

Manuel d'utilisation Amazfit Falcon

Version Outre-mer

Connexion et association

Utilisez votre téléphone pour scanner le code QR suivant pour télécharger et installer l'application Zepp. Pour une meilleure expérience utilisateur, téléchargez la dernière version de l'application conformément aux instructions.

Remarque : Votre téléphone mobile doit fonctionner sous Android 7.0 ou iOS 12.0, ou une version ultérieure.

Association initiale :

Lorsque la montre est mise en marche pour la première fois, le code QR utilisé pour l'association s'affiche à l'écran.

Ouvrez l'application Zepp sur votre téléphone, connectez-vous à l'application, et scannez le code QR sur la montre pour associer votre téléphone à la montre.



Association à un nouveau téléphone :

1. Ouvrez l'application sur votre ancien téléphone et synchronisez vos données avec la montre.
2. Sur votre ancien téléphone, allez sur la page des informations de la montre, appuyez sur Dissocier au bas de la page et dissociez l'ancien téléphone de la montre.
3. Restaurez les paramètres d'usine de la montre et associez-la à votre nouveau téléphone comme indiqué dans la procédure d'association initiale.

Mise à jour du système de votre montre

Gardez votre montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, allez sur Profil > Amazfit Falcon, puis appuyez sur Mise à jour du système pour afficher ou pour mettre à jour le système de votre montre.

Nous vous recommandons d'appuyer sur Mettre à jour maintenant lorsque votre montre reçoit un message de mise à jour du système.

Opérations de base

Gestes et boutons couramment utilisés

Appuyez sur l'état de mise au point de l'écran	Pour utiliser une fonction, sélectionner l'élément en cours ou passer à l'étape suivante
Appuyer longuement sur le cadran de la montre	Pour activer la sélection des cadrans de montre et accéder aux paramètres du cadran de la montre
Couvrir l'écran	Pour éteindre l'écran
Glisser de la gauche vers la droite	Sur la plupart des sous-pages, pour retourner à la page supérieure
Glisser vers le haut ou le bas de l'écran	Pour défiler ou changer de page
Appuyez sur le bouton situé en haut à droite	Pour utiliser une fonction, sélectionner l'élément en cours ou passer à l'étape suivante
Appuyez sur le bouton situé en bas à droite	Retourne à la page de niveau supérieur lorsque vous êtes sur la plupart des pages de sous-niveau
Appuyez sur le bouton UP/DOWN	Pour défiler ou changer de page
Maintenez le bouton en haut à droite enfoncé pendant 5 secondes ou plus	Active, accède à la page de redémarrage et effectue un redémarrage forcé

Centre de contrôle

Glissez vers le bas de l'écran de la page de cadran de montre pour accéder au Centre de contrôle, où vous pouvez accéder aux fonctions du système de la montre.

Les fonctions prises en charge sont les suivantes : Lampe de poche, DND, Mode Cinéma, Garder l'écran allumé, Agenda, Intensité du buzzer, Batterie, Luminosité, Trouver le téléphone, Bluetooth, Wi-Fi, Paramètres, Volume, Musique, Alarme, Baromètre, Compte à rebours, Chronomètre, Verrouiller l'écran.



Trouver le téléphone

1. Gardez la montre connectée à votre téléphone.
2. Sur la page du cadran de montre, glissez vers le bas pour accéder au Centre de contrôle, et appuyez sur Trouver le téléphone. Votre téléphone se mettra à sonner.
3. Dans la liste des applications, appuyez sur Plus, puis sur Trouver le téléphone. Votre téléphone se mettra à sonner.



Trouver la montre

Laissez votre montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, accédez à Profil > Amazfit Falcon, et appuyez sur Rechercher la montre. Votre montre vibrera, si les deux fonctions **Vibrer pour les alertes** et **les Scènes de buzzer** ont été activées dans les Paramètres de la montre.

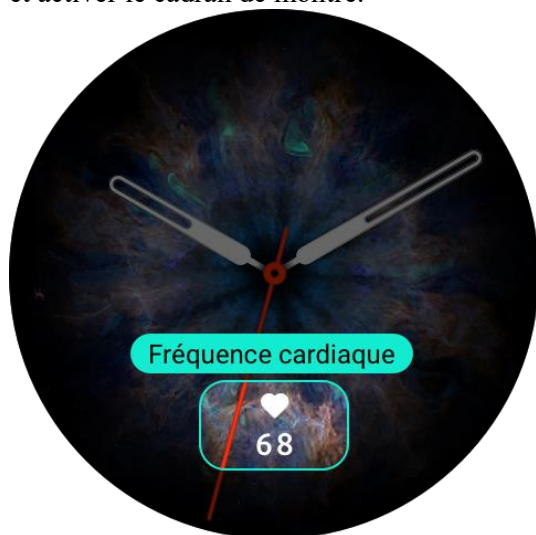
Cadrans de montre

Compilations des cadrans de montre

Certains cadrans de montre comprennent certaines compilations. Grâce à ces compilations, vous pouvez afficher des informations telles que le nombre de pas, de calories, la météo et autres, et même modifier les informations si nécessaire.

Modifier les compilations d'un cadran de montre :

1. Une fois la montre réactivée, appuyez longuement sur le cadran de la montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre, où vous pourrez choisir d'autres cadrans de montre ou modifier le cadran de montre.
2. Glissez vers la gauche ou la droite de l'écran pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles. Le bouton Modifier s'affichera au bas du cadran de la montre qui propose les compilations. Vous pouvez appuyer sur ce bouton pour accéder à la page de modification des compilations de ce cadran de montre.
3. Sélectionnez la compilation à modifier. Appuyez sur une compilation, ou glissez vers le haut ou vers le bas de l'écran pour passer d'une compilation à l'autre.
4. Après la modification, appuyez sur le bouton supérieur droit pour terminer la modification et activer le cadran de montre.



Écran toujours allumé

Si cette fonction est activée, l'écran affichera toujours l'heure et certaines informations du cadran de la montre en mode Veille, ce qui réduit considérablement l'autonomie de la batterie.

Activer la fonction Affichage permanent :

1. Après avoir réactivé votre montre, ouvrez la liste des applications et accédez à Paramètres > Affichage > Écran toujours allumé.
2. Sélectionnez le style de cadran de montre et activez le statut de la fonction Affichage permanent.

Ajout de cadrans de montre

La montre propose plusieurs cadrans de montre par défaut. Vous pouvez également vous rendre dans Magasin dans l'application Zepp pour synchroniser les cadrans de montre en ligne sur la montre, ou sélectionner une image sur le téléphone comme image du cadran de montre dans l'application Zepp.

Ajout des cadrans de montre en ligne :

1. Laissez votre montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, et accédez à Profil > Amazfit Falcon > Boutique Cadrans de montre.
2. Sélectionnez un ou plusieurs cadrans de montre, puis synchronisez-les avec la montre pour bénéficier de multiples options.

Ajout des cadrans de montre personnalisés :

Laissez votre montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, et accédez à Profil > Amazfit Falcon > Boutique, puis accédez aux cadrans de montre personnalisés.

Modification des cadrans de montre

1. Réactivez le cadran de montre, puis appuyez longuement sur le cadran de montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre.
2. Glissez vers la gauche ou vers la droite de l'écran pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles sur la montre, y compris les cadrans de montre intégrés et les cadrans de montre synchronisés en ligne.
3. Appuyez sur le cadran de montre souhaité pour remplacer le cadran de montre actuel.



Suppression de cadrans de montre

Lorsque l'espace de stockage de la montre est presque saturé, vous devez supprimer certains cadrans de montre pour libérer de l'espace pour de nouveaux cadrans de montre (conservez au moins un cadran de montre).

1. Réactivez le cadran de montre, puis appuyez longuement sur le cadran de montre pour accéder à la page de sélection des cadrans de montre.
2. Glissez vers la gauche ou la droite de l'écran pour prévisualiser les cadrans de montre disponibles sur la montre, y compris les cadrans de montre intégrés, les cadrans de montre synchronisés en ligne et les cadrans de montre personnalisés.
3. Appuyez longuement sur le cadran de montre que vous souhaitez supprimer, puis glissez vers le haut de l'écran. Pour ce qui est des montres dotées d'un bouton de suppression, appuyez sur ce bouton pour supprimer le cadran de montre.



Points d'état

Le point d'état s'affiche sur le cadran de la montre pour indiquer les fonctions actuellement activées sur la montre, comme le Mode Cinéma activé sur la montre ou l'application Compte à rebours utilisée en arrière-plan.

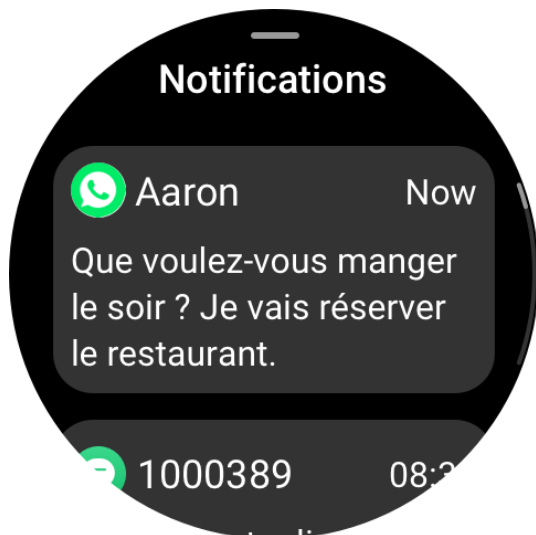
Les états d'affichage pris en charge sont :

- Batterie faible
- DND
- Mode Cinéma
- Chronomètre (appuyez sur le point d'état pour accéder à l'application)
- Compte à rebours (appuyez sur le point d'état pour accéder à l'application)
- Lecture de musique (appuyez sur le point d'état pour accéder à l'application)
- Durant les séances d'entraînement (appuyez sur le point d'état pour accéder à l'application)
- Charge

Notifications et appels

Alertes d'application

Gardez la montre connectée à votre téléphone pour recevoir les alertes des applications du téléphone sur la montre. Sur la page du cadran de montre, vous pouvez faire glisser vers la droite pour afficher les 20 dernières alertes dans le Centre de notification.



Méthode de configuration :

Laissez votre montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, et accédez à Profil > Amazfit Falcon > Notifications et rappels > Alertes des applications si nécessaire.

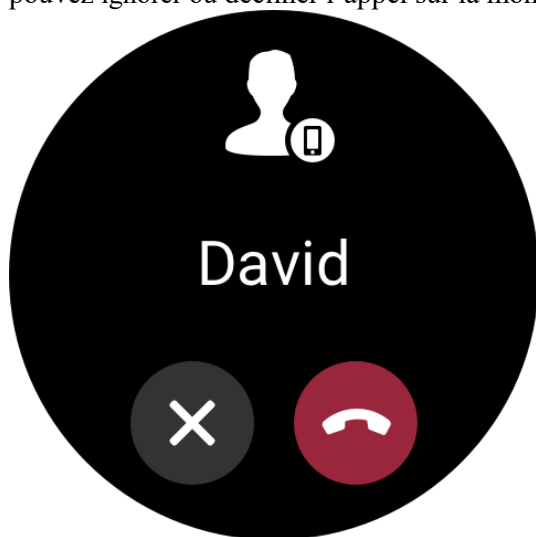
Remarque :

Pour activer cette fonction sur un téléphone Android, vous devez ajouter l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste d'exécution automatique en arrière-plan du téléphone afin que l'application fonctionne toujours en arrière-plan. Si l'application Zepp est interrompue par les processus en arrière-plan sur le téléphone, la montre sera déconnectée de votre téléphone et vous ne pourrez pas recevoir les notifications d'application sur la montre.

Pour iOS, des application limitées peuvent être définies dans la liste des **Alertes des applications** une fois la montre activée. Lorsque le téléphone reçoit les messages de notification d'autres applications, d'autres applications s'affichent dans la liste des **Alertes des applications** de l'application Zepp.

Alertes d'appel entrant

Pour activer cette fonction, ouvrez l'application Zepp et accédez à Profil > Amazfit Falcon > Notifications et rappels > Alertes d'appels entrants. Une fois la fonction activée, et la montre et le téléphone connectés, la montre affiche une invite lorsque le téléphone reçoit un appel. Vous pouvez ignorer ou décliner l'appel sur la montre.



Raccourcis

Cartes de raccourcis

Faites glisser vers le haut sur le cadran de la montre pour accéder à la page Cartes de raccourci, où vous pouvez facilement utiliser et afficher diverses fonctions et informations : Vous pouvez ajouter à cette page des cartes de fonctions fréquemment utilisées, telles que le dernier événement, la prochaine alarme ou les dernières données sur le nombre de BPM pour un accès plus pratique.

Vous pouvez également ouvrir l'application Zepp et accéder à Profil > Amazfit Falcon > Cartes de raccourci, où vous pouvez définir les cartes de raccourci à afficher ainsi que leur ordre d'affichage.



Appuyez sur les boutons pour lancer le démarrage rapide.

Vous pouvez accéder à Montre > Paramètres > Préférences et sélectionner l'application à lancer rapidement. Vous pouvez rapidement ouvrir l'application précédemment définie en utilisant le bouton correspondant.

Méthodes de déclenchement :

- Appuyez sur le bouton supérieur droit

Entraînements

Modes d'entraînement

La montre propose plus de 150 modes d'entraînements. Les 18 séances d'entraînement par défaut de la liste d'entraînement sont : la course en plein air, la marche, le tapis de course, la course sur piste, le vélo en plein air, la natation en piscine, la nage en eau libre, l'escalade, la randonnée en plein air, la musculation, le rameur, le vélo elliptique, l'entraînement libre, le swing de golf, le snowboard, le ski, le saut à la corde et le simulateur d'escaliers.

Vous pouvez afficher tous les modes d'entraînement dans Plus d'entraînements au bas de la liste d'entraînements. Pour personnaliser la liste d'entraînements, sélectionnez Modifier la liste

au bas de la liste d'entraînements.

Liste d'entraînements

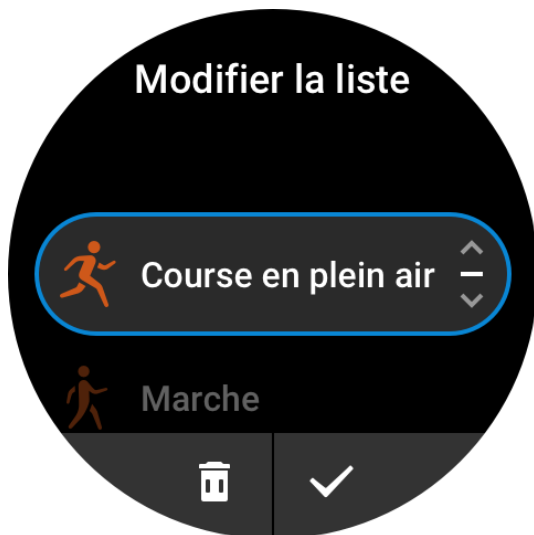
1. Sélectionnez Entraînements dans la Liste d'applications de la montre ou appuyez sur le bouton supérieur droit du cadran de la montre (si un démarrage rapide a été défini pour les séances d'entraînement) pour accéder à la liste d'entraînements.
2. Sélectionnez l'entraînement que vous souhaitez commencer dans la liste d'entraînement.



3. Sélectionnez Plus d'entraînements pour afficher tous les modes d'entraînement et commencer un entraînement.



4. Appuyez sur Modifier pour modifier la liste d'entraînements. Vous avez la possibilité d'ajouter, de supprimer ou de trier les entraînements.



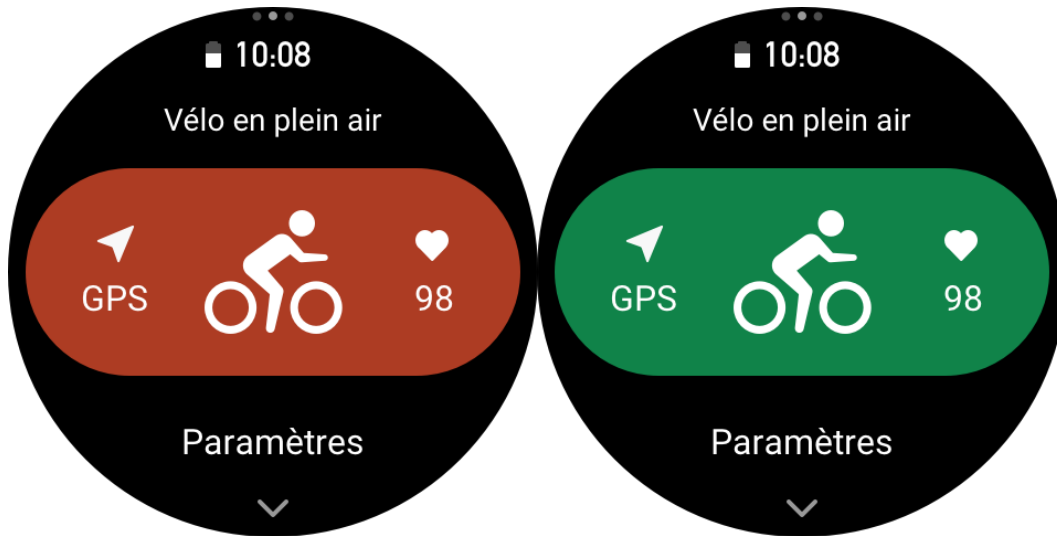
Sélectionner un entraînement

Après avoir accédé à la liste d'entraînements, sélectionnez l'entraînement requis en faisant glisser vers le haut et vers le bas sur l'écran ou appuyez sur le bouton UP/DOWN. Entrez dans la page d'entraînement correspondante en appuyant sur l'entraînement ou en appuyant sur le bouton supérieur droit.



Commencer un entraînement

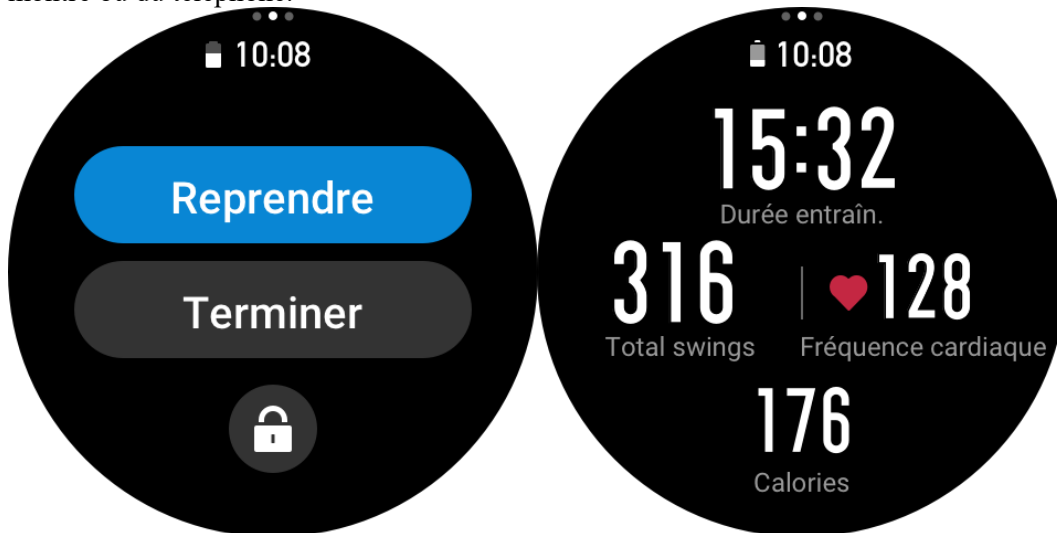
Après avoir accédé à la page de préparation à l'entraînement, la montre recherche automatiquement un signal GPS (pour les entraînements qui nécessitent le GPS, la barre de statut rouge indique que la montre recherche un signal). Une fois le signal trouvé, appuyez sur l'icône d'entraînement ou appuyez sur le bouton supérieur droit pour commencer. Vous pouvez également glisser vers le haut pour accéder à la page des paramètres de l'entraînement.

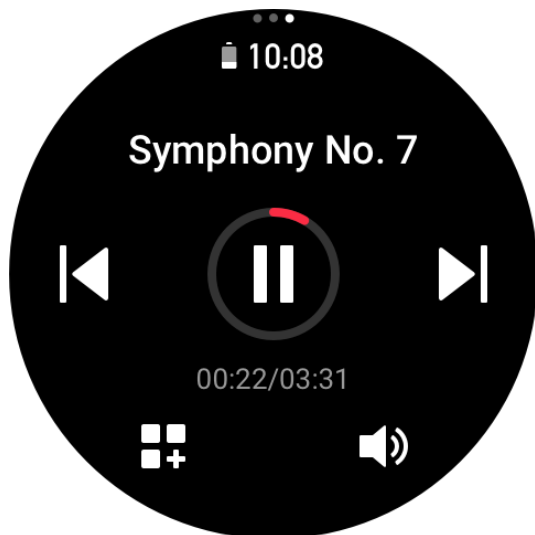


Opérations d'entraînement

Changer de page pendant un entraînement

Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez faire glisser vers le haut ou vers le bas de l'écran ou appuyer sur le bouton UP/DOWN pour tourner les pages. Glissez vers la gauche ou la droite pour changer de page. Sur le côté gauche de la page des données d'entraînement, vous pouvez mettre l'entraînement en pause ou l'arrêter. Sur le côté droit de la page des données d'entraînement, vous pouvez contrôler la lecture de la musique sur l'application de la montre ou du téléphone.





Désignation des boutons pendant l'entraînement :

1. Écran verrouillé

- Appuyez sur le bouton UP/DOWN pour déverrouiller.
- Appuyez sur le bouton supérieur droit pour mettre en pause/continuer l'entraînement et déverrouiller.
- Appuyez sur le bouton inférieur droit pendant les séances d'entraînement pour commencer un nouveau tour/une nouvelle série et déverrouiller.
- Appuyez sur le bouton inférieur droit pendant la pause pour passer à la page des opérations et à la page de date et déverrouiller.
- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton inférieur droit pour revenir au cadran de la montre et courir en arrière-plan.

2. Écran non verrouillé

- Appuyez sur le bouton UP/DOWN pour tourner les pages.
- Appuyez sur le bouton supérieur droit pour mettre en pause/continuer l'entraînement.
- Appuyez sur le bouton inférieur droit pendant les séances d'entraînement pour commencer un nouveau tour/une nouvelle série.
- Appuyez sur le bouton inférieur droit pendant la pause pour passer à la page des opérations et à la page de données.
- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton inférieur droit pour revenir au cadran de la montre et courir en arrière-plan.



Page des opérations d'entraînement

1. Mettre en pause / reprendre

Appuyez sur ce bouton pour accéder à la page de mise en pause / reprise de l'entraînement.

2. Fin

Appuyez sur ce bouton pour mettre fin à l'entraînement en cours et enregistrer les données.

3. Assistant d'entraînement

Appuyez sur ce bouton pour modifier certains des paramètres de l'assistant d'entraînement (vous pouvez les modifier sur la page lorsque vous mettez l'entraînement en pause).

4. Reprendre plus tard

Appuyez sur ce bouton pour enregistrer l'entraînement en cours et retourner au cadran de la montre. Accédez à nouveau à l'application d'entraînement pour retourner à la page de pause d'entraînement.

5. Plus

Appuyez sur ce bouton pour modifier certains paramètres.

Paramètres d'entraînement

Au bas de la page de préparation à l'entraînement, vous pouvez appuyer sur l'icône Paramètres pour définir le mode d'entraînement en cours. Les paramètres associés varient en fonction des différents modes d'entraînement.

Assistant d'entraînement

L'assistant d'entraînement fournit des outils auxiliaires nécessaires à votre entraînement, notamment les objectifs d'entraînement, les rappels d'entraînement, les circuits automatiques, la pause automatique, l'assistant de cadence et le Virtual Pacer (lièvre virtuel). Les fonctions auxiliaires fournies par l'assistant d'entraînement varient en fonction des entraînements.

Objectifs d'entraînement

Vous pouvez définir des objectifs d'entraînement, tels que la durée, la distance, les calories, et l'effet d'entraînement dans les objectifs d'entraînement. La montre affiche la progression vers l'objectif actuel en temps réel pendant les séances d'entraînement. Un message s'affiche une fois qu'un objectif prédéfini est atteint. Les objectifs d'entraînement varient en fonction des entraînements.



Alertes d'entraînement

Dans ce paramètre, vous pouvez définir différents rappels en fonction de vos besoins, tels que le rappel de distance, le rappel de fréquence cardiaque, etc. Les alertes d'entraînement varient en fonction des entraînements.

1. Rappel de distance

La montre vibre et affiche le temps réalisé pour chaque kilomètre ou mile complet pendant l'entraînement.

Allez dans Mode d'entraînement > Assistant d'entraînement > Alertes d'entraînement > Distance, définissez un objectif de distance, puis activez cette fonction.

2. Alerte de fréquence cardiaque sans risque

Pendant un entraînement, si la montre détecte que votre fréquence cardiaque dépasse la valeur de fréquence cardiaque sans risque que vous avez fixée, elle vibrera et affichera un message à l'écran. Dans ce cas, vous devez ralentir ou vous arrêter.

Allez dans Mode d'entraînement > Assistant d'entraînement > Alertes d'entraînement > Fréquence cardiaque sans risque, définissez une valeur de fréquence cardiaque sans risque, puis activez cette fonction.



3. Alerte de plage de fréquence cardiaque

Pendant un entraînement, si la montre détecte que votre fréquence cardiaque ne se situe pas dans la zone de fréquence cardiaque configurée, elle vibrera et affichera un message à l'écran. Dans ce cas, vous devez accélérer ou ralentir pour vous assurer que votre fréquence cardiaque se situe dans la plage configurée.

Pour activer cette fonction, allez dans Mode d'entraînement > Assistant d'entraînement > Alertes d'entraînement > Zone de fréquence cardiaque, définissez une zone de fréquence cardiaque, puis activez cette fonction.

4. Alerte d'allure

Vous pouvez définir une allure maximale / minimale. Si votre allure dépasse la valeur prédéfinie, la montre vibrera et affichera un message à l'écran.

Allez dans Mode d'entraînement > Assistant d'entraînement > Alertes d'entraînement > Allure, définissez une allure, puis activez cette fonction.

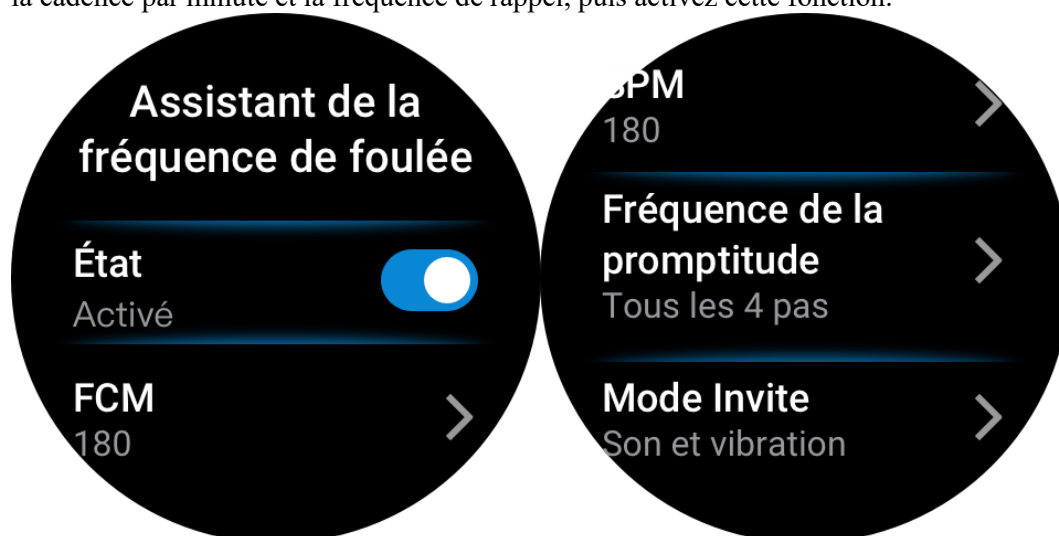
En outre, la montre prend également en charge les alertes pour les éléments suivants : Allure la plus rapide, Trajets, Vitesse, Fréquence, Cadence, Durée, Calories, Hydratation,

Consommation énergétique, Retour et Période de repos.

Assistant de cadence

Vous pouvez définir la cadence par minute et la fréquence de rappel. Durant un entraînement, la montre peut émettre un son buzz ou vibrer suivant la cadence définie, pour que vous puissiez contrôler votre cadence.

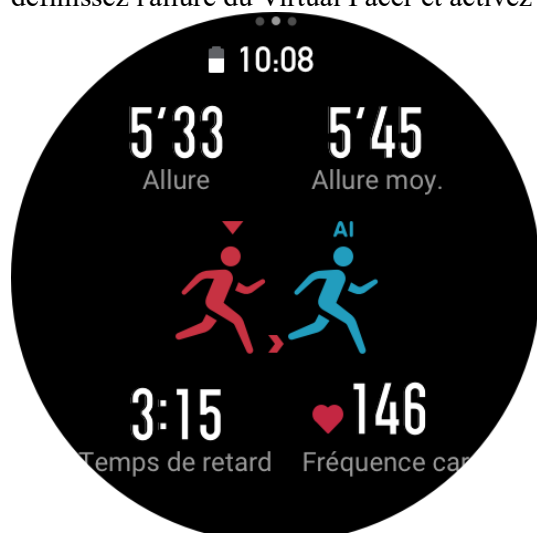
Allez dans Mode d'entraînement > Assistant d'entraînement > Assistant de cadence, définissez la cadence par minute et la fréquence de rappel, puis activez cette fonction.



Virtual Pacer (lièvre virtuel)

Une fois la valeur de l'allure du Virtual Pacer (lièvre virtuel) définie, vous pouvez afficher l'allure réelle, la distance d'avance / de retard sur le Virtual Pacer et votre position par rapport au Virtual Pacer pendant les séances d'entraînement.

Allez dans Course en plein air / Tapis de course > Assistant d'entraînement > Virtual Pacer, définissez l'allure du Virtual Pacer et activez cette fonction.



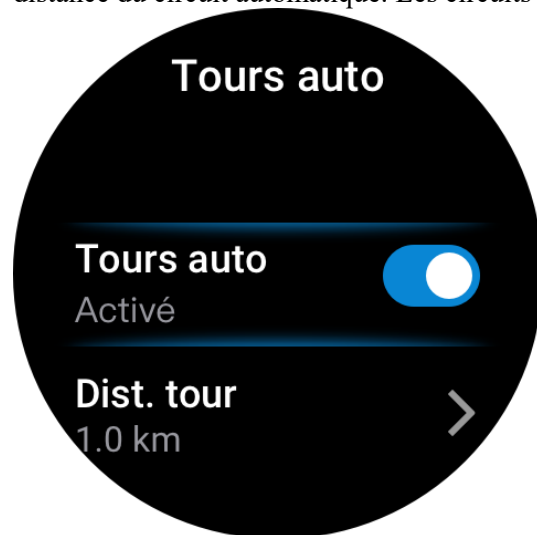
Auto Lap (circuit automatique)

Cette fonction est prise en charge par certains entraînements. Vous pouvez définir la distance du circuit automatique dans les paramètres d'entraînement, et la montre commencera un

circuit automatique et vous rappellera chaque fois que vous atteindrez la distance définie pendant un entraînement. Vous pouvez aussi, durant un entraînement, appuyer sur le bouton inférieur droit de la montre pour lancer manuellement un tour.

La montre enregistre également les détails de l'entraînement de chaque point de tour, tant pour le tour principal que le tour automatique. Une fois l'entraînement terminé, vous pouvez consulter les résultats des différents tours.

Allez dans Mode d'entraînement > Assistant d'entraînement > Auto Lap, et définissez la distance du circuit automatique. Les circuits manuels ne nécessitent pas de paramétrage.



Mise en pause automatique

Activez ou désactivez la fonction de mise en pause automatique. Une fois cette fonction activée, l'entraînement sera automatiquement interrompu lorsque la vitesse d'entraînement sera trop basse. Lorsque la vitesse augmente jusqu'à un certain seuil, l'entraînement peut être repris. Vous pouvez également reprendre un entraînement pendant la pause. Le seuil de pause automatique peut être personnalisé pour certains entraînements.

Entraînement

Entraînement par intervalles

Cette fonction est prise en charge par certains entraînements. Sur la montre, vous pouvez directement modifier l'étape d'entraînement, l'étape de repos et les boucles de l'entraînement par intervalles. Lorsque vous utilisez l'entraînement par intervalles, cela sera effectué suivant les paramètres que vous avez établis. Une fois cette étape terminée, l'entraînement passe automatiquement à l'étape suivante.

Vous pouvez modifier les étapes d'entraînement et les étapes de repos par la distance, le temps et les trajets d'une manière personnalisée. Les éléments à modifier varient selon l'entraînement.

Modèle d'entraînement

Cette fonction est prise en charge par certains entraînements. Cette fonction peut être modifiée dans l'application Zepp sous « Profil > Amazfit Falcon > Entraînement > Modèle d'entraînement ». Vous pouvez modifier le modèle d'entraînement d'un entraînement effectué et définir les étapes d'entraînement, le type d'étape, le contenu de l'alerte, le nombre de cycles, etc. Une fois la modification terminée et synchronisée avec la montre, vous pouvez l'utiliser sous l'entraînement correspondant sur la montre.

Lorsqu'elle est utilisée, la montre suit le modèle modifié et passe automatiquement à l'étape

suivante une fois le contenu de cette étape terminé.

Plus

Modifier les éléments de données

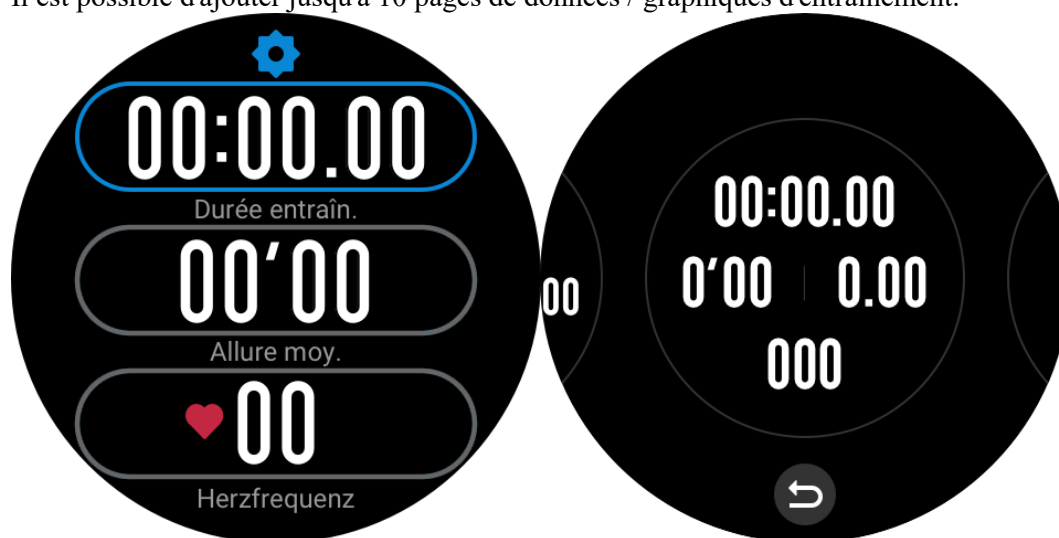
Vous pouvez modifier des éléments de données pendant les séances d'entraînement, notamment les données d'entraînement et les graphiques, supprimer, ajouter ou trier les pages de données.

Les valeurs optionnelles du format de la page de données comprennent 1, 2, 3, 4, 5 ou 6 éléments de données par page.

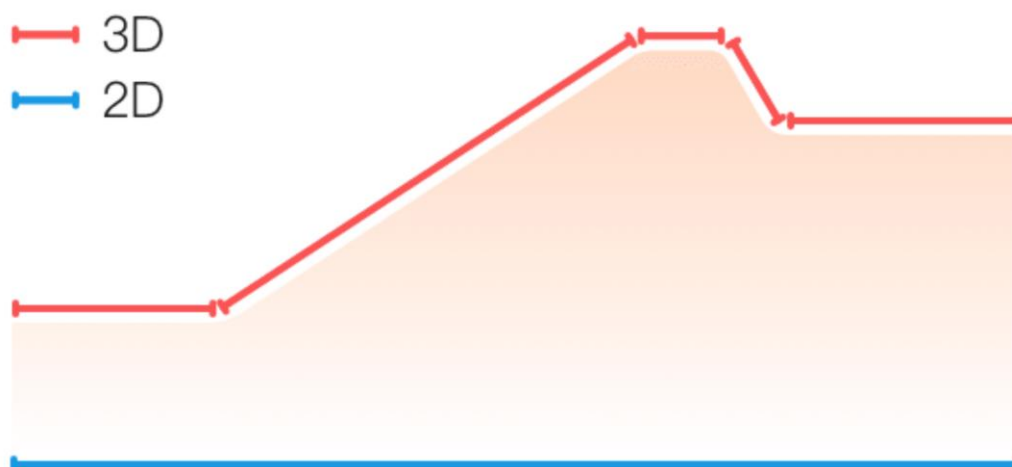
Plus de 150 éléments de données d'entraînement sont pris en charge (les éléments de données spécifiques pris en charge varient selon les entraînements).

Plus de 8 types de graphiques en temps réel sont pris en charge, dont ceux relatifs à l'allure, à l'altitude et plus encore.

Il est possible d'ajouter jusqu'à 10 pages de données / graphiques d'entraînement.



Mode de données 3D



Vous pouvez activer ou désactiver cette fonction pour certains entraînements dans les

paramètres d'entraînement. Si cette fonction est activée, la montre calcule la distance à l'aide de données 3D, comme le montre le graphique précédent.

Côté poignet

Pour certaines séances d'entraînement, par exemple, le tennis, vous devez porter l'appareil sur la main qui tient la raquette, et les données d'entraînement seront plus précises si vous portez la montre sur le côté défini.

Si vous utilisez la main droite pour tenir votre raquette, vous devez porter la montre sur cette main.

Longueur de la piscine

La longueur de la piscine renvoie à la longueur des couloirs de votre piscine. La montre calcule vos données de natation en fonction de la longueur des couloirs que vous avez définie. Définissez la longueur de couloir correspondante pour chaque piscine pour permettre à la montre d'évaluer avec précision vos données de natation.

Étalonner à nouveau

En mode d'entraînement de tapis de course, si la distance enregistrée par la montre et la distance réelle sont toujours très différentes après plusieurs étalonnages, essayez de réinitialiser l'étalonnage pour enregistrer les données du tapis avec plus de précision.

Sens du swing dirigé vers le bas

Pour certaines séances d'entraînement, par exemple, le golf, vous devez porter l'appareil sur la même main que la direction du swing du golf, pour améliorer la précision des données d'entraînement.

Si la direction du swing vers le bas est orientée vers la gauche (c.-à-d. la frappe de la balle de droite à gauche), vous devez porter la montre sur la main gauche.

Longueur et sélection de la piste

Lors de l'entraînement de la course sur piste, il est nécessaire de définir la **distance** et la **sélection de la piste**, ce qui peut rendre les données d'entraînement plus précises.

Modes d'entraînement spéciaux - natation

Conditions d'entraînement

Trajet : renvoie à la longueur du couloir en mode Natation en piscine.

Mouvement : renvoie aux mouvements complets de bras au moment où vous portez la montre.

Fréquence de mouvement : renvoie au nombre de mouvements de bras par minute.

DPS : renvoie à la distance parcourue pour une brassée complète.

SWOLF : il s'agit d'un indicateur important des scores de natation, qui évalue de manière approfondie votre vitesse de nage. SWOLF en mode Natation en piscine = durée d'une seule longueur (en secondes) + nombre de brassées sur une seule longueur. Le SWOLF en mode Natation en eau libre sera calculé sur la base d'une distance de tour de 100 mètres. Plus le score SWOLF est petit, plus l'efficacité de la natation est élevée.

Reconnaissance de la brassée

La montre reconnaît votre brassée en mode Natation et affiche la principale brassée utilisée.

Type de nage	Définition
Nage libre	Mouvements en nage libre
Brasse	Brasse
Dos	Dos
Papillon	Papillon
Quatre nages	Plusieurs mouvements sont utilisés lors de la natation, et chaque mouvement a une proportion similaire

Écran tactile pendant la natation

Pour protéger l'écran tactile contre les contacts non intentionnels et les interférences de l'eau, la montre désactive automatiquement la fonction de l'écran tactile dès que vous commencez à nager. Dans ce type de cas, vous pouvez contrôler l'entraînement avec les boutons de la montre. Une fois l'entraînement terminé, la montre réactive la fonction de l'écran tactile.

Positionnement GPS pour l'entraînement en cours

Si vous sélectionnez Exercices en extérieur, patientez jusqu'à ce que le positionnement GPS réussisse et s'affiche sur l'écran de préparation de l'entraînement. Appuyez ensuite sur GO pour commencer l'entraînement. Ainsi, la montre pourra enregistrer des données complètes sur l'entraînement et éviter les risques d'inexactitude de données dues à un défaut de suivi de l'entraînement.

Guide de positionnement :

1. Si vous recevez une invite pour mettre l'AGPS à jour après avoir sélectionné un entraînement, démarrez l'application Zepp sur votre téléphone et connectez-la à la montre pour mettre à jour l'AGPS. Ensuite, sélectionnez à nouveau un entraînement. Cette opération permet de réduire le temps de recherche d'un signal et d'éviter l'échec de la recherche.
2. Si pendant le processus de positionnement, l'icône du signal GPS continue à clignoter ; les endroits dégagés permettront un positionnement plus rapide pour un meilleur signal GPS, car les bâtiments avoisinants peuvent bloquer et affaiblir le signal, ce qui prolonge le temps de positionnement et peut même entraîner un échec du positionnement.
3. Une fois le positionnement réussi, le bouton GO apparaît en surbrillance. Le signal GPS indique la puissance actuelle du signal GPS.

L'AGPS est une sorte de base de données d'information sur l'orbite des satellites GPS qui permet à la montre d'accélérer le processus de positionnement GPS.

Identification automatique de l'entraînement

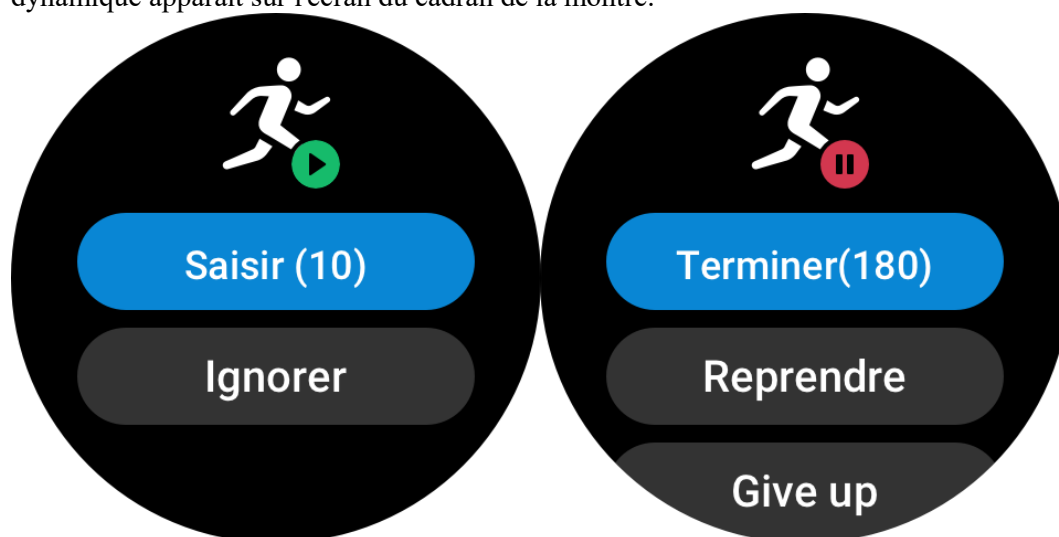
Les types d'entraînement que l'on peut identifier sont : la marche, la marche en salle, la course en plein air, le tapis de course, le cyclisme en plein air, la natation en piscine, le vélo elliptique et le rameur.

L'identification automatique de l'entraînement est le procédé par lequel la montre détermine automatiquement le type d'entraînement et enregistre un seul entraînement après que les caractéristiques de l'entraînement soient réunies et que votre entraînement ait continué pendant un certain temps.

Vous pouvez définir cette fonction dans Paramètres > Entraînements > Détection d'entraînement.

Type : une fois le type d'entraînement sélectionné, la fonction d'identification automatique est activée pour la séance d'entraînement.

Rappel : lorsque cette fonction est activée, une boîte de dialogue s'affiche lorsqu'un entraînement est détecté ou arrive à son terme. Lorsque cette fonction est désactivée, les données sont enregistrées discrètement dès détection du type d'entraînement et une icône dynamique apparaît sur l'écran du cadran de la montre.



Sensibilité : une sensibilité accrue signifie un temps de détection plus court. Le temps de détection est prolongé si la sensibilité est faible. Vous pouvez la définir selon vos besoins.

* Le suivi continu du statut de l'entraînement réduit considérablement l'autonomie de la batterie. Lorsqu'aucun entraînement n'est sélectionné, la fonction d'identification de l'entraînement reste désactivée. Si la montre détecte un entraînement en cours, certaines données ne peuvent pas être synchronisées avec l'application.

Historique d'entraînement

Lorsqu'un entraînement prend fin, cette séance d'entraînement est automatiquement enregistrée dans l'application Activités. Si vous terminez un entraînement quand la durée de l'entraînement est trop courte, la montre vous demandera si vous désirez l'enregistrer. En raison de l'espace de stockage limité, il est recommandé de synchroniser les données d'entraînement avec l'application Zepp peu après avoir terminé l'entraînement ; dans le cas contraire, les données d'entraînement peuvent être écrasées.

Données d'historique sur la montre

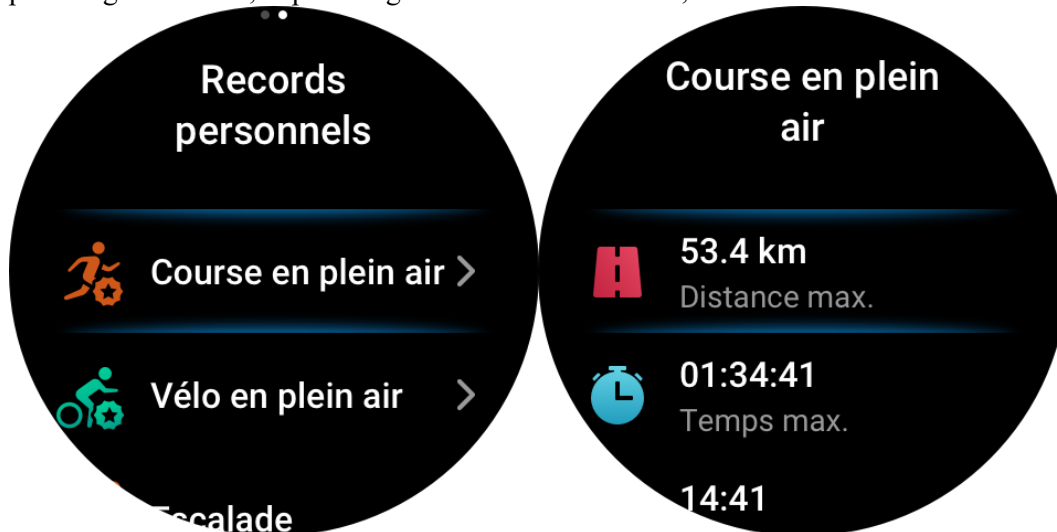
L'historique d'entraînement comprend les données d'entraînement, le suivi d'entraînement (pour les entraînements qui prennent en charge le GPS), les données des circuits ou des séries, la réalisation des objectifs d'entraînement et d'autres informations.

À la fin d'une séance d'entraînement, l'écran passe immédiatement à la page des détails de l'historique de l'entraînement, ou vous pouvez consulter les détails de l'historique d'entraînement récent dans l'application **Historique d'entraînement**. La montre peut effectuer jusqu'à 100 enregistrements d'entraînements récents.



Meilleur score personnel

Les meilleures données de certains types d'entraînement seront enregistrées, notamment la plus longue distance, la plus longue durée d'entraînement, etc.



Historique d'entraînement sur l'application

L'historique d'entraînement sur l'application affiche un plus grand nombre de données d'entraînement. Les fonctions de partage et d'itinéraire dynamique sont également prises en charge.

Chemin dans l'application : Application Zepp > dans le coin supérieur droit de la page d'accueil > Activités

Indicateurs physiques pour les entraînements

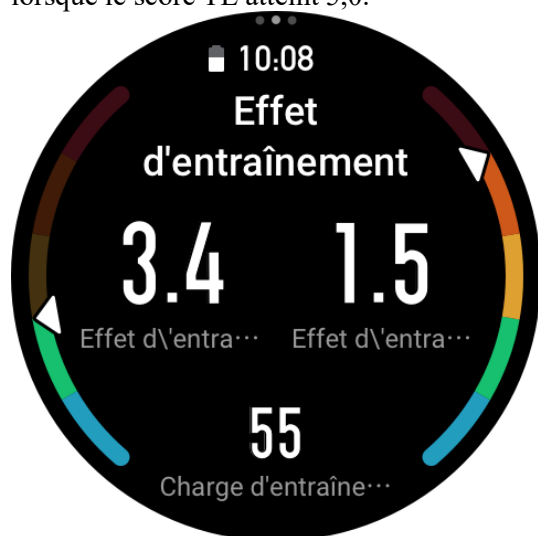
La montre fournit une panoplie d'indicateurs physiques pour les entraînements. Vous pouvez

vous servir des scores d'évaluation comme référence pour vos entraînements. Ces indicateurs peuvent être consultés dans les données d'entraînement ou dans l'application Statut d'entraînement, y compris la charge de l'entraînement en cours, le temps de récupération total, la VO2max et l'effet d'entraînement.

Vous trouverez une explication détaillée de la charge de l'entraînement en cours, du temps de récupération total et de la VO2max dans l'application Statut d'entraînement.

TE

L'effet d'entraînement (TE) est un indicateur de mesure de l'effet d'un entraînement sur l'amélioration de la capacité aérobie. Lorsque vous vous entraînez et portez la montre, le score TE commence à 0,0 et augmente à mesure que l'entraînement progresse. Le score TE va de 0 à 5, et selon le score atteint, les effets sont différents. Un score TE élevé indique un entraînement plus intense. Cela signifie une charge corporelle plus importante, mais un meilleur score TE. Cependant, vous devez vérifier si votre charge corporelle est trop élevée lorsque le score TE atteint 5,0.



Score TE aérobie	Effet sur l'amélioration de la capacité aérobie
0,0 – 0,9	Cet entraînement n'a aucun effet sur l'amélioration de la capacité aérobie.
1,0 - 1,9	Cet entraînement permet d'améliorer l'endurance et est idéal pour l'entraînement de récupération après l'entraînement.
2,0 - 2,9	Cet entraînement permet de maintenir la capacité aérobie.
3,0 - 3,9	Cet entraînement permet d'améliorer considérablement la capacité aérobie.
4,0 - 4,9	Cet entraînement améliore remarquablement la capacité cardiopulmonaire et aérobie.
5,0	La récupération après entraînement est obligatoire pour les utilisateurs qui ne sont pas des athlètes.

Score TE anaérobie	Effet sur l'amélioration de la capacité anaérobie
0,0 – 0,9	Cet entraînement n'a aucun effet sur l'amélioration de la capacité anaérobie.
1,0 - 1,9	Cet entraînement permet d'améliorer sensiblement la capacité anaérobie.
2,0 - 2,9	Cet entraînement permet de maintenir la capacité anaérobie.
3,0 - 3,9	Cet entraînement permet d'améliorer considérablement la capacité anaérobie.
4,0 - 4,9	Cet entraînement permet d'améliorer considérablement la capacité anaérobie.
5,0	La récupération après entraînement est obligatoire pour les utilisateurs qui ne sont pas des athlètes.

Le score TE est évalué en fonction de votre profil, ainsi que de votre fréquence cardiaque et de votre vitesse pendant votre entraînement. Un faible score TE n'indique pas la présence d'un problème pendant votre entraînement, mais signale plutôt que le niveau d'entraînement est trop bas et n'a pas d'effet significatif sur l'amélioration de la capacité aérobie (par exemple, un faible score TE pour une heure de jogging).

Comment l'obtenir ?

À la fin d'un entraînement au cours de laquelle les données relatives à la fréquence cardiaque sont suivies, la montre affiche le score TE de l'entraînement et fournit des commentaires ou des suggestions connexes. Vous pouvez également afficher à nouveau le score TE de toutes les données d'entraînement à l'avenir.

Statut d'entraînement

L'application Statut d'entraînement contient des données sur la charge de l'entraînement en cours, le temps de récupération total et la VO2max. Ces indicateurs sont déterminés en fonction de votre profil et d'autres données telles que la fréquence cardiaque. À mesure que la montre ne cesse de comprendre et d'analyser les données relatives à votre corps et à vos entraînements, la précision des scores d'évaluation s'améliore progressivement.

VO2max

La VO2max indique le volume d'oxygène consommé par le corps pendant les entraînements d'intensité maximale. Il s'agit d'un indicateur important de la capacité aérobie du corps. La VO2max de haut niveau est l'un des indicateurs de référence les plus importants pour les athlètes d'endurance et constitue la condition préalable à une capacité aérobie de haut niveau. La VO2max est un indicateur relativement personnel, qui a des normes de référence différentes pour des utilisateurs de sexes et de groupes d'âge différents. La montre évalue votre capacité athlétique en fonction de votre profil, de votre fréquence cardiaque et de votre vitesse pendant vos entraînements. De plus, la VO2max varie en fonction de votre capacité athlétique. Cependant, tout le monde a une valeur VO2max, qui varie selon les conditions corporelles individuelles.



Comment l'obtenir ?

1. Saisissez correctement les données de votre profil dans l'application.
2. Courez en plein air pendant au moins 10 minutes en portant la montre, et assurez-vous que votre fréquence cardiaque atteint 75 % de la fréquence cardiaque maximale.
3. Une fois la course terminée, vous pouvez consulter votre VO2max actuelle dans l'application des données d'entraînement de la montre ou sur l'écran Plus de statuts.
4. Les scores de la VO2max correspondent à sept niveaux de capacité athlétique.

Débutant	Élémentaire	Normal	Moyen	Bon	Excellent	Supérieur

Comment l'afficher ?

Vous pouvez consulter la VO2max actuelle dans l'application de statut d'entraînement de la montre.

Vous pouvez également consulter l'historique de la VO2max et les courbes de variation dans l'application.

Charge d'entraînement

La montre calcule la charge d'entraînement en fonction des scores de consommation excessive d'oxygène après entraînement (EPOC) générés au cours des sept derniers jours pour évaluer le volume d'entraînement. Vous pouvez ajuster votre programme d'entraînement ultérieur en fonction de votre plage de scores de charge d'entraînement.

Vous pouvez également consulter l'historique de votre charge d'entraînement et les courbes de variation dans l'application.



	Intensité d'exercice insuffisante
	Bon statut d'exercice
	Trop intense. Veuillez éviter de faire trop d'exercices.

Temps de récupération total

Le temps de récupération total est le temps recommandé pour assurer la récupération complète du corps. À l'issue de chaque entraînement, des suggestions de récupération seront proposées en fonction de la fréquence cardiaque du dernier entraînement, afin de vous aider à mieux récupérer et à organiser raisonnablement vos entraînements pour éviter tout accident.



Période de récupération totale	Suggestions d'entraînement
0 - 18 heures	Vous avez entièrement ou presque entièrement récupéré, et vous pouvez effectuer un entraînement légèrement plus intense.


19 - 35 heures	Vous pouvez vous entraîner comme d'habitude et vous préparer à renforcer à nouveau votre programme sportif.
36 - 53 heures	Le fait de réduire de manière appropriée l'intensité de votre entraînement vous permettra de profiter des avantages de votre dernier entraînement, et vous devriez effectuer des entraînements de récupération pour vous soulager de la fatigue physique.
54 - 96 heures	Un bon repos vous permettra de profiter des bienfaits de votre dernier entraînement très intense.

Activités et santé

Mesure en un geste

Cet appareil prend en charge le suivi de la fréquence cardiaque, du taux d'oxygène dans le sang, du stress et de la fréquence respiratoire. Vous pouvez vérifier rapidement le statut de divers indicateurs de santé à l'aide de la fonction de mesure en un geste. Les données de mesure seront enregistrées dans les données de chaque fonction.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton supérieur de la page du cadran de la montre pour accéder à la liste des applications, puis faites glisser vers le haut ou vers le bas sur l'écran

pour sélectionner et ouvrir l'application Mesure en un clic, puis appuyez sur  pour lancer la mesure.



Livre blanc

La qualité du sommeil a un impact important sur la santé humaine.

Lorsque vous portez la montre pendant votre sommeil, elle enregistre automatiquement les informations relatives à votre sommeil. La montre peut enregistrer les temps de sommeil nocturne et les siestes. Les temps de sommeil entre 22 h 00 et 8 h 00 seront enregistrés comme sommeil nocturne, et tout sommeil à 60 minutes d'intervalle par rapport au sommeil nocturne sera enregistré comme sieste. Tout sommeil de moins de 20 minutes ne sera pas

enregistré.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton supérieur de la page du cadran de la montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Sommeil. Dans l'application Sommeil de la montre, vous pouvez afficher la durée du sommeil nocturne, les phases de sommeil, le score de sommeil et d'autres informations. Les données de siestes et d'autres informations supplémentaires peuvent être consultées après avoir été synchronisées avec l'application. La configuration de l'application Sommeil comme carte de raccourci vous permet de visualiser facilement l'état de sommeil de la nuit précédente.



Les paramètres de sommeil suivants sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit Falcon > Suivi de la santé.

Suivi assisté du sommeil

Ouvrez l'application Sommeil, glissez vers le bas jusqu'à la dernière page, puis allez dans les paramètres du sommeil pour activer le suivi assisté du sommeil. Si le système détecte que vous portez l'appareil durant votre sommeil, il enregistrera automatiquement plus de données sur votre sommeil, telles que la phase du sommeil paradoxal (REM).

Suivi de la qualité de la respiration pendant le sommeil

Ouvrez l'application Sommeil, glissez vers le bas jusqu'à la dernière page, puis allez dans les paramètres du sommeil pour activer le suivi de la qualité de la respiration pendant le sommeil. Si le système détecte que vous portez l'appareil durant votre sommeil, il enregistrera automatiquement la qualité de votre respiration pour vous aider à mieux comprendre l'état de votre sommeil.

PAI

Le score PAI est utilisé pour mesurer l'activité physiologique d'une personne et indiquer sa condition physique générale. Il est calculé en fonction du BPM d'une personne, de l'intensité de ses activités quotidiennes et des données physiologiques.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton supérieur de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application PAI. Dans l'application PAI de la montre, vous pouvez voir des informations telles que votre score PAI des sept derniers jours, votre score PAI du jour et des conseils pour améliorer votre score PAI. Synchronisez les données avec l'application pour afficher plus d'informations. Définir l'application PAI comme carte de raccourci vous permet de l'utiliser facilement.

En maintenant une certaine intensité d'activités quotidiennes ou d'entraînements, vous pouvez obtenir votre valeur PAI. Selon les résultats de l'étude HUNT Fitness Study*, le maintien d'une valeur PAI supérieure à 100 contribue à réduire le risque de décès par accident cardiovasculaire et à augmenter l'espérance de vie. Pour plus d'informations, ouvrez



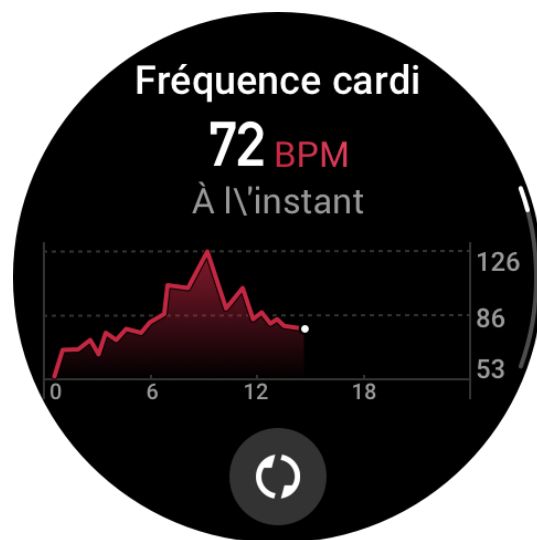
l'application Zepp et accédez à PAI > PAI Q&R.

* HUNT Fitness Study est un sous-projet du projet de recherche HUNT mené par le professeur Ulrik Wisloff de la faculté de médecine de l'Université norvégienne des sciences et technologies. Il a duré plus de 35 ans et a réuni plus de 230 000 participants.

Fréquence cardiaque

La fréquence cardiaque est un indicateur important de la condition physique. Une mesure plus régulière de votre fréquence cardiaque permet de détecter davantage de variations de la fréquence cardiaque et fournit une référence pour un mode de vie sain. Pour garantir la précision des mesures, vous devez porter la montre correctement conformément aux conseils, et vous assurer que la partie en contact avec votre peau est propre et sans trace de crème solaire.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton supérieur de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Fréquence cardiaque. Dans l'application Fréquence cardiaque de la montre, vous pouvez afficher la dernière valeur de fréquence cardiaque mesurée, la courbe de fréquence cardiaque de toute la journée, la fréquence cardiaque au repos, la répartition des intervalles de fréquence cardiaque et d'autres informations. Synchronisez les données avec l'application pour afficher plus d'informations. Vous pouvez définir l'application Fréquence cardiaque comme carte de raccourci pour lancer plus facilement la mesure de la fréquence cardiaque.



Lorsque le téléphone et la montre sont connectés, les paramètres de fréquence cardiaque suivants sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit Falcon > Contrôle de la santé.

Mesure manuelle de la fréquence cardiaque

Réactivez la montre, accédez à la liste des applications, faites glisser vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Fréquence cardiaque, puis appuyez sur



pour mesurer manuellement la fréquence cardiaque.

Suivi automatique de la fréquence cardiaque

1. Ouvrez l'application Fréquence cardiaque, glissez vers le bas jusqu'à la dernière page, puis allez dans Paramètres > Suivi automatique de la fréquence cardiaque pour ajuster la fréquence de suivi. La montre mesure automatiquement votre fréquence cardiaque selon la fréquence définie et enregistre les variations de la fréquence cardiaque au cours de la journée.
2. Les variations de la fréquence cardiaque sont très fluctuantes lorsque vous faites des exercices. Activez la fonction de détection d'activité pour permettre à la montre d'augmenter automatiquement la fréquence de mesure lorsqu'elle détecte une activité, afin d'enregistrer davantage de variations de votre fréquence cardiaque.

Alerte de fréquence cardiaque

Au repos (en dehors du sommeil), l'appareil vous enverra une notification si votre fréquence cardiaque dépasse ou n'atteint pas la norme pendant 10 minutes.

1. Lorsque la fréquence du moniteur automatique de fréquence cardiaque est définie sur 1 minute, la fonction d'alerte de fréquence cardiaque peut être activée.
2. Dans les paramètres des alertes de fréquence cardiaque élevée et basse, il est possible de définir la valeur d'alerte ou de désactiver les alertes.



Taux d'oxygène dans le sang

Le taux d'oxygène dans le sang est un indicateur physiologique important de la respiration et de la circulation.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton supérieur de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Taux d'oxygène dans le sang, où vous pourrez voir la valeur du taux d'oxygène dans votre sang la plus récente et faire le point sur le taux d'oxygène dans votre sang sur toute la journée. Synchronisez les données avec l'application pour afficher plus d'informations. Définir l'application Taux d'oxygène dans le sang comme carte de raccourci vous permet de mesurer facilement le taux d'oxygène dans votre sang.



Les paramètres de l'application Taux d'oxygène dans le sang suivants sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit Falcon > Suivi de la santé.

Mesure manuelle du taux d'oxygène dans le sang

Appuyez  pour mesurer manuellement votre taux d'oxygène dans le sang.

Suivi automatique de l'oxygène dans le sang

Accédez à Taux d'oxygène dans le sang, faites glisser vers le haut et accédez à la page **Paramètres** pour activer la fonction Suivi automatique du taux d'oxygène dans le sang. Au repos, la montre mesurera automatiquement le taux d'oxygène dans votre sang et enregistrera les variations de ce taux tout au long de la journée.

Alertes en cas de faible taux d'oxygène dans le sang

Au repos (sommeil exclus), l'appareil vous enverra une notification si le taux d'oxygène dans votre sang est inférieur à la norme pendant 10 minutes.

1. Une fois le suivi automatique du taux d'oxygène dans votre sang activé, activez la fonction d'alertes de faible taux d'oxygène dans le sang.
2. Dans les paramètres des alertes de faible taux d'oxygène dans le sang, il est possible de définir la valeur d'alerte ou de désactiver les alertes.



Précautions à prendre pour mesurer la SpO2

1. Portez la montre à une distance d'un doigt du canal carpien et restez immobile.
2. Portez correctement la montre. Pour de meilleurs résultats, vous devez ressentir une sensation de pression de la montre.
3. Placez votre bras sur une surface stable, par exemple, sur une table, tout en mesurant, avec l'écran tourné vers le haut.
4. Restez immobile pendant la mesure et concentrez-vous sur elle.
5. Des facteurs tels que les poils, les tatouages, le tremblement des bras, une température basse et un port inadéquat de la montre peuvent affecter les résultats de la mesure et même aboutir à un échec de celle-ci.
6. La plage de mesure de cette montre est comprise entre 80 et 100 %. Cette fonctionnalité est uniquement destinée à servir de référence et ne doit pas être utilisée pour établir un diagnostic médical. Si vous ne vous sentez pas bien, veuillez consulter un médecin.

Stress

L'indice de stress est calculé sur la base des données de variabilité de la fréquence cardiaque. Il s'agit d'une référence pour l'évaluation de l'état de santé. Vous devez davantage vous reposer lorsque l'indice est élevé.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton supérieur de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut et le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Stress. Dans l'application Stress de la montre, vous pouvez afficher la dernière valeur du stress mesuré, le statut du stress sur toute la journée, la répartition des intervalles du stress et le statut de la pression au cours des sept derniers jours. Synchronisez les données avec l'application pour afficher plus d'informations. Définir l'application de Stress comme carte de raccourci vous permet de mesurer facilement votre niveau d'oxygène sanguin.



Les paramètres de l'application Stress suivants sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit Falcon > Suivi de la santé.

Mesure manuelle du stress

Dans l'application Stress, appuyez sur  pour mesurer manuellement votre niveau de stress.

Suivi automatique du stress

Ouvrez l'application Stress, faites glisser vers le haut jusqu'à la dernière page et accédez aux paramètres de l'application Stress pour activer la fonction Suivi automatique du stress. Cette activation permettra de mesurer automatiquement le stress toutes les cinq minutes pour vous montrer les variations de stress pendant la journée.

Rappel anti-stress

Au repos (en dehors du sommeil), l'appareil vous enverra une notification si votre niveau de stress dépasse la norme pendant 10 minutes.

1. Une fois le suivi automatique du stress activé, activez la fonction d'alertes anti-stress.
2. Dans les paramètres de l'application Stress, activez Rappel anti-stress, pour pouvoir recevoir des alertes.



Activités

Le maintien d'un certain niveau d'activités quotidiennes est très important pour votre santé physique.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton supérieur de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour sélectionner et ouvrir l'application Activités. Vos activités quotidiennes regroupent trois indicateurs principaux, à savoir : Activités (qui peut être défini en termes de nombre de pas ou de calories), Brûlage des graisses et Station debout. Dans l'indicateur Activités sur la montre, vous pouvez voir le graphique de répartition des activités de toute la journée. Définir l'application Activités comme carte de raccourci vous permet de contrôler facilement la progression de vos principaux indicateurs.

La montre enregistre aussi automatiquement d'autres données d'activité, notamment la consommation au repos, le temps de marche, le temps passé en position assise, les étages montés et la distance, qui peuvent être consultées dans l'application Activités.

Notifications des objectifs

La montre affiche une notification lorsqu'un indicateur principal des activités quotidiennes atteint la valeur cible définie.



1. Ouvrez l'application Activités, faites glisser jusqu'à la dernière page et accédez aux paramètres d'activité pour activer les notifications des objectifs. Lorsque le téléphone est connecté, ces paramètres sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit Falcon > Notifications et rappel > Notification des objectifs.
2. Dans les paramètres de l'application Activités, vous pouvez également définir des objectifs quotidiens pour le nombre de pas et les calories. Lorsque le téléphone est connecté, ces paramètres sont également accessibles dans l'application Zepp dans Profil > Mes objectifs.

Rappel « Tenez-vous debout »

Pour réduire les dommages causés par la sédentarité, la montre vous encourage à bouger et à être actif ou active toutes les heures où vous êtes éveillé(e). L'objectif quotidien est que vous soyez en activité pendant 12 heures par jour.

Lorsque vous êtes éveillé(e), si aucune activité n'est détectée pendant plus d'une minute au cours des 50 premières minutes d'une heure, la montre vous rappelle de bouger. Lorsque vous recevez une alerte « Tenez-vous debout », vous pouvez toujours atteindre l'objectif de station debout de l'heure en cours, à condition de bouger avant l'heure suivante.




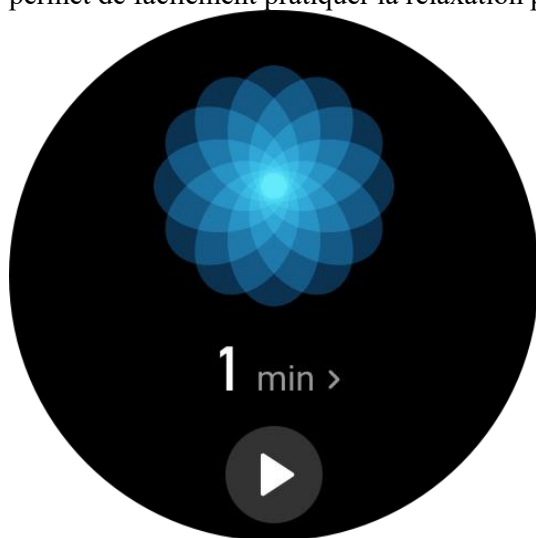
Ouvrez l'application Activités, faites glisser vers la dernière page et accédez aux paramètres de l'application Activité pour activer le rappel permanent. Lorsque le téléphone est connecté, ces paramètres sont également accessibles dans l'application Zepp sous Profil > Amazfit Falcon > Notifications et rappel > Rappel permanent.

Respiration

L'application vous aide à soulager votre stress en vous apprenant à respirer lentement et profondément.

Réactivez la montre, appuyez sur le bouton supérieur de la page du cadran de montre pour accéder à la liste des applications, puis glissez vers le haut ou le bas de l'écran pour

sélectionner et ouvrir l'application Respiration. Appuyez sur  pour pratiquer la relaxation par la respiration. Définir l'application Respiration comme carte de raccourci vous permet de facilement pratiquer la relaxation par la respiration.



Fonction multimédia

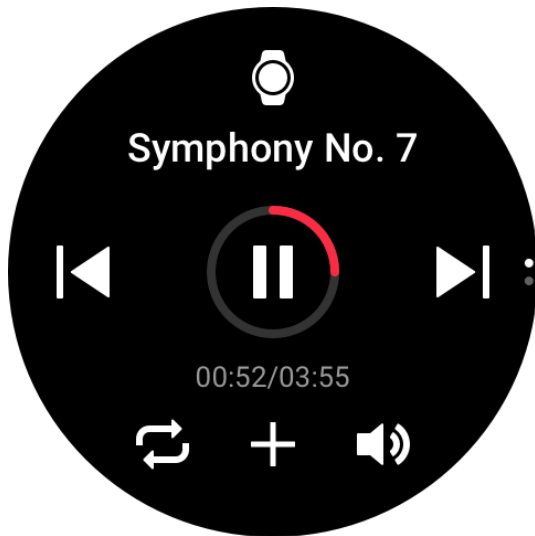
Lecture de la musique locale

La montre prend en charge la musique stockée localement sur la montre. Vous pouvez écouter les morceaux de la montre en connectant la montre à un casque Bluetooth ou stéréo.

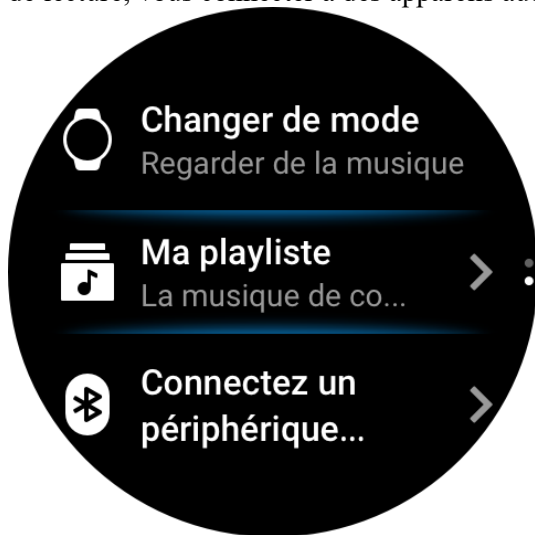
1. Ajouter des morceaux : ouvrez l'application Zepp et accédez à Profil > Amazfit Falcon > Musique. Sur la page Musique, sélectionnez les fichiers de musique .mp3 à transférer de votre téléphone vers la montre. Une fois le transfert terminé, vous pourrez lire la musique sur la montre.

Remarque : pour transférer des fichiers, vous devez vous connecter au point d'accès de la montre. Lorsque le téléphone est connecté au point d'accès, il ne peut pas être connecté à d'autres réseaux. Une fois le transfert de fichiers terminé, la montre désactive le point d'accès et le téléphone se connecte automatiquement au réseau précédent.

2. La page Musique affiche les noms et les auteurs des morceaux. Sur cette page, vous pouvez lire le morceau précédent / suivant, mettre un morceau en pause, changer le mode de lecture et régler le volume. Appuyez sur « + » pour ajouter des morceaux à Mes favoris.

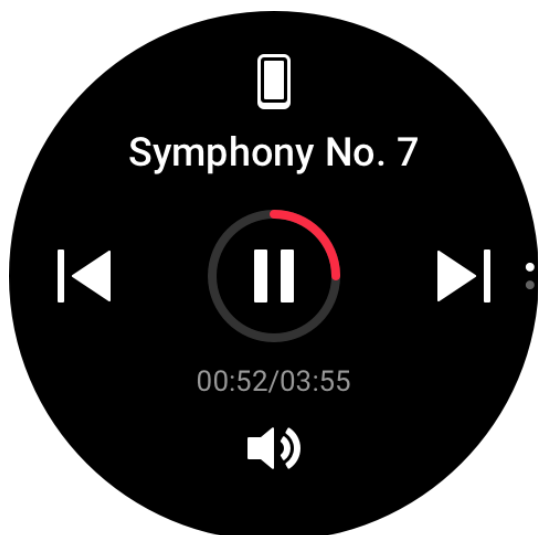


3. Sur la deuxième page Musique, vous pouvez changer de mode de musique, afficher la liste de lecture, vous connecter à des appareils audio Bluetooth, et plus encore.



Télécommande musicale :

Gardez la montre connectée à votre téléphone. Lorsque vous lisez la musique sur votre téléphone, vous pouvez jouer ou mettre en pause la musique, passer au morceau précédent / suivant et effectuer d'autres opérations sur l'application Musique de votre montre.



Pour modifier les paramètres d'un téléphone Android :

Gardez votre montre connectée à votre téléphone. Lancez l'application Zepp et accédez à Profil. > Amazfit Falcon > Liste des applications Gestion. Sur la page qui s'affiche, appuyez sur le message « Accès à la notification de lecture refusé » pour aller à la page des paramètres de notification et accorder les autorisations de notification à l'application Zepp. Si ce message ne s'affiche pas, cela signifie que l'autorisation a été accordée.

Remarque :

Pour activer cette fonction sur un téléphone Android, vous devez ajouter l'application Zepp à la liste blanche ou à la liste d'exécution automatique en arrière-plan du téléphone afin que l'application fonctionne toujours en arrière-plan. Si l'application Zepp est interrompue par les processus en arrière-plan sur le téléphone, la montre sera déconnectée de votre téléphone et vous ne pourrez plus contrôler la lecture de la musique.

Applications de la montre

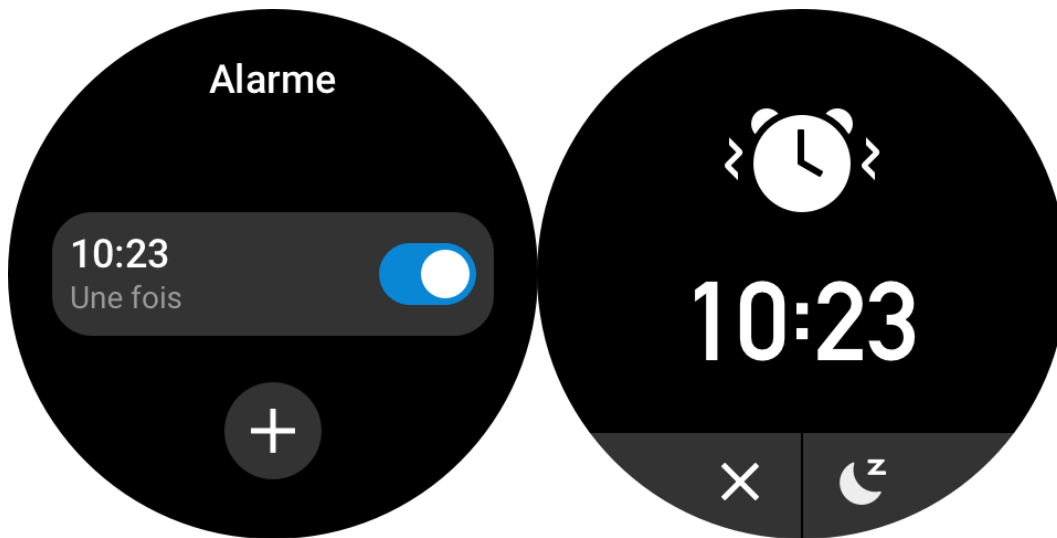
Applications désigne les fonctions de la montre qui peuvent être utilisées séparément, comme les entraînements, la fréquence cardiaque et la météo.

Réactivez la montre, accédez à la liste des applications, faites glisser vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour parcourir la liste des applications, et appuyez sur une application pour la démarrer.

Alarme

Vous pouvez ajouter des alarmes dans l'application Zepp et sur la montre. Il est possible d'ajouter jusqu'à 10 alarmes. L'alarme prend en charge le réveil répétitif et le réveil intelligent. Lorsque la fonction Alarme intelligente est activée, la montre calcule le meilleur moment de votre sommeil léger pour vous réveiller dans les 30 minutes qui précèdent l'heure définie. Le montre peut émettre un son buzz ou vibrer pour vous rappeler l'heure d'alarme, et vous pouvez choisir de l'éteindre ou de vous le rappeler plus tard. Si vous choisissez Me rappeler plus tard, la montre vous le rappellera au bout de 10 minutes. Vous ne pouvez utiliser cette fonction que 5 fois par alarme. Lorsque vous n'avez effectué aucune opération, la montre vous le rappelle ultérieurement par défaut.

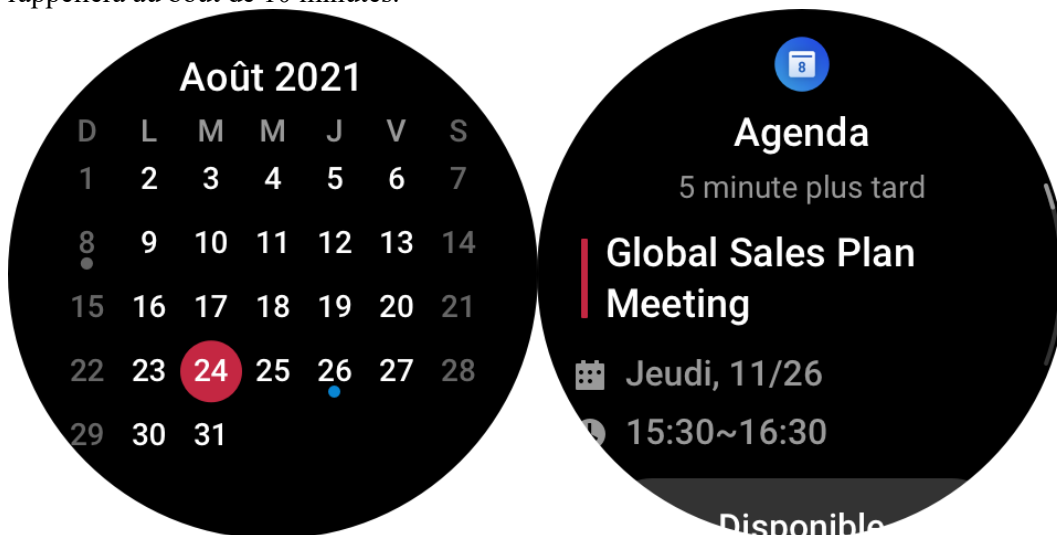
Pour les appareils vendus en Chine, l'alarme peut être réglée pour se déclencher les « jours de semaine » ou les « week-ends ». Une fois l'alarme réglée, l'alarme ne se déclenchera que les jours de semaine ou les week-ends.



Agenda

Laissez votre montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et accédez à Profil > Amazfit Falcon > Agenda, où vous pouvez créer ou modifier un événement. Vous pouvez également synchroniser jusqu'à 200 événements par jour et pour les 30 prochains jours sur la montre. En même temps, l'application Zepp lit les événements de l'agenda du système du téléphone et les synchronise avec la liste des événements de l'application. Toutefois, les événements de l'application ne peuvent pas être synchronisés avec l'agenda du système du téléphone.

Lorsque vous appuyez sur l'agenda de la montre pour accéder à la liste des événements, celle-ci affiche les événements du jour et des 30 prochains jours. Lorsque l'heure indiquée arrive, un rappel d'événement s'affiche sur la montre, et vous pouvez choisir de désactiver ce rappel ou de vous le rappeler plus tard. Si vous choisissez Me rappeler plus tard, la montre vous le rappellera au bout de 10 minutes.



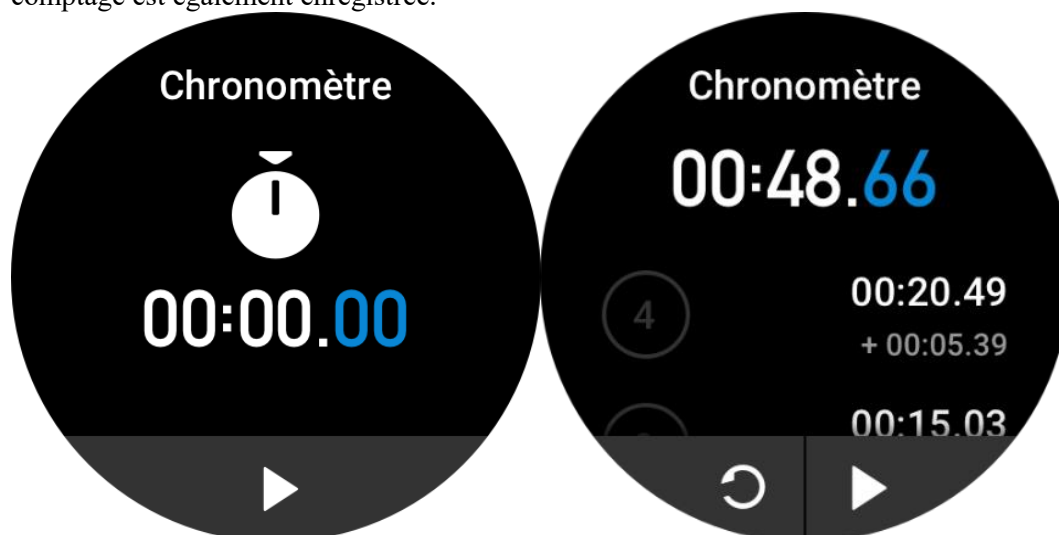
Horloge mondiale

Dans Profil > Amazfit Falcon > Horloge mondiale, vous pouvez ajouter des horloges de différentes villes dans l'application Zepp, puis les synchroniser avec votre montre pour afficher l'heure dans ces villes en temps réel. Vous pouvez ajouter jusqu'à 20 villes différentes. En même temps, la montre propose quelques villes par défaut, de sorte que vous pouvez rapidement ajouter des villes à la liste de l'horloge mondiale sur la montre.



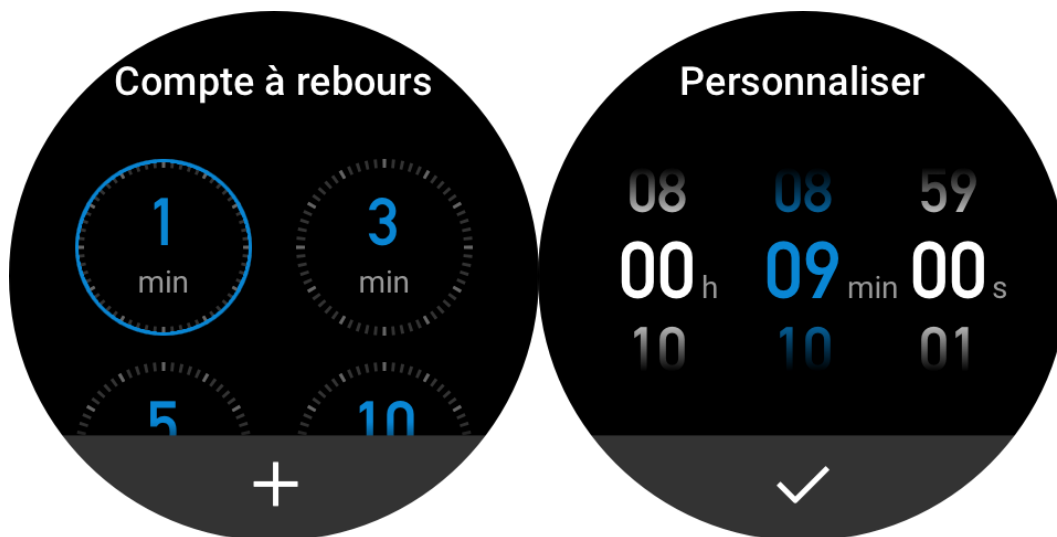
Chronomètre

Le chronomètre peut chronométrer jusqu'à 23 heures, 59 minutes et 59 secondes avec une précision de 0,01 seconde. La montre peut compter jusqu'à 99 fois pendant le chronométrage. Pendant le comptage, la différence de temps entre le comptage en cours et le dernier comptage est également enregistrée.



Compte à rebours

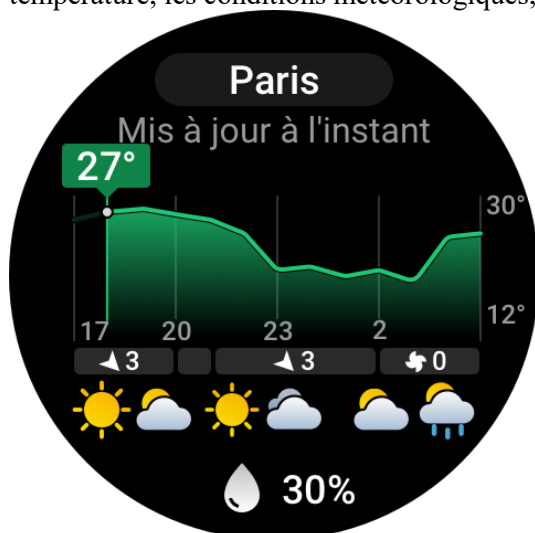
L'application Compte à rebours propose 8 raccourcis pour une configuration rapide. Vous pouvez également régler manuellement un minuteur d'une durée maximale de 23 heures, 59 minutes et 59 secondes. La montre vous rappelle quand le minuteur se termine.



Météo

Dans l'application Météo, vous pouvez afficher les éléments suivants :

- Les conditions météorologiques d'aujourd'hui (notamment la température, la courbe de température, les conditions météorologiques, la force du vent et l'humidité).



- Indice de vie quotidienne (notamment l'indice d'entraînement en plein air, l'indice UV, l'indice de pêche et l'indice de lavage de voiture).



· Prévisions météo pour les 5 prochains jours.



Les données météorologiques doivent être synchronisées via le réseau mobile. Par conséquent, vous devez garder la montre connectée à votre téléphone pour que les informations météorologiques soient à jour.

- Vous pouvez ajouter des lieux (jusqu'à 5) et des unités de température (Celsius/Fahrenheit) dans l'application Zepp.
- Vous pouvez afficher les lieux ajoutés sur la montre.

Lune et soleil

Dans l'application Soleil et lune, vous pouvez afficher les éléments suivants :

- Heure du lever et du coucher du soleil.

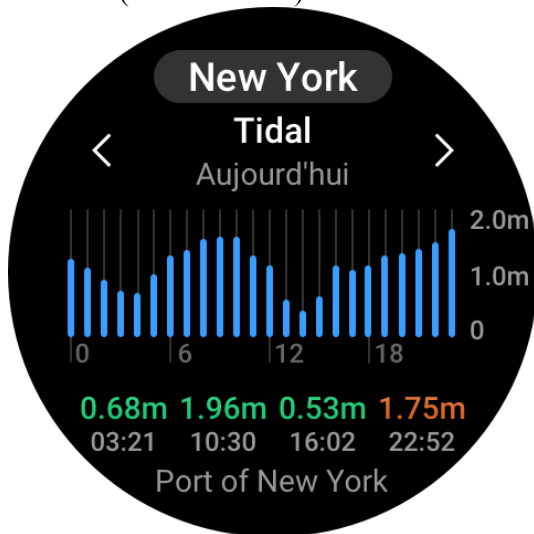


Appuyez sur le bouton de rappel sur la page pour activer / désactiver le rappel du lever / coucher du soleil.

· Heure du lever et du coucher de la lune, et phase de la lune.



· Marées (zones côtières).



Boussole

Vous devez étalonner la montre en fonction des interférences du champ magnétique environnant. Dans l'application Boussole, faites tourner la boule pour terminer l'étalonnage comme vous y êtes invité(e).



Une fois l'étalonnage de la boussole terminé, le cap et l'angle pointé dans la direction actuelle de 12 heures sur le cadran s'affichent.



Appuyez sur le bouton à l'écran pour verrouiller la position actuelle de 12 heures. Ensuite, lorsque vous changez de direction, l'interface affiche l'angle entre la nouvelle direction de 12 heures et la précédente direction de 12 heures.



Baromètre

Dans l'application Baromètre, vous pouvez afficher les éléments suivants :

· Pression barométrique actuelle de votre position actuelle et courbe de pression au cours des 4 dernières heures.

Vous pouvez activer la fonction d'alerte d'orage et définir un seuil sur la page de la pression. En cas de mauvais temps, le système vous alertera.



- Valeur actuelle de l'altitude de votre lieu actuel et courbe de l'altitude des 4 dernières heures.
- Prend en charge l'étalonnage par insertion manuelle de l'élévation et du positionnement.



Installation et désinstallation des applications.

Vous pouvez télécharger et installer plusieurs applications à partir du magasin d'applications.

1. Installation d'une application : lorsque la montre et le téléphone sont connectés, accédez à l'application Zepp dans Profil > Amazfit Falcon > Paramètres de l'application > Plus > Accéder à la boutique > App store, sélectionnez une application à télécharger et à installer, ou mettez à jour une application déjà installée.

2. Désinstallation d'une application : lorsque la montre et le téléphone sont connectés, accédez à l'application Zepp dans Profil > Amazfit Falcon > App store > Gestion, appuyez sur l'application installée pour accéder à la page des détails de l'application, puis appuyez sur le bouton Supprimer pour désinstaller l'application.

Paramètres de la montre

Unités

Lorsque la montre est connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp, et allez dans Profil > Plus > Paramètres. Depuis ce point, vous pouvez régler les unités de distance, le poids et la température. Lors de la synchronisation des données, la montre suit automatiquement les paramètres de l'application.

Paramètres de plage de fréquence cardiaque

Laissez votre montre connectée à votre téléphone, ouvrez l'application Zepp et choisissez Profil > Avatar > Zone de fréquence cardiaque pour calculer la zone de fréquence cardiaque suivant la fréquence cardiaque maximale ou la fréquence cardiaque réservée. Lors de la synchronisation des données, la montre suit automatiquement les paramètres de l'application.

Format de l'heure

Gardez la montre connectée à votre téléphone. Lors de la synchronisation des données, la montre suit automatiquement l'heure du système et le format de l'heure de votre téléphone, et affiche l'heure selon le format de 12 h ou 24 h.

Si vous sélectionnez le format de 12 heures ou de 24 heures sur la montre dans Paramètres > Cadran de montre et heure, le format de l'heure de la montre ne sera pas remplacé par celui du téléphone portable une fois configuré.



Format de date

Le format de date par défaut affiché sur la montre est « année / mois / jour ». Vous pouvez modifier le format de la date en « mois / jour / année » ou « jour / mois / année » dans

Paramètres > Cadran de montre et Heure.



Paramètres WLAN

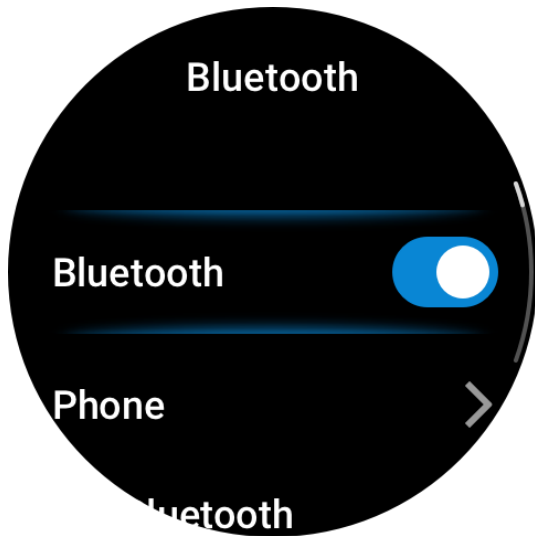
Vous pouvez sélectionner et rejoindre un réseau sans fil de la montre dans la Liste des applications > Paramètres > Réseau sans fil. Pour vous connecter à un réseau sans fil protégé par mot de passe, ouvrez l'application Zepp, sélectionnez le réseau requis sur la montre en laissant votre montre et votre téléphone connectés, connectez-vous au réseau sans fil et entrez le mot de passe dans le champ contextuel de l'application Zepp.



Paramètres Bluetooth

Sur votre montre, allez dans Liste des applications > Paramètres > Bluetooth, trouvez votre appareil audio Bluetooth, puis appuyez sur Associer.

Remarque : si vous ne parvenez pas à connecter votre montre à un appareil Bluetooth associé, annulez l'association et associez-les à nouveau.



Définition d'un mot de passe

Vous pouvez définir le mot de passe de la montre sur la montre dans Liste des applications > Paramètres > Préférences > Verrouillage hors poignet. Lorsque le système détecte que vous ne portez pas la montre, il la verrouille automatiquement grâce à un mot de passe. Vous serez obligé(e) de saisir le mot de passe avant de pouvoir continuer à utiliser la montre.

