmin à l'adresse www.garmin.com pour obtenir les dernières mises à jour, ainsi que des informations complémentaires concernant l'utilisation de ce produit.

Garmin®, le logo Garmin et vivofit® sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales, déposées aux États-Unis et dans d'autres pays. Garmin Connect™, Garmin Express™, Garmin Move IQ™, Toe-to-Toe™ et USB ANT Stick™ sont des marques commerciales de Garmin Ltd. ou de ses filiales. Ces marques commerciales ne peuvent pas être utilisées sans l'autorisation expresse de Garmin.

American Heart Association® est une marque commerciale d'American Heart Association, Inc. La marque et les logos Bluetooth® sont la propriété de Bluetooth SIG, Inc. et leur utilisation par Garmin est soumise à une licence. Les autres marques et noms commerciaux sont la propriété de leurs détenteurs respectifs.

M/N: A03304

Table des matières

Introduction	1
Mise en route	1
Utilisation de l'appareil	1
Usage quotidien	1
Présentation de l'appareil	1
Widgets	1
Options du menu	1
Barre d'activité	2
Minutes intensives	2
Objectif automatique	2
Suivi du sommeil	2
Configuration du smartphone	2
Couplage avec votre smartphone	2
Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect	3
Historique	3
Garmin Connect	3
Garmin Move IQ™	3
Personnalisation de l'appareil	3
Utilisation du rétroéclairage	3
Garmin ConnectParamètres	3
Paramètres de l'appareil	3
Paramètres utilisateur	4
Informations sur l'appareil	4
Caractéristiques	4
Affichage des informations sur l'appareil	4
Entretien du	4
Nettoyage de l'appareil	4
Mise à jour du logiciel	4
Remplacement du bracelet	5
Piles remplaçables par l'utilisateur	5
Remplacement des piles	5
Dépannage	5
Le nombre de mes pas semble erroné	5
Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect	5
Il me semble que la distance parcourue manque de précision	6
Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte	6
Comment coupler un nouvel appareil avec un compte Garmin Connect existant ?	6
Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?	6
Conseils pour le couplage et la synchronisation	6
Je n'ai pas de smartphone	6
Couplage de votre ordinateur	6
Synchronisation de vos données avec votre ordinateur	6
Mon appareil ne veut pas s'allumer	6
Animations pour les objectifs et séries	7
Couplage de plusieurs appareils mobiles avec votre appareil	7
Réinitialisation de l'appareil	7
Suppression des données utilisateur	7
Annexes	7
Informations complémentaires	7
Index	8

Introduction

AVERTISSEMENT

Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Consultez toujours votre médecin avant de commencer ou de modifier tout programme d'exercice physique.

Mise en route

Pour profiter pleinement de votre tracker d'activité, vous devez le coupler avec un smartphone et effectuer la configuration via votre compte Garmin Connect™ gratuit (*Configuration du smartphone, page 2*).

REMARQUE : tant que vous n'avez pas couplé votre appareil ni finalisé la configuration, l'appareil a une fonctionnalité limitée.

Utilisation de l'appareil



- Appuyez sur la touche ① pour faire défiler les fonctions de l'appareil (*Widgets, page 1*).
- Maintenez la touche enfoncée pendant une seconde pour afficher le menu WiFi (*Options du menu, page 1*).
- Appuyez sur la touche pour faire défiler les options du menu.



- Appuyez sur la touche pendant une seconde pour sélectionner des options de menu.
- Appuyez sur la touche moins d'une seconde pour activer le rétroéclairage.
Le rétroéclairage se désactive automatiquement.

Usage quotidien

Vous pouvez porter votre appareil vívofit 4 tout au long de la journée et décider de synchroniser régulièrement vos données avec votre compte Garmin Connect. Ainsi votre appareil enregistrera toutes vos activités. La synchronisation vous permet d'analyser les données de pas et de sommeil, d'afficher des totaux et d'obtenir des informations Insights sur vos activités. Vous pouvez utiliser votre compte Garmin Connect pour participer à des challenges et vous mesurer à vos amis. Vous pouvez aussi personnaliser certains paramètres de votre appareil, notamment le cadran, les écrans, la fréquence de synchronisation automatique, etc.

Présentation de l'appareil

Widgets

Lorsque vous couplez votre appareil à un smartphone, vous pouvez personnaliser les widgets qui s'affichent sur votre appareil et les réorganiser. Vous pouvez appuyer sur la touche de l'appareil pour faire défiler les widgets.

REMARQUE : sur certains cadrons de montre, le texte personnalisé du widget ne s'affiche pas.

	La date actuelle. L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous le synchronisez avec un smartphone.
	Nombre total de pas effectués dans la journée.
	Nombre de pas restants pour atteindre votre objectif de pas quotidiens. Si vous activez la fonction d'objectif automatique, l'appareil vous propose un nouvel objectif tous les matins.
	La distance parcourue pour la journée en cours.
	Nombre de calories totales brûlées pour la journée en cours, y compris les calories actives et les calories au repos.
	Le total de vos minutes d'intensité hebdomadaires.
	Les prévisions des températures élevée et basse du jour.
beat yesterday	Votre texte personnalisé. Vous pouvez modifier le texte dans l'application Garmin Connect.

Options du menu

Maintenez la touche de l'appareil enfoncée pour afficher le menu, puis appuyez sur la touche pour faire défiler les options. Maintenez à nouveau la touche de l'appareil enfoncée pour sélectionner une option.

	Synchronise les données avec votre compte Garmin Connect.
	Démarre une activité chronométrée.
	Affiche les options des chronos des tâches.
	Démarre le chronomètre.
	Localise un smartphone égaré.
	Lancez un défi Toe-to-Toe™ à un autre joueur disposant d'un appareil compatible.
	Affiche des informations sur l'appareil et sur les règlements en vigueur.
	Quitte le menu et retourne au widget précédent.

Enregistrement d'une activité chronométrée

Vous pouvez enregistrer une activité chronométrée qui peut être envoyée sur votre compte Garmin Connect.

ASTUCE : vous pouvez aussi enregistrer automatiquement des activités de course à pied et de marche à l'aide de la fonction Move IQ (*Paramètres de l'appareil, page 3*).

- Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pour afficher le menu.
- Maintenez le doigt appuyé sur pour démarrer le chronomètre d'activité.
- Démarrez votre activité.

ASTUCE : vous pouvez appuyer sur la touche de l'appareil pour faire défiler vos données d'activité pendant que le chrono tourne.

- A la fin de votre activité, maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à faire apparaître l'icône .
- Un résumé s'affiche. L'appareil affiche la durée totale de l'activité ainsi que la distance parcourue.

- Appuyez sur la touche de l'appareil pour terminer le résumé et revenir à l'écran d'accueil.

Vous pouvez synchroniser votre appareil pour afficher les détails de l'activité sur votre compte Garmin Connect.

Utilisation du Compte à rebours

Vous pouvez utiliser votre appareil pour démarrer un compte à rebours de 1, 3, 5 ou 10 minutes.

- Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pour afficher le menu.
- Maintenez enfoncé le bouton .

- 3 Appuyez sur la touche de l'appareil pour faire défiler les widgets jusqu'au minuteur.
- 4 Maintenez la touche de l'appareil enfoncee pour sélectionner et démarrer un minuteur.

L'appareil émet un son et le compte à rebours démarre. Lorsqu'il reste 3 secondes, l'appareil sonne jusqu'à ce qu'il arrive à 0.

ASTUCE : vous pouvez maintenir la touche de l'appareil enfoncee pour arrêter le minuteur.

Utilisation du chronomètre

- 1 Maintenez la touche enfoncee pour afficher le menu.
- 2 Maintenez enfonce le bouton .
- 3 Appuyez sur  pour lancer le chronomètre.
- 4 Appuyez sur  pour arrêter le chronomètre.
- 5 Si besoin, appuyez sur  pour réinitialiser le chronomètre.
- 6 Maintenez la touche enfoncee pour quitter le chronomètre.

Localisation d'un smartphone égaré

Vous pouvez utiliser cette fonctionnalité pour localiser un smartphone égaré couplé via la technologie sans fil Bluetooth® actuellement à sa portée.

- 1 Maintenez le bouton de l'appareil enfonce pour afficher le menu.
 - 2 Maintenez enfonce le bouton .
- L'appareil vívofit 4 lance la recherche de votre smartphone couplé et votre smartphone émet une alerte sonore.

Démarrage d'un défi Toe-to-Toe

Vous pouvez démarrer un défi Toe-to-Toe de 2 minutes avec un ami qui possède un appareil compatible.

- 1 Maintenez le bouton de l'appareil enfonce pour afficher le menu.
 - 2 Maintenez votre doigt appuyé sur  pour vous mesurer à un autre joueur à portée (3 m).
- REMARQUE :** les deux joueurs doivent démarrer le défi sur leur appareil.

- 3 Une fois que le nom du joueur s'affiche, maintenez  enfonce.

Un décompte de 3 secondes se lance avant le démarrage du chronomètre.

- 4 Marchez pendant 2 minutes.

Lorsqu'il reste 3 secondes, l'appareil sonne jusqu'à écoullement total du temps.

- 5 Rapprochez les appareils jusqu'à ce qu'ils soient à portée (3 m).

Les appareils affichent les pas de chaque joueur, ainsi que leur classement.

Les joueurs peuvent alors démarrer un nouveau défi ou quitter le menu.

Barre d'activité

Une position assise pendant des périodes de temps prolongées peut avoir des conséquences néfastes sur le métabolisme. La barre d'activité est là pour vous aider à rester actif. Après une heure d'inactivité, la barre d'activité **①** apparaît. Des segments **②** apparaissent après chaque quart d'heure d'inactivité supplémentaire.



Vous pouvez réinitialiser la barre d'activité en marchant quelques instants.

Minutes intensives

Pour améliorer votre état de santé, des organismes tels que les Centers for Disease Control and Prevention aux Etats-Unis, l'American Heart Association®, et l'OMS (Organisation mondiale de la Santé) recommandent de pratiquer 150 minutes d'activité physique par semaine à intensité modérée, comme la marche rapide.

L'appareil surveille l'intensité de vos activités et enregistre les minutes intensives. Vous pouvez atteindre votre objectif de minutes intensives hebdomadaire en marchant rapidement pendant au moins 10 minutes d'affilée.

Objectif automatique

Votre appareil crée automatiquement un objectif de pas quotidiens suivant vos précédents niveaux d'activité. Quand vous vous déplacez pendant la journée, l'appareil compte le nombre de pas restants jusqu'à l'accomplissement de votre objectif quotidien. Quand vous atteignez cet objectif, l'appareil affiche  et commence à compter le nombre de pas effectués après l'accomplissement de l'objectif quotidien.

Si vous ne souhaitez pas utiliser la fonction d'objectif automatique, vous pouvez définir un objectif personnalisé en nombre de pas à l'aide de votre compte Garmin Connect.

Suivi du sommeil

Pendant que vous dormez, l'appareil enregistre automatiquement des données sur votre sommeil et surveille vos mouvements durant vos heures de sommeil habituelles. Vous pouvez régler vos heures de sommeil habituelles dans les paramètres utilisateur de votre compte Garmin Connect. Les statistiques de sommeil comportent le nombre total d'heures de sommeil, les niveaux de sommeil et les mouvements en sommeil. Vous pourrez consulter vos statistiques de sommeil sur votre compte Garmin Connect.

REMARQUE : les siestes ne sont pas intégrées à vos statistiques de sommeil.

Configuration du smartphone

Couplage avec votre smartphone

Votre appareil vívofit 4 doit être couplé directement via l'application Garmin Connect et non pas via les paramètres Bluetooth de votre smartphone.

- 1 Depuis la boutique d'applications sur votre smartphone, installez et ouvrez l'application Garmin Connect .
- 2 Appuyez sur la touche **①** de l'appareil pour l'allumer.



Lorsque vous allumez l'appareil pour la première fois, celui-ci est réglé sur le mode couplage.

ASTUCE : vous pouvez maintenir la touche de l'appareil enfoncee pour afficher le menu et maintenir votre doigt appuyé sur  pour activer manuellement le mode couplage.

3 Pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect, sélectionnez une option :

- Si c'est le premier appareil que vous couplez avec l'application Garmin Connect, suivez les instructions à l'écran.
- Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect, sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil** dans le menu des paramètres et suivez les instructions à l'écran.

REMARQUE : le réglage peut inclure une mise à jour logicielle qui peut prendre plusieurs minutes (*Mise à jour du logiciel, page 4*). Laissez votre appareil à proximité de votre smartphone jusqu'à ce que le réglage soit terminé.

Une fois le réglage terminé, l'appareil suit en continu votre activité quotidienne. Vous devez synchroniser votre appareil régulièrement pour évaluer votre progression dans l'application.

Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect

Vous devez synchroniser vos données manuellement pour suivre vos progrès dans l'application Garmin Connect. Votre appareil synchronise aussi régulièrement vos données de manière automatique avec l'application Garmin Connect.

- 1 Approchez votre appareil de votre smartphone.
- 2 Ouvrez l'application Garmin Connect.
- 3 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pour afficher le menu.
- 4 Maintenez enfoncé le bouton .
- 5 Patientez pendant la synchronisation de vos données.
- 6 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect.

Historique

Votre appareil assure le suivi du nombre de pas que vous effectuez quotidiennement et des statistiques sur votre sommeil. Il enregistre également vos activités sportives chronométrées. Cet historique peut être envoyé vers votre compte Garmin Connect.

Votre appareil conserve vos données d'activité pendant une durée maximale de 4 semaines. Lorsque l'espace de stockage des données est saturé, l'appareil supprime les fichiers les plus anciens pour libérer de la place pour les nouvelles données.

ASTUCE : pour réduire la durée de la synchronisation, il est recommandé de synchroniser régulièrement vos données.

Garmin Connect

Vous pouvez communiquer avec vos amis sur votre compte Garmin Connect. Garmin Connect vous procure les outils nécessaires pour suivre, analyser et partager vos activités ainsi que pour encourager vos amis. Enregistrez vos activités quotidiennes telles que vos courses, marches, randonnées et bien plus encore.

Vous pouvez créer votre compte Garmin Connect gratuit lorsque vous couplez votre appareil avec votre téléphone à l'aide de l'application Garmin Connect ou en vous rendant sur connect.garmin.com.

Suivi de votre progression : vous pouvez suivre vos pas quotidiens, participer à une rencontre sportive amicale avec vos contacts et réaliser vos objectifs.

Analyse de vos données : vous pouvez afficher des informations plus précises sur votre activité, y compris la

durée, la distance, les calories brûlées, ainsi que d'autres rapports personnalisables.



Partage de vos activités : vous pouvez communiquer avec des amis et suivre leurs activités, ou publier des liens vers vos activités sur vos réseaux sociaux préférés.

Gestion de vos paramètres : vous pouvez personnaliser les paramètres de votre appareil et les paramètres utilisateur sur votre compte Garmin Connect.

Garmin Move IQ™

Lorsque vos mouvements correspondent à une activité familière, la fonction Move IQ détecte automatiquement l'événement et l'affiche sur votre ligne du temps. Les événements Move IQ affichent le type et la durée de l'activité, mais n'apparaissent pas dans la liste ou le flux de vos activités.

La fonction Move IQ peut démarrer automatiquement une activité chronométrée de marche ou de course à pied à l'aide de seuils de temps que vous avez fixés dans l'application Garmin Connect. Ces activités sont ajoutées à votre liste d'activités.

Personnalisation de l'appareil

Utilisation du rétroéclairage

À tout moment, appuyez sur la touche de l'appareil moins d'une seconde pour activer le rétroéclairage.

Le rétroéclairage se désactive automatiquement.

Garmin ConnectParamètres

Vous pouvez modifier les paramètres de votre appareil à partir de votre compte Garmin Connect, à l'aide de l'application Garmin Connect ou du site Web Garmin Connect.

- Dans l'application Garmin Connect, sélectionnez l'image de votre appareil et sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.
- Sur le site Web Garmin Connect, dans le widget Appareils, sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.

Après avoir personnalisé vos paramètres, quittez la page des paramètres et synchronisez vos données pour appliquer les modifications apportées à votre appareil (*Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect, page 3*).

Paramètres de l'appareil

Sur votre compte Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres de l'appareil**.

REMARQUE : certains paramètres apparaissent dans une sous-catégorie du menu Paramètres.

Alarmes : définit une fréquence et une heure de réveil pour votre appareil.

Alertes sonores : permet d'activer et de désactiver les alertes sonores. L'appareil émet un son lorsque les alertes sonores sont activées.

Démarrage automatique d'activité : permet à votre appareil de créer et d'enregistrer des activités chronométrées à l'aide de

la fonction Move IQ. Vous pouvez définir le seuil de temps minimum pour la course et la marche.

Synchronisation auto : permet de personnaliser la fréquence de synchronisation des données de votre appareil avec votre compte Garmin Connect.

Thème de couleur : permet de sélectionner un thème de couleur personnalisé pour l'appareil.

Widget personnalisé : permet d'entrer un message personnalisé à afficher dans la série de widgets.

Format de la date : définit le format du mois et du jour.

Dernier widget affiché : si cette option est activée, l'appareil continue d'afficher le widget actuel au lieu de revenir au widget par défaut.

Alarme invitant à bouger : permet d'activer et de désactiver la barre de mouvement.

Move IQ : permet d'activer et de désactiver les événements Move IQ. La fonction Move IQ détecte automatiquement les activités telles que la marche, la course à pied, le vélo, la natation ou le vélo elliptique.

Format d'heure : permet de définir si vous souhaitez que l'heure soit affichée au format 12 heures ou 24 heures sur l'appareil.

Distance : permet de régler la distance affichée sur l'appareil au format kilomètres ou miles.

Widgets visibles : permet de choisir les widgets qui s'affichent sur votre appareil durant une utilisation normale et pendant une activité chronométrée. Vous pouvez réorganiser les widgets dans la série.

Cadran de montre : permet de personnaliser le cadran de la montre.

Paramètres utilisateur

Sur votre compte Garmin Connect, sélectionnez **Paramètres de l'utilisateur**.

Long. foulée perso. : permet à votre appareil de calculer plus précisément la distance parcourue à l'aide de la longueur personnalisée de votre pas. Vous pouvez entrer une distance connue et le nombre de pas requis pour couvrir la distance, après quoi Garmin Connect calcule votre longueur de pas.

Nombre de pas quotidiens : vous permet d'entrer votre objectif de marche quotidien. Vous pouvez utiliser l'option Objectif automatique pour laisser l'appareil définir votre objectif de pas automatiquement.

Informations personnelles : permet d'entrer des données personnelles, comme votre date de naissance, votre sexe, votre taille et votre poids. L'appareil utilise ces informations pour améliorer la précision du suivi d'activité.

Sommeil : permet d'entrer vos heures de sommeil habituelles.

Minutes intensives chaque semaine : permet de saisir votre objectif de minutes intensives hebdomadaire.

Informations sur l'appareil

Caractéristiques

Type de pile	Deux piles SR43 remplaçables par l'utilisateur REMARQUE : les piles 301 et 386 sont équivalentes aux piles SR43.
Autonomie de la batterie	1 an
Plage de températures de fonctionnement	De -10 à 60 °C (de 14 à 140 °F)
Fréquence/Protocole sans fil	Technologie Bluetooth, 2,4 GHz à -3 dBm nominal
Résistance à l'eau	Natation, 5 ATM ¹

Affichage des informations sur l'appareil

Vous pouvez afficher l'ID de l'appareil, la version du logiciel et les informations réglementaires.

- Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pour afficher le menu.
- Maintenez enfoncé le bouton .
- Appuyez sur le bouton de l'appareil pour parcourir les écrans d'informations.

Entretien du

AVIS

Evitez les chocs et les manipulations brusques qui risquent d'endommager l'appareil.

Evitez d'appuyer sur les boutons lorsque l'appareil est sous l'eau.

N'utilisez pas d'objet pointu pour nettoyer l'appareil.

Evitez d'utiliser des nettoyants chimiques, des solvants ou des répulsifs contre les insectes pouvant endommager les parties en plastique et les finitions.

Rincez soigneusement l'appareil à l'eau claire après chaque utilisation dans l'eau chlorée ou salée, et après chaque contact avec de la crème solaire, des produits de beauté, de l'alcool ou d'autres produits chimiques. Un contact prolongé avec ces substances peut endommager le boîtier.

Ne placez pas l'appareil dans des environnements où la température est très élevée, comme un sèche-linge.

N'entreposez pas l'appareil dans un endroit où il est susceptible d'être exposé de manière prolongée à des températures extrêmes, au risque de provoquer des dommages irrémédiables.

Nettoyage de l'appareil

1 Nettoyez l'appareil à l'aide d'un chiffon humecté d'un détergent non abrasif.

2 Essuyez l'appareil.

Après le nettoyage, laissez bien sécher l'appareil.

ASTUCE : pour plus d'informations, consultez la page www.garmin.com/fitandcare.

Mise à jour du logiciel

Si une mise à jour logicielle est disponible, votre appareil la télécharge automatiquement lorsque vous le synchronisez avec votre compte Garmin Connect.

Une barre de progression et l'icône  s'affichent pendant la mise à jour. La mise à jour peut durer plusieurs minutes.

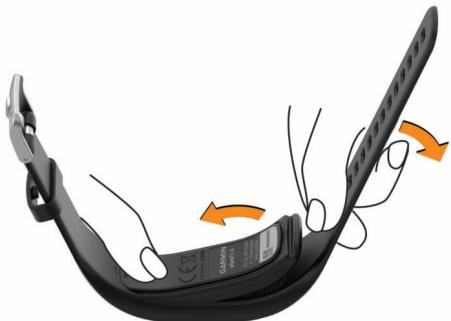
Pendant ce temps, vous devez laisser votre appareil près de votre smartphone. A la fin de la mise à jour, votre appareil redémarre.

¹ L'appareil résiste à une pression équivalant à 50 m de profondeur. Pour plus d'informations, rendez-vous sur www.garmin.com/waterrating.

Remplacement du bracelet

Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin® pour plus d'informations sur les accessoires en option.

- 1 Retirez l'appareil du bracelet.



- 2 Introduisez l'appareil dans le bracelet en étirant le bracelet autour de l'appareil.

La marque sur l'appareil doit être alignée avec la marque dans le bracelet.



Piles remplaçables par l'utilisateur

AVERTISSEMENT

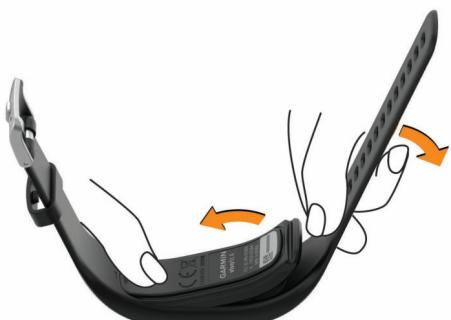
Consultez le guide *Informations importantes sur le produit et la sécurité* inclus dans l'emballage du produit pour prendre connaissance des avertissements et autres informations importantes sur le produit.

Remplacement des piles

L'appareil fonctionne avec deux piles SR43. Lorsque le niveau de batterie est faible, une alerte de batterie faible s'affiche sur votre compte Garmin Connect après la synchronisation. Vos données et vos paramètres ne sont pas effacés lorsque vous remplacez les piles.

REMARQUE : les piles 301 et 386 sont équivalentes aux piles SR43.

- 1 Retirez l'appareil du bracelet.



- 2 Utilisez un petit tournevis cruciforme pour retirer les quatre vis à l'avant de l'appareil.

- 3 Retirez le cache avant et les piles.



- 4 Insérez les piles neuves, le pôle négatif vers l'intérieur du cache.

- 5 Vérifiez que le joint n'est pas endommagé et qu'il est bien enfoncé dans le boîtier arrière.

AVIS

Les languettes du joint doivent être alignées avec les encoches correspondantes sur le compartiment à piles. Un joint abîmé ne peut pas jouer correctement son rôle.

- 6 Remettez en place le cache et les quatre vis.

- 7 Serrez bien les quatre vis uniformément.

- 8 Introduisez l'appareil dans le bracelet en étirant le bracelet autour de l'appareil.

La marque sur l'appareil doit être alignée avec la marque dans le bracelet.



Dépannage

Le nombre de mes pas semble erroné

Si le nombre de vos pas vous semble erroné, essayez de suivre les conseils suivants.

- Portez l'appareil sur votre poignet non dominant.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez une poussette ou une tondeuse à gazon.
- Placez votre appareil dans l'une de vos poches lorsque vous utilisez activement vos mains ou vos bras uniquement.

REMARQUE : l'appareil peut interpréter certaines actions répétitives comme des pas : faire la vaisselle, plier du linge, ou encore taper dans ses mains.

Le nombre de pas affiché sur mon appareil ne correspond pas à celui affiché sur mon compte Garmin Connect

Le nombre de pas affiché sur votre compte Garmin Connect est mis à jour lorsque vous synchronisez votre appareil.

- 1 Synchronisez le nombre de vos pas avec l'application Garmin Connect (*Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect*, page 3).
 - 2 Patientez pendant que l'appareil synchronise vos données. La synchronisation peut prendre plusieurs minutes.
- REMARQUE :** l'actualisation de l'application Garmin Connect ne permet pas de synchroniser vos données ni de mettre à jour le nombre de vos pas.

Il me semble que la distance parcourue manque de précision

Si vous trouvez que votre distance parcourue manque de précision, vous pouvez calculer votre propre longueur de foulée sur votre compte Garmin Connect (*Paramètres utilisateur*, page 4).

Mon appareil n'affiche pas l'heure exacte

L'appareil met à jour l'heure et la date chaque fois que vous synchronisez votre appareil avec un appareil mobile. Vous devez synchroniser votre appareil pour afficher l'heure correcte lorsque vous changez de fuseau horaire et lorsque vous passez à l'heure d'été ou à l'heure d'hiver.

- 1 Vérifiez que votre appareil mobile affiche l'heure locale correcte.
- 2 Synchronisez votre appareil avec l'appareil mobile (*Synchronisation de vos données avec l'application Garmin Connect*, page 3).

L'heure et la date sont automatiquement mises à jour.

Comment coupler un nouvel appareil avec un compte Garmin Connect existant ?

Si vous avez déjà couplé un autre appareil avec l'application Garmin Connect, vous pouvez ajouter un nouvel appareil à partir du menu des paramètres de l'application.

- 1 Ouvrez l'application Garmin Connect.
- 2 Dans le menu des paramètres, sélectionnez **Appareils Garmin > Ajouter un appareil**.
- 3 Suivez les instructions présentées à l'écran.

Mon smartphone est-il compatible avec mon appareil ?

Les appareils vívofit 4 sont compatibles avec les smartphones utilisant la technologie sans fil Bluetooth.

Consultez le site www.garmin.com/ble pour plus d'informations sur la compatibilité.

Conseils pour le couplage et la synchronisation

- Placez l'appareil à portée de votre smartphone.
- Une fois votre appareil couplé à votre compte Garmin Connect, l'appareil ne reste pas connecté en permanence. Il se synchronise périodiquement. Vous pouvez synchroniser manuellement votre appareil à tout moment en ouvrant votre compte Garmin Connect.
- Si votre appareil et votre smartphone sont déjà connectés, mais qu'ils ne se synchronisent pas, désactivez la technologie Bluetooth dans les paramètres de votre smartphone, puis réactivez-la.
- Si votre appareil et votre smartphone sont déjà connectés, mais qu'ils ne se synchronisent pas, supprimez l'appareil de votre compte Garmin Connect, puis effectuez le couplage une nouvelle fois (*Couplage avec votre smartphone*, page 2).

Je n'ai pas de smartphone

Vous pouvez allumer l'appareil et l'utiliser avec ses fonctionnalités limitées jusqu'à ce que vous puissiez terminer la procédure de configuration sur un ordinateur ou un smartphone. Tant que la configuration n'est pas terminée, vous ne pouvez utiliser que le décompte des pas, les objectifs automatiques et la barre de mouvement. Votre appareil réinitialise le nombre de pas une fois par jour. L'appareil tente de réinitialiser le nombre de pas quand vous dormez, en fonction de votre niveau d'inactivité enregistré le premier jour d'utilisation. L'appareil n'enregistre aucune donnée d'historique tant que la configuration n'est pas effectuée.

Configurez l'appareil sur un smartphone (*Configuration du smartphone*, page 2) ou un ordinateur (*Couplage de votre ordinateur*, page 6) pour pouvoir utiliser les autres fonctionnalités.

REMARQUE : certaines fonctions de l'appareil nécessitent un smartphone couplé.

Couplage de votre ordinateur

Vous pouvez utiliser une clé USB ANT Stick™ en option pour coupler votre appareil avec votre ordinateur. Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

- 1 Rendez-vous sur garmin.com/express.
- 2 Suivez les instructions à l'écran pour télécharger et installer l'application Garmin Express™.
- 3 Branchez la clé USB ANT Stick sans fil sur un port USB.
- 4 Appuyez sur la touche de l'appareil ① pour allumer l'appareil.



Quand vous allumez l'appareil pour la première fois, il est en mode couplage.

- 5 Si besoin, appuyez sur la touche de l'appareil jusqu'à ce que l'icône s'affiche.
- 6 Suivez les instructions à l'écran de votre ordinateur pour ajouter votre appareil à votre compte Garmin Connect et finaliser la procédure de configuration.

Synchronisation de vos données avec votre ordinateur

Synchronisez régulièrement vos données afin de suivre vos progrès dans l'application Garmin Connect.

- 1 Approchez votre appareil de votre ordinateur.
- 2 Maintenez la touche de l'appareil enfoncée jusqu'à afficher .
- 3 Patientez pendant la synchronisation de vos données.
- 4 Consultez vos données actuelles dans l'application Garmin Connect.

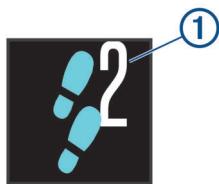
Mon appareil ne veut pas s'allumer

Si votre appareil ne s'allume plus, vous devez peut-être remplacer les piles.

Reportez-vous à la section *Remplacement des piles*, page 5.

Animations pour les objectifs et séries

L'appareil affiche votre progression vers votre objectif de pas. Quand vous atteignez votre objectif de pas, l'appareil affiche une animation et continue d'enregistrer vos pas. Quand vous appuyez sur le bouton, une animation vous indique combien de jours de suite vous avez atteint votre objectif de pas ①.



Couplage de plusieurs appareils mobiles avec votre appareil

Vous avez la possibilité de coupler votre appareil vívofit 4 avec plusieurs appareils mobiles. Par exemple, vous pouvez coupler votre appareil avec un smartphone et une tablette. Vous pouvez répéter le processus de couplage pour chaque appareil mobile supplémentaire (*Couplage avec votre smartphone*, page 2).

Réinitialisation de l'appareil

Si l'appareil ne répond plus, il peut être nécessaire de le réinitialiser. Ceci n'efface aucune donnée.

REMARQUE : en réinitialisant l'appareil, vous réinitialisez la barre de mouvement.

- 1 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pendant 15 secondes.
 - 2 Relâchez le bouton de l'appareil.
L'appareil affiche brièvement un triangle, puis affiche le cadran de montre.
- Suppression des données utilisateur**
- Vous pouvez restaurer tous les paramètres de l'appareil tels qu'ils ont été configurés en usine. Cette action supprime toutes les données de votre appareil.
- 1 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé pour afficher le menu.
 - 2 Maintenez enfoncé le bouton ①.
 - 3 Maintenez le bouton de l'appareil enfoncé jusqu'à ce que NV RST s'affiche.
L'appareil se réinitialise et l'écran se rallume.
 - 4 Coupez votre appareil à votre smartphone (*Couplage avec votre smartphone*, page 2).

Annexes

Informations complémentaires

- Rendez-vous sur support.garmin.com pour profiter d'autres manuels, articles et mises à jour logicielles.
- Rendez-vous sur le site buy.garmin.com ou contactez votre revendeur Garmin pour plus d'informations sur les accessoires en option et sur les pièces de rechange.

Index

A

accessoires **7**
activités **1**
applications **2**

B

batterie, remplacement **5**
bracelets **5**

C

caractéristiques techniques **4**
chrono **1**
chronomètre **2**
couplage, smartphone **6, 7**

D

défis **2**
dépannage **5–7**
données **1**
 stockage **3**
 transfert **3**
données utilisateur, suppression **7**

E

enregistrement d'activités **1**

G

Garmin Connect **2–4, 6**
Garmin Express **6**

H

heure du jour **6**
historique **3**
 transfert vers l'ordinateur **3, 6**

I

icônes **1**
ID de l'appareil **4**

L

logiciel
 mise à jour **4**
 version **4**

M

menu **1**
Minutes intensives **2**
mises à jour, logiciel **4**
mode sommeil **2**
Move IQ **3**

N

nettoyage de l'appareil **4**

O

objectifs **4, 7**

P

paramètres **3, 4**
 appareil **3**
pas **7**
pièces de rechange **5**
pile
 optimisation **3**
 remplacement **5**

R

réinitialisation de l'appareil **7**
remplacement de la pile **5**
rétroéclairage **3**

S

smartphone **2, 3, 6**
 couplage **6, 7**
stockage de données **3**
suivi des activités **2, 7**
suppression, toutes les données utilisateur **7**

T

technologie Bluetooth **2, 6**

touches **1**

U

USB ANT Stick **6**

support.garmin.com



Décembre 2019
I90-02240-00_OC