

Merci d'avoir acheté ce produit.

Avant d'utiliser la montre, lisez attentivement ce mode d'emploi pour garantir une utilisation correcte.

Accéder aux dernières informations (Cal. n° : YF30)

Vous pouvez accéder aux dernières informations de cette montre en utilisant le QR code.

<https://www.citizenwatch-global.com/support/html/fr/yf30/yf30.html>

- Il permet aussi de consulter les avertissements
- Pour savoir comment utiliser les fonctions avancées, comme les règles à calcul et les tachymètres, vous pouvez aussi aller sur le site Web. Cela dépend du modèle et s'il est équipé ou non de fonctions avancées.



Précautions de sécurité

Les précautions fournies avec ce produit contiennent des instructions qui doivent être suivies scrupuleusement à tout moment, non seulement pour une utilisation optimale, mais aussi pour éviter de vous blesser ou de blesser d'autres personnes, ou encore de causer des dégâts matériels.

Veillez à les lire attentivement avant d'utiliser le produit.

Fonctionnalités



Connexion à un smartphone via l'application spécialisée

L'heure et le calendrier sont synchronisés avec les informations du smartphone.

Pour obtenir l'application spécialisée, rendez-vous sur les sites de téléchargement d'applications pour votre smartphone.

Mesure de l'activité, de la fréquence cardiaque et du taux d'oxygène dans le sang (SPO2)

La montre enregistre les données correspondant aux mesures ci-dessus, les affiche sur l'application spécialisée et les envoie aux applications de santé.

Compatible Amazon Alexa

Vous pouvez utiliser Alexa à l'aide du microphone de la montre.

Boutons configurables par l'utilisateur

Vous pouvez affecter deux fonctions aux boutons de la montre en les configurant sur l'application spécialisée.

- [ADD FEATURES]
- [MODE ENTRAÎNEMENT]
- [TABLEAU DE BORD DU BIEN-ÊTRE]
- [CHRONOMÈTRE]
- [NOTIFICATIONS]
- [MUSIQUE CONTRÔLE]
- [CHRONOMÈTRE]
- [MÉTÉO]
- [FAIRE SONNER LE TÉLÉPHONE]
- [CONFIGURER ALEXA]

Affichage permanent sur l'écran

La montre est équipée d'un afficheur sur papier électronique (Electronic Paper Display – EPD). Elle peut indiquer en permanence jusqu'à quatre éléments que vous pouvez choisir parmi les informations suivantes.

- **iiideas de Riiiver**
- [SECOND FUSEAU HORAIRE]
- [JOUR-DATE]
- [TEMPÉRATURE ACTUELLE]
- [PAS]
- [RYTHME CARDIAQUE]
- [RISQUE DE PLUIE]
- [MINUTES ACTIVES]
- [CALORIES]
- [PILE]

L'aspect de l'affichage (cadran de la montre) peut être personnalisé.

Fonctions avancées avec Riiiver

Riiiver est une plateforme de service unique qui connecte les montres à Internet via une application spécialisée installée sur votre smartphone.

Sur cette montre, vous pouvez ajouter des fonctions préparées (dénommées « iiideas ») sur la plateforme Riiiver en les affectant aux boutons de la montre ou en utilisant [ADD FEATURES] à partir des éléments à l'écran.

- Toutefois, ce service est limité aux régions où Riiiver est disponible. Vous ne pouvez pas utiliser Riiiver dans les endroits où ce service n'est pas fourni.



TABLE DES MATIÈRES

Précautions de sécurité	1
Fonctionnalités.....	1
Avant d'utiliser cette montre.....	2
Autocollants de protection	2
Charge de votre montre.....	2
Identification des composants.....	2
À propos de l'affichage de la montre.....	2
Actualisation de l'affichage sur l'écran	2
Activation de l'éclairage	2
Affichage des notifications	2
Masquage des informations sur l'écran	2
Avant la connexion à un smartphone.....	2
Configuration requise pour la connexion.....	2
Jumelage avec le smartphone	3
Exécution du jumelage.....	3
Si le jumelage échoue	4
Si la connexion échoue après le jumelage (annulation du jumelage).....	4
Synchronisation de votre montre et du smartphone.....	4
Réglage de l'heure et du calendrier	5
Capteur d'accélération et capteur optique	5
Réglages sur le corps de la montre.....	5
Écran de l'application spécialisée.....	6
Menu latéral	6
Écran [CHOOSE DEVICE]	6
Écran [MY WATCH]	7
Écran [WELLNESS]	7
Modification des réglages de l'application spécialisée	8
Modifier les valeurs des objectifs des activités	8
Vérification de l'état de la montre connectée	9
Utilisation d'Amazon Alexa.....	10
Personnalisation du cadran de la montre	13
Réglage de l'alarme	15
Réglage des notifications.....	16
Détection automatique d'activités	17
Vérification et correction de la position de référence	18
À propos du menu de la montre.....	19
Utilisation du minuteur	19
Technologie sans fil Bluetooth.....	20
Caractéristiques techniques	20

Avant d'utiliser cette montre

Autocollants de protection

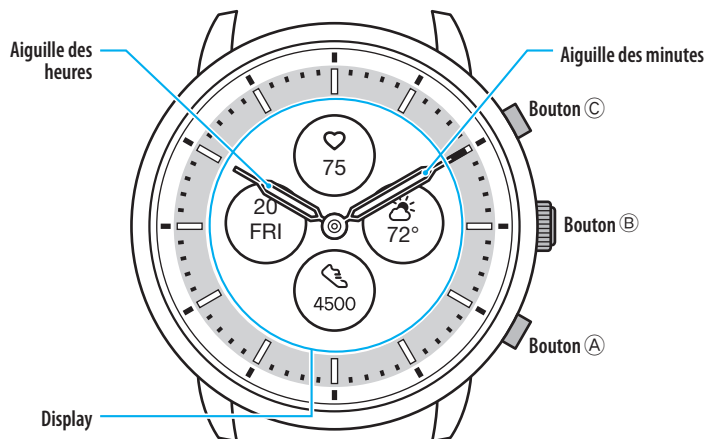
Assurez-vous de retirer tous les films protecteurs autocollants qui peuvent se trouver sur votre montre (arrière du boîtier, bracelet, fermoir, etc.). Autrement, de la transpiration ou de l'humidité peut pénétrer entre les films protecteurs et les pièces, entraînant un risque d'éruption cutanée ou de corrosion des pièces métalliques.

Charge de votre montre

Chargez la batterie secondaire intégrée en utilisant le chargeur spécial pour utiliser cette montre.

Pour plus de détails, voir le « Guide de démarrage rapide » et le « Câble de recharge » fournis avec le produit.

Identification des composants

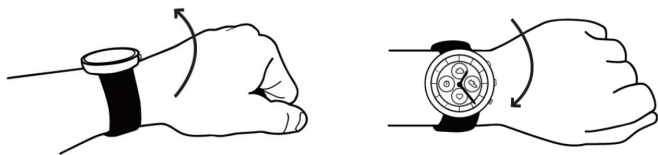


- Les illustrations de ce mode d'emploi ne représentent pas nécessairement à l'identique la montre que vous avez acquise.

À propos de l'affichage de la montre

La montre est équipée d'un afficheur sur papier électronique (Electronic Paper Display – EPD). En raison de l'affichage, la montre peut toujours indiquer diverses informations avec une faible consommation au niveau de la réserve d'énergie. Du reste, contrairement à un écran LCD ordinaire, l'affichage n'est pas toujours actualisé. Pour voir le nombre total de pas actuels ou d'autres données en temps réel, vous devez actualiser l'affichage de façon intentionnelle.

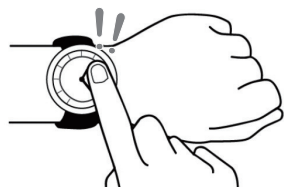
Actualisation de l'affichage sur l'écran



Faites pivoter rapidement votre poignet pour que les aiguilles de la montre bougent et que l'indication sur l'écran soit réactualisée.

- Essayez de faire ce mouvement à nouveau si les aiguilles ne bougent pas.

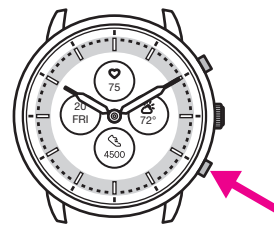
Activation de l'éclairage



Tapez à deux reprises au centre de l'écran pour activer l'éclairage.

- L'éclairage se désactive automatiquement au bout de quelques secondes sans aucune opération.
- Vous pouvez modifier le réglage pour que l'éclairage ne s'allume pas sur la montre. Pour plus de détails, voir « Réglages sur le corps de la montre » (page 5).

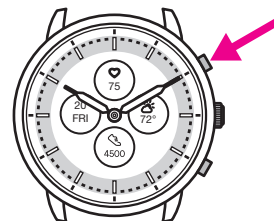
Affichage des notifications



Appuyez sur le bouton inférieur A de la montre pour afficher les notifications sur l'écran de la montre.

- Pour plus de détails sur les notifications, voir « Réglage des notifications » (page 16).

Masquage des informations sur l'écran



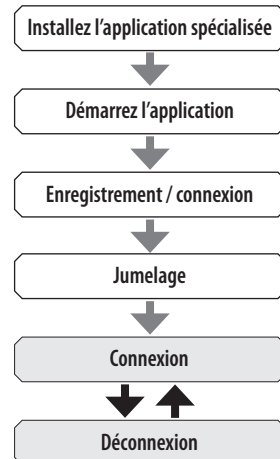
Appuyez sur le bouton supérieur C de la montre pour masquer les informations sur l'écran de la montre.

- Vous pouvez également masquer les informations par le biais des paramètres de la montre. Pour plus de détails, voir « À propos du menu de la montre » (page 19).

Avant la connexion à un smartphone

Vous devez installer l'application spécialisée « CITIZEN CONNECTED » sur votre smartphone et la démarrer pour effectuer le jumelage entre le téléphone et la montre afin de les connecter. La séquence de connexion est la suivante.

- Cette montre communique avec les smartphones à l'aide de la technologie d'économie d'énergie Bluetooth® Low Energy.
- The Bluetooth® word mark and logos are registered trademarks owned by Bluetooth SIG, Inc.
- Google, Wear OS by Google, Google Play and Google Play logo, Google Fit, Google Assistant, Google Calendar, Gmail, Android and Android Go Edition, Android One, Google Pixel, Google Nest Thermostat are trademarks of Google LLC.
- IOS is a trademark or registered trademark of Cisco Systems, Inc. or its affiliates in the United States and other countries, and is used under license.



Configuration requise pour la connexion

Android	Android OS version 7.0 -
iPhone	iOS 15.0 -
Bluetooth®	Bluetooth smart compatible / 4.2 Low Energy

- Vous ne pouvez pas installer l'application spécialisée si votre smartphone n'est pas compatible avec cette application.
- Même si l'application répond aux exigences de votre smartphone, cela ne garantit pas son fonctionnement normal.
- La mise à jour de l'application spécialisée peut s'interrompre après la date d'arrêt de fabrication de la montre.

Selon vos conditions d'utilisation et/ou des modifications des spécifications lors de la mise à jour de l'application, les écrans et/ou l'affichage de l'application spécialisée peuvent être différents de ceux figurant dans ce mode d'emploi. Dans ce cas, suivez les instructions affichées sur l'écran de l'application.

Jumelage avec le smartphone

Lors de la connexion de la montre et de votre smartphone, effectuez tout d'abord un jumelage.

- Lors de l'exécution du jumelage, les informations de jumelage uniques sont mémorisées sur la montre et sur le smartphone.
- Créez un compte lors du démarrage de l'application spécialisée. Une adresse e-mail permettant de recevoir des messages est requise pour créer un compte.
- Conservez l'adresse e-mail et le mot de passe du compte en cas de besoin.

Exécution du jumelage

- Pour procéder au jumelage, vous devez utiliser à la fois la montre et le smartphone.
- Chargez la montre et le smartphone de façon suffisante au préalable.
- Activez les fonctions liées au Bluetooth® et aux informations de localisation sur votre smartphone.

1 Téléchargez l'application spécialisée « CITIZEN CONNECTED » sur un site d'applications et installez-la.



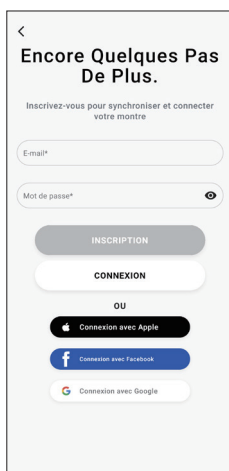
2 Lancez l'application spécialisée.

- Laissez l'écran de l'application affiché jusqu'à la fin du jumelage.

3 Sélectionnez [HYBRIDE].

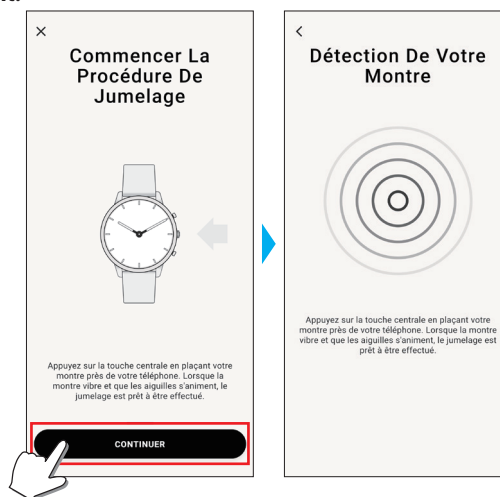


4 Créez un compte.

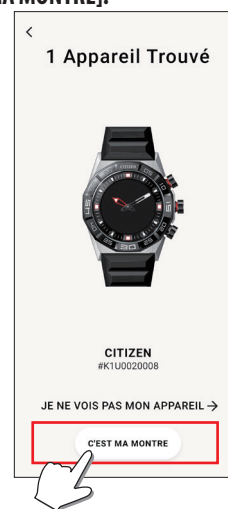


- Une fois que vous avez créé un compte, passez au processus d'authentification. Un numéro d'authentification sera envoyé à l'adresse e-mail que vous avez enregistré ici.
- Sélectionnez [CONNEXION] si vous vous êtes déconnecté sans avoir effectué de jumelage après avoir créé un compte auparavant.
- Par la suite, le statut (connecté) est conservé, que l'application soit activée ou non.

5 Appuyez sur le bouton central Ⓑ et sélectionnez [CONTINUER] sur l'écran de l'application dès que l'écran [Commencer La Procédure De Jumelage] apparaît.

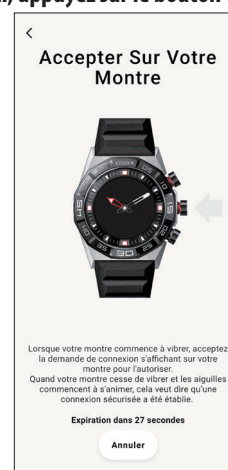


6 Sélectionnez [C'EST MA MONTRE].



- L'aspect de la montre affichée à l'écran peut être différent de celle que vous utilisez.
- Si non seulement la couleur, mais l'aspect général sont différents, sélectionnez [JE NE VOIS PAS MON APPAREIL].
- Après le démarrage de la mise à jour de la montre, attendez que celle-ci se termine.

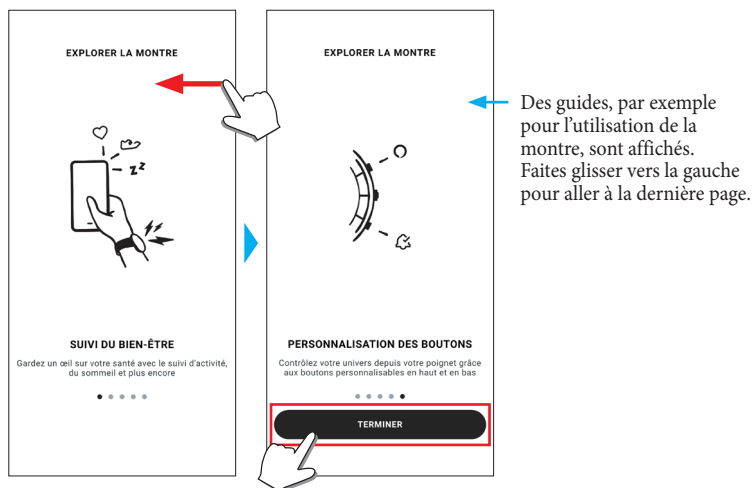
7 Dans le temps imparti, appuyez sur le bouton central Ⓑ de la montre.



Le jumelage démarre.

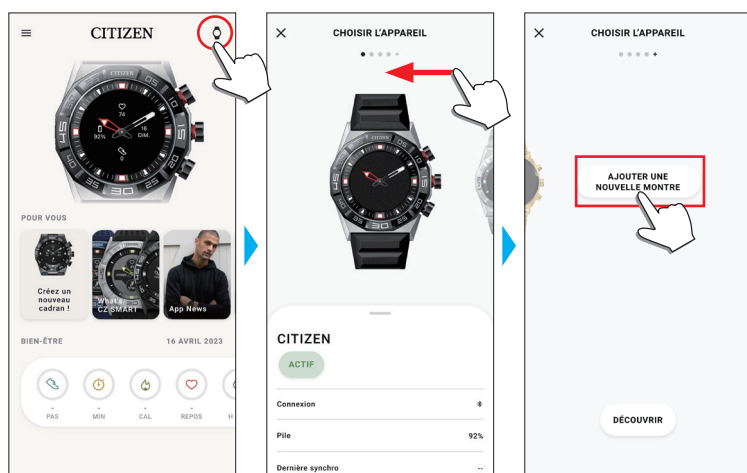
■ Si le jumelage est réussi

L'écran de fin s'affiche.



■ Pour démarrer le jumelage sur l'écran de l'application

Appuyez sur l'icône de la montre (🕒) en haut à droite de l'écran d'accueil, faites glisser l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] vers la gauche et appuyez sur [AJOUTER UNE NOUVELLE MONTRE].



Si le jumelage échoue

Si le jumelage échoue et que la montre voulue n'apparaît pas sur l'application spécialisée, essayez de lancer à nouveau le jumelage en respectant les étapes suivantes.

- 1 **Supprimez « CITIZEN CONNECTED HR 2.1 » dans le réglage Bluetooth® de votre smartphone.**
- 2 **Désactivez le Bluetooth sur votre smartphone et réactivez-le.**
- 3 **Relancez le jumelage entre la montre et le smartphone.**

Si la connexion échoue après le jumelage (annulation du jumelage)

Essayez à nouveau de réaliser le jumelage selon les étapes suivantes.

- 1 **Touchez l'icône de la montre (🕒) en haut à droite de l'écran d'accueil.**
- 2 **Faites glisser l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] vers la gauche ou la droite pour afficher la montre avec laquelle vous voulez connecter votre smartphone.**
- 3 **Faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran [CHOISIR L'APPAREIL] pour afficher le menu.**



- 4 **Sélectionnez [SUPPRIMER L'APPAREIL].**
- 5 **Supprimez « CITIZEN CONNECTED HR 2.1 » dans le réglage Bluetooth® de votre smartphone.**
- 6 **Désactivez le Bluetooth sur votre smartphone et réactivez-le.**
- 7 **Relancez le jumelage entre la montre et le smartphone.**

Synchronisation de votre montre et du smartphone

Après le jumelage, la montre et votre smartphone sont connectés et synchronisés automatiquement lors du démarrage de l'application spécialisée ou de son affichage sur le téléphone.

- Lors du démarrage de la synchronisation, toutes les aiguilles de la montre effectuent une rotation complète.
- L'heure et le calendrier de la montre sont également synchronisés avec les informations du smartphone.
- La synchronisation des données peut demander un certain temps.
- Certaines opérations de l'application, par exemple la modification des réglages, s'accompagnent d'une synchronisation des données.
- La synchronisation ne se lance pas si la montre n'est pas assez chargée.
- La synchronisation ne peut pas démarrer si le smartphone et la montre se trouvent à 10 m ou plus l'un de l'autre ou si un obstacle se trouve entre les deux.

Faire glisser l'écran d'accueil vers le bas permet aussi de lancer la synchronisation des données.



Réglage de l'heure et du calendrier

Cette montre reçoit les informations horaires de votre smartphone lors de chaque connexion et règle automatiquement l'heure et le calendrier.

- Vous ne pouvez pas régler l'heure et le calendrier sur la montre uniquement.

Capteur d'accélération et capteur optique

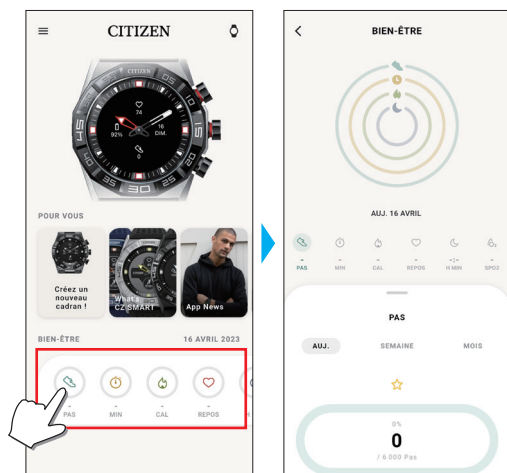
Cette montre est équipée d'un capteur d'accélération intégré et d'un capteur optique. Ces deux capteurs prennent constamment des mesures lorsque vous portez votre montre.

- Le capteur d'accélération mesure votre activité, par exemple le nombre de pas, tandis que le capteur optique mesure votre fréquence cardiaque et votre taux d'oxygène dans le sang (SPO2).

- Si vous tenez quelque chose avec la main sur laquelle vous portez la montre, il est possible que les capteurs prennent des mesures incorrectes.

Vous pouvez voir les données mesurées s'afficher en temps réel sur la montre.

Sur l'écran [BIEN-ÊTRE] de l'application spécialisée, les données sont également transposées dans des graphiques sous la forme d'enregistrements quotidiens/hebdomadaires/mensuels.



De plus, sur l'écran de l'application spécialisée, vous pouvez vérifier où vous en êtes dans vos activités, avec différentes données classées par type (temps d'activité, consommation de calories calculée à partir de votre taille et votre poids, temps de sommeil, etc.).

- Toutes les données enregistrées sur la montre sont transférées vers l'application spécialisée et sont stockées dans celle-ci lorsque la montre et le smartphone sont synchronisés.
- La montre permet d'enregistrer les données d'activité sur une période d'environ 40 jours.
- Les données recueillies avec cette montre peuvent être envoyées à d'autres applications et consultées.
- Ce produit interprète le mouvement réel de la montre, qui est spécialement détecté par son capteur d'accélération de manière à déterminer vos activités, comme vos pas ou votre sommeil.

Il livre une sorte d'estimation et ses résultats peuvent différer des activités réelles.

- La fréquence cardiaque et le taux d'oxygène dans le sang obtenus par le capteur optique de cette montre sont de simples estimations calculées et dérivées de mesures, et ne sont pas destinées à un usage médical ou correctif.
- Vous ne pouvez pas éditer les données. Vous ne pouvez pas non plus afficher les données d'activité recueillies par d'autres appareils sur l'application spécialisée de cette montre.

Réglages sur le corps de la montre

Vous pouvez procéder au réglage de la montre et utiliser ses diverses fonctions uniquement en vous servant de la montre.

- Certains réglages et certaines fonctions ne sont pas disponibles sans connexion entre la montre et le smartphone via l'application spécialisée.

Voici une présentation des réglages sur le corps de la montre.

- Voir « À propos du menu de la montre » (page 19) pour les autres fonctions.

1 Appuyez sur le bouton central (B) de la montre.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'une des icônes de fonction sur l'écran.



- Elles pointent vers [Accueil] immédiatement après l'indication.

- L'indication revient automatiquement à la normale si aucune opération n'est effectuée pendant environ 3 minutes.

2 Appuyez sur le bouton inférieur (A) de la montre.

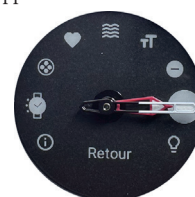
Les aiguilles de la montre pointent vers l'icône [Paramètres].



- Si vous appuyez sur le bouton inférieur (A) de la montre, les aiguilles se déplacent dans le sens des aiguilles d'une montre et pointent successivement vers chaque icône de fonction. Si vous appuyez sur le bouton supérieur (C) de la montre, les aiguilles se déplacent dans le sens inverse des aiguilles d'une montre.

3 Appuyez sur le bouton central (B) de la montre.

Le menu de [Retour] apparaît sur la montre.



- [Retour] est sélectionné lorsque le menu s'affiche.

4 Enfoncez et relâchez le bouton inférieur (A) ou le bouton supérieur (C) à plusieurs reprises pour choisir un élément du menu.

[À Propos]	Pour connaître le numéro de série et la version du firmware de la montre. <ul style="list-style-type: none"> Cet élément n'a pas de valeurs de réglage. Appuyez sur le bouton inférieur (A) / le bouton supérieur (C) de la montre pour faire défiler l'indication vers le haut / vers le bas.
[Mode montre]	Pour définir à quel poignet vous portez la montre. Choisissez entre [DROITER] et [GAUCHER]. <ul style="list-style-type: none"> Chaque fois que vous modifiez ce réglage, l'affichage à l'écran se tourne à l'envers.
[Montre Info]	Pour définir si vous souhaitez ou non que les informations soient affichées sur l'écran de la montre. <ul style="list-style-type: none"> Maintenez le bouton supérieur (C) enfoncé pour l'activer ou le désactiver ([ALLUMÉ]/[ÉTEINT]).
[Rythme cardiaque]	Vous pouvez activer / désactiver le capteur optique.
[Vibration]	Pour définir l'intensité de vibration de la montre. Vous pouvez choisir entre [ÉTEINT], [Léger], [MOYEN] et [FORT]. <ul style="list-style-type: none"> Chaque fois que vous modifiez ce réglage, la montre vibre selon le nouveau réglage.
[Taille de notification]	Pour définir la taille du texte des notifications qui s'affichent sur l'écran de la montre. Vous pouvez choisir entre [PETIT], [MOYEN] et [GRAND].
[Ne pas déranger]	Vous pouvez activer ou désactiver temporairement la réception des notifications sur votre montre. Vous pouvez choisir entre [ALLUMÉ], [DUPLIQUER TÉLÉPHONE] et [ÉTEINT]. <ul style="list-style-type: none"> Cela n'affecte pas les réglages de l'alarme.
[Retour]	Le menu [Paramètres] est fermé.
[Éclairage avant]	Vous pouvez activer / désactiver l'éclairage.

5 Appuyez sur le bouton central (B) de la montre.

Le réglage de l'élément du menu que vous avez choisi est modifié.

- À chaque appui sur le bouton, le réglage change.

6 Répétez les étapes 4 et 5 pour régler les autres éléments.

7 Une fois le réglage terminé, enfoncez et relâchez le bouton inférieur (A) ou le bouton supérieur (C) de la montre à plusieurs reprises pour choisir [Retour].

8 Appuyez sur le bouton central (B) de la montre.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'icône [Paramètres].



9 Appuyez sur le bouton supérieur (C).

Les aiguilles de la montre pointent vers l'icône [Accueil].

10 Appuyez sur le bouton central (B) de la montre pour terminer la procédure.

La montre revient à l'indication normale.

- Après l'étape 5, appuyez sur le bouton central (B) de la montre et maintenez-le enfoncé pour passer à l'étape 8.

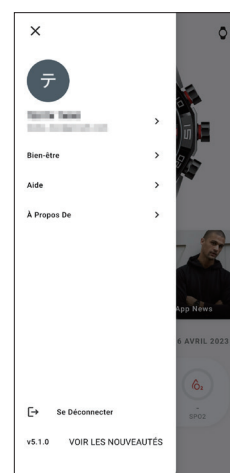
Écran de l'application spécialisée

Nous appelons l'écran ci-dessous écran d'accueil. Il apparaît dès le lancement de l'application spécialisée.



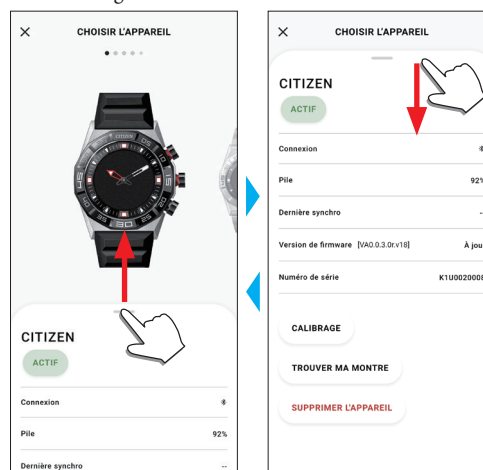
Menu latéral

Ici, vous pouvez contrôler votre compte, les réglages des objectifs d'activité et ceux de l'application spécialisée.



Écran [CHOISIR L'APPAREIL]

Dans cet écran, vous pouvez ajouter des montres, gérer la connexion et ajuster la position de référence des aiguilles de la montre.

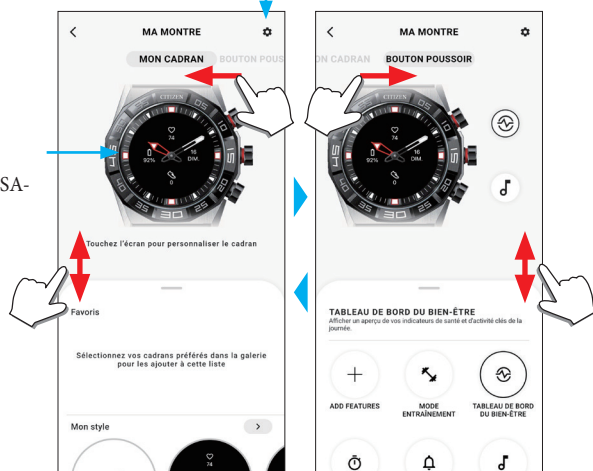


Écran [MA MONTRE]

Vous pouvez personnaliser ici ce qui est indiqué sur le cadran de la montre et affecter une fonction aux boutons de la montre. Vous pouvez aussi contrôler les réglages des notifications et des alarmes.

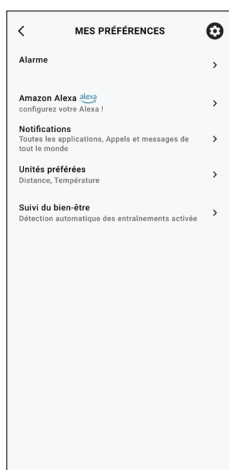
Icône des réglages
Permet d'ouvrir l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

Permet d'ouvrir l'écran [PERSONNALISATION].



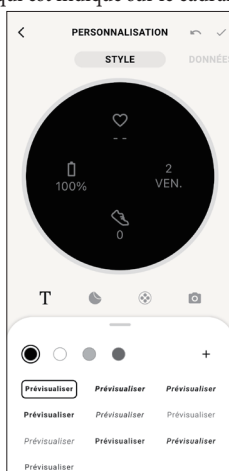
■ Écran [MES PRÉFÉRENCES]

Dans cet écran, vous pouvez contrôler les réglages des alarmes, d'Alexa, des notifications, des unités, etc.



■ Écran [PERSONNALISATION]

Vous pouvez contrôler ici ce qui est indiqué sur le cadran de la montre.

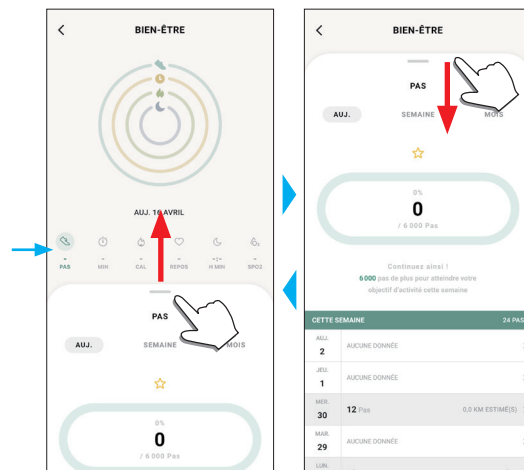


Écran [BIEN-ÊTRE]

Cet écran affiche les données du moniteur d'activité sur la montre.

L'écran comporte les six sous-menus suivants : [PAS], [MINUTES ACTIVÉS (MIN)], [CALORIES ACTIVÉS (CAL)], [RYTHME CARDIAQUE (REPOS)], [SOMMEIL (H MIN)] et [SPO2].

Touchez pour sélectionner un élément que vous voulez indiquer.



- Le volume d'activité est affiché sous forme de pourcentage et la valeur cible est supposée être de 100 %. Un cercle complet correspond à 100 % sur un diagramme circulaire. Sur les graphiques à barres, la ligne des 100 % est affichée dans le champ graphique.
- Pour plus de détails sur la valeur cible, voir « Modifier les valeurs des objectifs des activités » (page 8).

Modification des réglages de l'application spécialisée

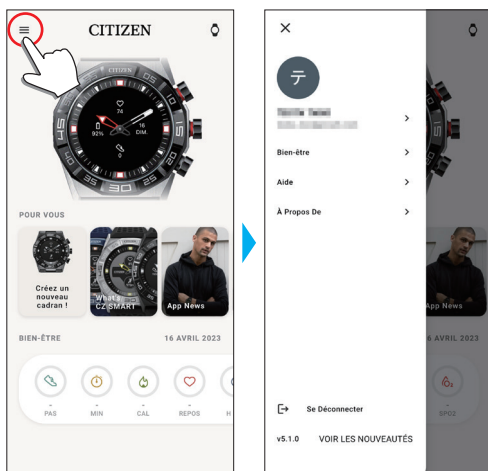
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

2 Touchez l'icône du menu (☰) en haut à gauche de l'écran d'accueil.

Le menu latéral s'ouvre.



Nom du compte	Touchez pour modifier le nom du compte.
[Bien-être]	Ici, vous pouvez modifier les applications connectées, la hauteur, le poids, le sexe et les réglages des objectifs d'activité.
[Aide]	Pour accéder à la FAQ et nous contacter.
[À Propos De]	Ici, vous pouvez contrôler le paramètre de partage de données pour l'amélioration du logiciel et passer en revue les conditions d'utilisation et la politique de confidentialité. Vous pouvez aussi supprimer votre compte.
[Se Déconnecter]	Pour vous déconnecter de l'application spécialisée. Votre compte n'est pas supprimé.
Indication de la version	La version de cette application spécialisée est indiquée.
[VOIR LES NOUVEAUTÉS]	Vous pouvez accéder aux dernières informations de cette application spécialisée et à autres renseignements.

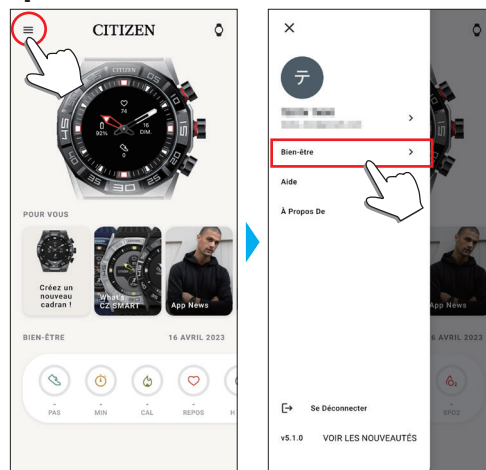
Modifier les valeurs des objectifs des activités

1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

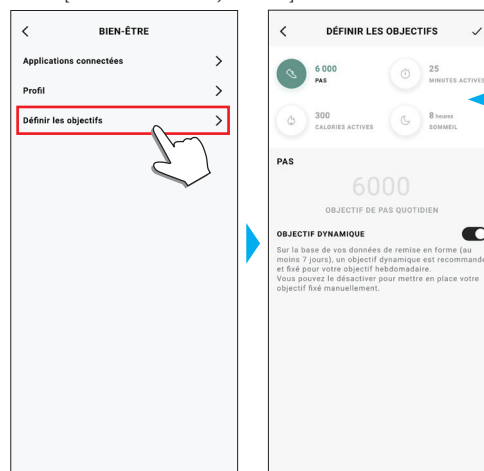
2 Touchez l'icône du menu (☰) en haut à gauche de l'écran d'accueil, puis [Bien-être] sur le menu latéral.



L'écran [BIEN-ÊTRE] s'affiche.

3 Touchez [Définir Les Objectifs] sur l'écran [BIEN-ÊTRE].

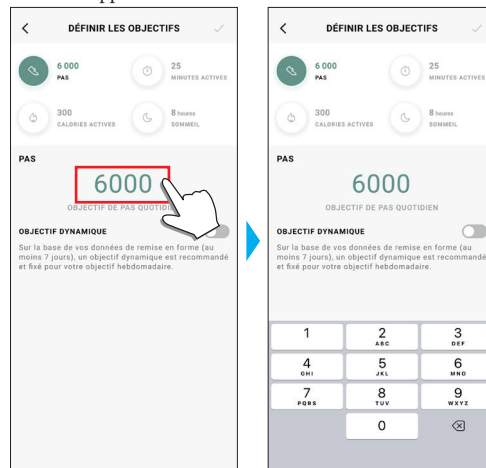
L'écran [DÉFINIR LES OBJECTIFS] s'affiche.



Les valeurs de réglage actuelles sont indiquées. Touchez un élément dont vous voulez modifier la valeur de réglage.

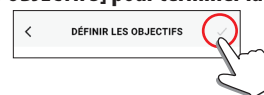
4 Choisissez l'élément pour lequel vous voulez modifier la valeur de l'objectif en haut de l'écran et indiquez la valeur.

Le clavier de l'écran apparaît.



- Si [OBJECTIF DYNAMIQUE] est actif sur [PAS], vous ne pouvez pas modifier la valeur de cet objectif. La valeur de l'objectif est automatiquement définie en fonction de l'historique de vos activités (il faut au minimum les enregistrements de votre activité sur 7 jours pour activer cette fonction).

5 Sélectionnez l'icône de la case cochée (✓) dans le coin supérieur droit de l'écran [DÉFINIR LES OBJECTIFS] pour terminer la procédure.



Vérification de l'état de la montre connectée

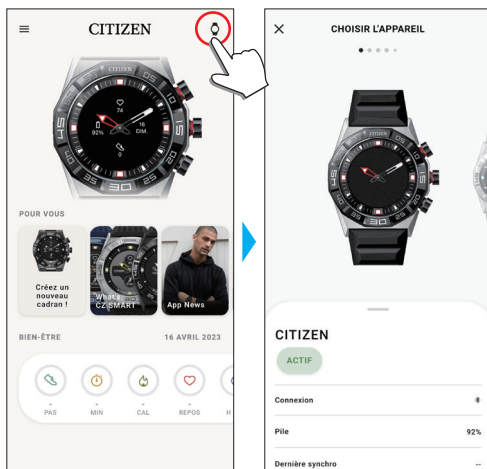
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

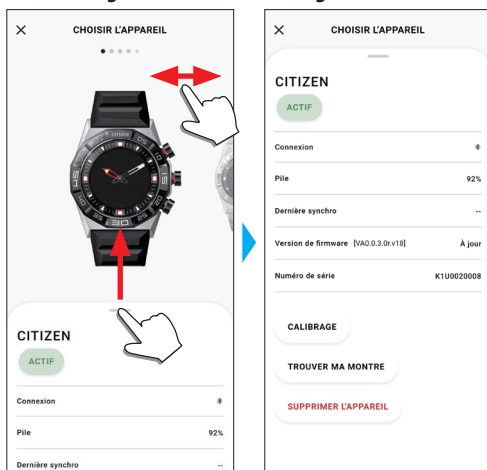
- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

2 Touchez l'icône de la montre (🕒) en haut à droite de l'écran d'accueil.

L'écran [CHOISIR L'APPAREIL] s'affiche.



3 Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher la montre connectée et faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran.



[ACTIF]	[ACTIF] apparaît pour la montre actuellement connectée. • Si vous utilisez deux montres ou plus, vous pouvez basculer d'une montre à l'autre pour la connecter en touchant [ACTIVER].
[Connexion]	Le statut de connexion actuel est indiqué. 📶 : Connecté 📵 : Déconnecté
[Pile]	Vous pouvez contrôler la réserve d'énergie de la montre connectée ici.
[Dernière synchro]	Le temps écoulé depuis la dernière connexion est indiqué.
[Version de firmware]	Affichage de la version actuelle du firmware de la montre.
[Numéro de série]	Affichage du numéro de série de la montre.
[CALIBRAGE]	Vérification et réglage de la position de référence des aiguilles des heures et des minutes. Pour plus de détails, voir « Vérification et correction de la position de référence » (page 18).
[TROUVER MA MONTRE]	Permet de localiser la montre. La position approximative de la montre lors de la dernière synchronisation avec la montre intelligente peut être indiquée sur la carte. • L'autorisation d'accéder aux informations de localisation de votre smartphone est nécessaire.
[SUPPRIMER L'APPAREIL]	Utilisez cette fonction pour annuler le jumelage entre la montre et le smartphone et réinitialiser la montre. • Gardez la montre et le smartphone à une distance permettant de les connecter.

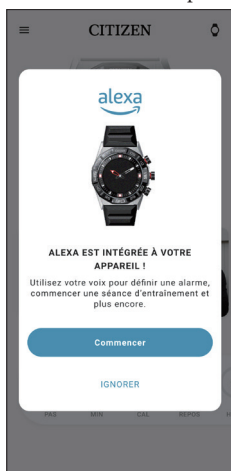
Utilisation d'Amazon Alexa

Vous pouvez faire fonctionner la montre en utilisant Alexa par la voix et avec l'écran de la montre. Cela vous permettra de contrôler l'alarme et la minuterie de la montre et de consulter les notifications.

- Utilisez le microphone intégré de la montre pour parler à Alexa.
- Un compte Amazon est nécessaire.

Réglage d'Amazon Alexa

- Si vous avez déjà exécuté les réglages figurant sur les écrans ci-dessous au cours du jumelage, vous n'avez pas besoin d'exécuter les étapes suivantes.



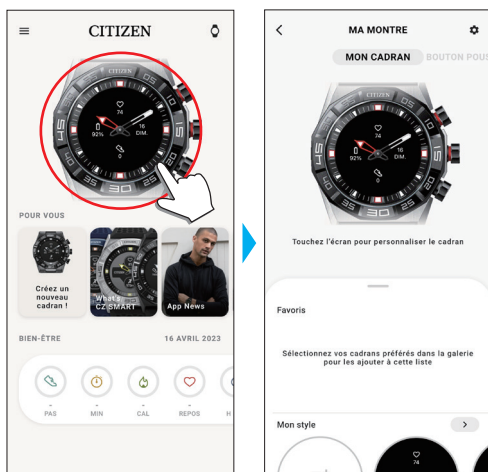
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

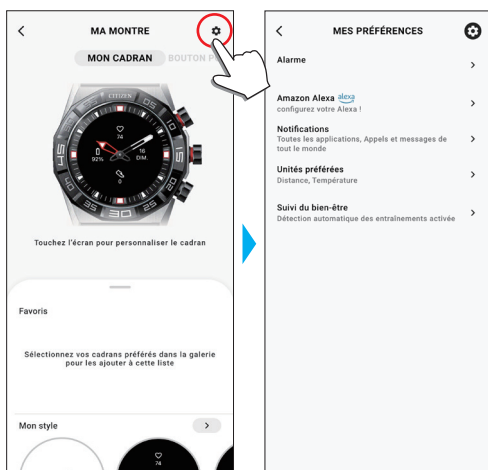
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



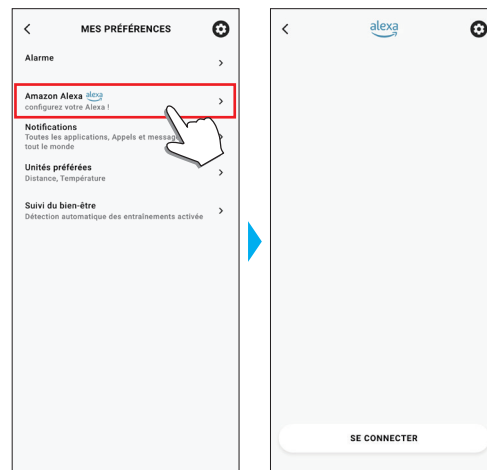
3 Sélectionnez l'icône de réglage (⚙️) sur l'écran [MA MONTRE].

L'écran [MES PRÉFÉRENCES] s'affiche.

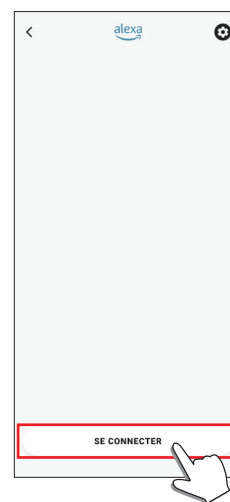


4 Touchez [Amazon Alexa] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

L'écran d'Alexa s'affiche.



5 Sélectionnez [SE CONNECTER] en bas de l'écran d'Alexa.



L'écran des réglages s'affiche. Procédez conformément aux instructions affichées sur l'écran de l'application.

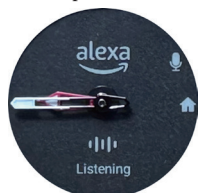
Une fois le réglage terminé, l'écran suivant apparaît.



Utilisation d'Amazon Alexa

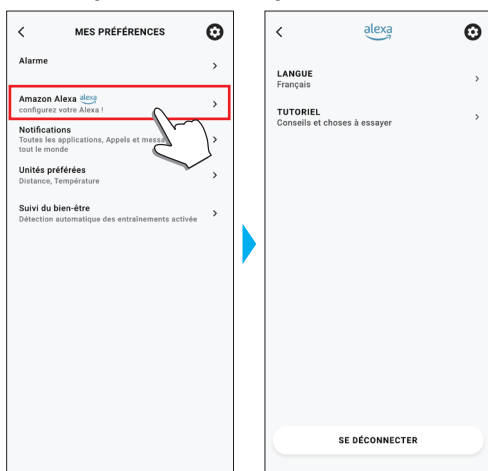
1 Appuyez sur le bouton supérieur © de la montre.

L'écran d'Alexa s'affiche et la montre passe en statut [Listening].



2 Parlez à Alexa.

- Parlez à Alexa dans la langue que vous avez configuré pour la contrôler.
- Vous pouvez modifier la langue en vous connectant puis en utilisant [Amazon Alexa] dans l'écran [MES PRÉFÉRENCES].



3 Appuyez sur le bouton supérieur © de la montre.

Le statut d'Alexa change pour indiquer [Thinking] et les aiguilles de la montre commencent à tourner.



- Le statut change automatiquement, sans qu'il soit nécessaire d'appuyer sur le bouton.
- Chaque fois que vous appuyez sur le bouton supérieur ©, le statut passe de [Listening] à [Thinking].

4 Appuyez sur le bouton central Ⓑ de la montre pour arrêter Alexa.

La montre revient à l'indication normale.

Lorsqu'Alexa n'est pas affectée à un bouton de la montre

Affectez Alexa à un bouton en vous référant à « Réglage et affectation des fonctions aux boutons de la montre » (page 12).

Vous pouvez activer Alexa par le biais du menu de la montre en suivant les étapes ci-dessous.

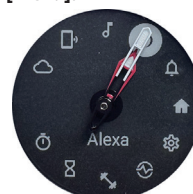
1 Appuyez sur le bouton central Ⓑ de la montre.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'une des icônes de fonction sur l'écran.



- Elles pointent vers [Accueil] immédiatement après l'indication.
- L'indication revient automatiquement à la normale si aucune opération n'est effectuée pendant environ 3 minutes.

2 Appuyez sur le bouton supérieur © de la montre deux fois pour que les aiguilles pointent vers [Alexa].



- Appuyez sur le bouton inférieur Ⓐ ou le bouton supérieur © de la montre pour faire tourner les aiguilles dans le sens normal ou en sens inverse, respectivement.

3 Appuyez sur le bouton central Ⓑ de la montre.

L'écran d'Alexa s'affiche et la montre passe en statut [Listening].



Réglage et affectation des fonctions aux boutons de la montre

Vous pouvez affecter diverses fonctions au bouton inférieur (A) et au bouton supérieur (C) de la montre. Certaines fonctions doivent être paramétrées sur l'application spécialisée.

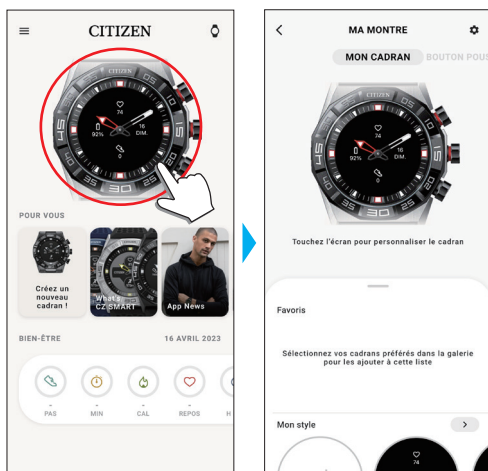
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

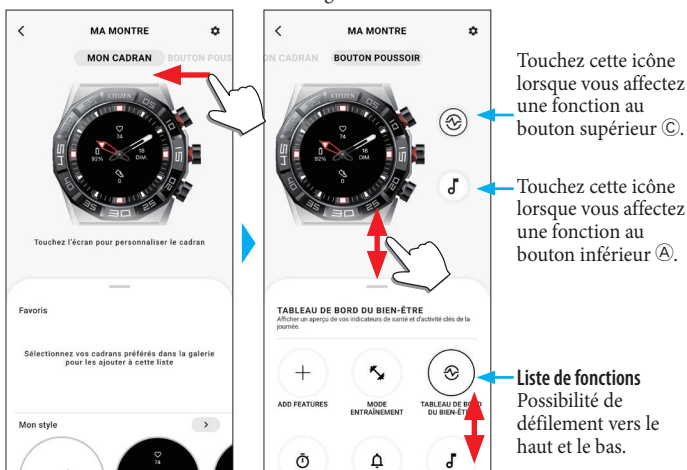
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



3 Faites glisser l'écran [MA MONTRE] vers la gauche pour indiquer [BOUTON POUSSOIR].

La liste des fonctions est affichée sur l'onglet en bas de l'écran.



Touchez cette icône lorsque vous affectez une fonction au bouton supérieur (C).

Touchez cette icône lorsque vous affectez une fonction au bouton inférieur (A).

Liste de fonctions
Possibilité de défilement vers le haut et le bas.

- L'exemple ci-dessus illustre la sélection du bouton supérieur (C).

4 Sélectionnez le bouton auquel vous souhaitez affecter une fonction et touchez une fonction en bas de l'écran.

- Les éléments affichés dans la liste des fonctions peuvent différer selon l'état de la montre.

[ADD FEATURES]	Vous pouvez affecter une idée de Riiiver en tant que fonction. Réglage de la fonction : Activez les idées dans [Liste d'idées] et réalisez les réglages requis pour afficher les idées de Riiiver en bas de l'écran. <ul style="list-style-type: none"> • Les éléments comprenant les idées ne s'affichent pas dans les endroits où Riiiver n'est pas disponible. Même après avoir été affectée, une fonction associée à Riiiver n'apparaîtra pas dans les endroits où le service Riiiver n'est pas fourni.
[MODE ENTRAÎNEMENT]	Vous pouvez mesurer des activités par type et faire en sorte que les résultats de mesure soient indiqués. Les résultats des activités sont aussi indiqués sur l'application spécialisée.
[TABLEAU DE BORD DU BIEN-ÊTRE]	Affiche les [PAS], [MINUTES ACTIVES (MIN)], [CALORIES ACTIVES (CAL)], [RYTHME CARDIAQUE (REPOS)], [SOMMEIL (H MIN)] et [SPO2] d'une journée. Vous pouvez mesurer la fréquence cardiaque et le taux d'oxygène dans le sang (SPO2).
[CHRONOMÈTRE]	Vous pouvez mesurer le temps. Les aiguilles des heures et des minutes suivent le même mouvement que l'aiguille des secondes.

[NOTIFICATIONS]	Les notifications sont indiquées. Réglage de la fonction : pour les notifications, vous devez procéder au réglage de la fonction sur [Notifications] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].
[MUSIQUE CONTRÔLE]	Permet de contrôler la lecture de musique sur la montre en utilisant l'application musique : possibilité de commander les fonctions lecture/pause/suivant. Lecture/pause : appuyez sur le bouton supérieur (C) de la montre et maintenez-le enfoncé. Monter le volume : appuyez une fois sur le bouton supérieur (C). Baisser le volume : appuyez une fois sur le bouton inférieur (A). Aller au morceau suivant : appuyez sur le bouton inférieur (A) et maintenez-le enfoncé.
[CHRONOMÈTRE]	Vous pouvez utiliser un compte à rebours. Les aiguilles des heures et des minutes suivent le même mouvement que l'aiguille des secondes, en sens inverse. Le compte à rebours peut être réglé par intervalles d'une minute. La montre vibre lorsque le compte à rebours est terminé. Réglage de la fonction : le temps du compte à rebours doit être réglé sur la montre.
[MÉTÉO]	Affiche les bulletins météorologiques pour deux endroits maximum, y compris l'endroit où vous vous trouvez actuellement. Réglage de la fonction : sélectionnez les endroits sur [AJOUTER UNE LIEU]. <ul style="list-style-type: none"> • L'autorisation d'accéder aux informations de localisation de votre smartphone est nécessaire.
[FAIRE SONNER LE TÉLÉPHONE]	Votre smartphone émet un son pour vous aider si vous le recherchez. Appuyez sur le bouton central (B) de la montre pour couper le son.
[CONFIGURER ALEXA]	Vous pouvez utiliser Alexa.

Fonctions disponibles avec [ADD FEATURES] :

[L'indice UV]	Indique l'indice UV de 3 lieux, dont le lieu actuel.
[Rapport de surf]	Indique des bulletins météorologiques axés sur le surf.
[Lueur]	Contrôle Hue, une lampe intelligente de Philips. <ul style="list-style-type: none"> • Cette fonction n'est disponible que sur iOS.
[Rapport de golf]	Indique des bulletins météorologiques axés sur le golf.
[Terrain de golf]	Indique des informations sur chaque trou, comme la distance en mètres et le handicap.
[Informations sur le vol]	Indique des informations sur les vols, comme les heures d'arrivée et de départ.
[Suivi de livraison]	Indique des informations de suivi concernant votre colis.
[Thermostat Google Nest]	Vous pouvez contrôler l'outil de gestion de la température de la pièce.
[Cour à trou]	Vous pouvez vérifier la distance d'un trou sur un parcours de golf.

5 Sélectionnez l'icône de retour (<) dans le coin supérieur droit de l'écran [MA MONTRE] pour terminer la procédure.

- Suivez les instructions affichées à l'écran.



La fonction sélectionnée est affectée au bouton.

■ Pour essayer la fonction affectée

Appuyez sur le bouton auquel la fonction est affectée. L'écran de la fonction affectée apparaît sur l'affichage de la montre.

- Certaines fonctions nécessitent un accès à Internet via l'application spécialisée.

■ Après avoir utilisé la fonction

Appuyez sur le bouton central  et maintenez-le enfoncé pour revenir à l'indication normale.

- La mesure du temps et le compte à rebours se poursuivent même après le retour à l'indication normale.

Personnalisation du cadran de la montre

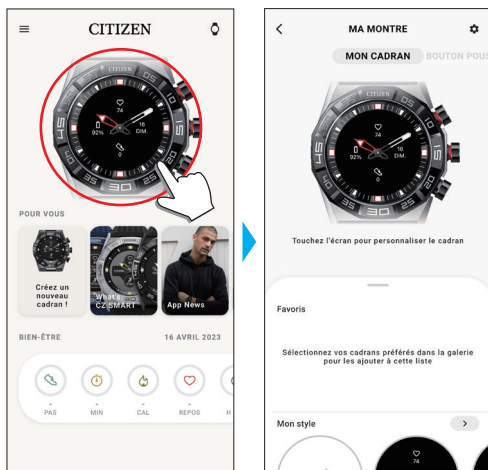
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

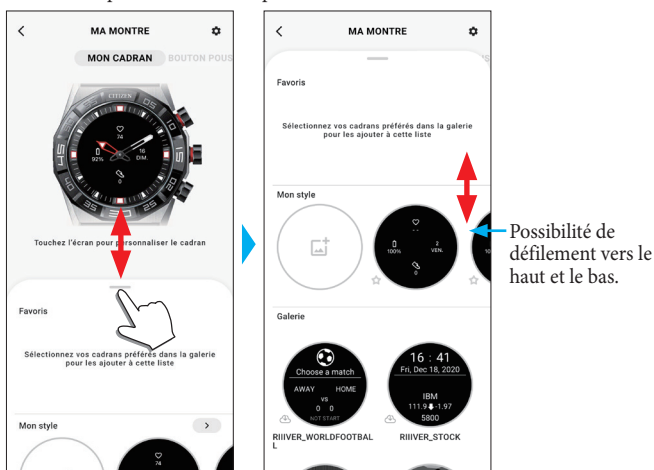
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



3 Faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran si [MON CADRAN] est indiqué.

- Faites glisser l'écran vers la droite si [BOUTON POUSSOIR] est indiqué.
- Passez à l'étape 5 si vous voulez personnaliser le cadran actuel de la montre.



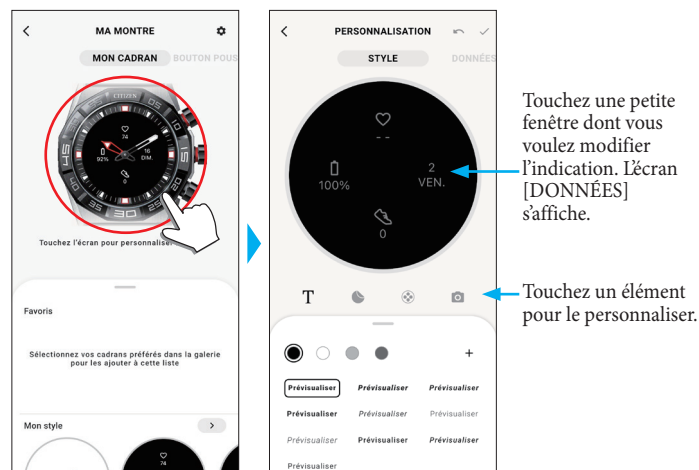
4 Choisissez et touchez le cadran de montre souhaité.

Le cadran choisi apparaît sur l'affichage de la montre et l'écran du smartphone.





Passez à l'étape suivante si vous voulez personnaliser le cadran de la montre.

5 Touchez l'image de la montre sur l'écran [MA MONTRE].

L'écran [PERSONNALISATION] s'affiche.



- Certains cadrans ne peuvent pas être personnalisés.

	Vous pouvez saisir le texte à indiquer sur l'affichage de la montre. Touchez [+] pour ajouter du texte. Vous pouvez choisir la couleur du texte. Faites-le glisser pour le changer de place ; faites un mouvement de rétrécissement ou d'agrandissement avec les doigts pour modifier sa taille.
	Vous pouvez ajouter des autocollants déjà préparés sur le cadran de la montre. Touchez l'autocollant que vous avez placé pour changer sa couleur. Faites-le glisser pour le changer de place ; faites un mouvement de rétrécissement ou d'agrandissement avec les doigts pour modifier sa taille.
	Permet de choisir un arrière-plan pour le cadran de la montre.
	Vous pouvez utiliser une photo stockée sur le smartphone comme cadran de montre. Cela efface le cadran de montre précédent.

- Pour certains cadrans de montre, certains éléments du menu d'édition ne sont pas disponibles (non indiqués).
- Pour supprimer le texte et les autocollants, sélectionnez ce que vous voulez supprimer et touchez l'icône de la poubelle.

Pour modifier l'indication des petites fenêtres

Touchez une fenêtre dont vous voulez modifier l'indication.

- Sur l'exemple suivant, le cadran de la montre compte quatre petites fenêtres aux emplacements de 3, 6, 9 et 12 heures.



Petite fenêtre de la position 3 heures.

Possibilité de défilement vers le haut et le bas.

Choisissez une fonction que vous souhaitez indiquer dans l'onglet en bas de l'écran.

- Vous pouvez ajouter [CADRAN D'OBJECTIF] à une fenêtre lorsqu'elle indique une valeur d'objectif telle que [PAS].

[ADD FEATURES]	Utilisez cela pour choisir les informations à indiquer à partir des idées de Riiiver. Activez les idées dans [Liste d'idées] pour afficher les éléments d'information de Riiiver en bas de l'écran. <ul style="list-style-type: none"> • Les éléments comprenant les idées ne s'affichent pas dans les endroits où Riiiver n'est pas disponible. Même après avoir été sélectionnée, une information associée à Riiiver n'apparaîtra pas dans les endroits où le service Riiiver n'est pas fourni.
[SECOND FUSEAU HORAIRE]	Indique l'heure de l'endroit que vous avez choisi. L'emplacement sélectionné est indiqué en bas de l'écran. Sélectionnez-le pour modifier l'emplacement.
[VIDE]	Choisissez cela lorsque vous voulez qu'aucune indication ne soit affichée.
[JOUR-DATE]	Affiche l'heure et le jour de la semaine.
[TEMPÉRATURE ACTUELLE]	Indique la température de l'endroit où vous vous trouvez actuellement. <ul style="list-style-type: none"> • L'autorisation d'accéder aux informations de localisation de votre smartphone est nécessaire.
[PAS]	Indique le nombre de pas total actuel de la journée.
[RYTHME CARDIAQUE]	Indique la dernière fréquence cardiaque mesurée.
[RISQUE DE PLUIE]	Indique le risque d'averses à l'endroit où vous vous trouvez actuellement. <ul style="list-style-type: none"> • L'autorisation d'accéder aux informations de localisation de votre smartphone est nécessaire.
[MINUTES ACTIVES]	Indique le temps d'activité total actuel de la journée.
[CALORIES]	Indique le nombre total actuel de calories consommées dans la journée.
[PILE]	Indique la réserve d'énergie actuelle de la montre.

Fonctions disponibles avec [ADD FEATURES] :

[Sport en direct]	Des bulletins d'information rapide concernant un sport que vous avez choisi sont affichés.
[L'indice UV]	Affiche l'indice UV de l'endroit où vous vous trouvez actuellement.
[Action]	Indique le cours de l'action d'une société que vous avez affectée.
[Football mondial]	Des bulletins d'information rapide concernant une équipe de football que vous avez choisie sont affichés.

6 Une fois la personnalisation terminée, touchez l'icône de la case cochée (✓) en haut à gauche de l'écran [PERSONNALISATION].

L'écran [Paramètres] s'affiche.

**7 Sélectionnez l'icône de la case cochée (✓) dans le coin supérieur droit de l'écran [APPLIQUER] pour terminer la procédure.**

Le cadran de montre personnalisé s'affiche sur le cadran de la montre.

Réglage de l'alarme

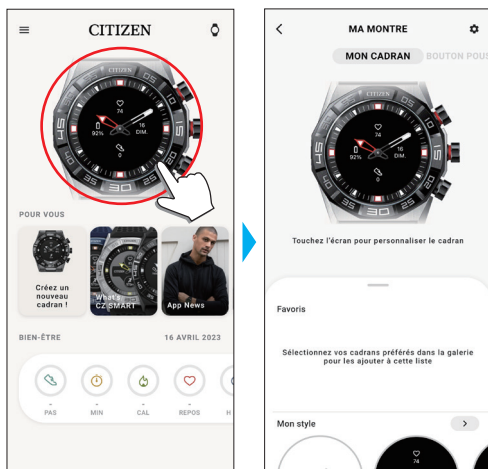
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

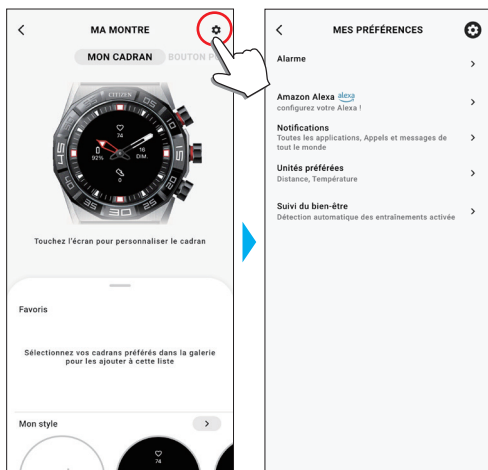
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



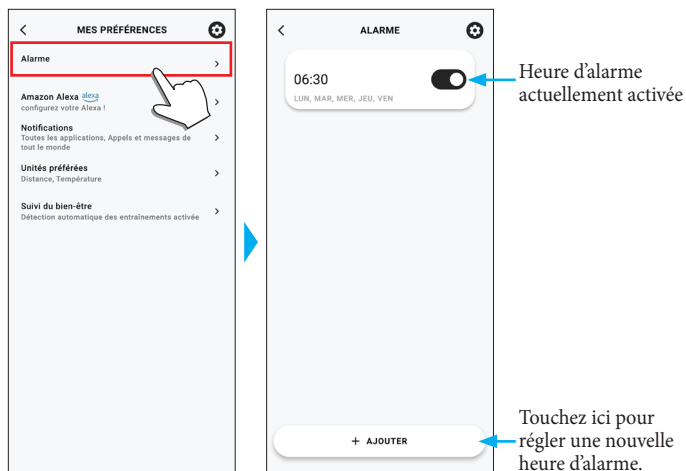
3 Sélectionnez l'icône de réglage (⚙️) sur l'écran [MA MONTRE].

L'écran [MES PRÉFÉRENCES] s'affiche.



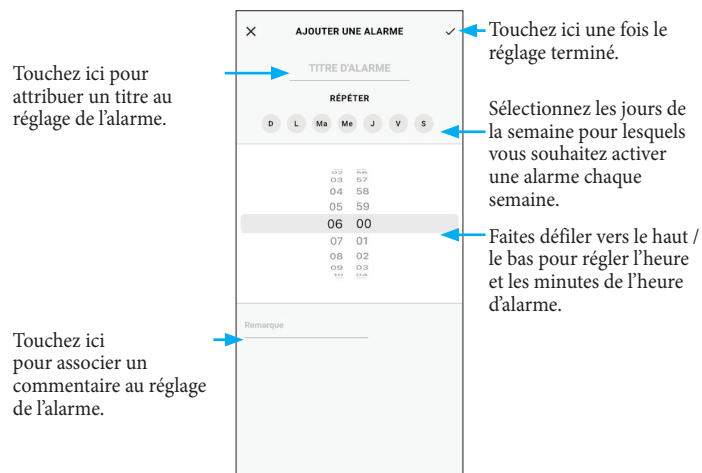
4 Touchez [Alarme] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

L'écran [ALARME] s'affiche.



5 Sélectionnez [AJOUTER] en bas de l'écran [ALARME].

L'écran [AJOUTER UNE ALARME] s'affiche.



- Sélectionnez les jours de la semaine ([RÉPÉTER]) pour lesquels vous souhaitez utiliser une alarme. Dans l'exemple ci-dessous, les jours allant du lundi au vendredi sont sélectionnés.



6 Une fois le réglage de l'heure d'alarme terminé, sélectionnez l'icône de la case cochée (✓) dans le coin supérieur droit de l'écran [AJOUTER UNE ALARME] pour terminer la procédure.



L'heure de l'alarme ainsi réglée s'affiche à l'état activé.

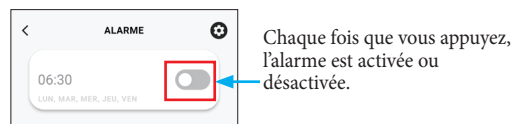
■ Lorsque l'heure de l'alarme est atteinte

La montre vibre.

- Appuyez sur n'importe quel bouton pour arrêter l'alarme.

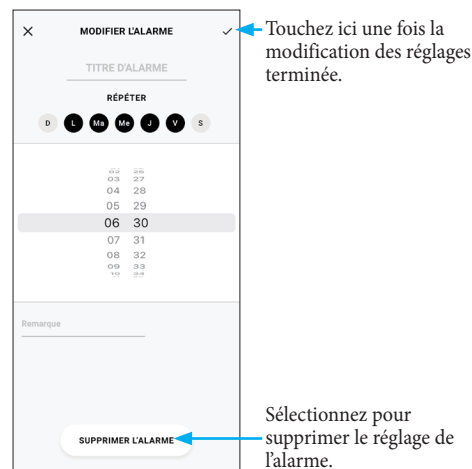
■ Activation et désactivation de l'alarme

Touchez le bouton de réglage de l'alarme pour l'activer / la désactiver sur l'écran [ALARME].



■ Changement du réglage de l'alarme

Touchez le réglage de l'alarme sur l'écran [ALARME] pour ouvrir l'écran [MODIFIER L'ALARME].



Réglage des notifications

- Les notifications peuvent ne pas être reçues si le smartphone et la montre se trouvent à 10 m ou plus l'un de l'autre ou si un obstacle se trouve entre les deux.

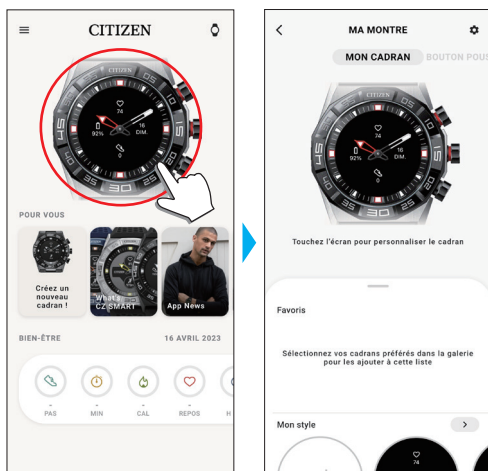
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

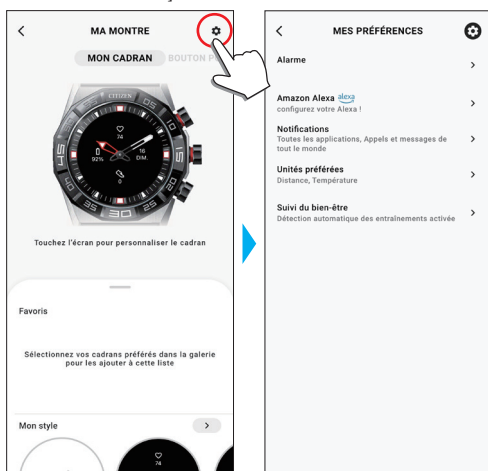
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



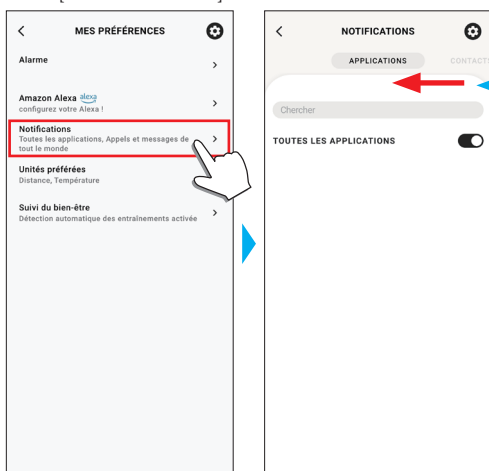
3 Sélectionnez l'icône de réglage (⚙️) sur l'écran [MA MONTRE].

L'écran [MES PRÉFÉRENCES] s'affiche.

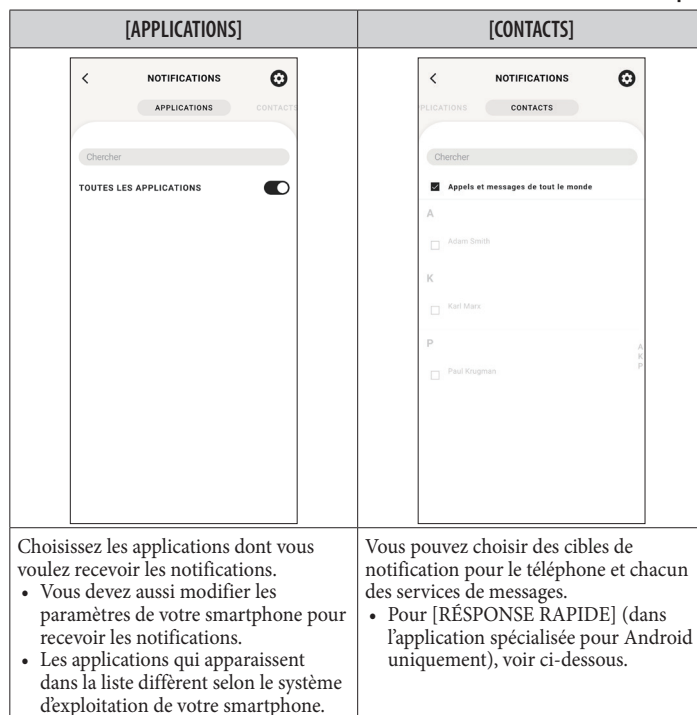


4 Touchez [Notifications] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

L'écran [NOTIFICATIONS] s'affiche.



Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour passer à la notification des applications ou des contacts.



- Il est nécessaire de paramétrer le droit d'accès lorsque vous accédez à une application de gestion d'adresses sur votre smartphone. Sur le système d'exploitation des téléphones Android, vous pouvez sélectionner des éléments avec « ! » et contrôler leur droit d'accès.

■ À propos de [RÉPONSE RAPIDE]

Lorsqu'un appel provient d'une des cibles de notification, vous pouvez y répondre avec un message en utilisant [RÉPONSE RAPIDE] (application spécialisée pour Android uniquement)

Vous pouvez créer et stocker jusqu'à deux messages à l'avance.

Si vous utilisez [RÉPONSE RAPIDE], lorsque vous recevez un appel, choisissez un message parmi les messages stockés en utilisant le bouton inférieur (Ⓐ) ou le bouton supérieur (Ⓑ) de la montre et envoyez-le au moyen du bouton central (Ⓑ).

Détection automatique d'activités

Pour les quatre activités, [Course à pied], [Vélo], [Marche] et [Rameur], vous pouvez paramétrer la montre pour qu'elle les détecte automatiquement et démarre la mesure. ([Détection D'entraînement Automatique])

Cette montre dispose aussi d'une fonction de notification qui vous invite à vous lever lorsqu'elle détecte que vous n'avez pas bougé pendant un certain laps de temps, par exemple lorsque vous étudiez ou travaillez. ([Alertes de mouvement])

- Les notifications peuvent ne pas être reçues si le smartphone et la montre se trouvent à 10 m ou plus l'un de l'autre ou si un obstacle se trouve entre les deux.
- La fonction [Alertes de mouvement] est activée lorsqu'aucune activité n'a été détectée par le capteur d'accélération de la montre pendant un certain temps.

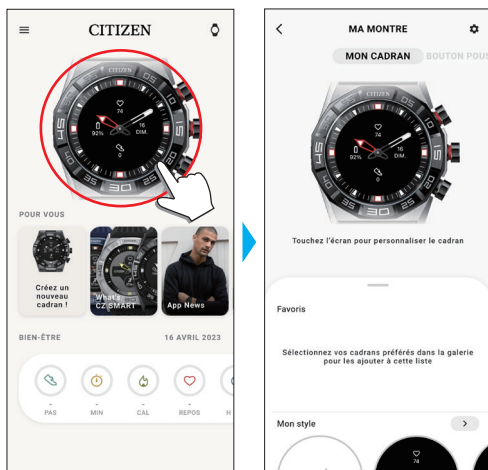
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

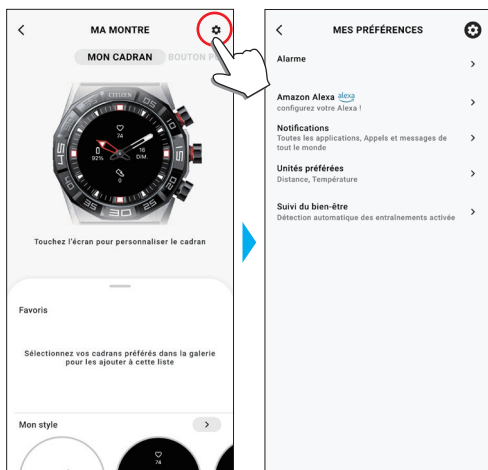
2 Touchez l'image de la montre connectée sur l'écran d'accueil.

L'écran [MA MONTRE] s'affiche.



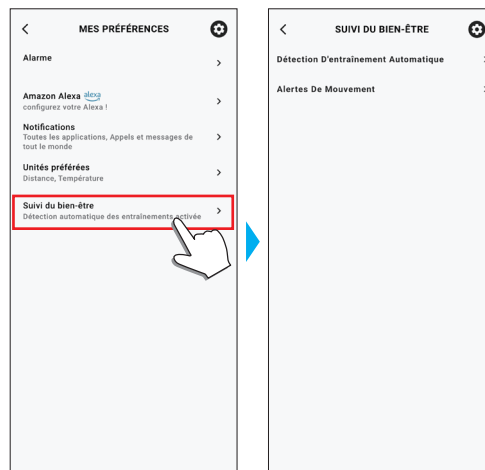
3 Sélectionnez l'icône de réglage (⚙️) sur l'écran [MA MONTRE].

L'écran [MES PRÉFÉRENCES] s'affiche.



4 Touchez [Suivi du bien-être] sur l'écran [MES PRÉFÉRENCES].

L'écran [SUIVI DU BIEN-ÊTRE] s'affiche.



[Détection D'entraînement Automatique]	[Alertes de mouvement]
<p>Touchez les boutons des activités pour lesquelles vous voulez que la mesure démarre automatiquement.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Si vous cochez [Demandez-moi d'abord], une notification vous parviendra lorsque la mesure commencera. 	<p>Utilisez [Début] et [Réinitialiser] pour définir la période durant laquelle la fonction est active. La fonction est inactive et aucune notification n'est envoyée en dehors de la période que vous avez définie. [Avertissez-mois en cas d'inactivité pendant] permet de définir l'intervalle entre la dernière activité détectée et l'envoi de la notification.</p>

Vérification et correction de la position de référence

Vérifiez et réglez la position de référence à l'aide de l'application spécialisée.

Si l'heure ou le calendrier ne s'affiche pas correctement même après une connexion correcte avec le smartphone, vérifiez si la position de référence des aiguilles de la montre est correcte.

- Si les aiguilles ne reflètent pas la position de référence correcte, l'heure ne sera pas correctement indiquée.

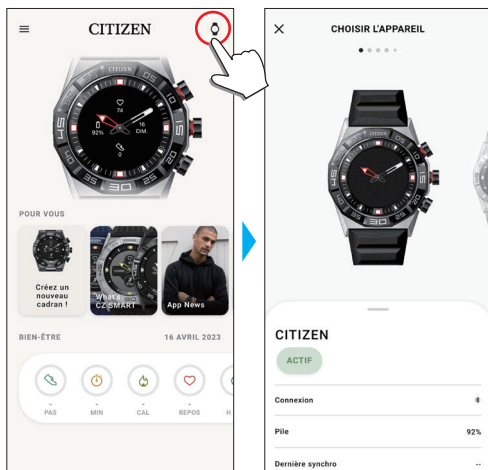
1 Lancez l'application spécialisée.

La montre et le smartphone sont connectés.

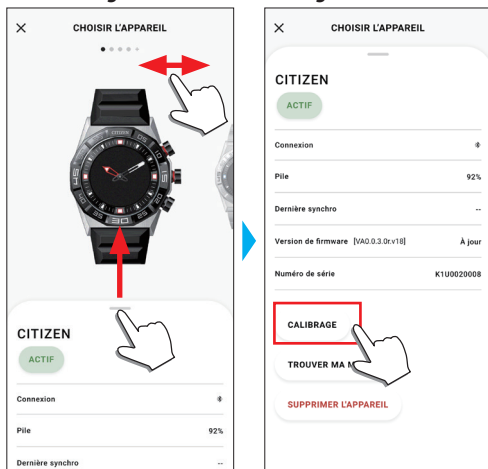
- Si vous n'êtes pas enregistré, faites-le.
- Si la synchronisation de la montre et du smartphone démarre, attendez que celle-ci se termine.

2 Touchez l'icône de la montre (🕒) en haut à droite de l'écran d'accueil.

L'écran [CHOISIR L'APPAREIL] s'affiche.

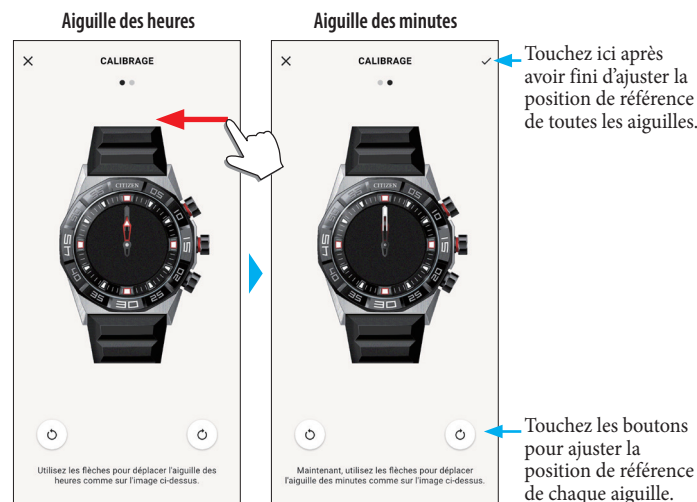


3 Faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher la montre connectée et faites glisser vers le haut l'onglet situé en bas de l'écran.



4 Sélectionnez [CALIBRAGE].

La position de référence de l'aiguille des heures peut être réglée.



5 Corrigez la position de référence des aiguilles de la montre selon les instructions à l'écran.

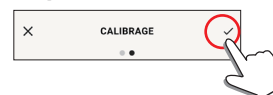
- Utilisez les boutons sous l'image de la montre pour déplacer les aiguilles de la montre.

6 Faites glisser vers la gauche après avoir terminé le réglage de l'aiguille de l'heure.

La position de référence de l'aiguille des minutes est à présent réglable.

7 Réglez la position de référence de l'aiguille des minutes de la montre de la même manière.

8 Sélectionnez l'icône de la case cochée (✓) dans le coin supérieur droit de l'écran pour terminer la procédure.



- L'icône de la case cochée (✓) apparaît sur l'écran de réglage de la position de référence de l'aiguille des minutes.

À propos du menu de la montre

Vous pouvez choisir une fonction et l'utiliser par le biais du menu de la montre.

- Certaines fonctions ne sont pas disponibles sans connexion entre la montre et le smartphone via l'application spécialisée.

1 Appuyez sur le bouton central **ⓑ** de la montre.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'une des icônes de fonction sur l'écran.



- Elles pointent vers [Accueil] immédiatement après l'indication.
- L'indication revient automatiquement à la normale si aucune opération n'est effectuée pendant environ 3 minutes.

2 Enfoncez et relâchez le bouton inférieur **Ⓐ** ou le bouton supérieur **ⓒ** de la montre à plusieurs reprises pour changer la fonction à utiliser.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'une des icônes de fonction.

- Maintenez le bouton inférieur **Ⓐ** ou le bouton supérieur **ⓒ** de la montre enfoncé pour déplacer progressivement les aiguilles.
- L'icône noire dans le cercle blanc montre la fonction actuellement sélectionnée.
- Vous ne pouvez pas utiliser les idées dans les régions où le service Riiiver n'est pas fourni.

[Météo]	Affiche les bulletins météorologiques pour deux endroits maximum, y compris l'endroit où vous vous trouvez actuellement. <ul style="list-style-type: none"> • Pour l'utiliser, vous devez procéder aux réglages sur l'application spécialisée. Pour plus de détails, voir « Réglage et affectation des fonctions aux boutons de la montre » (page 12).
[Sonnerie du téléphone]	Vous pouvez faire sonner le smartphone jumelé à la montre. Cette fonction est utile lorsqu'on cherche son téléphone. Appuyez sur le bouton central ⓑ de la montre pour couper le son.
[Contrôle de la musique]	Permet de contrôler la lecture de musique sur la montre en utilisant l'application musique : possibilité de commander les fonctions monter/baisser le volume et lecture/pause/suivant. Lecture/pause : appuyez sur le bouton supérieur ⓒ de la montre et maintenez-le enfoncé. Monter le volume : appuyez une fois sur le bouton supérieur ⓒ . Baisser le volume : appuyez une fois sur le bouton inférieur Ⓐ . Aller au morceau suivant : appuyez sur le bouton inférieur Ⓐ et maintenez-le enfoncé.
[Alexa]	[Vous pouvez utiliser [Alexa].
[Notifications]	Les notifications sont indiquées. <ul style="list-style-type: none"> • Pour l'utiliser, vous devez procéder aux réglages sur l'application spécialisée. Pour plus de détails, voir « Réglage des notifications » (page 16).
[Accueil]	La montre revient à l'écran normal.
[Paramètres]	Pour contrôler les réglages de la montre. <ul style="list-style-type: none"> • Pour plus de détails, voir « Réglages sur le corps de la montre » (page 5).
[Bien-être]	Affiche les [PAS], [MINUTES ACTIVES (MIN)], [CALORIES ACTIVES (CAL)], [RYTHME CARDIAQUE (REPOS)] et [SOMMEIL (H MIN)] d'une journée. La fréquence cardiaque et le taux d'oxygène dans le sang (SPO2) sont mesurés.
[Entraînement]	Vous pouvez choisir un type d'activité parmi 10 catégories et exécuter une mesure de l'activité choisie. Pour certaines activités, vous pouvez afficher l'itinéraire de votre entraînement sur une carte. <ul style="list-style-type: none"> • Pour [Course à pied], [Vélo], [Marche] et [Rameur], vous pouvez paramétrer la montre pour qu'elle les détecte automatiquement et démarre la mesure. Pour plus de détails, voir « Détection automatique d'activités » (page 17).
[Minuteur]	Vous pouvez utiliser un compte à rebours. Pour plus de détails, voir « Utilisation du minuteur » (page 19).
[Chronomètre]	Vous pouvez mesurer le temps. Les aiguilles des heures et des minutes suivent le même mouvement que l'aiguille des secondes.

3 Appuyez sur le bouton central **ⓑ** de la montre.

L'affichage bascule sur l'écran de la fonction choisie.

- Certaines fonctions se lancent immédiatement.

■ Revenir à l'indication normale

Appuyez sur le bouton central **ⓑ** de la montre et maintenez-le enfoncé pour revenir à l'indication normale.

- Appuyez sur le bouton central **ⓑ** une nouvelle fois lorsque l'écran du menu est affiché.

Utilisation du minuteur

Le minuteur de cette montre peut régler un compte à rebours par intervalles de 1 minute.

- Le réglage du compte à rebours doit être réalisé sur la montre.

1 Appuyez sur le bouton central **ⓑ** de la montre.

Les aiguilles de la montre pointent vers l'une des icônes de fonction sur l'écran.



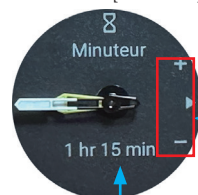
- L'indication revient automatiquement à la normale si aucune opération n'est effectuée pendant environ 3 minutes.

2 Enfoncez et relâchez le bouton inférieur **Ⓐ** ou le bouton supérieur **ⓒ** de la montre à plusieurs reprises pour afficher l'écran [Minuteur].



3 Appuyez sur le bouton central **ⓑ** de la montre.

La montre affiche l'écran [Minuteur] et le précédent compte à rebours est indiqué.



Guide des boutons

- « + » : bouton supérieur **ⓒ**
- « > » : bouton central **ⓑ**
- « - » : bouton inférieur **Ⓐ**

Temps du compte à rebours

Voici comment changer le compte à rebours pour le paramétrer sur 25 minutes par exemple.

4 Enfoncez et relâchez le bouton inférieur **Ⓐ** à plusieurs reprises pour régler le compte à rebours sur [25 min].

- Le compte à rebours change régulièrement par intervalles de 10 minutes si vous maintenez enfoncé l'un des boutons.

5 Appuyez sur le bouton central **ⓑ** de la montre.

Les aiguilles de la montre commencent à se déplacer à partir de la position 12 heures et le compte à rebours débute.



Temps restant

- Appuyez sur le bouton central **ⓑ** de la montre pour revenir à l'indication normale. Le minuteur conserve le compte à rebours.

■ Une fois le compte à rebours terminé

La montre vibre pour vous indiquer que le temps est écoulé.

■ Pour annuler le compte à rebours

Le compte à rebours du minuteur continue même après avoir changé d'écran. Pour l'annuler, procédez comme suit.

1 Appelez l'écran [Minuteur] en exécutant les étapes 1 à 3 de « Utilisation du minuteur » (page 19).



2 Appuyez sur le bouton inférieur (A) de la montre.

Le compte à rebours du minuteur est mis en pause.

- Appuyez sur le bouton inférieur (A) de la montre une nouvelle fois pour redémarrer.



3 Appuyez sur le bouton supérieur (C) de la montre pour réinitialiser le minuteur.

Le temps restant du minuteur passe à [0 min] et le compte à rebours se termine.



4 Appuyez sur le bouton central (B) de la montre pour terminer la procédure.

La montre revient à l'indication normale.

- Le temps du compte à rebours est conservé.
- Si vous appuyez sur le bouton supérieur (C) à l'étape 3 ci-dessus, le temps du compte à rebours sera mis à jour.

Technologie sans fil Bluetooth

■ Réglementations relatives à Bluetooth (zones dans lesquelles Bluetooth est disponible)

L'utilisation de la technologie de communication Bluetooth n'est pas légalement autorisée dans certains pays ou régions.

- L'utilisation dans un pays où elle n'est pas autorisée peut entraîner des poursuites.
- Les communications via Bluetooth peuvent être surveillées, volontairement ou accidentellement. N'utilisez pas cette montre pour les communications importantes ou les communications concernant des vies humaines.

Pour plus de détails sur Bluetooth, consultez les éléments suivants.

https://www.citizenwatch-global.com/support/pdf/bluetooth_restrictions.pdf



Caractéristiques techniques

Modèle	YF30	
Type	Montre intelligente analogique et numérique	
Fonctions d'affichage	Partie analogique	heures, minutes
	Partie affichage	Indique différentes fonctions en permanence
Durée	Environ 2 à 4 semaines (selon les conditions d'utilisation)	
Batterie	1 pile rechargeable (pile lithium-ion)	
Autres fonctions	<ul style="list-style-type: none"> • Fonction de connexion (via l'application spécialisée) • Fonction de vibration (pour le réglage de l'alarme et autre via l'application spécialisée) • Fonction de contrôle d'activité • Fonction de mesure de la fréquence cardiaque • Fonction de mesure du taux d'oxygène dans le sang • Alexa • Fonction Riiiver • Indications basées sur les fonctions de la montre : nombre de pas/durée et niveau de réalisation pour chaque type d'entraînement / fréquence cardiaque / consommation de calories / temps de sommeil notification d'appels entrants / notifications provenant d'applications / notification d'alerte d'inactivité chronomètre / minuteur musique contrôle météo / température / risque d'averses second fuseau horaire (heure locale) / indication de la date et du jour de la semaine affectation de fonctions aux boutons / modification des cadrans de montre recherche du smartphone 	

Les caractéristiques techniques et le contenu de ce livret sont susceptibles d'être modifiés sans préavis.