

Sommaire

Premiers pas

Aspect visuel	1
Boutons et opérations tactiles	2
Association à un téléphone EMUI	5
Association avec un iPhone	5
Association à un téléphone Android	6
Associer à un nouveau téléphone	7
Cartes de fonctionnalités personnalisées	7
Gestes intelligents	9
Changement de mode de batterie	10
Accès Internet sur votre montre	10

Abonnement eSIM

Activation du service eSIM	13
Changer ou transférer le numéro eSIM	14
Appels Bluetooth et appels eSIM autonome	14

Aventures en plein air

Paramètres de plongée sous-marine	18
Outils de plongée	19
Plongée sous-marine	20
Communication Dauphin	26
Mode Expédition	28
Baromètre	30

Assistant

Assistant·TODAY	32
Envoyer et recevoir des SMS	33
Gestion des messages	34
Réglage des modes	36
Obturateur à distance	37
Lecture de la musique	38
Gestions des cadrans de montre	38
Cadran de montre Galerie	40
Cadran de montre vidéo	41

Gestion de la Santé

Détection de chute et SOS d'urgence	42
Mesure de l'ECG	43
Mesure de la SpO2	45
Panorama Santé	46
Bien-être émotionnel	46

Suivi du sommeil	47
Aperçu santé	49
Suivi de la respiration pendant le sommeil	50
Détection de la souplesse des artères	51
Analyse d'arythmie d'onde de pouls	52
Mesure du rythme cardiaque	54
Calendrier menstruel	55

M'entraîner

Paramètres d'entraînement	57
Affichage des données sur l'écran d'entraînement	57
Utiliser une carte hors ligne	58
Commencer un entraînement	59
Trajet de retour	60
Trail run	60
Cyclisme	62
RouteDraw	63
Mode Golf	64
Application Stay Fit	66


Plus

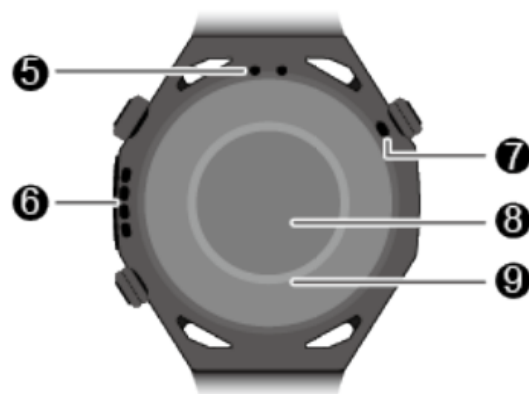
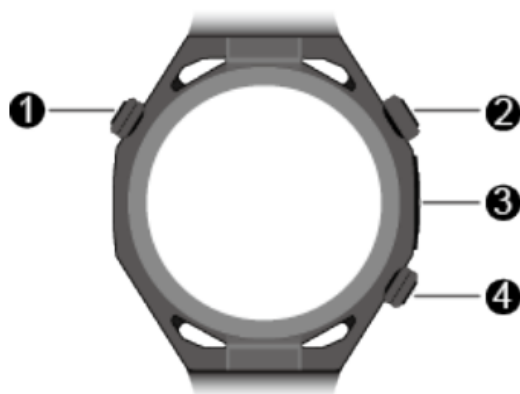
Charge	68
Gestion des applications	69
Multitâche	70
Contrôler des écouteurs Bluetooth	70
Mises à jour	71
Informations sur l'appareil	72
Accessibilité	72
À propos de la norme EN13319	73

Premiers pas


Aspect visuel

Aspect visuel du dispositif :

 Les images sont fournies à titre de référence uniquement.



À propos du dispositif :

N°	Description
1	Bouton supérieur gauche (bouton Assist)
2	Bouton Haut (couronne)
3	Capteur X-TAP HUAWEI  La technologie X-TAP HUAWEI offre de puissantes fonctionnalités de suivi de la santé et des interactions innovantes et intuitives, avec la prise en charge de l'analyse ECG, la mesure de la SpO2 au bout du doigt et la fonctionnalité Panorama Santé. Certains cadrans de montre prennent également en charge les interactions basées sur les capteurs X-TAP.
4	Bouton Bas
5	Trou du capteur de profondeur
6	Haut-parleur
7	Microphone
8	Capteur de rythme cardiaque
9	Zone de charge


Boutons et opérations tactiles


L'écran tactile coloré de la montre prend en charge un certain nombre d'opérations tactiles, telles que le fait de faire glisser vers le haut, vers le bas, vers la gauche et vers la droite, ainsi que le fait de toucher et de maintenir le bouton enfoncé.

Capteur X-TAP HUAWEI

Opération	Fonction
Appuyer une fois	<ul style="list-style-type: none"> • Sur l'écran d'accueil : lance la fonctionnalité "Panorama Santé" en appuyant sur le capteur pendant trois secondes (avec la montre au poignet). • Sur l'écran d'accueil : ajuste l'apparence et les animations du cadran de montre en fonction de la pression du doigt après avoir tapoté sur l'écran. (Applicable uniquement à certains cadrans de montre.)
Toucher	Utilise une fonctionnalité santé : analyse ECG/détection de la souplesse des artères/mesure de la SpO2 au bout du doigt.

Bouton Haut

 Les opérations peuvent différer durant les appels ou les entraînements.

Opération	Fonction
Tourner	<ul style="list-style-type: none"> • En mode Liste et en mode Grille hexagonale : fait défiler la liste des applications vers le haut et vers le bas. Sur le premier écran de la liste des applications en mode Grille hexagonale, faites tourner le bouton Haut dans le sens contraire des aiguilles d'une montre ou faites glisser l'écran vers le bas pour afficher ou masquer le nom des applications. • Dans une application : fait défiler l'écran vers le haut et vers le bas. •  Pour basculer entre les modes Grille hexagonale et Liste : <ul style="list-style-type: none"> • Dans l'un ou l'autre mode, faites glisser vers le haut jusqu'à atteindre le dernier écran de la liste des applications, puis appuyez sur l'autre mode pour basculer. • Accédez à Paramètres > Cadran & accueil > Lanceur et sélectionnez Grille hexagonale ou Liste.

Opération	Fonction
Appuyer une fois	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque l'écran est éteint : allume l'écran. • Sur l'écran d'accueil : vous permet d'accéder à la liste des applications. • Sur tout autre écran : retourne à l'écran d'accueil. • Coupe le son des appels entrants par Bluetooth.
Appuyer deux fois	<p>Lorsque l'écran est allumé : permet d'accéder à l'écran des tâches récentes pour afficher toutes les applications en cours d'exécution. Par exemple, pendant une séance d'entraînement, appuyez deux fois sur le bouton Haut pour afficher les tâches en cours en arrière-plan, puis vous pouvez toucher la carte du cadran de la montre pour revenir à l'écran d'accueil de la montre.</p>
Appuyer et maintenir enfoncé	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque la montre est éteinte : allume la montre. • Lorsque la montre est allumée : permet d'accéder à l'écran de redémarrage et de mise hors tension. • Vous permet de forcer le redémarrage de la montre lorsque le bouton est appuyé pendant au moins 12 secondes.

Bouton Bas

Opération	Fonction
Appuyer une fois	<p>Accès rapide aux fonctionnalités sélectionnées.</p> <p>Pour définir les fonctionnalités auxquelles vous souhaitez accéder :</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre et sélectionnez Paramètres > Bouton > Appuyer sur le bouton bas à droite à partir de l'application. 2 Sélectionnez les applications cibles pour votre réglage personnalisé. Une fois terminé, revenez à l'écran d'accueil et appuyez sur le bouton Bas pour accéder aux fonctionnalités sélectionnées.

Bouton supérieur gauche (bouton Assistance)

Opération	Fonction
Appuyer une fois	<ul style="list-style-type: none"> Sur l'écran d'accueil : vous permet d'accéder à l'application sélectionnée. <p>Pour définir l'application à laquelle vous souhaitez accéder :</p> <ol style="list-style-type: none"> Appuyez sur le bouton Haut de la montre et sélectionnez Paramètres > Bouton > Appuyer sur le bouton haut à gauche à partir de l'application. Sélectionnez l'application cible (Expédition, par exemple) pour vos paramètres personnalisés. Une fois terminé, revenez à l'écran d'accueil et appuyez sur le bouton Assistance pour accéder à l'application sélectionnée. <ul style="list-style-type: none"> Pendant une séance de plongée : change ou modifie les types de gaz, réinitialise la profondeur moyenne et met fin à la plongée.

Raccourcis

Opération	Fonction
Appuyer simultanément sur les boutons Haut et Bas	Une capture d'écran est prise et téléchargée dans la Galerie de votre téléphone.

Commandes de l'écran

Opération	Fonction
Toucher	Permet de choisir et de confirmer.
Toucher et maintenir enfoncé	<ul style="list-style-type: none"> Sur l'écran d'accueil : ouvre l'écran de modification du cadran. Sur une fiche de fonctionnalité : ouvre l'écran de gestion des cartes.
Faire glisser vers le haut	Sur l'écran d'accueil : affiche les notifications.
Faire glisser vers le bas	<p>Sur l'écran d'accueil : ouvre le panneau de contrôle.</p> <ul style="list-style-type: none"> Vous pouvez activer Trouver mon téléphone ou définir Concentration. Vous pouvez afficher le niveau de batterie restant et l'état de la connexion Bluetooth.
Faire glisser vers la gauche	Sur l'écran d'accueil : accès aux cartes de fonctionnalités personnalisées.



Opération	Fonction
Faire glisser vers la droite	Sur l'écran d'accueil : permet d'accéder à l'écran Assistant-TODAY. Dans une application (hors écran d'accueil) : permet de retourner à l'écran précédent.




Association à un téléphone EMUI

- 1 Installez l'application **Huawei Santé** ().
Si vous avez déjà installé **Huawei Santé**, ouvrez-la, allez dans **Moi > Rechercher des mises à jour** et mettez l'application à jour à sa dernière version.
- 2 Accédez à **Huawei Santé > Moi > Se connecter avec le Compte HUAWEI**. Si vous ne possédez pas de Compte HUAWEI, veuillez d'abord en créer un et vous y connecter ensuite.
 -  Il est recommandé d'utiliser un compte adulte pour la connexion, afin d'assurer une association et une connexion réussis entre votre dispositif à porter et votre téléphone.
- 3 Allumez votre dispositif à porter, sélectionnez une langue et commencez l'association.
- 4 Placez votre dispositif à porter près de votre téléphone. Dans l'application **Huawei Santé**, appuyez sur  dans le coin supérieur droit, puis sur **Ajouter un appareil**. Trouvez votre dispositif à porter dans les résultats de recherche et appuyez sur **Connecter**. Vous pouvez aussi appuyez sur **Scanner** et initier l'association en scannant le QR code qui s'affiche sur votre dispositif à porter.
- 5 Lorsque le message **Synchronisation Bluetooth des messages** apparaît sur l'écran **Huawei Santé**, appuyez sur **Accepter**.
- 6 Lorsque la demande d'association apparaît sur votre dispositif à porter, appuyez sur  et suivez les instructions à l'écran sur votre téléphone pour terminer l'association.
 -  pour une expérience optimale avec les notifications push, vérifiez que les paramètres de notifications de votre téléphone sont corrects.

Association avec un iPhone

 Disponible uniquement pour iOS 13.0 et les versions ultérieures.

- 1 Installez l'application **HUAWEI Santé** ().
Si vous avez déjà installé l'application, mettez-la à jour à sa dernière version.
Si vous n'avez pas encore installé l'application, accédez à l'**App Store** de votre téléphone et recherchez **HUAWEI Santé** pour télécharger et installer l'application.
- 2 Accédez à **HUAWEI Santé > Moi > Se connecter avec le Compte HUAWEI**. Si vous ne possédez pas de Compte HUAWEI, veuillez d'abord en créer un et vous y connecter ensuite.
 -  Il est recommandé d'utiliser un compte adulte pour la connexion, afin d'assurer une association et une connexion réussis entre votre dispositif à porter et votre téléphone.

- 3 Allumez votre dispositif à porter, sélectionnez une langue et placez le dispositif à proximité de votre téléphone. Accédez à l'écran d'accueil de l'application **HUAWEI Santé**, appuyez sur  dans le coin supérieur droit, puis sur **Ajouter un appareil**. Trouvez votre dispositif à porter dans les résultats de recherche et appuyez sur **Connecter**. Vous pouvez également appuyez sur **Scanner** pour initier l'association en scannant le QR code qui s'affiche sur votre dispositif à porter.
 - 4 Lorsque la demande d'association apparaît sur votre dispositif à porter, appuyez sur . Lorsqu'une fenêtre contextuelle apparaît dans **HUAWEI Santé**, demandant une association Bluetooth, appuyez sur **Associer**. Une autre fenêtre contextuelle apparaîtra, vous demandant si vous souhaitez autoriser le dispositif à porter à afficher les notifications de votre téléphone. Appuyez sur **Autoriser** et suivez les instructions à l'écran.
 - 5 Attendez quelques secondes jusqu'à ce que **HUAWEI Santé** affiche un message indiquant que l'association a réussi.
-  • Gardez l'application **HUAWEI Santé** en cours d'exécution en arrière-plan (ne faites pas glisser vers le haut pour fermer l'application), afin d'assurer une connexion plus stable entre votre dispositif et **HUAWEI Santé**. Cela optimisera votre expérience en améliorant la réception des notifications push pour les nouveaux messages et les appels entrants de votre téléphone.
 - pour une expérience optimale avec les notifications push, vérifiez que les paramètres de notifications de votre téléphone sont corrects.


Association à un téléphone Android

- 1 Installez l'application **Huawei Santé** ().
Si vous avez déjà installé **Huawei Santé**, ouvrez-la, allez dans **Moi > Rechercher des mises à jour** et mettez l'application à jour à sa dernière version.
Si vous n'avez pas encore installé l'application, accédez à l'**app Store** de votre téléphone et recherchez **Huawei Santé** pour télécharger et installer l'application.
- 2 Accédez à **Huawei Santé > Moi > Se connecter avec le Compte HUAWEI**. Si vous ne possédez pas de Compte HUAWEI, veuillez d'abord en créer un et vous y connecter ensuite.
 -  Il est recommandé d'utiliser un compte adulte pour la connexion, afin d'assurer une association et une connexion réussis entre votre dispositif à porter et votre téléphone.
- 3 Allumez votre dispositif à porter, sélectionnez une langue et commencez l'association.
- 4 Placez votre dispositif à porter près de votre téléphone. Dans l'application **Huawei Santé**, appuyez sur  dans le coin supérieur droit, puis sur **Ajouter un appareil**. Trouvez votre dispositif à porter dans les résultats de recherche et appuyez sur **Connecter**. Vous pouvez aussi appuyez sur **Scanner** et initier l'association en scannant le QR code qui s'affiche sur votre dispositif à porter.
- 5 Lorsque la demande d'association apparaît sur votre dispositif à porter, appuyez sur  et suivez les instructions à l'écran sur votre téléphone pour terminer l'association.

- 6** Appuyez sur **Paramètres** et configurez les paramètres de protection de la connexion de la montre/du bracelet, afin d'assurer une connexion plus stable entre votre dispositif à porter et **Huawei Santé**. Cela optimisera votre expérience en améliorant la réception des notifications push pour les nouveaux messages et les appels entrants de votre téléphone.
- i** pour une expérience optimale avec les notifications push, vérifiez que les paramètres de notifications de votre téléphone sont corrects.

Associer à un nouveau téléphone

Votre montre ne peut se connecter qu'à un seul téléphone à la fois. Par conséquent, si vous souhaitez vous associer à un nouveau téléphone, vous devez d'abord vous déconnecter du téléphone actuel.


- 1** Sur votre montre, accédez à la liste des applications et allez dans **Paramètres > Système > Se connecter au nouveau téléphone**.
 - 2** Appuyez sur . Si le téléphone actuellement connecté est un iPhone, allez dans les **Paramètres** de votre téléphone et sélectionnez **Bluetooth** pour trouver votre montre. Touchez l'icône **i** et réglez pour oublier l'appareil.
 - 3** Lorsque votre montre affiche l'écran d'association, suivez les instructions à l'écran pour associer un nouveau téléphone.
- i** • L'association de votre montre avec un nouveau téléphone connecté avec un Compte HUAWEI différent restaurera les paramètres d'usine de votre montre. Veuillez faire preuve de prudence lorsque vous effectuez cette opération, car elle effacera les informations de compte, toutes les cartes du portefeuille, les données système et les données d'application de la montre.
 - Lors de l'association avec un nouveau téléphone, allez dans **Paramètres > Système > Réinitialiser** sur votre montre, et assurez-vous que la case **Supprimer la configuration eSIM** sous le message n'est pas cochée. Ceci permet de vous assurer que vous pouvez continuer à utiliser le service eSIM après la réinitialisation du système sans avoir à vous désinscrire et à réactiver le service.
 - Si vous avez activé eSIM, ne réinitialisez pas directement la montre comme cela vous est demandé lorsque vous appuyez sur **Se connecter au nouveau téléphone**. Sinon, les informations de l'eSIM seront effacées après la réinitialisation du système et vous devrez contacter votre opérateur pour vous désinscrire du service eSIM et l'activer à nouveau.

Cartes de fonctionnalités personnalisées


Après avoir ajouté des applications fréquemment utilisées en tant que cartes de fonctionnalités, vous pourrez faire glisser vers la gauche sur l'écran d'accueil de la montre

pour afficher et accéder à ces applications, avec peu d'effort. Vous pouvez personnaliser, ajouter ou repositionner ces cartes selon vos besoins.

Ajouter une carte

- 1 Faites glisser vers la gauche sur l'écran d'accueil de la montre pour accéder aux cartes de fonctionnalité. Touchez et maintenez une carte pour accéder à l'écran d'édition des cartes.
- 2 Appuyez sur  sous la carte et sélectionnez une carte combinée ou une carte d'application unique à afficher.
- 3 Appuyez sur le Bouton Haut pour enregistrer les paramètres. Vous pouvez faire glisser vers la gauche sur l'écran d'accueil de la montre pour afficher les cartes ajoutées.

Modifier une carte combinée

- 1 Faites glisser vers la gauche sur l'écran d'accueil de la montre pour accéder aux cartes de fonctionnalité. Touchez et maintenez une carte pour accéder à l'écran d'édition des cartes.
- 2 Appuyez sur **Modifier** sous la carte pour accéder à l'écran de personnalisation. Vous pouvez réaliser les opérations suivantes selon le cas :
 - Appuyez sur le composant cible et sélectionnez le composant à remplacer sur l'écran des fonctions.
 - Vous pouvez toucher et maintenir le composant cible et le faire glisser pour ajuster sa position.
 -  Les composants des cartes combinées peuvent uniquement être remplacés, pas supprimés.
 - Pour ajouter un mode d'entraînement personnalisé comme carte de fonctionnalité, vous devez d'abord ajouter ce mode à la liste des modes d'entraînement dans l'application Entraînement.
- 3 Appuyez sur le Bouton Haut pour enregistrer les paramètres.

Déplacer une carte pour ajuster la séquence

- 1 Faites glisser vers la gauche sur l'écran d'accueil de la montre pour accéder aux cartes de fonctionnalité. Touchez et maintenez une carte pour accéder à l'écran d'édition des cartes.
- 2 Touchez et maintenez la carte à déplacer et faites-la glisser vers la gauche ou la droite vers la position cible.
- 3 Appuyez sur le Bouton Haut pour enregistrer les paramètres.


Retirer une carte

- 1 Faites glisser vers la gauche sur l'écran d'accueil de la montre pour accéder aux cartes de fonctionnalité. Touchez et maintenez une carte pour accéder à l'écran d'édition des cartes.
- 2 Appuyez longuement sur la carte que vous voulez retirer, et faites-la glisser vers le haut jusqu'à **Retirer**.
- 3 Appuyez sur le Bouton Haut pour enregistrer les paramètres.

Gestes intelligents

Vous pouvez naviguer sur votre montre et la contrôler à l'aide de gestes intelligents avec la main portant la montre, sans avoir à appuyer sur l'écran. Par exemple, vous pouvez utiliser les gestes intelligents pour répondre à un appel entrant ou le refuser, et pour rappeler ou arrêter une alarme.



- Une icône de geste () en haut de l'écran indique que l'opération en cours prend en charge les gestes intelligents.
- Pour garantir une reconnaissance optimale des gestes, portez la montre au-dessus de l'os de votre poignet et assurez-vous que le couvercle arrière est en contact étroit avec votre peau.
- La reconnaissance des gestes peut être affectée ou peut échouer lorsque vous courez, roulez ou effectuez d'autres entraînements à haute intensité, ou en raison d'autres facteurs tels que l'ajustement du port, la température ambiante ou l'humidité ambiante.

Gestes intelligents

Il est important de suivre le tutoriel à l'écran pour pratiquer vos gestes intelligents au préalable, afin d'éviter les erreurs de manipulation.

- 1 Accédez à la liste des applications du dispositif, allez dans **Paramètres > Gestes de la main** et suivez les instructions à l'écran.
 - Appuyer deux fois : confirmer une action en appuyant rapidement votre pouce et votre index deux fois.
 - Double glissement : basculer entre les options disponibles en faisant glisser votre pouce deux fois le long de votre index vers le bout du doigt.
- 2 Une fois que vous êtes familier, vous pouvez procéder à l'activation de **Détection des gestes intelligents** et utiliser les deux gestes pour des contrôles intuitifs de la montre. Vous pouvez désactiver **Détection des gestes intelligents** quand cela vous convient.

Répondre à un appel entrant ou le refuser

Appuyez deux fois pour répondre à un appel entrant et tapotez à nouveau deux fois pour raccrocher. Pour refuser un appel entrant, faites glisser deux fois pour passer au bouton de rejet, puis appuyez deux fois pour confirmer.

Répéter/arrêter une alarme

Appuyez deux fois pour répéter une alarme. Pour arrêter une alarme, faites glisser deux fois pour passer sur le bouton d'arrêt, puis appuyez deux fois pour confirmer.

Contrôles audio

Sur la carte de lecture audio, appuyez deux fois pour lire ou mettre en pause l'audio. Faites glisser deux fois pour passer au bouton suivant ou précédent, puis appuyez deux fois pour confirmer.

Contrôles de l'Obturateur à distance

Sur l'écran Obturateur à distance, appuyez deux fois pour prendre une photo.

Contrôles du minuteur

Sur l'écran Minuteur, appuyez deux fois pour démarrer ou mettre en pause le minuteur. Pour réinitialiser le minuteur, faites glisser deux fois pour passer sur le bouton de réinitialisation, puis appuyez deux fois pour confirmer.

Changement de mode de batterie


Votre montre dispose de deux modes de batterie : le Mode standard et le mode Économiseur de batterie. En Mode standard, la montre offre une expérience complète. En mode Économiseur de batterie, l'autonomie de la batterie est prolongée, mais certaines fonctionnalités, telles que les données mobiles et les cadrans de montre vidéo, ne sont pas disponibles.

Activer le mode Économiseur de batterie

En Mode standard, faites glisser vers le bas à partir du haut du cadran de montre pour accéder au **Panneau de contrôle**, puis appuyez sur **Économiseur de batterie** pour sortir du Mode standard et passer en mode Économiseur de batterie.

Activer le Mode standard


En mode Économiseur de batterie, faites glisser vers le bas à partir du haut du cadran de montre pour accéder au **Panneau de contrôle**, puis appuyez sur **Mode standard** pour sortir du mode Économiseur de batterie et accéder au Mode standard.

-  Lorsque le niveau de batterie tombe en dessous du niveau de changement de mode, votre dispositif passe automatiquement en mode Économiseur de batterie. De même, le dispositif passe automatiquement en Mode standard lorsqu'il est chargé au niveau de changement de mode ou plus.

Accès Internet sur votre montre

Votre montre peut accéder à Internet à l'aide d'un réseau Wi-Fi, d'un téléphone connecté ou d'un réseau de données mobiles eSIM si le service eSIM est activé. La montre passe d'un réseau à l'autre en fonction de l'utilisation réelle de sorte à utiliser le réseau le plus performant possible.


La priorité réseau se présente comme suit :

- 1 Lorsqu'elle est connectée à votre téléphone via Bluetooth, votre montre utilisera le réseau actuel du téléphone (données mobiles ou Wi-Fi) pour économiser la batterie.
 -  En mode Standard, la montre ne peut pas utiliser le réseau d'un iPhone via Bluetooth.
 - Si vous souhaitez utiliser le réseau eSIM de votre montre lorsqu'elle est connectée à votre téléphone via Bluetooth, allez dans **Paramètres > Réseau de données mobiles > Désactivation automatique du réseau** sur votre montre et désactivez **Lorsque connectée au téléphone**.
- 2 Si la connexion Bluetooth échoue ou se déconnecte, la montre utilisera le réseau Wi-Fi connecté.
- 3 Si la connexion Bluetooth entre votre montre et votre téléphone échoue et qu'aucun réseau Wi-Fi n'est disponible, votre montre utilisera alors son propre réseau de données mobiles eSIM (le cas échéant).

Accéder à Internet via Bluetooth

Lorsque votre montre est connectée à votre téléphone via l'application **Huawei Santé** et que l'application s'exécute en arrière-plan, votre montre utilisera le réseau actuel de votre téléphone (données mobiles ou Wi-Fi) par défaut.

Accéder à Internet via Wi-Fi

 Cette fonctionnalité n'est prise en charge que si la montre fonctionne en mode Standard.

Lorsque votre montre est connectée à Internet via Wi-Fi, vous pouvez utiliser des applications qui nécessitent un accès à Internet directement sur votre montre lorsque vous n'avez pas votre téléphone à proximité.

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications, allez dans **Paramètres > Wi-Fi**, puis activez le bouton Wi-Fi. La montre recherchera alors automatiquement le Wi-Fi auquel elle peut se connecter.
- 2 Appuyez sur le réseau Wi-Fi auquel vous souhaitez vous connecter, saisissez le mot de passe, puis appuyez sur **Connecter**.

Ignorer le réseau Wi-Fi connecté

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut pour ouvrir la liste des applications, puis allez dans **Paramètres > Wi-Fi**.
- 2 Sélectionnez le Wi-Fi connecté et appuyez sur **Oublier**.

Accéder à Internet via une eSIM

 Pour utiliser cette fonctionnalité, vous devez d'abord activer le service eSIM.

Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications, allez dans **Paramètres > Réseau de données mobiles > Données mobiles**, puis activez **Données mobiles**.

Mode avion

Activez le **Mode avion** avant un vol pour que votre montre désactive le Bluetooth, le Wi-Fi et les données mobiles.

Vous pouvez activer ou désactiver le **Mode avion** de l'une des méthodes suivantes :

- Faites glisser vers le bas depuis le haut de l'écran d'accueil pour accéder au Panneau de contrôle, puis appuyez sur **Mode avion** pour l'activer ou le désactiver.
- Appuyez sur le Bouton Haut pour ouvrir la liste des applications, allez dans **Paramètres** > **Réseau de données mobiles**, puis activez ou désactivez **Mode avion**.

Abonnement eSIM

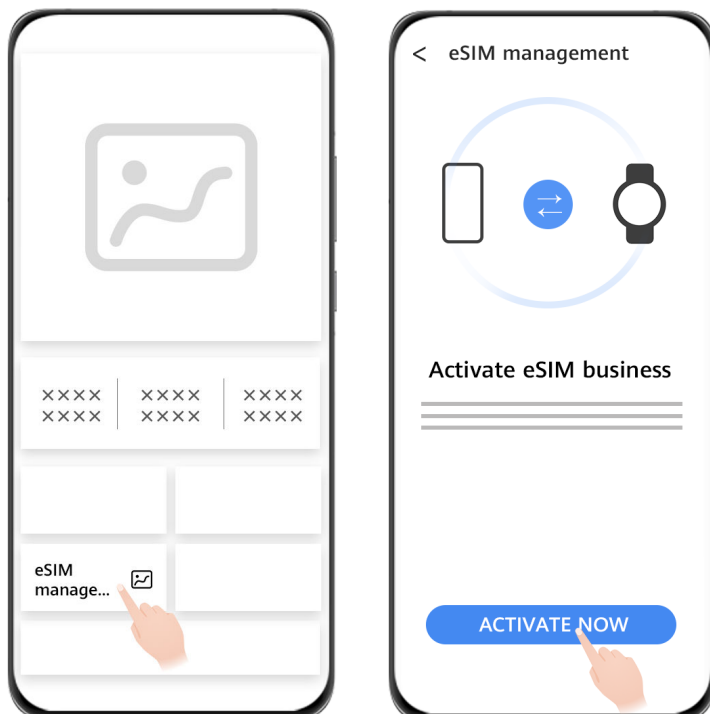
Activation du service eSIM

Exigences

- Assurez-vous que les pays/régions et les opérateurs prennent en charge le service eSIM. Pour plus de détails, visitez le site Web officiel de Huawei.
- Pour activer le service eSIM Numéro unique, votre carte SIM doit être la carte principale (carte par défaut).
- Votre montre doit être connectée à votre téléphone via Bluetooth et votre téléphone doit avoir accès à Internet.
- Le niveau de la batterie de votre montre doit être supérieur à 20 %.
- Si vous utilisez un iPhone, connectez d'abord la montre à un Internet.

Activation

- 1 Connectez votre montre à votre téléphone à l'aide de l'application Huawei Santé.
- 2 Accédez à l'écran des détails de l'appareil, puis cliquez sur **Gestion eSIM > Un numéro, deux appareils > Activer** ou **Gestion eSIM > Numéro autonome > Activer**, sélectionnez la carte SIM ou l'opérateur, puis appuyez sur **Continuer**.



- 3 Suivez les instructions à l'écran pour activer le service en scannant le QR code de votre opérateur. Si nécessaire, saisissez le code de vérification envoyé par votre opérateur.

- Gamme HUAWEI WATCH 3 : suivez les instructions à l'écran pour activer le service en ligne ou scannez le QR code de votre opérateur. Si nécessaire, saisissez le code de vérification envoyé par votre opérateur.

4 Le service eSIM sera automatiquement activé après le téléchargement et la configuration du compte eSIM sur votre montre pour la première fois.

- Ne réalisez aucune opération sur la montre pendant l'activation du service eSIM.

Changer ou transférer le numéro eSIM

Pour changer le numéro eSIM de votre montre ou transférer le numéro vers une nouvelle montre, vous devrez d'abord vous désinscrire du service eSIM activé, réinitialiser les configurations eSIM, puis réactiver le service.

- 1 Veuillez vous désinscrire du numéro eSIM activé en contactant votre opérateur. Sinon, des frais seront déduits de manière continue et le numéro ne pourra pas être réactivé.
- 2 Réactivez le service eSIM afin d'utiliser un nouveau numéro de téléphone ou une nouvelle montre.

Appels Bluetooth et appels eSIM autonome

Votre montre prend en charge les appels Bluetooth et les appels eSIM autonomes dans différentes situations.

- La prise en charge du transfert d'appels par le service eSIM Numéro unique varie selon la région. Pour plus de détails, consultez le service clients de votre opérateur local.

Synchroniser/supprimer des contacts

Synchroniser des contacts :

Vous ne pouvez pas ajouter de contacts sur votre montre. Lorsque la montre est connectée à votre téléphone via Bluetooth, elle synchronise automatiquement les contacts de votre téléphone.

- Si les contacts ne sont pas automatiquement synchronisés, ouvrez la liste des applications sur votre montre et allez dans **Contacts > Synchroniser les contacts > Synchroniser**.
- Si vous ne souhaitez pas synchroniser les contacts, ouvrez l'application Huawei Santé, accédez à l'écran des détails de l'appareil, allez dans **Paramètres de l'appareil > Gestion des applications > Contacts** et désactivez **Synchronisation des données avec la montre**.


Cette option n'est pas disponible dans l'application HUAWEI Santé sur les iPhones. iOS 18 prend en charge l'autorisation des contacts. Vous pouvez aller dans **Paramètres > Applications > HUAWEI Santé > Contacts**, et synchroniser les contacts si nécessaire.


Supprimer des contacts :

Pour les contacts synchronisés depuis votre téléphone, vous pouvez les supprimer sur la montre en procédant comme suit :

- 1 Dans la liste des applications sur votre montre, allez dans **Paramètres > Applications > Gestion des applications > Processus système**.
- 2 Allez dans **Contacts Storage > Stockage > Effacer les données**. Il n'y aura alors plus de contacts sur votre montre. Vous pouvez synchroniser manuellement les contacts depuis l'application **Contacts** sur votre montre.

Répondre/mettre fin à un appel sur votre montre

-  Pour utiliser le service eSIM sur votre montre, vous devrez continuer à porter votre montre et désactiver **Désactivation automatique du réseau**. Pour ce faire, allez dans **Paramètres > Batterie**, faites glisser l'écran vers le haut et allez dans **Économie d'énergie > Désactivation automatique du réseau**.
 - Lorsque vous utilisez le service eSIM sur votre montre, les fonctionnalités telles que le blocage du harcèlement et la Liste de blocage ne sont pas prises en charge. Lorsque le service eSIM n'est pas utilisé sur votre montre, les paramètres de blocage sur le téléphone seront automatiquement synchronisés avec votre montre.

Répondre à un appel : lorsque vous recevez un appel entrant, votre montre vous en informe et affiche les informations sur l'appelant. Touchez  pour répondre à l'appel.

Mettre fin à un appel : touchez  pour mettre fin à l'appel.


Revenir à l'écran d'appel :

Si vous n'êtes pas sur l'écran d'appel, touchez l'icône Téléphone en haut de l'écran d'accueil du dispositif pour revenir à l'écran d'appel.



Passer un appel sur votre montre

Appuyez sur le Bouton Haut de la montre pour accéder à la liste des applications, sélectionnez **Téléphone** et choisissez l'une des méthodes qui suivent pour passer un appel.


- Appuyez sur **Journal d'appels**, puis un journal d'appels pour rappeler.
- Appuyez sur **Pavé de numérotation**, saisissez le numéro que vous voulez appeler, puis appuyez sur l'icône Composer pour initier un appel.
- Appuyez sur **Contacts**, puis sur le contact à appeler.

Statut de la connexion Bluetooth	Service eSIM Numéro autonome non activé	Service eSIM Numéro autonome activé	Service eSIM Numéro unique activé
La montre et le téléphone sont connectés via Bluetooth.	Appels Bluetooth	<p>Lorsque votre montre est connectée au réseau eSIM : vous pouvez passer des appels Bluetooth ou des appels eSIM autonome.</p> <p>Lorsque votre montre n'est pas connectée au réseau eSIM : Appels Bluetooth</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lorsque le paramètre Lorsque connectée au téléphone est désactivé dans Paramètres > Réseau de données mobiles > Désactivation automatique du réseau sur votre montre et que votre montre est connectée au réseau eSIM : les appels Bluetooth sont utilisés de préférence et les appels eSIM sont pris en charge. • Lorsque le paramètre Lorsque connectée au téléphone est désactivé dans Paramètres > Réseau de données mobiles > Désactivation automatique du réseau sur votre montre et que votre montre n'est pas connectée au réseau eSIM : seuls les appels Bluetooth sont pris en charge. • Lorsque le paramètre Lorsque connectée au téléphone est activé dans Paramètres > Réseau de données mobiles > Désactivation automatique du réseau sur votre montre : seuls les appels Bluetooth sont pris en charge. <p>Pour vérifier si votre montre est connectée au réseau eSIM, faites glisser vers le bas depuis le haut de l'écran d'accueil de la montre pour accéder au Panneau de contrôle. Si l'icône  s'affiche en bas, votre montre est connectée au réseau eSIM.</p>
La montre et le téléphone ne sont pas connectés via Bluetooth.	/	Appels eSIM autonome	Appels eSIM autonome

Configurer les paramètres pendant un appel


- Réglez le volume d'appel en faisant tourner le Bouton Haut. Coupez le son d'un appel en appuyant sur l'icône Sourdine ()
- Saisissez des chiffres en appuyant sur l'icône Plus () puis en tapant sur le pavé de numérotation.

Transférer des appels entre votre téléphone et votre montre

 Vous ne pouvez pas basculer les appels eSIM entre votre téléphone et votre montre.

- 1 Assurez-vous que votre montre est connectée à votre téléphone via Bluetooth.
- 2 Sur l'écran d'appel de votre téléphone, appuyez sur le bouton Bluetooth en bas à droite et choisissez de basculer l'audio sur votre téléphone, votre montre ou vos écouteurs.

Consulter/supprimer les journaux d'appels

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications installées, puis allez dans **Téléphone** > **Journal d'appels** pour consulter vos journaux d'appels (entrants, sortants et manqués).
- 2 Faites glisser l'écran vers la gauche et appuyez sur l'icône Supprimer pour supprimer le journal d'appels.
 -  • La suppression simultanée de plusieurs journaux d'appels n'est pas prise en charge.
 - Lorsque vous utilisez des appels eSIM autonomes, les contacts de votre téléphone ne contiennent aucun journal des appels passés ou reçus sur votre montre.

Aventures en plein air

Paramètres de plongée sous-marine

- Avant chaque plongée, vérifiez les paramètres de plongée et le niveau de batterie de l'appareil.

Paramètres généraux

Vous pouvez définir **Démarrage automatique de la plongée** et **Fin automatique de la plongée** selon vos besoins.

Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications et allez dans **Entraînement > Plongée > Paramètres**.

- Activez ou désactivez **Démarrage automatique de la plongée** selon vos besoins. Lorsque cette option est activée, vous pouvez définir **Démarrage automatique à la profondeur définie** et **Mode par défaut**.

Mode par défaut: par défaut, le mode de plongée le plus récent peut être défini manuellement.

- Activez ou désactivez **Fin automatique de la plongée** selon vos besoins. Lorsque cette option est activée, vous pouvez définir **Temps de décalage à la surface**.

Modes de plongée sous-marine


Votre montre prend en charge les modes **Plongée récréative**, **Plongée en apnée**, **Plongée technique** et **Jauge**.

- **Plongée récréative:** plongée sous-marine sans décompression avec des mélanges d'azote et d'oxygène.
- **Plongée en apnée:** plongée sous-marine en apnée.
- **Plongée technique:** plongée sous-marine technique à décompression qui utilise plusieurs bouteilles contenant des mélanges d'hélium, d'azote et d'oxygène.
- **Jauge:** affiche uniquement la profondeur et l'heure. Il ne prend pas en charge le suivi des informations ni le calcul de la décompression.

Paramètres des modes de plongée sous-marine

Vous pouvez définir différents modes de plongée selon vos besoins.

1 Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications et allez dans **Entraînement > Plongée**.

2 Appuyez sur l'icône  à droite de chaque mode de plongée pour accéder à l'écran des paramètres correspondants.

- **Plongée récréative:** vous pouvez définir **Gaz**, **Type d'eau**, **Niveau conservateur**, **PO2 max**, **Durée du palier de sécurité**, **Rappels**, **Alertes**, **Méthode de notification** et **Prévention contacts non voulus**.

- **Plongée en apnée:** vous pouvez définir **Type d'eau, Rappels, Alertes, Méthode de notification** et **Prévention contacts non voulus**.
- **Plongée technique:** vous pouvez définir **Gaz, Type d'eau, GF, Limite PO2, Profondeur du dernier palier, Rappels, Alertes, Méthode de notification** et **Prévention contacts non voulus**.
- **Jauge:** vous pouvez définir **Type d'eau, Méthode de notification** et **Prévention contacts non voulus**.

Outils de plongée

Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications et allez dans **Entraînement > Plongée > Outils de plongée**.

Calculateur NDL

- 1 Appuyez sur **Calculateur NDL**, faites glisser vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour sélectionner **Gaz**, puis appuyez sur **Suivant**.
- 2 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour trouver et sélectionner **Démarrer la plongée**, puis appuyez sur **OK**. Vous pouvez voir les **NDL** respectifs pour chaque profondeur.
Appuyez sur **Vérifier la précision**, sélectionnez **Profondeur de plongée** et consultez les **NDL** pour la profondeur choisie.

Calculateur de décompression

- 1 Appuyez sur **Calculateur de décompression**, confirmez les paramètres tels que **Gaz** et **GF**, puis appuyez sur **Suivant**.
- 2 Définissez **Démarrer la plongée, Profondeur de plongée, Temps au fond** et **RMV** dans l'ordre, puis appuyez sur **Suivant**. Vous pourrez alors voir les résultats du calcul de la décompression.

Entraînement à l'apnée

Appuyez sur **Entraînement à l'apnée** et suivez les instructions à l'écran pour commencer la séance d'entraînement.

Test d'apnée

Appuyez sur **Test d'apnée** et suivez les instructions à l'écran pour commencer un test. Lorsque vous ressentez la première contraction, appuyez sur le Bouton Bas pour l'enregistrer.

Plongée sous-marine

Fonctions des boutons pendant les plongées

Écran	Bouton Haut	Bouton Bas	Bouton supérieur gauche (bouton Assist)
Écran des données	<ul style="list-style-type: none"> • Faire pivoter : faire défiler l'écran. • Appuyer : ajouter une marque en mode plongée. 	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer une fois : faire défiler l'écran. • Appuyer et maintenir : revenir à l'écran d'accueil. 	Appuyer une fois : accéder aux paramètres avancés.
Écran de la boussole	<ul style="list-style-type: none"> • Faire pivoter : faire défiler l'écran. • Verrouiller/déverrouiller la direction de navigation. 	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer une fois : faire défiler l'écran. • Appuyer et maintenir : revenir à l'écran d'accueil. 	Appuyer une fois : accéder aux paramètres avancés.
Écran du chronomètre	<ul style="list-style-type: none"> • Faire pivoter : faire défiler l'écran. • Appuyer une fois : lancer/suspendre le chronométrage. • Appuyer et maintenir : réinitialiser le chronomètre. 	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer une fois : faire défiler l'écran. • Appuyer et maintenir : revenir à l'écran d'accueil. 	Appuyer une fois : accéder aux paramètres avancés.
Écran de repos en surface	Appuyer et maintenir : terminer un entraînement.	<ul style="list-style-type: none"> • Appuyer une fois : faire défiler l'écran. • Appuyer et maintenir : revenir à l'écran d'accueil. 	Appuyer une fois : accéder aux paramètres avancés d'où vous pouvez réinitialiser la profondeur moyenne et changer de gaz.
Écran de confirmation des opérations	Appuyez une fois/faire pivoter : modifier une option.	Appuyer une fois : confirmer les options.	Appuyer une fois : quitter l'écran de confirmation.
Écran d'alerte/rappel	Appuyer une fois : annuler.	Appuyer une fois : annuler.	Appuyer une fois : annuler.

Démarrer une plongée

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications et allez dans **Entraînement > Plongée**.
- 2 Choisissez votre mode de plongée cible (tel que Plongée technique). Appuyez sur le Bouton Bas ou appuyez sur l'icône de démarrage sur l'écran de préparation de la plongée pour passer en mode plongée. Pendant la plongée sous-marine, vous pouvez :
 - Appuyer sur le Bouton Bas ou tourner la couronne pour faire défiler l'écran.

Chronomètre: lorsque vous faites défiler l'écran du chronomètre, vous pouvez appuyer sur le Bouton Haut pour commencer/suspendre/reprendre le chronométrage, ou appuyer sur le Bouton Haut et le maintenir enfoncé pour réinitialiser le chronomètre.

Boussole: lorsque vous faites défiler l'écran de la boussole, vous pouvez appuyer sur le Bouton Haut pour verrouiller/déverrouiller les directions de navigation.
 - Appuyez sur le bouton Assist pour accéder aux paramètres avancés.

Changer le gaz: appuyez sur le Bouton Haut pour sélectionner **Changer le gaz** et appuyez sur le Bouton Bas pour ouvrir la liste de gaz. Après avoir sélectionné un gaz, appuyez sur le Bouton Bas pour confirmer le changement.


DiverComms: pour plus de détails, consultez le guide d'utilisation de la communication Dauphin.


Réinitialiser la profondeur moyenne: appuyez sur le Bouton Haut pour réinitialiser la profondeur moyenne et appuyez sur le Bouton Bas pour confirmer la réinitialisation. La montre sera automatiquement redirigée vers l'écran des données de plongée avec la dernière profondeur moyenne affichée.

Ajuster le GF: appuyez sur le Bouton Haut pour sélectionner **Ajuster le GF** et appuyez sur le Bouton Bas pour accéder à l'écran d'édition GF. Réglez le GF selon vos besoins et appuyez sur le Bouton Bas pour confirmer le réglage.

Modifier le gaz: appuyez sur le Bouton Haut pour sélectionner **Modifier le gaz** et appuyez sur le Bouton Bas pour ouvrir la liste de gaz. Après avoir sélectionné un gaz, modifiez **Concentration en oxygène** et **Concentration d'hélium**, puis appuyez sur le Bouton Bas pour confirmer la modification. La montre passe automatiquement au gaz sélectionné.

Ajouter du gaz: appuyez sur le Bouton Haut pour sélectionner le gaz et appuyez sur le Bouton Bas pour ouvrir la liste des gaz. Après avoir sélectionné un gaz, modifiez **Concentration en oxygène** et **Concentration d'hélium**, puis appuyez sur le Bouton Bas pour confirmer la modification. Activez/désactivez le commutateur de gaz, ou réglez le type de gaz comme actuel, puis appuyez sur le Bouton Bas pour terminer les paramètres.
- 3 Lorsque vous revenez à la surface après une plongée, appuyez sur le Bouton Haut et maintenez-le enfoncé pour mettre fin à la séance de plongée sous-marine.
- 4 Après la plongée, rincez délicatement la montre avec de l'eau douce ou trempez-la dans de l'eau propre pendant plus de 15 minutes pour éliminer le sel de mer, le limon ou d'autres substances. Faites glisser vers le bas sur l'écran d'accueil de la montre pour

afficher le Panneau de contrôle et appuyez sur . Attendez ensuite que la montre sèche.

-  Après chaque plongée, la montre indique une période sans vol pendant laquelle il est conseillé de ne pas prendre l'avion.

Exemples de plongées sous-marines

Plongées récréatives

- 1** Écran de préparation
Vous pouvez définir le type d'eau et voir le mode de plongée sous-marine actuel à travers son icône, l'altitude et le temps en surface.
- 2** Temps de descente
Pendant votre descente, vous pouvez voir des données de plongée sous-marine en temps réel comme le mode de plongée sous-marine, la vitesse de descente, la profondeur, la température, le gaz et le temps de plongée. Vous pouvez également utiliser des boutons pour faire défiler l'écran et voir plus de données de plongée sous-marine, et les données clés comme la profondeur, la limite sans compression (NDL) et le temps de plongée seront affichées sur tous les écrans.
- 3** Temps au fond
La NDL initiale est de 99 minutes, mais cette valeur diminue selon que la profondeur et la durée augmentent. De plus, le PO2 augmente avec la profondeur et le CNS augmente progressivement.
- 4** NDL Faible
Lorsque la NDL est inférieure à 5 minutes, la NDL devient jaune. Pour éviter la décompression, vous devez remonter à la surface.
- 5** Montée
La NDL va augmenter progressivement au fur et à mesure que vous remontez. Faites attention à votre vitesse de remontée. Lorsque votre vitesse de remontée est supérieure à 9 m/min pendant une certaine période, la montre émettra un rappel. Lorsque votre vitesse de remontée est supérieure à 12 m/min pendant une certaine période, la montre émettra une alerte. Lorsque vous recevez un rappel ou une alerte, il vous est fortement recommandé de réduire la vitesse de remontée afin de réduire le risque d'accident de décompression.
- 6** Palier de sécurité
Lorsque vous remontez à une profondeur de 6 mètres, la montre ouvrira une fenêtre "Démarrer le palier de sécurité", après quoi, un compte à rebours de Palier de sécurité démarre. À la fin de la durée du Palier de sécurité, la montre ouvrira une fenêtre "Palier de sécurité terminé", et lancera le décompte.

Plongées techniques

- 1** Liste de gaz
Vérifiez la liste de gaz avant chaque plongée. Les paramètres de gaz dans le calcul de la décompression s'appliquent également à la plongée sous-marine technique. Assurez-vous que vous avez bien défini chaque type de gaz que vous portez dans la liste de gaz, et n'activez pas un gaz que vous n'avez pas.
- 2** Calculer la décompression

Vous pouvez utiliser l'outil Calculer la décompression pour établir un plan de décompression et estimer la durée totale de votre plongée, le plan de décompression, le temps de changement de gaz et la consommation de gaz selon la profondeur maximale et le temps passé au fond.

Tous les résultats du calcul de décompression sont des estimations à utiliser à des fins de référence uniquement. Ne les prenez pas comme seule base pour vos décisions. Dans les activités de plongée sous-marine complexe, il vous est recommandé d'utiliser plusieurs appareils pour des calculs et des évaluations plus complètes.

3 Préparation

Vous pouvez définir le type d'eau et voir le mode de plongée sous-marine actuel à travers son icône, l'altitude et le temps en surface. Assurez-vous que votre montre a assez de batterie.

4 Descente

Pendant la descente, vous pouvez voir des données en temps réel comme la profondeur, la durée de la plongée, PO2 et CNS. L'écran affichera également la réduction progressive de la NDL.

5 Temps au fond

Lorsque la NDL tombe à 0, les informations de la NDL passent au premier palier de décompression (y compris la profondeur et la durée de la décompression), et la TTS augmente progressivement.

6 Changement de gaz

Au cours d'une plongée, la montre vous invitera à changer de gaz lorsqu'un autre gaz est plus approprié pour l'étape en cours. Si le changement n'est pas fait à temps, peut initier un rappel ou une alerte, et la justesse des informations de décompression ne peut pas être assurée.

7 Montée vers le palier de décompression

Pendant votre montée, la montre émettra un rappel de palier de décompression lorsque vous atteignez votre premier palier de décompression. Une fois la décompression terminée, vous pouvez continuer la remontée jusqu'au prochain palier de décompression.

8 Décompression terminée

Après avoir franchi tous les paliers de décompression, la montre émettra un rappel de "Palier de décompression terminé" et lancera le décompte.

Rappels/Alertes

Rappels/ Alertes	Description	Condition de déclenchement	Mode de notification
Rappel	Vitesse de remontée trop rapide	La vitesse de remontée est supérieure à 9 m/min pendant 3 secondes d'affilée.	Vitesse (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Décompte de la NDL	La NDL est inférieure ou égale à 5 minutes pendant 3 secondes d'affilée.	NDL (jaune + clignotement pendant 5 secondes)

Rappel	Démarrer le palier de sécurité	Vous êtes en train de remonter, un palier de sécurité est requis, et la profondeur est inférieure ou égale à 6 mètres.	La montre ouvrira la fenêtre Démarrer le palier de sécurité.
Rappel	Palier de sécurité terminé	La durée du palier de sécurité descend à 0.	La montre ouvrira la fenêtre Palier de sécurité terminé.
Rappel	Intervalle du palier de sécurité dépassé	Vous restez à une profondeur inférieure à 3 mètres ou supérieure à 7 mètres pendant le palier de sécurité.	Flèche (jaune + animation)
Rappel	Démarrer la décompression	La NDL atteint -1.	La montre ouvrira la fenêtre Démarrer la décompression.
Rappel	Démarrer la décompression	Vous êtes en train de remonter, un palier de décompression est requis, et la profondeur est inférieure ou égale à la profondeur du palier de décompression.	La montre ouvrira la fenêtre Démarrer la décompression.
Rappel	Palier de décompression terminé	L'algorithme détermine que le palier de décompression est terminé.	La montre ouvrira la fenêtre Palier de décompression terminé. X m Y min (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Limite de profondeur dépassée	La profondeur de plongée sous-marine atteint la valeur prédéfinie.	Profondeur (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Limite de temps dépassée	Le temps de plongée sous-marine atteint la valeur prédéfinie.	Temps (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Alerte CNS	La CNS est supérieure ou égale à 80 %.	CNS (jaune + clignotement pendant 5 secondes)

Rappel	Il est recommandé de passer à XX	Lorsque le PO2 maximal prédéfini est atteint, et qu'il y a de meilleures options de gaz, la montre vous invitera à changer de gaz.	La montre ouvrira la fenêtre Il est recommandé de passer à XX.
Rappel	Meilleur gaz	L'algorithme détermine qu'il y a une meilleure option de gaz.	Gaz (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Rappel	Temps de repos en surface	Le temps de repos en surface atteint la valeur prédéfinie.	Temps (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Alerte	Pression partielle trop faible	La PO2 descend en dessous de la valeur minimale.	La montre ouvrira la fenêtre Pression partielle trop faible. PO2 (rouge + clignotement) Gaz (rouge + clignotement)
Rappel	Vol stationnaire terminé	Le temps que vous passez dans un intervalle de profondeur dépasse le seul prédéfini.	La montre ouvrira la fenêtre Vol stationnaire terminé.
Alerte	Vitesse de remontée trop rapide	La vitesse de remontée est supérieure à 12 m/min pendant 3 secondes d'affilée.	La montre ouvrira la fenêtre Vitesse de remontée trop rapide. Vitesse (rouge + clignotement)
Rappel	Profondeur du plafond de décompression dépassée	Vous restez à une profondeur qui dépasse la profondeur du palier de décompression de 0,3 mètre en plongée sous-marine technique, ou de 1 mètre en plongée sous-marine récréative.	Animation d'indication vers le bas (jaune)
Alerte	Profondeur inférieure au CEIL	La profondeur est inférieure au CEIL.	Animation d'indication vers le bas (rouge)

Alerte	Palier de décompression manqué	La profondeur est inférieure au CEIL pendant 1 minute d'affilée.	La montre ouvrira la fenêtre Palier de décompression manqué. Animation d'indication vers le bas (rouge)
Alerte	Pression partielle trop élevée	La PO2 est supérieure à la valeur maximale prédéfinie.	La montre ouvrira la fenêtre Pression partielle trop élevée. PO2 (rouge + clignotement) Gaz (rouge + clignotement)
Rappel	Limite de résistance à l'eau dépassée	La profondeur de plongée sous-marine est supérieure à 150 mètres.	La montre ouvrira la fenêtre Limite de résistance à l'eau dépassée. Profondeur (jaune + clignotement pendant 5 secondes)
Alerte	CNS trop élevé	La CNS est supérieure ou égale à 100 %, et la montre émettra une alerte pour chaque augmentation de 5 %.	La montre ouvrira la fenêtre CNS trop élevé. CNS (rouge + clignotement)
Alerte	Limite de profondeur dépassée	Profondeur	La montre ouvrira la fenêtre Limite de profondeur dépassée. Profondeur (rouge + clignotement)
Alerte	Limite de temps dépassée	Temps	La montre ouvrira la fenêtre Limite de temps dépassée. Temps (rouge + clignotement)
Rappel	Batterie faible	Le niveau de batterie est inférieur ou égal à 5 %.	La montre ouvrira la fenêtre Batterie faible.

Communication Dauphin

Une fois que la communication par sonar Dauphin (communication Dauphin en abrégé) est activée, elle peut être utilisée pour la communication pendant la plongée ou d'autres activités sous-marines.

Préparation avant la plongée

Ce qui suit décrit la préparation avant la plongée :

Activer le commutateur

Appuyez sur le Bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées, puis allez dans **Entraînement > Plongée > DiverComms**. Lisez les **Conseils de sécurité**, appuyez sur **Accepter** pour accéder à l'écran des paramètres, puis activez **DiverComms**.

Renseignez vos informations personnelles

Sur l'écran des paramètres, appuyez sur votre pseudonyme pour modifier votre ID et votre pseudonyme. L'ID et le pseudonyme seront diffusés via Bluetooth aux compagnons de plongée à proximité lorsque vous les ajoutez face à face. Les ID sont des identifiants utilisés pour la communication Dauphin. Si vous modifiez votre ID, vos compagnons de plongée pourraient ne pas être en mesure de vous identifier. Il est conseillé de ne pas modifier l'ID fréquemment.

Ajouter des compagnons de plongée

Sur l'écran des paramètres, appuyez sur **Mes compagnons de plongée** pour accéder à l'écran permettant d'ajouter des compagnons de plongée. Utilisez l'une des méthodes suivantes pour ajouter des compagnons de plongée :

Méthode 1 : ajout en face à face


- 1 Sur l'écran d'ajout des compagnons de plongée, appuyez sur **+**. Suivez les instructions à l'écran pour permettre à l'appareil de détecter et de se connecter aux appareils à proximité.
- 2 Votre compagnon de plongée doit accéder à cet écran pour être détecté. Une fois le compagnon découvert, appuyez sur **+** à côté des informations du compagnon pour l'ajouter.

Méthode 2 : ajout manuel

- 1 Sur l'écran d'ajout des compagnons de plongée, appuyez sur **+**.
- 2 Appuyez sur **Saisir manuellement** et suivez les instructions à l'écran pour saisir l'ID et le pseudonyme du compagnon.

Gérer les messages rapides

- 1 Sur l'écran des paramètres, appuyez sur **Messages rapides** pour ajouter des messages rapides pour les modes de plongée **Plongée récréative**, **Plongée en apnée**, **Plongée technique** et **Jauge**. Vous pouvez également ajouter des messages par émoticônes.
- 2 Appuyez sur le mode de plongée ou sur l'émoticône cible. Appuyez sur **+** pour ajouter un message et sélectionnez un message rapide ou une émoticône selon vos besoins. Pour ajouter des messages rapides ou des émoticônes, vous pouvez réorganiser ou supprimer des messages ou appuyer longuement sur un message pour l'épingler en haut.

 Si vous ne souhaitez pas recevoir de messages d'inconnus, vous pouvez activer **Blocage des messages d'inconnus** sur l'écran des paramètres.

Effectuer un test au-dessus de l'eau

Sur l'écran des paramètres, appuyez sur **Test de messages au-dessus de l'eau** et suivez les instructions à l'écran pour effectuer le test de vérification et confirmer que les messages peuvent être envoyés et reçus correctement.

Envoyer des messages sous l'eau

- 1 À partir de l'écran de plongée, appuyez sur le bouton Assist pour accéder à l'écran **Avancé**.
- 2 Faites pivoter la couronne de la montre pour sélectionner **DiverComms**, puis appuyez sur le Bouton Bas pour confirmer et accéder à l'écran **DiverComms**.
- 3 Faites pivoter la couronne de la montre pour sélectionner **Envoyer un message/Envoyer des émoticônes**, puis appuyez sur le Bouton Bas pour confirmer et accéder à l'écran **Messages rapides/Envoyer des émoticônes**.
- 4 Une fois le message envoyé avec succès, les montres des autres compagnons vibreront pour les avertir. Si le message ne parvient pas à être envoyé, votre montre recevra également un rappel vous informant de l'échec.



SOS sous l'eau




- 1 À partir de l'écran de plongée, appuyez sur le bouton Assist et maintenez-le enfoncé pendant 3 secondes. L'écran affichera une confirmation d'envoi d'un message SOS. Appuyez sur le Bouton Bas pour confirmer et envoyer le message SOS. Vous pouvez aussi, à partir de l'écran de plongée, appuyer sur le bouton Assist pour accéder à l'écran **Avancé**. Ensuite, sélectionner **SOS** sous **DiverComms** pour envoyer le message SOS.
- 2 Les montres des autres compagnons vibreront et afficheront le message SOS.

Mode Expédition


Lorsque vous participez à une expédition en plein air, vous pouvez marquer vos emplacements et naviguer le long de ceux-ci. Vous pouvez également utiliser la montre pour obtenir des données clés telles que l'altitude et la SpO2.

Paramètres

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications, puis touchez **Expédition**.
- 2 Appuyez sur  en bas pour plus de paramètres associés à **Expédition**.
 - **Batterie**: lorsque le mode Expédition est activé, la fonctionnalité Activation de l'appareil en le soulevant est activée par défaut. Vous pouvez désactiver le bouton  pour le désactiver. Vous pouvez également définir **Intervalle de positionnement** par **Temps** ou par **Pas**.
 - **Avertissement de tempête**: activez ou désactivez **Alertes** selon vos besoins. Lorsque cette option est activée, vous pouvez définir **Chute de pression**.

- **Parcours:** téléchargez les itinéraires dans l'application **Huawei Santé**, puis importez-les sur votre montre.
 - a** Allez dans **Huawei Santé** > **Moi** > **Mes parcours** > **Importer un parcours**, sélectionnez un parcours téléchargé et enregistrez-le dans **Mes parcours**.
 - b** Sélectionnez le parcours cible. Touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Envoyer au dispositif à porter** pour synchroniser l'itinéraire sur votre montre.
- **Enregistrement la nuit** est activée par défaut et vous pouvez désactiver le bouton  pour la désactiver.
- **Réduction de la luminosité après coucher du soleil** est activée par défaut et vous pouvez désactiver le bouton  pour la désactiver.

Commencer une expédition en plein air

- 1** Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications, puis touchez **Expédition**.
- 2** Appuyez sur **Commencer**. Pendant l'expédition :
 - **Marquer:** sur n'importe quel écran de l'application Expédition, appuyez sur le Bouton Bas de la montre, ou sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, appuyez sur **Marquer** pour marquer manuellement un emplacement. Appuyez sur **Marqueurs** pour voir et modifier la localisation marquée.
 -  L'option **Marqueurs** n'affiche que les emplacements marqués manuellement.
 - Vous pouvez marquer jusqu'à 500 emplacements.
 - Ces emplacements marqués, qu'ils soient marqués automatiquement ou manuellement, sont appelés points de passage. Par défaut, un point de passage est marqué automatiquement toutes les 30 minutes. Vous pouvez définir l'intervalle de positionnement en fonction du temps ou des étapes pour mieux répondre à vos besoins.
 - **Assombrir:** sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, appuyez sur le bouton Assistance de la montre pour activer ou désactiver le mode Sombre.
 - **Outils:** sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, faites glisser vers le haut pour accéder à **Outils**, comme **SpO2** et **Lampe-torche**.
 - Sur n'importe quel écran de l'application Expédition, vous pouvez appuyer sur le Bouton Haut de la montre et sélectionner **Terminer** ou **Mettre en pause** le voyage, ou **Verrouiller l'écran**.
- 3** Pour votre voyage de retour :
 - Revenir à un point de passage
Méthode 1 : appuyez sur **Marqueurs** pour entrer dans la liste des points de passage, trouvez et sélectionnez votre point de passage cible, puis appuyez sur **Naviguer**.

Méthode 2 : sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, faites glisser deux fois vers le haut pour accéder à l'écran de la boussole/carte, appuyez sur cet écran, puis appuyez sur **Naviguer** pour accéder à la liste des points de passage. Faites pivoter le Bouton Haut pour basculer entre les points de passage, appuyez sur le Bouton Haut pour sélectionner un point de passage cible, puis appuyez sur **Naviguer** pour naviguer jusqu'à un endroit proche du point de passage.

- Trajet retour : sur l'écran d'accueil de l'application Expédition, faites glisser deux fois vers le bas pour accéder à l'écran de la boussole ou de la carte, appuyez sur cet écran, puis appuyez sur **Trajet de retour** pour naviguer vers un endroit proche de votre point de départ.

4 Appuyez longuement sur le Bouton Haut de la montre pour mettre fin à l'expédition en plein air.

Visualisation de l'historique d'expédition

Sur votre montre :

- 1** Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications, puis touchez **Expédition**.
- 2** Appuyez sur **Historique d'expédition** pour afficher la liste des enregistrements.
- 3** Sélectionnez un enregistrement cible et faites glisser l'écran vers le haut ou le bas pour afficher les détails tels que **Distance** et **Altitude**.

Sur votre téléphone :

Accédez à l'écran d'accueil de **Huawei Santé**, appuyez sur la carte **Historique d'exercices** et sélectionnez un historique d'expédition pour en voir les détails.

Baromètre

Baromètre de votre montre mesure automatiquement l'altitude et la pression atmosphérique à l'endroit où vous vous trouvez, et affiche toutes les données de la journée dans un graphique en forme d'onde.

-  Avant tout, connectez votre montre à **Huawei Santé** pour une calibration automatique.

Altitude et pression atmosphérique

- 1** Appuyez sur le Bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications, puis touchez **Baromètre**.
- 2** Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher les **Altitude** et **Pression de l'air** actuels.

Autres paramètres

- Appuyez sur **Calibrer** sur l'écran **Altitude** pour calibrer l'altitude.
- Appuyez sur **Paramètres** sur l'écran **Pression de l'air**, puis vous pouvez activer ou désactiver **Alertes** pour **Avertissement de tempête** afin de mieux répondre à vos besoins.

Vous pouvez également personnaliser **Chute de pression**, qui est défini sur **4 hPa/3 h** par défaut. Cela signifie qu'un avertissement sera envoyé lorsque la pression atmosphérique diminue de plus de 4 hPa dans les 3 heures.

Assistant

Assistant·TODAY

Assistant·TODAY offre un accès plus rapide et plus facile aux services, y compris l'affichage des informations météo, les commandes de lecture de musique, et l'ajout de cartes.


Ouvrir/quitte Assistant·TODAY

Faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil de la montre pour accéder à Assistant·TODAY. Puis, faites glisser l'écran vers la gauche pour quitter Assistant·TODAY.

Accès rapide aux applications


- 1 Faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil de la montre pour accéder à Assistant·TODAY.
- 2 Sur l'écran Assistant·TODAY, appuyez sur n'importe quelle carte pour accéder à l'écran des détails de l'application correspondante.

Contrôle audio

-  Les contrôles audio du téléphone via Assistant·TODAY sur votre montre ne sont disponibles que pour les applications audio en cours affichées dans le Contrôleur multimédia de votre téléphone. Certaines applications ne sont pas compatibles avec le Contrôleur multimédia de votre téléphone. Si le Contrôleur multimédia de votre téléphone affiche un message indiquant que les contrôles de lecture ne sont pas prises en charge, il en va de même pour les contrôles basées sur la montre.

Sur l'écran Assistant·TODAY, vous pouvez utiliser la carte Contrôle audio pour contrôler la lecture de l'audio sur votre téléphone et sur votre montre. Notez que les contrôles de l'audio du téléphone ne fonctionnent que lorsque votre montre est normalement associée à votre téléphone et que votre téléphone lit de l'audio.

Gestion de Assistant·TODAY

-  Le bouton Modifier n'est disponible que lorsque votre montre est en **Mode standard**.

Ajouter une carte

- 1 Faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil de la montre pour accéder à Assistant·TODAY.
- 2 Faites glisser vers le haut jusqu'à la dernière carte et appuyez sur **Modifier** en bas pour accéder à l'écran de gestion Assistant·TODAY.
- 3 Dans la liste des cartes, appuyez sur **Ajouter une carte** pour ajouter une carte comme requis sur l'écran affiché.

Ajouter une carte dynamique

- 1 Faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil de la montre pour accéder à Assistant·TODAY.

- 2 Faites glisser vers le haut jusqu'à la dernière carte et appuyez sur **Modifier** en bas pour accéder à l'écran de gestion Assistant·TODAY.
- 3 Dans la liste des cartes dynamiques, appuyez sur **Gérer**. Sur l'écran Dynamique, activez la fonction d'affichage de scène selon vos besoins.
- 4 Sur l'écran Dynamique, vous pouvez également activer **Cartes dynamiques** pour vous fournir de façon dynamique des informations sur la carte.

Épingler/supprimer une carte

 La carte Musique est une fonctionnalité intégrée et ne peut pas être supprimée.


- 1 Faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil de la montre pour accéder à Assistant·TODAY.
- 2 Appuyez longuement sur une carte sur l'écran Assistant TODAY, puis épinglez, annulez l'épinglage ou supprimez la carte selon les besoins.
Vous pouvez également faire glisser l'écran Assistant·TODAY vers le haut pour trouver la dernière carte et appuyer sur **Modifier** en bas pour accéder à l'écran de gestion Assistant·TODAY. Ensuite, épinglez, annulez l'épinglage ou supprimez la carte selon vos besoins.

Activer/désactiver Assistant·TODAY

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications et allez dans **Paramètres > Cadran & accueil > Assistant·TODAY**.
- 2 Activez ou désactivez **Assistant·TODAY**. L'écran Assistant·TODAY est activé par défaut. Une fois désactivé, l'écran Assistant·TODAY ne s'affichera pas lorsque vous faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil de la montre.


Envoyer et recevoir des SMS

Vous pouvez envoyer et recevoir des SMS directement sur votre montre une fois que le service Numéro autonome eSIM est activé.

-  Le service eSIM Numéro unique ne prend pas en charge l'envoi et la réception SMS indépendants.
 - Pour utiliser cette fonctionnalité, vous devez d'abord mettre à jour votre montre à sa dernière version.
 - Le service Numéro autonome eSIM ne prend pas en charge les MMS, le transfert de SMS, la messagerie de groupe par SMS ou l'interception de SMS provenant de numéros de la Liste de blocage.

Afficher les messages SMS

Lorsque le Numéro autonome de votre montre reçoit un SMS, appuyez sur **Messagerie** dans la liste des applications pour afficher le contenu du message non lu et le nombre de SMS.

-  Sur l'écran des détails des messages, faites glisser votre doigt vers le haut pour appeler le contact ou voir les détails du contact.


Envoyer des SMS

Écrire un SMS :

Dans la liste des applications, appuyez sur **Messagerie** puis **+**, sélectionnez un destinataire, écrivez votre message, puis appuyez sur **Envoyer**.

Répondre aux SMS :

Appuyez sur une session de message SMS dans la liste des messages ou allez sur l'écran des détails des notifications pour répondre de l'une des façons suivantes :

- Appuyez sur  en bas et utiliser une méthode de saisie pour saisir du texte ou sélectionner des émoticônes.
- Sur l'écran, faites glisser votre doigt vers le haut et sélectionner une réponse rapide.

Supprimer des SMS

Supprimer un seul SMS :

Appuyez sur une session de message SMS dans la liste des messages, appuyez longuement sur le message et appuyez sur **Supprimer**.

Supprimer tous les SMS d'un contact :

Trouvez la session de message SMS à supprimer, sur l'écran, faites glisser votre doigt vers la gauche et appuyez sur l'icône Supprimer.

Supprimer les SMS de plusieurs contacts/Supprimer tous les SMS :

Sélectionnez plusieurs ou toutes les sessions de SMS dans la liste des messages, puis appuyez sur **Supprimer**.

Gestion des messages

Lorsque votre montre est associée à l'application **Huawei Santé** et que les notifications de messages sont activées, les messages affichés dans la barre d'état de votre téléphone peuvent être synchronisés avec votre montre.

Activer les notifications de messages

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des informations sur le dispositif, appuyez sur **Notifications** et activez le bouton **Notifications**.
- 2 Accédez à la liste des applications installées et activez les boutons des applications dont vous souhaitez recevoir les notifications.

Afficher les messages non lus

Votre montre vibrera pour vous avertir de l'arrivée de nouveaux messages poussés depuis la barre d'état du téléphone.



Les messages non lus seront conservés sur votre montre. Pour les afficher, faites glisser vers le haut sur l'écran d'accueil pour accéder au centre de messagerie.

- Si vous n'avez pas activé le service autonome eSIM et si votre montre est déconnectée du téléphone, vous ne pourrez pas recevoir de SMS ou messages sur montre, ni y répondre.
- Les messages seront stockés sur votre montre après avoir été consultés dans le centre de messagerie. Vous pouvez faire glisser vers la gauche sur le centre de messagerie ou appuyer sur le bouton de suppression sur l'écran des détails pour les supprimer.

Répondre aux SMS

- La fonctionnalité n'est pas prise en charge lorsque votre appareil est associé avec un iPhone.
- Vous pouvez répondre aux SMS directement sur votre montre une fois que le service Numéro autonome eSIM est activé.
- La fonctionnalité de réponse rapide n'est prise en charge que lorsque vous répondez à un message SMS par la carte SIM qui l'a reçu.

Pour répondre à un nouveau SMS ou à un message d'une application comme WhatsApp, Messenger, ou Telegram sur votre montre, vous pouvez-y répondre de l'une des manières suivantes :


- Vous pouvez appuyer sur le bouton d'émoticône  sous le message pour sélectionner une émoticône pour une réponse rapide.
- Vous pouvez appuyer sur le bouton de clavier  sous le message pour personnaliser le contenu de la réponse.
- Vous pouvez également faire glisser l'écran de notification de message vers le haut et sélectionner une réponse rapide.

Pour répondre à un nouveau SMS sur votre montre, vous pouvez utiliser les réponses rapides ou les émoticônes. Les types de messages pris en charge dépendent de l'utilisation réelle.


Personnaliser les réponses rapides

- La fonctionnalité n'est pas prise en charge lorsque votre appareil est associé avec un iPhone.

Vous pouvez personnaliser une réponse rapide comme suit :

- 1 Une fois votre montre associée à l'application **Huawei Santé**, ouvrez l'application, allez sur l'écran des détails de l'appareil et appuyez sur la carte **Réponses rapides**.
- 2 Vous pouvez appuyer sur **Ajouter une réponse** pour ajouter une réponse, appuyer sur une réponse existante pour la modifier ou appuyer sur  à côté d'une réponse pour la supprimer.

Supprimer les messages non lus

Faites glisser vers le haut sur l'écran d'accueil de votre montre pour accéder aux messages non lus, puis appuyez sur  au bas de la liste des messages pour supprimer tous les messages non lus.

Réglage des modes


Vous pouvez rapidement activer ou désactiver le mode Ne pas déranger/Sommeil dans le Panneau de contrôle de votre montre.

Activer de la fonction Ne pas déranger


Activer :

Lorsque le mode Ne pas déranger est activée, votre montre ne sonne pas et ne vibre pas lorsque vous recevez des appels entrants et des notifications (à l'exception des **Alarme**).

- 1 Faites glisser vers le bas depuis le haut du cadran de montre pour accéder à **Panneau de contrôle**, appuyez sur **Concentration** et sélectionnez **Ne pas déranger**.
- 2 Après le réglage, **Panneau de contrôle** s'affiche comme **Ne pas déranger**.

Pour désactiver le mode Ne pas déranger, allez à **Panneau de contrôle** et appuyez sur . Vous pouvez toucher et maintenir pour modifier le mode ou effectuer d'autres réglages.

Début programmé :

- 1 Vous pouvez accéder à l'écran de réglage **Ne pas déranger** de l'une des manières suivantes :
 - Faites glisser vers le bas depuis le haut du cadran de montre pour accéder à **Panneau de contrôle**, appuyez sur **Concentration**, puis appuyez sur  à côté de **Ne pas déranger**.
 - Accédez à la liste des applications et appuyez sur **Paramètres** > **Concentration** > **Ne pas déranger**.
- 2 Appuyez sur **Ajouter une période de temps** et définissez **Début**, **Fin** et **Répétition**.


Pour désactiver le réveil programmé, désactivez le bouton situé à côté de la période de temps correspondante. (Si l'appareil est en mode Ne pas déranger, désactivez d'abord le bouton **Ne pas déranger**.)

Activer le mode Sommeil


Activer :

Lorsque le mode Sommeil est activé, la montre ne sonne pas et ne vibre pas pour les appels entrants et les notifications (sauf **Alarme**). La fonctionnalité Lever pour activer sera également désactivée et la montre passera en mode Simple.


- 1 Faites glisser vers le bas depuis le haut du cadran de montre pour accéder à **Panneau de contrôle**, appuyez sur **Concentration** et sélectionnez **Sommeil**.
- 2 Une fois le réglage effectué, **Sommeil** s'affiche dans le Panneau de contrôle.

Pour désactiver le mode Sommeil, accédez à **Panneau de contrôle** et appuyez sur . Vous pouvez toucher et maintenir pour modifier le mode ou effectuer d'autres réglages.


Début programmé :

- 1 Vous pouvez accéder à l'écran de réglage **Sommeil** de l'une des manières suivantes :
 - Faites glisser vers le bas depuis le haut du cadran de montre pour accéder à **Panneau de contrôle**, appuyez sur **Concentration**, puis appuyez sur  à côté de **Sommeil**.
 - Accédez à la liste des applications et appuyez sur **Paramètres** > **Concentration** > **Sommeil**.
- 2 Appuyez sur **Ajouter une période de temps** et définissez **Coucher**, **Réveil** et **Répétition**.
Pour désactiver le début programmé, désactivez le bouton situé à côté de la période correspondante. (Si l'appareil est en mode Sommeil, désactivez d'abord le bouton **Mode sommeil**.)


Obturateur à distance

-  Cette fonctionnalité n'est disponible que si votre dispositif est associé à un téléphone HUAWEI fonctionnant sous EMUI 10.1 ou une version ultérieure, ou un iPhone fonctionnant sous iOS 13.0 ou une version ultérieure. Si vous utilisez un iPhone, ouvrez d'abord l'appareil photo.
- Cette fonctionnalité n'est pas disponible lorsque votre dispositif est associé à un téléphone Android tiers.

Obturateur à distance

- 1 Assurez-vous que votre montre est correctement liée à **Huawei Santé**.
Faites défiler vers le bas à partir du haut de l'écran, d'accueil de la montre, assurez-vous que  s'affiche sur le Panneau de contrôle, ce qui indique que votre montre est connectée à votre téléphone.
- 2 Accédez à la liste des applications de la montre et sélectionnez **Obturateur à distance**, qui lancera automatiquement l'appareil photo de votre téléphone. Appuyez sur l'icône de l'obturateur sur l'écran de la montre pour prendre une photo.

Réglage d'un minuteur pour la prise de photos

Accédez à la liste des applications de la montre et sélectionnez **Obturateur à distance**, qui lancera automatiquement l'appareil photo de votre téléphone. Sur  sur l'écran Obturateur à distance pour définir le minuteur pour la prise de photos.



Lecture de la musique

Contrôle de la musique du téléphone

Ouvrez une application de musique sur le téléphone, telle que HUAWEI Musique, et commencez la lecture.

- 1 Sur votre téléphone, ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, appuyez sur **Musique** et activez **Contrôle de la musique du téléphone**.
- 2 Sur votre montre, faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil pour accéder à l'écran Assistant·TODAY, où vous trouverez la carte Musique. De là, vous pouvez mettre en pause la lecture et passer à la piste précédente/suivante.
- 3 Appuyez sur la carte Musique pour accéder à l'écran de lecture, où vous pouvez régler le volume ou touchez le nom de l'appareil en bas de l'écran pour basculer entre les appareils de sortie audio.

Synchroniser la musique avec votre montre


- i • Pour utiliser cette fonctionnalité, téléchargez la version récente de la montre et de l'application Huawei Santé.
 - Cette fonctionnalité n'est pas prise en charge lorsque votre montre est associée avec un iPhone.
 - Vous pouvez utiliser l'application **Huawei Santé** pour synchroniser avec votre montre les fichiers musicaux non cryptés téléchargés sur votre téléphone. Ces morceaux peuvent ensuite être lus sur votre montre indépendamment, sans nécessiter un accès Internet.
- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, appuyez sur **Musique** > **Gérer la musique**, puis sur  au bas pour ajouter de la musique.
 - 2 Lorsque vous avez terminé, appuyez sur  dans le coin supérieur droit de l'écran.

Gestions des cadrans de montre

Personnaliser les cadrans de montre

Vous pouvez personnaliser le style et les composants d'un cadran de montre en fonction de vos envies.

- 1 Maintenez votre doigt n'importe où sur le cadran de montre (écran d'accueil du dispositif) pour accéder à l'écran de sélection du cadran de montre, et faites glisser vers la gauche ou vers la droite pour sélectionner le cadran de montre souhaité.
- 2 Appuyez sur **Personnaliser** sous le cadran de montre et faites glisser vers la gauche ou la droite pour choisir un style et des fonctionnalités que vous aimez.

- Sur l'écran **Style** ou **Couleur**, faites glisser vers le haut ou vers le bas pour sélectionner votre style ou couleur préféré.
 - Sur l'écran **Fonction**, appuyez sur un composant pour le remplacer.
-  La personnalisation n'est disponible que pour les cadrans de montre avec le bouton **Personnaliser** en dessous. Les capacités de personnalisation varient en fonction du cadran de montre.

Changer de cadran de montre

Sur votre dispositif à porter

Maintenez n'importe où sur le cadran de montre pour accéder à l'écran de sélection des cadrans de montre, puis faites glisser vers la gauche ou la droite pour parcourir les cadrans disponibles. Appuyez sur le cadran de montre que vous souhaitez utiliser pour le sélectionner.


Dans l'application Huawei Santé


- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, et appuyez sur **Mes cadrans**.
- 2 Sélectionnez le cadran de montre souhaité, puis appuyez sur **Appliquer**.
Si le cadran de montre n'a pas été installé, installez-le au préalable. Votre dispositif affichera automatiquement le nouveau cadran une fois installé.

Supprimer un cadran de montre


Sur votre dispositif à porter


- 1 Maintenez votre doigt n'importe où sur le cadran de montre pour accéder à l'écran de sélection du cadran de montre.
- 2 Faites glisser vers le haut depuis le bas de l'écran et appuyez sur **Supprimer** pour supprimer le cadran de montre.

 Si vous souhaitez réutiliser le cadran de montre après sa suppression, vous pouvez procéder de l'une des manières suivantes :

- Maintenez n'importe où sur le cadran de montre pour accéder à l'écran de sélection du cadran de montre, faites glisser vers la gauche jusqu'au dernier écran, appuyez sur , puis appuyez sur le cadran de montre pour l'utiliser à nouveau.
- Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, appuyez sur **Mes cadrans**, et sélectionnez définir le cadran de montre.




Dans l'application Huawei Santé

- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, puis allez dans **Mes cadrans > Gérer les cadrans de montre stockés localement**.
- 2 Appuyez sur  dans le coin supérieur droit d'un cadran de montre cible pour le supprimer.

- Si vous ne voyez pas  dans le coin supérieur droit d'un cadran de montre, cela indique que ce cadran ne peut pas être supprimé. Par exemple, **Galerie** ne peut pas être supprimé.
- Si vous avez acheté un cadran de montre et l'avez supprimé via **Mes cadrans > Gérer les cadrans de montre stockés localement**, vous ne devrez juste le réinstaller si vous souhaitez l'utiliser à nouveau. Vous n'avez pas besoin de le racheter.


Cadran de montre Galerie

Définir le cadran de montre Galerie

- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, accédez aux détails de l'écran, puis allez à **Mes cadrans > Galerie** pour accéder à l'écran des paramètres du cadran de montre Galerie.
 - 2 Appuyez sur , sélectionnez **Prendre une photo** ou **Sélectionner une image**, sélectionnez une image, faites-la glisser pour ajuster la partie de l'image que vous souhaitez afficher, et appuyez sur  dans le coin supérieur droit pour terminer le transfert.
 - 3 Sur l'écran **Galerie**, définissez **Couleur**, **Style** et **Fonctionnalités** à votre convenance.
 - 4 Dans **Autres paramètres**, activez ou désactivez **Lever pour afficher une nouvelle image** à votre convenance.
Lorsque cette fonctionnalité est activée et que plusieurs images ont été transférées comme Cadrans de montre Galerie, le Cadran affiché passe à une autre image chaque fois que vous activez l'écran en levant le poignet. Lorsque cette fonctionnalité est désactivée, lever le poignet affichera uniquement la dernière image montrée, pour la changer, vous devez tapoter sur l'écran.
 - 5 Appuyez sur **Appliquer**, et votre dispositif à porter passera au cadran de montre Galerie.
-  La fonctionnalité Cadran de montre Galerie prend en charge les formats d'image suivants : .gif, .jpg, .jpeg, .png, .bmp, .psd, .tif, .tiff, .webp et .pcx. Les images au format.gif apparaissent comme des images statiques plutôt que comme des animations.

Cadrans de montre Galerie OneHop



Grâce à OneHop, vous pouvez facilement transformer les images de la Galerie de votre téléphone en cadrans de montre sur votre montre. Vous pouvez transférer plusieurs images si vous le souhaitez, et appuyer sur le cadran de montre pour basculer entre les images et profiter de plusieurs cadrans de montre personnalisés.

-  Pour utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous que votre dispositif à porter est associé à **Huawei Santé**.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que lorsque votre dispositif à porter compatible avec la fonctionnalité NFC est associé à un téléphone HUAWEI prenant en charge la fonctionnalité NFC.





Avant d'utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous que **Galerie** a été appliquée sur votre dispositif à porter.

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications, allez dans **Paramètres > Collaboration multi-appareils > NFC** et activez **NFC**.
- 2 Activez la fonctionnalité NFC sur votre téléphone.
- 3 Ouvrez la Galerie, sélectionnez une image à transférer et appuyez la zone NFC à l'arrière de votre téléphone contre l'écran du dispositif à porter. L'image sélectionnée s'affichera alors comme cadran de montre, indiquant un transfert réussi.
Pour modifier le style du cadran de montre, ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, allez dans **Mes cadrans > Galerie**, puis procédez au paramétrage.

Supprimer une image dans le cadran de montre Galerie

Sur l'écran des paramètres **Galerie**, appuyez sur  pour accéder à l'écran d'aperçu de l'image, appuyez sur  dans l'image que vous souhaitez supprimer, puis revenez à la page des paramètres **Galerie** et appuyez sur **Enregistrer**.

Cadran de montre vidéo


-  • Assurez-vous d'avoir mis à jour l'application Huawei Santé et votre montre vers leurs versions les plus récentes.
 - Les cadrans de montre vidéo personnalisés ne sont pas disponibles lorsque la montre est associée à un iPhone.
- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, et allez dans **Mes cadrans > Vidéo** pour accéder à l'écran des paramètres du cadran de montre Vidéo.
 - 2 Appuyez sur , sélectionnez une méthode de transfert, enregistrez une nouvelle vidéo ou sélectionnez une vidéo existante à transférer, puis appuyez sur .
 - 3 Appuyez sur **Style, Position de l'heure** et **Fonctionnalités** pour définir le style et la position des widgets sur le cadran de montre vidéo.
 - 4 Appuyez sur **Appliquer** et votre montre passera au nouveau cadran de montre.
 -  • Seul un cadran de montre vidéo peut être transféré. Vous pouvez également choisir un cadran de montre vidéo préinstallé. Les cadrans de vidéo préinstallés ne peuvent pas être supprimés.
 - Les cadrans de montre vidéo sont conçus pour passer d'une vidéo à l'autre. La montre passera d'une vidéo à une autre lorsque vous touchez le cadran de montre ou allumez l'écran.

Gestion de la Santé

Détection de chute et SOS d'urgence



Une fois la détection de chute activée, la montre détectera votre posture grâce au capteur d'accélération sur la montre. Si la montre détecte que vous êtes tombé(e) et que vous pourriez vous retrouver en situation d'incapacité, elle activera la fonctionnalité SOS d'urgence pour vous.

Pour désactiver la détection des chutes, accédez à la liste des applications de la montre, allez à **Paramètres > Urgence** et désactivez **Détection de chute**.

-  • Votre montre ne peut pas détecter toutes les chutes. Elle peut parfois interpréter à tort les activités à fort impact comme des chutes et déclencher la détection des chutes.
- Si votre montre est connectée à votre téléphone via Bluetooth et que ce dernier utilise deux cartes SIM, assurez-vous de définir à l'avance la carte par défaut pour les appels d'urgence.
- Si le service de numéro autonome eSIM n'est pas activé sur votre montre, elle ne peut pas envoyer de messages d'aide lorsqu'elle est associée à un iPhone.

Définition des informations et des contacts en cas d'urgence

Les informations en cas d'urgence peuvent aider les personnes apportant les premiers soins en cas d'urgence. Pour définir les informations et les contacts en cas d'urgence, procédez comme suit :

- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, et allez à **Moi > Profil > Informations en cas d'urgence** pour ajouter des informations personnelles et des informations de santé telles que votre groupe sanguin.
 - 2 Allez à **Contacts en cas d'urgence > Ajouter un contact en cas d'urgence** et sélectionnez un contact en cas d'urgence que vous souhaitez ajouter. Vous pouvez également appuyer sur  à côté d'un contact en cas d'urgence pour le supprimer. Vous pouvez ajouter jusqu'à trois contacts en cas d'urgence.
-  Assurez-vous de définir vos contacts en cas d'urgence dans le bon ordre. Si un SOS d'urgence est déclenché, votre montre appellera votre premier contact en cas d'urgence et enverra des messages d'aide à tous vos contacts en cas d'urgence.

Consulter les informations en cas d'urgence



Sur votre montre

Accédez à la liste des applications sur votre montre, puis accédez à **Paramètres > Urgence** pour consulter vos informations en cas d'urgence.

Sur votre téléphone


Ouvrez **Huawei Santé**, choisissez **Moi > Profil > Informations en cas d'urgence** pour afficher vos informations en cas d'urgence.

Détection de chute et SOS automatique

- 1 Ouvrez la liste des applications de la montre, allez à **Paramètres > Urgence** et activez **Détection de chute**.
 - 2 Si la montre détecte que vous êtes tombé(e) et que vous pourriez vous retrouver en situation d'incapacité, elle affiche une fenêtre contextuelle vous demandant si vous souhaitez passer des appels d'urgence.
 - 3 Si vous choisissez  ou si vous n'effectuez aucune opération sur la montre dans les 60 secondes, la montre déclenche un SOS d'urgence.
 - Si des contacts en cas d'urgence ont été définis, la montre appellera automatiquement le premier contact en cas d'urgence et enverra un message d'aide contenant votre localisation actuelle à tous les contacts en cas d'urgence.
 - Si aucun contact d'urgence n'a été défini, les numéros d'appel d'urgence publics s'affichent pour que vous puissiez sélectionner.
-  Si le service de numéro autonome eSIM a été activé pour votre montre, vous pouvez envoyer des messages d'aide depuis votre montre.


Lancement manuel du SOS d'urgence

Appuyer rapidement cinq fois de suite sur le Bouton Haut pour lancer le SOS d'urgence.

- Si des contacts en cas d'urgence ont été définis, la montre appellera automatiquement le premier contact en cas d'urgence et enverra un message d'aide contenant votre localisation actuelle à tous les contacts en cas d'urgence.
 - Si aucun contact d'urgence n'a été défini, les numéros d'appel d'urgence publics s'affichent pour que vous puissiez sélectionner.
-  • Si **Détection de chute** est désactivée, votre montre ne lancera pas de SOS d'urgence lorsqu'elle détecte une chute majeure. Dans ce cas, appuyez rapidement cinq fois de suite sur le Bouton Haut.
- Lorsque votre montre est connectée à votre téléphone via Bluetooth, vous pouvez appuyer rapidement sur le Bouton Haut cinq fois de suite pour passer un appel d'urgence. Vous pouvez voir l'écran d'appel sur votre téléphone quelques secondes plus tard. S'ils ne sont pas connectés, vous ne pourrez passer des appels qu'après avoir activé le service eSIM sur votre montre.

Mesure de l'ECG


Un électrocardiogramme (ECG) est un enregistrement graphique de l'activité électrique du cœur. Les ECG (électrocardiogrammes) fournissent un aperçu de votre rythme cardiaque et peuvent aider à identifier les battements cardiaques irréguliers et à dépister d'éventuels risques pour la santé.

-  Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés. Pour plus de détails, veuillez consulter le site Web officiel de Huawei. La situation réelle prévaut.

Avant de commencer



- Vous devez utiliser cette fonctionnalité conformément aux lois et réglementations des dispositifs médicaux de votre juridiction locale.
- Cette fonctionnalité n'est pas destinée aux utilisateurs de moins de 18 ans.
- Elle n'est pas destinée aux porteurs de stimulateurs cardiaques ou d'autres dispositifs implantés.
- Des champs électromagnétiques puissants peuvent entraîner une distorsion importante du signal ECG. Évitez d'utiliser cette fonctionnalité dans des environnements soumis à un champ électromagnétique puissant.
- Toutes les données obtenues lors de l'utilisation de cette application sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas être utilisées à des fins de recherche médicale, de diagnostic ou de traitement.

Préparation à la mesure

-  Pour utiliser cette fonctionnalité, mettez d'abord à jour l'application **Huawei Santé** vers sa dernière version.

Si vous utilisez **ECG** pour la première fois, accédez à **Huawei Santé** > **Cœur** > **ECG**, et suivez les instructions à l'écran pour activer l'application ECG.

Mesurer votre ECG

- 1 Vérifiez doublement que vous avez bien porté votre montre, et restez immobile.
- 2 Portez l'appareil correctement à votre poignet, accédez à la liste des applications et sélectionnez **ECG**. Si vous utilisez cette fonctionnalité pour la première fois, indiquez le poignet sur lequel vous portez l'appareil en sélectionnant **Gauche** ou **Droit**. Vous pouvez ensuite modifier ce paramètre à tout moment sur l'écran d'accueil de l'application ECG en appuyant sur l'icône Paramètres en bas.
- 3 Placez délicatement un doigt de votre main libre sur le capteur X-TAP et maintenez-le immobile ; une mesure sera alors automatiquement lancée.
 -  Pendant la mesure, restez immobile, respirez régulièrement et évitez de parler. Maintenez votre doigt en contact avec le capteur X-TAP, mais évitez d'appuyer trop fort.
 - Une peau sèche peut altérer la mesure. Si vous remarquez que votre doigt est sec, humidifiez-le avec un peu d'eau pour améliorer la conductivité.
 - La durée d'une mesure est de 30 secondes.
- 4 Restez immobile et attendez que la mesure soit terminée, puis consultez le résultat sur l'écran de la montre. Vous pouvez appuyer sur  pour consulter la description du résultat. Pour plus de détails, accédez à l'écran d'accueil de l'application **Huawei Santé** sur votre téléphone et allez dans **Cœur** > **ECG**. Pour télécharger un rapport ECG, appuyez sur l'icône de téléchargement dans le coin supérieur droit de l'écran des détails de l'ECG.

Interprétation des résultats

- Veuillez consulter un professionnel de la santé au sujet des résultats de la mesure. N'interprétez pas les résultats de votre propre chef et ne pratiquez pas l'automédication.
- Cette fonctionnalité ne peut pas détecter les caillots sanguins, les accidents vasculaires cérébraux, l'insuffisance cardiaque ou d'autres types d'arythmie ou de problèmes cardiaques.
- Cette fonctionnalité ne peut pas détecter les crises cardiaques ni leurs complications. Si vous ressentez une douleur, une oppression ou une pression dans la poitrine, ou tout autre symptôme, consultez immédiatement un médecin.
- N'ajustez pas votre prescription en fonction des données fournies par cette fonctionnalité sans avoir consulté au préalable un professionnel de santé.

Mesure de la SpO₂

- i Pour garantir la précision de la mesure de la SpO₂, le dispositif à porter doit être bien ajusté et porté correctement. Assurez-vous que le module de suivi est en contact direct avec votre peau et qu'il n'est pas obstrué.

Mesure SpO₂ au doigt

- 1 Vérifiez doublement que vous avez bien porté votre montre, et restez immobile.
- 2 Accédez à la liste des applications de la montre et appuyez sur **SpO₂**.
- 3 Placez délicatement un doigt de votre main libre sur le capteur X-TAP, puis une mesure sera alors automatiquement lancée. Une fois le compte à rebours terminé, vous pouvez maintenir le contact avec le capteur pour poursuivre la mesure, ou lever le doigt pour terminer la mesure de la SpO₂ et consulter les résultats. Vous pouvez également afficher la forme d'onde de votre rythme cardiaque pendant la mesure.

Mesure automatique de la SpO₂

- 1 Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, appuyez sur **Suivi santé** et activez **Mesure automatique de la SpO₂**.
Lorsque cette option est activée, l'appareil mesure et enregistre automatiquement votre SpO₂ lorsqu'il détecte que vous êtes au repos. Cet indicateur est particulièrement important lorsque vous êtes endormi(e) ou dans des zones à haute altitude.
- 2 Appuyez sur **Alerte pour SpO₂ faible** et définissez la limite inférieure à laquelle vous recevrez une alerte lorsque vous êtes éveillé(e).
Valeur limite : Désactivée/75 %/80 %/85 %/90 %


Affichage des données

Accédez à l'écran d'accueil de **Huawei Santé**, appuyez sur **SpO₂**, puis sélectionnez une date pour afficher vos données correspondantes.

Panorama Santé

Mesurez rapidement vos multiples indicateurs de santé, notamment le rythme cardiaque, la SpO2, le stress, la température cutanée, l'ECG, la souplesse des artères, la fonction pulmonaire, et plus encore. Cette fonctionnalité Panorama Santé génère et affiche également vos rapports de santé à la fois sur votre montre et sur votre téléphone (dans l'application Huawei Santé), pour une gestion plus efficace de votre santé.


Utilisation de Panorama Santé

- 1 Vérifiez doublement que vous avez bien porté votre montre, et restez immobile.
 - 2 Accédez à la liste des applications de l'appareil et appuyez sur **Panorama Santé**. Validez les autorisations demandées et acceptez l'accord relatif à la vie privée si vous utilisez l'application pour la première fois.
 - 3 Sur l'écran d'accueil de la montre, appuyez longuement sur le capteur X-TAP pendant trois secondes pour ouvrir Panorama Santé, ou touchez **Mesurer** sur l'écran d'accueil de l'application Panorama Santé, et suivez les instructions à l'écran pour terminer la mesure.
 - 4 Votre montre vibre pour vous avertir qu'un rapport de santé a été généré. Faites glisser l'écran d'accueil de l'application vers le haut pour afficher les rapports historiques.
-  • Toutes les données et tous les résultats sont fournis à titre de référence uniquement et ne doivent pas servir de base à un diagnostic médical. Si vous ressentez un quelconque malaise, veuillez consulter un médecin sans tarder.
 - Pour une précision optimale des mesures, indiquez le poignet sur lequel vous portez l'appareil en faisant glisser votre doigt vers le haut sur l'écran d'accueil de l'application Panorama Santé, en appuyant sur **Plus**, et en sélectionnant **Poignet**.
 - Si la carte **Panorama Santé** ne se trouve pas sur l'écran d'accueil de l'application **Huawei Santé**, appuyez sur **Modifier** et ajoutez la carte.


Affichage de votre rapport Panorama Santé

- Sur votre montre : entrez dans la liste des applications, appuyez sur **Panorama Santé**, et faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les rapports historiques.
- Sur votre téléphone : accédez à **Huawei Santé** > **Panorama Santé**.

Bien-être émotionnel

-  • Les données et les résultats de mesures sont donnés exclusivement à titre indicatif et ne doivent pas servir de base à un diagnostic ou à un traitement médical. Si vous ressentez un inconfort, veuillez consulter un médecin.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés. Par exemple, il n'est pas disponible dans certains pays européens.

Activation des enregistrements supplémentaires d'émotions/de stress

- 1 Accédez à la liste des applications de l'appareil et appuyez sur **Bien-être émotionnel**. Si vous utilisez l'application pour la première fois, accordez l'autorisation et consultez la présentation et le manuel d'utilisation de l'application. Vous serez ensuite redirigé vers l'écran de l'application **Bien-être émotionnel**.
- 2 Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, appuyez sur **Suivi santé** et activez **Enregistrements supplémentaires d'émotions/de stress**.
 -  Lorsque vous utilisez l'application pour la première fois, vous devrez garder votre dispositif à porter allumé pendant un certain temps avant que les données relatives aux émotions ne soient disponibles.
 - Les données relatives aux émotions ne sont pas disponibles pendant que vous dormez.


Visualiser/modifier vos données relatives aux émotions


Sur votre dispositif à porter :

Accédez à la liste des applications installées sur le dispositif et appuyez sur **Bien-être émotionnel** pour accéder à l'écran d'accueil de l'application, vous verrez votre état émotionnel actuel affiché sous forme d'animation. Faites glisser votre doigt vers le haut pour afficher plus de données.

Sur votre téléphone :

Allez dans **Huawei Santé** > **Bien-être émotionnel** pour consulter vos données relatives aux émotions/au stress, ainsi que l'analyse et les conseils selon différentes plages horaires.

Pour afficher toutes les données historiques, allez à **Huawei Santé** > **Bien-être émotionnel**, appuyez sur  dans le coin supérieur droit, puis appuyez sur **Toutes les données**.

-  Si vous pensez que le résultat du test est inexact, appuyez sur l'icône de modification à côté des données émotionnelles en haut pour modifier vos données émotionnelles.

Rappels d'humeur

- 1 Accédez à la liste des applications de l'appareil et appuyez sur **Bien-être émotionnel**.
- 2 Faites glisser votre doigt vers le haut pour accéder à l'écran **Paramètres**, appuyez sur **Paramètres de rappel** et activez **Humeur** pour que votre dispositif à porter envoie des notifications en fonction de votre humeur récente. Lorsque votre dispositif à porter détecte que vous êtes stressé depuis un certain temps déjà, les rappels d'humeur incluront des conseils pour vous améliorer et de retrouver un meilleur état émotionnel.

Suivi du sommeil

Portez votre dispositif à porter correctement pendant que vous dormez et il enregistrera automatiquement la durée de votre sommeil. Il identifiera aussi si vous êtes dans un sommeil profond, un sommeil léger, un sommeil paradoxal ou si vous êtes éveillé.

Paramètres relatifs au sommeil

- 1 Accédez à la liste des applications de votre montre, appuyez sur **Sommeil**, faites glisser votre doigt vers le haut pour accéder à l'écran **Plus**, puis appuyez sur **Mode sommeil**.
- 2 Vous pouvez choisir **Mode sommeil** ou **Horaire programmé**.
 - **Mode sommeil** est désactivé par défaut. Lorsqu'il est activé, le dispositif à porter ne sonne pas et ne vibre pas pour les appels entrants et les notifications (sauf lorsqu'une alarme se déclenche). La fonctionnalité Activation de l'appareil en le soulevant sera également désactivé, mettant ainsi le dispositif en mode simplifié.
 - Lorsque l'option **Horaire programmé** votre dispositif à porter entrera en Mode sommeil et en sortira comme prévu.

Pour ajouter une période programmée, appuyez sur **Ajouter une période de temps** et définissez **Coucher**, **Réveil**, et **Répétition**. Appuyez ensuite sur **OK**.

Pour supprimer une période programmée, appuyez sur ladite période, puis **Supprimer**. Vous pouvez uniquement modifier les périodes programmées prédéfinies sur votre montre, mais pas les supprimer.

Activation/désactivation HUAWEI TruSleep™

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, allez à **Suivi santé** > **HUAWEI TruSleep™**, et activez ou désactivez le bouton pour **HUAWEI TruSleep™**. **HUAWEI TruSleep™** est activé par défaut. Si vous cette option est désactivée manuellement, les données de sommeil ne peuvent pas être obtenues et l'analyse du sommeil ne sera plus disponible.

Consulter/supprimer les données de votre sommeil

Consulter les données de votre sommeil

- Accédez à la liste des applications de la montre et sélectionnez **Sommeil** pour consulter vos données de sommeil nocturne et de sieste, ainsi que les informations sur la santé du sommeil. Appuyez sur ⓘ pour plus de détails sur la description des résultats.
- Accédez à l'écran d'accueil de **Huawei Santé** et appuyez sur **Sommeil** pour afficher les données détaillées. Sur l'écran **Sommeil** appuyez sur ⋮⋮ dans le coin supérieur droit, puis sur **Toutes les données** pour accéder aux enregistrements de données historiques.


Suppression de vos données de sommeil

- 1 Accédez à l'écran d'accueil de **Huawei Santé** et appuyez sur **Sommeil** de la carte.
- 2 Allez à ⋮⋮ > **Toutes les données** et appuyez sur l'icône de suppression dans le coin supérieur droit pour sélectionner et supprimer les enregistrements de données historiques selon vos besoins.

Aperçu santé


Aperçu

Cette application suit les évolutions de votre santé. Elle fournit une analyse des tendances de santé et des alertes basées sur une gamme de données de santé personnelles, telles que la SpO2, le rythme cardiaque, le sommeil, la durée de l'entraînement, les anneaux d'activité et le bien-être émotionnel.

-  Les aperçus ne sont pas disponibles quotidiennement et peuvent ne pas être générées si le dispositif à porter n'est pas porté suffisamment longtemps ou pendant le sommeil.
- Avant de pouvoir afficher les données sur votre dispositif, vous devez le porter pendant deux jours consécutifs. Portez votre dispositif souvent et pendant de longues périodes pour obtenir des résultats plus précis.
- Les changements dans la santé peuvent être causés par divers facteurs. Les aperçus sont fondés sur une analyse complète de ces facteurs et peuvent identifier les relations entre eux. Des changements à court terme dans ces données pourraient être une anomalie ou un symptôme de quelque chose de plus grave.
- Ceci n'est pas un logiciel médical et ne peut pas être utilisé comme base pour un diagnostic médical. Les conseils de santé sont fournis à titre indicatif uniquement. Veuillez envisager toute amélioration de votre santé en fonction de votre état de santé réel.

Activation des Notifications d'Aperçu santé

Une fois activé, votre dispositif vous rappellera d'afficher les résultats de l'analyse Aperçu Santé s'ils sont mis à jour et que vous ne les affichez pas à temps.

Pour activer cette fonctionnalité, ouvrez l'application **Huawei Santé**, faites glisser l'écran vers le bas, appuyez sur la carte sous **Aperçus de la santé**, allez à  > **Paramètres**, puis activez **Notifications d'Aperçu santé**.

Affichage des données de l'aperçu santé

Sur votre dispositif à porter :

Accédez à la liste des applications du dispositif et appuyez sur **Aperçu santé** pour afficher l'aperçu de votre rapport Aperçu santé. Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les résultats de chaque élément. Lorsque vous utilisez l'application pour la première fois, suivez les instructions à l'écran pour terminer l'autorisation.

Sur votre téléphone :

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, faites glisser l'écran vers le haut et appuyez sur la carte sous **Aperçus de la santé**. Vous pouvez visualiser les informations suivantes :

- Appuyez sur **Aperçus recommandés** pour afficher le rapport récapitulatif de l'analyse des données de santé.
- Appuyez sur **Tendances** pour afficher la tendance pour chaque élément. Les tendances peuvent refléter des changements dans votre santé. Continuez à porter votre dispositif à porter ou enregistrez vos données santé et forme physique dans l'application Huawei Santé pour identifier les tendances.

Suivi de la respiration pendant le sommeil

La fonctionnalité de suivi de la respiration pendant le sommeil permet de détecter des interruptions de votre respiration pendant le sommeil.


Activation de l'application

- Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés.
 - Avant d'utiliser cette fonctionnalité, connectez votre dispositif à porter à l'application Huawei Santé.
- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran **Santé**, appuyez sur la carte **Sommeil**, faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'à atteindre le bas de l'écran, puis appuyez sur **Suivi de la respiration pendant le sommeil**.
 - 2 Si vous utilisez cette fonctionnalité pour la première fois, suivez les instructions à l'écran pour l'activer. Alors, **Suivi de la respiration pendant le sommeil** est activé par défaut.
 - 3 Les réglages sont alors terminés. Portez votre dispositif au lit, et il détectera et analysera les interruptions de votre respiration pendant votre sommeil.


Affichage des données

Accédez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Sommeil**, appuyez sur **Suivi de la respiration pendant le sommeil** en bas de l'écran, et vous serez redirigé vers l'écran des fonctionnalités où vous pourrez voir le dernier résultat de détection et un résumé de vos données historiques.

Activation/désactivation Suivi de la respiration pendant le sommeil

Accédez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Sommeil** > **Suivi de la respiration pendant le sommeil**, appuyez sur  dans le coin supérieur droit et sur **Suivi de la respiration pendant le sommeil**. Activez ou désactivez ensuite le bouton de **Suivi de la respiration pendant le sommeil**.


Désactivation du service

Accédez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Sommeil** > **Suivi de la respiration pendant le sommeil**, appuyez sur  dans le coin supérieur droit, accédez à **À propos** > **Désactiver la fonctionnalité**, puis suivez les instructions à l'écran pour configurer les paramètres.

Détection de la souplesse des artères

La rigidité artérielle est également appelée élasticité artérielle. Une augmentation de la rigidité est un indicateur précoce de la détérioration des artères et peut indiquer une augmentation du risque de maladie cardiaque.

La vitesse de l'onde de pouls (VOP) désigne la vitesse à laquelle les ondes de pression se propagent dans les grosses artères à chaque battement du cœur et y injectent du sang. C'est une mesure efficace de la rigidité artérielle. En général, une VOP plus rapide indique des artères plus rigides.

-  Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés. Pour plus de détails, référez-vous au site Web officiel de Huawei.

Avant de commencer


- 1** Cette application n'est pas destinée aux utilisateurs de moins de 18 ans.
- 2** Cette application n'est pas destinée aux personnes porteuses d'un stimulateur cardiaque ou d'un autre appareil électronique implanté.
- 3** Cette application ne convient pas aux personnes souffrant d'arythmie grave.
- 4** Cette application ne doit pas être utilisée dans des environnements avec de forts champs électromagnétiques.
- 5** Cette application n'est pas destinée à un usage médical. Toutes les données obtenues lors de l'utilisation de cette application sont fournies à titre indicatif uniquement et ne doivent pas être utilisées à des fins de recherche médicale, de diagnostic ou de traitement.

Autorisation et activation de l'application Détection de la souplesse des artères

- 1** Pour la première utilisation de cette fonctionnalité, suivez les instructions à l'écran dans **Huawei Santé** pour finaliser l'enregistrement, puis saisissez votre compte et votre mot de passe pour vous connecter.
- 2** Utilisez **Huawei Santé** pour scanner le code QR sur votre dispositif à porter et suivez les instructions à l'écran pour finaliser l'association.
- 3** Accédez à **Huawei Santé > Santé > Cœur > Détection de la souplesse des artères** sur votre téléphone et suivez les instructions à l'écran pour activer la fonctionnalité. Cette entrée d'application sans installation dans la carte **Cœur** est fournie par défaut. Pour la première utilisation, vous devrez autoriser le partage de données et accepter les conditions d'utilisation et de confidentialité.

Lancement d'une mesure sur la montre

Pour votre première mesure : après avoir activé l'application sur le téléphone, vous devrez accéder à **Détection de la souplesse des artères** sur votre montre et indiquez à quel poignet vous portez l'appareil.

-  Pour une précision optimale, assurez-vous que le bon poignet est sélectionné et que la montre est bien ajustée.

Méthode de mesure :

- 1 Posez votre bras à plat sur une table ou sur vos genoux, naviguez jusqu'à **Détection de la souplesse des artères** sur votre montre et appuyez sur **Mesurer**, puis appuyez avec un doigt sur le capteur X-TAP situé sur le côté pour démarrer la mesure.
- 2 La mesure durera environ 30 secondes, pendant lesquelles vous devez rester immobile, respirer régulièrement et éviter de parler. Une peau sèche peut altérer la mesure. Si vous remarquez que votre doigt est sec, humidifiez-le avec un peu d'eau.
- 3 Une fois la mesure terminée, revenez à l'écran d'accueil de l'application pour consulter le résultat.


Consultation de vos données

Lorsque votre montre et votre téléphone sont connectés en Bluetooth, les données sont synchronisées sur votre téléphone après la mesure.

- 1 Accédez à **Huawei Santé** > **Santé** > **Cœur** > **Détection de la souplesse des artères** sur votre téléphone et consultez le dernier résultat de mesure **Détection de la souplesse des artères** sur l'écran d'accueil de l'application.
- 2 Appuyez sur **Afficher plus** pour afficher plus de données.
- 3 Vous pouvez également appuyer sur l'icône à quatre points dans le coin supérieur droit de l'écran d'accueil de l'application, puis sur **Toutes les données** pour consulter l'historique des données.

Analyse d'arythmie d'onde de pouls

L'Analyse d'arythmie d'onde de pouls utilise le capteur PPG à haute précision sur votre dispositif à porter pour surveiller les éventuels rythmes cardiaques anormaux.

-  • Toutes les données et tous les résultats sont fournis à titre de référence uniquement et ne doivent pas servir de base à un diagnostic médical. Si vous ressentez un quelconque malaise, veuillez consulter un médecin sans tarder.
- Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés. Pour plus de détails, consultez le site Web officiel de Huawei.

Activation de l'application

- 1 Pour utiliser cette fonctionnalité, mettez d'abord à jour l'application **Huawei Santé** vers sa dernière version.
- 2 Accédez à l'écran d'accueil de **Huawei Santé**, allez dans **Cœur** > **Analyse d'arythmie d'onde de pouls** et activez la fonctionnalité **Analyse d'arythmie d'onde de pouls**.

Prise des mesures sur votre dispositif à porter

- 1 Vérifiez encore que votre dispositif à porter est bien porté, et placez votre avant-bras à plat sur une table ou sur vos cuisses, en gardant vos bras et vos doigts détendus.
- 2 Accédez à la liste des applications installées sur le dispositif et allez dans **Analyse d'arythmie d'onde de pouls** > **Mesurer**.

- 3** Restez immobile et attendez jusqu'à ce que la mesure soit terminée, puis consultez le résultat sur l'écran du dispositif à porter. Vous pouvez toucher ⓘ pour consulter la description du résultat. Pour plus de détails, accédez à l'écran d'accueil de **Huawei Santé** sur votre téléphone et allez dans **Cœur > Analyse d'arythmie d'onde de pouls**.

Activation des mesures et des rappels automatiques

- 1** Accédez à l'écran d'accueil de **Huawei Santé**, allez dans **Cœur > Analyse d'arythmie d'onde de pouls** et appuyez sur ⋮ dans le coin supérieur droit, puis **Mesure automatique**.
 - 2** Activez le bouton pour **Détection automatique d'arythmie**. Une fois activé, votre dispositif à porter effectuera automatiquement des mesures lorsque vous le portez en état de repos.
Activez le bouton pour **Alertes d'arythmie**. Une fois activé, vous recevrez des alertes via votre dispositif à porter lorsque des rythmes cardiaques anormaux sont détectés.
- ⓘ • Pendant les mesures, si votre rythme cardiaque est détecté comme anormal, un message d'invite apparaîtra sur votre dispositif à porter. Si vous portez un dispositif qui prend en charge l'ECG, il vous sera rappelé de mesurer votre ECG.
 - Les alertes seront envoyées uniquement lorsque la proportion des résultats anormaux est élevée sur plusieurs mesures, afin d'éviter des inquiétudes inutiles. Le dispositif à porter vibre, s'allume et affiche une alerte contextuelle lorsque vous êtes éveillé. S'il détecte que vous êtes endormi, seule une alerte contextuelle s'affiche.

Désactivation du service

Accédez à l'écran d'accueil de **Huawei Santé**, allez dans **Cœur > Analyse d'arythmie d'onde de pouls**, touchez ⋮ dans le coin supérieur droit, puis **À propos > Désactiver la fonctionnalité** et suivez les instructions à l'écran.

Interprétation des résultats

Les résultats peuvent différer de ceux de l'analyse ECG. Veuillez consulter un professionnel de santé au sujet des résultats. N'interprétez pas les résultats de votre propre chef et ne pratiquez pas l'automédication.

Accédez à l'écran d'accueil de **Huawei Santé** et allez dans **Cœur > Analyse d'arythmie d'onde de pouls** pour afficher vos données sous forme de graphiques à barres. Vous pouvez également appuyer sur ⋮ dans le coin supérieur droit, puis **Aide** pour plus d'informations sur les résultats des mesures.

- ⓘ Les résultats des mesures peuvent varier en fonction de la stratégie de marketing dans les différents pays/régions.

Résultats des mesures : Aucune anomalie ou Fibrillation atriale suspectée

Mesure du rythme cardiaque

- i • Les données et les résultats des mesures sont fournis à titre de référence uniquement et ne sont pas destinés à un usage médical.
- Pour une précision optimale des données de rythme cardiaque, serrez bien le dispositif au-dessus de l'os de votre poignet. Optez pour un ajustement plus serré pendant les séances d'entraînement.
- Les mesures du rythme cardiaque peuvent être affectées par certains facteurs externes comme les températures ambiantes basses, les mouvements du bras ou des tatouages sur votre bras.

Suivi continu du rythme cardiaque

- 1** Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, puis allez dans **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, et assurez vous que **Suivi continu du rythme cardiaque** est activé.
- 2** Définissez **Mode de contrôle** sur **Intelligent** ou **En temps réel**.
 - **Intelligent**: ajuste automatiquement la fréquence des mesures selon votre état d'activité.
 - **En temps réel**: suit votre rythme cardiaque en temps réel, peu importe votre état d'activité.
- 3** Accédez à l'écran de **Huawei Santé**, appuyez sur la carte **Cœur**, appuyez sur **⋮** dans le coin supérieur droit, puis **Toutes les données**, et consultez vos données de rythme cardiaque. Vous pouvez choisir de supprimer n'importe quelles données historiques.
 - i • Le Suivi en temps réel augmentera la consommation d'énergie du dispositif, alors que le Contrôle intelligent est plus économe.
 - L'écran de surveillance du dispositif affiche les fréquences cardiaques les plus élevées et les plus basses mesurées le jour en cours, telles que les données affichées dans



Alertes de rythme cardiaque

- 1** Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, allez dans **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque**, activez **Suivi continu du rythme cardiaque**, et configurez **Alerte de rythme cardiaque élevé** ainsi que **Alerte de rythme cardiaque faible** selon vos besoins.
- 2** Votre dispositif vibre et affiche une alerte lorsque votre rythme cardiaque au repos reste au-dessus/en dessous de la valeur définie pendant plus de 10 minutes pendant que vous êtes au repos.

Mesure ponctuelle du rythme cardiaque

- i Les données de rythme cardiaque des mesures ponctuelles ne seront pas synchronisées avec l'application **Huawei Santé**.

- 1 Ouvrez **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil, allez dans **Suivi santé > Suivi continu du rythme cardiaque** et désactivez **Suivi continu du rythme cardiaque**.
- 2 Accédez à la liste des applications sur votre dispositif à porter, sélectionnez **Rythme cardiaque**, démarrez une mesure et attendez l'affichage du résultat.



Calendrier menstruel

Activation de l'application


Si vous utilisez cette fonctionnalité pour la première fois, assurez-vous que votre montre et votre téléphone sont connectés et procédez à l'activation de la fonctionnalité.


- 1 Accédez à l'écran d'accueil de l'application **Huawei Santé**, appuyez sur la carte **Calendrier menstruel**, téléchargez le pack de fonctionnalités, définissez les données relatives à votre cycle menstruel, puis appuyez sur **Commencer**.
Si la carte **Calendrier menstruel** ne figure pas sur l'écran d'accueil Huawei Santé, appuyez sur **Modifier** et ajoutez-la.
- 2 Une notification d'activation apparaîtra sur votre montre lorsque vous le portez. Si vous ne le portez pas, la notification restera dans le centre de messagerie.
Appuyez sur **Ouvrir l'application** pour accéder à l'écran de la déclaration relative à la vie privée. Acceptez la déclaration relative à la vie privée et vous serez redirigé vers **Calendrier menstruel** l'écran d'accueil.
Appuyez sur **OK** pour revenir à l'écran précédent.

Enregistrer et consulter les données relatives à votre cycle menstruel sur votre montre

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour ouvrir la liste des applications installées, cherchez et sélectionnez **Calendrier menstruel** pour accéder à l'écran d'accueil de l'application où vous verrez votre calendrier menstruel. Appuyez sur  à droite du nom de l'application pour basculer entre l'affichage mensuel et l'affichage en graphique circulaire. Sur l'écran affichage mensuel, faites glisser votre doigt vers la gauche et vers la droite pour afficher les données du dernier cycle et des prochains trois cycles.
- 2 Appuyez sur **Modifier** ou  pour indiquer le **Début** et la **Fin** de vos règles. Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher plus de détails.

Enregistrer votre cycle menstruel dans l'application Huawei Santé

- 1 Accédez à l'écran d'accueil de **Huawei Santé**, appuyez sur la carte **Calendrier menstruel**, choisissez une date spécifique et activez **Les règles ont commencé** ou **Les règles sont terminées** pour enregistrer la durée des règles. Vous pouvez également enregistrer vos **Symptômes physiques**.
- 2 Sur l'écran **Calendrier menstruel**, appuyez sur  dans le coin supérieur droit pour effectuer les réglages suivants :
 - Appuyez sur **Paramètres** pour activer ou désactiver **Prévisions des périodes de fécondité et d'ovulation** et d'autres boutons selon vos besoins, puis définissez **Durée des règles** et **Durée du cycle**.


- Activez le bouton de **Prévisions**. Une fois le bouton activé, votre montre (à condition qu'elle soit portée tout le temps, surtout la nuit) combine les données de santé suivies, telles que la température corporelle, le rythme cardiaque et la fréquence respiratoire afin de générer de meilleures prévisions du cycle.
 -  Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains modèles d'appareils. Si vous ne pouvez pas trouver l'option **Prévisions** sur votre dispositif, cela signifie que la fonctionnalité n'est pas disponible. L'interface utilisateur réelle prévaut.
- Appuyez sur **Historique des règles** pour afficher **Durée moyenne des règles** et **Cycle moyen**.
- Appuyez sur **Toutes les données** pour afficher les données historiques.

M'entraîner

Paramètres d'entraînement


Vous pouvez définir le type d'entraînement selon vos besoins, y compris **Objectif**, **Rappels**, **Mise en pause automatique**, **Affichage des données** et **Épingler en haut**.

1 Accédez à la liste des applications de l'appareil et appuyez sur **Entraînement**.

2 Appuyez sur  à côté du type d'entraînement pour accéder à l'écran des paramètres d'entraînement.

• Rappels

Appuyez sur **Rappels** et **Intervalle** pour définir des rappels d'intervalle par distance ou heure/activer ou désactiver **Rythme cardiaque**.

-  Des rappels audio dans des langues autres que le chinois et l'anglais, par exemple l'allemand, sont actuellement disponibles sur certains marchés. Pour utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous de vous connecter à l'application Huawei Santé avec un compte enregistré en Europe, d'associer votre dispositif à porter avec l'application Huawei Santé et de télécharger le package de langue requis comme indiqué. Veuillez noter que la transmission peut prendre du temps si vous utilisez un iPhone.
- Les paramètres réels peuvent varier en fonction du modèle de l'appareil et du type d'entraînement. Si un réglage est introuvable, cela indique une indisponibilité de la fonctionnalité.

• Prévention contacts non voulus

Appuyez sur **Prévention contacts non voulus** pour activer ou désactiver les boutons **Verrouillage automatique de la couronne** et **Verrouillage automatique de l'écran**.

• Mise en pause automatique

Activez ou désactivez le bouton de **Mise en pause automatique** pour l'activer ou la désactiver. Le dispositif à porter suspendra automatiquement l'entraînement s'il détecte que vous vous êtes arrêté, puis reprendra lorsque vous reprenez.

• Supprimer

Cette option supprime le mode d'entraînement de la liste **Entraînement**.

• Épingler en haut


Cette option épingle le mode d'entraînement en haut de la liste **Entraînement**.

Vous pouvez également épingler un mode en haut de la liste **Entraînement**, en appuyant longuement sur un mode d'entraînement et en appuyant sur l'icône de l'épingle.

Affichage des données sur l'écran d'entraînement

Vous pouvez personnaliser le type de données de santé et d'exercices physiques à afficher pendant vos séances d'entraînement, afin de répondre au mieux à vos besoins.

i Ces paramètres personnalisés ne sont disponibles que pour certains modes d'entraînement.

- 1** Appuyez sur le bouton Haut de votre montre pour accéder à la liste des applications, appuyez sur **Entraînement**, trouvez le mode d'entraînement souhaité (tel que **Course en extérieur**) et appuyez sur  à côté, pour accéder à l'écran des paramètres.
- 2** Appuyez sur **Affichage des données**, sélectionnez les cartes dont vous avez besoin et activez **Afficher les cartes**.
- 3** Appuyez sur **Cartes personnalisées**, sélectionnez un style d'affichage (tel que **4 cellules**) et choisissez les données correspondantes (telles que **Rythme cardiaque** et **Distance**).
- 4** Une fois les paramètres définis, vous pourrez faire glisser l'écran d'entraînement vers le haut ou vers le bas pour parcourir les cartes de données sélectionnées et afficher les données correspondantes pendant un entraînement. Vous pouvez également toucher et maintenir les données affichées sur l'écran pour personnaliser le type de données à afficher.

Pour restaurer les paramètres par défaut, accédez à l'écran **Affichage des données** et appuyez sur **Réinitialiser**.


Utiliser une carte hors ligne

Après avoir téléchargé une carte hors ligne depuis l'application **Huawei Santé**, vous pouvez démarrer la navigation en touchant **Itinéraires** ou en sélectionnant une séance d'entraînement en extérieur sur votre montre. La carte hors ligne peut être utilisée pour naviguer ou revenir au point de départ lors d'exercices en extérieur. Vous pouvez également importer ou exporter des itinéraires vers et depuis votre montre, les itinéraires étant affichés sur la carte. Après avoir commencé une séance d'entraînement en extérieur, assurez-vous que le positionnement fonctionne correctement avant d'utiliser la carte hors ligne.

Télécharger une carte hors ligne

- 1** Ouvrez **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails de l'appareil, puis touchez **Cartes hors ligne**.
- 2** Touchez **Régions**, trouvez votre région cible et la carte, puis touchez **Télécharger**. Veillez à rester sur l'écran pendant le téléchargement. Une fois le téléchargement terminé, vous pouvez consulter la carte via l'onglet **Gestion des téléchargements**.

Supprimer une carte hors ligne

- 1** Ouvrez **Huawei Santé** et accédez à l'écran des détails de l'appareil, puis touchez **Cartes hors ligne**.
- 2** Touchez **Gestion des téléchargements**, sélectionnez la carte à supprimer, puis touchez  à droite, puis **Supprimer les données**.

Paramètres de la carte

- 1** Appuyez sur le Bouton Haut de la montre pour accéder à la liste des applications et allez dans **Paramètres** > **Cartes d'entraînement**.

- 2 Configurez les paramètres d'affichage de la carte suivants selon vos besoins.
 - **Mode d'affichage:** choisissez **Automatique**, **Lumineux** ou **Sombre**.
 - **Affichage de la carte:** choisissez **Rotation automatique** ou **Nord en haut**.



Plus d'informations

Avec une carte hors ligne, la montre affiche votre itinéraire en temps réel, les itinéraires importés, les points marqués et la direction en haut de la carte, pour une navigation plus intuitive. Vous pouvez prévisualiser les itinéraires importés sur une carte hors ligne.




Commencer un entraînement

Votre montre prend en charge plusieurs modes d'entraînement, y compris des exercices tels que la course à pied et le vélo, des cours de fitness, des entraînements avec équipement et d'autres activités telles que les sports de loisir. Vous pouvez sélectionner un mode d'entraînement en fonction de vos besoins.

Démarrer une séance d'entraînement sur votre montre

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications, puis touchez **Entraînement**.
- 2 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour sélectionner un mode d'entraînement. Vous pouvez également faites glisser vers le haut jusqu'à atteindre la fin de l'écran, puis appuyer sur **Ajouter** pour ajouter d'autres modes d'entraînement.
- 3 Appuyez sur l'icône d'entraînement pour commencer une séance d'entraînement.
- 4 Pendant un entraînement, vous pouvez appuyer sur le bouton Haut et le maintenir enfoncé pour mettre fin à l'exercice. Vous pouvez également appuyer sur le bouton Haut pour suspendre l'entraînement, appuyer sur  pour le reprendre ou appuyer sur  pour y mettre fin. Pendant une séance d'entraînement, vous pouvez faire glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher les données d'exercices physiques.

Démarrer un entraînement à l'aide de l'application Huawei Santé

- 1 Vérifiez que votre montre est liée à **Huawei Santé** et portez votre dispositif bien au poignet. Ensuite, dans **Huawei Santé**, par exemple, accédez à **Exercice** > **Course en extérieur** et appuyez sur l'icône de course pour démarrer votre course.
- 2 Pendant un entraînement, les données d'exercices physiques seront affichées à la fois sur l'application **Huawei Santé** et sur votre montre. Si la distance ou la durée de l'entraînement est trop courte, l'historique ne sera pas enregistré.
- 3 Pendant un entraînement, vous pouvez appuyer sur  sur l'écran **Huawei Santé** pour mettre une pause, appuyer sur  pour reprendre ou appuyer longuement sur  pour mettre fin à l'entraînement. Votre dispositif à porter suspend, reprend ou met fin à l'entraînement en conséquence.

Affichage des enregistrements d'exercices et du statut d'entraînement

Après un entraînement, vous pouvez consulter votre historique d'exercices et le statut d'entraînement comme suit :

Afficher l'historique des exercices physiques

- 1 Accédez à la liste des applications de l'appareil et appuyez sur **Historique d'entraînement**.
- 2 Sélectionnez un historique et affichez ses détails. Vous verrez différents types de données pour différents modes d'entraînement.


Afficher le statut d'entraînement

- 1 Accédez à la liste des applications de l'appareil et appuyez sur **Statut d'entraînement**.
- 2 Faites glisser l'écran vers le haut pour afficher les données telles que **Indice de capacité course**, **Charge d'entraînement**, **Indice d'entraînement**, **Récupération**, **VO2Max** et **Temps estimés**. Vous verrez différents types de données pour différents modes d'entraînement. L'affichage réel prévaut.

Trajet de retour

Lorsque vous commencez une séance d'entraînement en extérieur et que vous activez la fonctionnalité Trajet de retour, votre montre enregistre le parcours que vous empruntez et vous aide à naviguer. À tout moment pendant l'exercice ou après avoir atteint votre destination, vous pouvez utiliser la fonctionnalité Trajet de retour pour revenir à la zone d'où vous venez ou n'importe où vous êtes passé.

Sur votre montre, accédez à la liste des applications et appuyez sur **Entraînement**, et commencez une séance en extérieur. À tout moment pendant l'exercice, faites glisser vers le haut sur l'écran pour accéder à l'écran de trajet, et sélectionnez **Trajet de retour** ou **Ligne droite** comme guide pour revenir à la zone d'où vous venez ou n'importe où vous êtes passé. Si **Trajet de retour** et **Ligne droite** ne s'affichent pas sur l'écran, appuyez sur l'écran pour les afficher.


-  • L'écran de trajet n'est pas disponible pour la course sur piste.
 - Cette fonctionnalité n'est disponible que pendant une séance d'entraînement en extérieur et devient indisponible une fois la séance d'entraînement terminée.

Trail run

Le mode Course trail de niveau professionnel de votre montre prend en charge la navigation par segments et les itinéraires cartographiques en temps réel, pour un affichage enrichi des données.

- i** Pour utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous d'avoir mis à jour l'application Huawei Santé et votre montre vers leurs dernières versions respectives. La navigation par segments est une fonctionnalité Course trail disponible uniquement sur certains modèles de montres. Si vous ne trouvez pas cette option sur votre montre, cela signifie que la fonctionnalité n'est pas disponible. L'affichage réel prévaut.


Paramètres d'entraînement

- 1** Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications, puis touchez **Entraînement**.
- 2** Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour trouver et sélectionner **Course trail**. Touchez  pour accéder à l'écran des paramètres.
 - Touchez **Objectif** et définissez des objectifs de distance, de temps et de calories brûlées.
 - Touchez **Rappels** pour définir des intervalles et des rappels pour le rythme cardiaque et le stress. Des rappels audio retentissent lorsqu'un seuil prédéfini est atteint pendant l'entraînement.
 - Touchez **Affichage des données** et définissez les données à afficher sur l'écran d'entraînement.
 - i** Vous pouvez définir les données à afficher sur l'écran, telles que le rythme cardiaque, l'allure, la pente et la tendance de l'altitude. L'affichage réel peut varier selon l'appareil.
 - Réglez d'autres paramètres, tels que la prévention de contacts non voulus, le métronome et la segmentation, selon vos besoins.

Importer un itinéraire pour Course trail

Avant de commencer une séance de Course Trail, importez l'itinéraire téléchargé sur le site Web officiel dans **Huawei Santé** et synchronisez-le avec votre montre. Si ce itinéraire se trouve dans une nouvelle ville, vous devrez également télécharger la carte hors ligne de la ville.

Si l'itinéraire importé contient des points de contrôle et des données d'altitude, un graphique de courbe d'altitude et des données de navigation basées sur les segments seront affichés pendant l'entraînement.

- 1** Allez dans **Huawei Santé** > **Moi** > **Mes parcours** > **Importer un parcours**, sélectionnez un itinéraire téléchargé et enregistrez-le dans **Mes parcours**.
- 2** Sélectionnez l'itinéraire cible. Touchez  dans le coin supérieur droit, puis **Envoyer au dispositif à porter**, pour synchroniser l'itinéraire avec votre montre.


Démarrer une séance de Course trail

- 1** Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications, puis allez dans **Entraînement** > **Course trail** pour accéder à l'écran de pré-entraînement.
- 2** Faites glisser vers le haut pour accéder à **Plus**, puis touchez **Parcours**.

- 3 Sélectionnez votre itinéraire. Touchez **Démarrer l'entraînement**, puis **GO** pour démarrer la course.
- 4 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour afficher vos données de forme.

Cyclisme


Pendant que vous faites du cyclisme, vous pouvez calculer la puissance virtuelle en fonction de la vitesse de cyclisme et de la pente, et enregistrer chaque sprint à plat ou montée de pente avec les fonctionnalités de puissance virtuelle, de liaison de pente et de statistiques.

-  Assurez-vous que votre montre et l'application Huawei Santé ont été mises à jour vers leurs versions les plus récentes.

Paramètres de puissance virtuelle


La puissance virtuelle est estimée en fonction de la vitesse de cyclisme en temps réel, de la catégorie, de votre poids, etc. Après avoir fait du vélo, vous pouvez voir la puissance virtuelle moyenne de cette séance dans votre historique d'exercice pour vous aider à analyser vos performances de cyclisme.

Les mesures sont basées sur votre poids et votre âge. Par conséquent, avant d'utiliser cette fonctionnalité, assurez-vous que vos informations dans **Huawei Santé** sont correctes dans **Moi > Profil**.

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications, puis touchez **Entraînement**.
- 2 Faites glisser l'écran vers le haut ou vers le bas pour trouver et toucher  près de **Vélo en extérieur** pour accéder à l'écran des paramètres.
- 3 Allez dans **Gestion des vélos > Gestion des vélos** pour remplir les informations sur le véhicule (telles que le modèle et le poids du véhicule).

Démarrer une séance de vélo

Lancer une séance de vélo sur votre montre entraîne l'association automatique avec votre téléphone, pour un affichage enrichi des données en temps réel sur les deux appareils.

-  • Avant d'utiliser cette fonctionnalité, vérifiez si **Affichage sur le téléphone** a été activé en accédant à la liste des applications sur votre montre et en allant dans **Paramètres > Entraînement > Affichage sur le téléphone**.
 - Pour garantir l'affichage des données de cyclisme en temps réel sur votre téléphone, les deux appareils doivent rester connectés en Bluetooth pendant toute la durée de l'entraînement.

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications, puis touchez **Entraînement**. Faites glisser l'écran vers le haut ou le bas pour trouver et sélectionner **Vélo en extérieur** ou **Vélo d'appartement**.

Si vous sélectionnez **Vélo en extérieur**, faites glisser vers le haut sur l'écran de préparation au cyclisme en extérieur pour accéder à l'écran **Plus**, sélectionnez **Parcours**, choisissez un itinéraire et commencez l'entraînement.

- 2 Touchez l'icône pour commencer la séance d'entraînement, et vos données de cyclisme seront affichées sur votre téléphone en temps réel. Vous pouvez personnaliser le type de données affichées sur le téléphone en fonction de vos besoins.

Afficher les données de cyclisme

- Si aucun capteur de puissance n'est connecté, allez dans **Huawei Santé > Historique d'exercices** après avoir fait du vélo, pour afficher la puissance virtuelle, le lien de niveau, et plus encore.

RouteDraw

RouteDraw apporte une touche de création artistique à vos entraînements. Déplacez-vous de point de contrôle en point de contrôle pour dessiner des images sur la carte et ajouter une touche de plaisir à vos courses.

Sélectionner un itinéraire

- 1 Accédez à **Huawei Santé > Exercice > Course en extérieur**. Appuyez sur l'icône Itinéraire pour afficher les itinéraires disponibles dans votre ville actuelle.
- 2 Assurez-vous que votre montre est connectée à votre téléphone via Bluetooth. Sélectionnez un itinéraire pour accéder à l'écran des détails de l'itinéraire, puis appuyez sur **Transférer vers le dispositif à porter** pour synchroniser l'itinéraire avec votre montre.

Commencer une course avec RouteDraw

- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications installées et accédez à **Entraînement > RouteDraw**.
- 2 Sélectionnez votre itinéraire cible. Appuyez sur **Aller s'exercer** et sur **GO** pour commencer votre course.
- 3 Suivez la navigation pour passer tous les points de contrôle. Vous pouvez consulter la progression des point de contrôle sur votre dispositif à tout moment pendant la course, puis consulter vos données d'exercices physiques à la fin de la course.

Partager vos historiques RouteDraw

- 1 Accédez à **Huawei Santé > Santé > Historique d'exercices**, sélectionnez un historique, puis consultez les détails correspondants.
- 2 Appuyez sur l'icône de partage dans le coin supérieur droit pour le partager sur les réseaux sociaux.

Supprimer un itinéraire


- 1 Appuyez sur le bouton Haut pour accéder à la liste des applications installées et accédez à **Entraînement > RouteDraw**.
- 2 Appuyez longuement sur un itinéraire RouteDraw et supprimez-le en appuyant sur **Supprimer** en dessous. Vous pouvez également appuyer longuement sur un itinéraire,

appuyer sur **Sélectionner tout** au-dessus de celui-ci, puis appuyer sur **Supprimer** pour supprimer tous les itinéraires.

Mode Golf

Le mode Practice offre des données détaillées sur le swing, y compris la durée du backswing/downswing, le tempo de swing et la vitesse de swing, et fournit des démonstrations et des conseils animés sur le swing et sur la prise en main.


Le mode de Parcours détecte avec précision l'emplacement du green et des obstacles, et fournit des mesures de distance précises, pour vous aider à améliorer vos performances au golf.

-  • Le suivi de la trajectoire de la balle n'est disponible que pour les swings, pas pour les putts.

Mode Practice

- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour accéder à la liste des applications et accédez à **Entraînement > Golf**.
- 2 Sélectionnez **Practice** et appuyez sur l'icône démarrer (ou appuyez sur le bouton Bas) pour démarrer une séance de golf.
- 3 Faites glisser vers le haut ou vers le bas sur l'écran pour afficher les démonstrations de swing et de prise en main, et les données d'entraînement.


Mode de parcours

-  Les cartes des terrains de golf ne sont disponibles que pour certaines régions ou certains terrains. Si aucun parcours à proximité n'est trouvé après avoir accédé à **Golf > Mode de parcours > À proximité** sur votre montre, ou si le cours n'est pas affiché dans **Huawei Santé > Exercice > Golf > Carte du parcours**, cela indique une indisponibilité de la fonctionnalité.
- 1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour accéder à la liste des applications et accédez à **Entraînement > Golf**.
 - 2 Accédez à **Mode de parcours > À proximité**, attendez que le positionnement fonctionne correctement et sélectionnez le parcours cible.
Si le parcours a déjà été téléchargé, vous le trouverez dans **Parcours téléchargés**. Vous pouvez également télécharger ou supprimer un parcours. Pour plus de détails, consultez la section **Télécharger ou supprimer un parcours**.
 - 3 Suivez les instructions à l'écran pour définir le lieu et l'aire de départ, attendez que le positionnement fonctionne correctement et appuyez sur l'icône de démarrage (ou appuyez sur le bouton Bas) pour commencer une session de golf.
 - 4 Faites glisser vers la gauche pour accéder à l'écran de la Feuille de score et enregistrer vos scores pour chaque trou. Faites glisser vers le haut ou vers le bas pour obtenir une vue panoramique fairway et une vue verte, et vérifiez la direction verte (dans **Affichage des données**) et les informations sur l'écran de données.
La vue panoramique du fairway prend en charge les cartes vectorielles. Vous pouvez également :


- Appuyez sur la carte fairway pour accéder à l'écran de mesure de la distance. Faites pivoter la couronne de la montre pour effectuer un zoom avant ou arrière sur la carte. Vous pouvez également faire glisser l'arrière-plan de la carte pour afficher le contour de la carte.
- Appuyez sur un obstacle sur la carte fairway pour accéder à l'écran de mesure de la distance de l'obstacle. Vous pouvez ensuite basculer entre le contour de l'obstacle et les distances à l'avant et à l'arrière de l'obstacle.
- Appuyez sur **Retour** en bas pour revenir à l'écran d'accueil.

5 Pendant la séance de golf, appuyez sur **Voir la feuille de score** pour afficher vos scores, **Mettre en pause** pour enregistrer temporairement la partie, ou **Terminer** pour terminer la session et enregistrer l'historique de l'exercice. Vous pouvez également appuyer longuement sur le Bouton Haut pour terminer l'entraînement à tout moment.

Plus de paramètres pour le mode de Parcours

 Les paramètres du mode de Parcours diffèrent selon le modèle d'appareil. Si vous ne trouvez pas de paramètre de fonctionnalité spécifique sur votre appareil, cela indique que le paramètre n'est pas disponible.

1 Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour accéder à la liste des applications et accédez à **Entraînement > Golf**.

2 Choisissez **Mode de parcours** et appuyez sur  pour accéder à l'écran des paramètres, où vous pouvez :

- Appuyez sur **Gérer les parcours** pour supprimer une carte de parcours ou rechercher des mises à jour. Vous pouvez maintenir une carte enfoncée pour la supprimer, ou appuyer sur une carte pour accéder à l'écran de la carte pour la supprimer. Vous pouvez également appuyer sur **Vérifier** pour rechercher une nouvelle version d'une carte.
- Activez ou désactivez **Prévention contacts non voulus** selon vos besoins.
- Appuyez sur **Unité** pour changer d'unité.
- Définissez **Ligne de référence du tee**.
- Activez ou désactivez les boutons (tels que le bouton pour la direction du vert) sur l'écran **Affichage des données** lors d'une session de golf.

En savoir plus sur le mode de Parcours

1 Comment puis-je passer à l'autre green s'il y en a deux sur le parcours ?

Mettez à jour votre montre vers la dernière version et vous pourrez appuyer sur **L/R** sur l'écran pour basculer entre les écrans.

2 Comment passer d'un trou à l'autre pendant un match ?

La montre devrait automatiquement basculer vers le trou correspondant lorsque vous entrez dans sa zone de tee. Si ce n'est pas le cas, appuyez sur l'onglet du numéro de trou en haut de l'écran d'accueil et sélectionnez votre trou cible.

3 Comment modifier les données d'une Feuille de score ?

Pendant un entraînement, faites glisser l'écran vers la gauche pour accéder à la Feuille de score et effectuer la modification. Les données de la Feuille de score ne peuvent pas être modifiées après la fin de la séance.

Télécharger ou supprimer un parcours

- i Pour utiliser cette fonctionnalité, mettez d'abord à jour l'application Huawei Santé vers sa dernière version. Les parcours téléchargés seront automatiquement synchronisés avec votre montre lorsque celle-ci sera correctement connectée à votre téléphone.
- 1** Accédez à **Huawei Santé > Exercice > Golf** et appuyez sur **Carte du parcours**.
 - 2** Dans l'onglet **Découverte**, sélectionnez votre parcours cible, puis appuyez sur **Télécharger**.
 - 3** Une fois le téléchargement terminé, appuyez sur le parcours pour accéder à l'écran des détails du parcours. Appuyez sur **⋮** dans le coin supérieur droit et sur **Synchroniser avec la montre**. Vous pouvez également supprimer le parcours téléchargé.

Application Stay Fit

Cette application vous permet de définir des programmes d'entraînement scientifiques et personnalisés afin que vous puissiez atteindre ou maintenir votre poids idéal, selon l'évolution du poids, le déficit calorique, l'historique d'alimentation, les données d'exercice physique et plus encore.

Définir votre objectif initial

- 1** Appuyez sur le bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications installées et appuyez sur **Stay Fit**. Appuyez sur **Accepter** sur l'écran d'autorisation de l'utilisateur si vous utilisez l'application pour la première fois.
 - 2** Suivez les instructions à l'écran pour configurer l'application. Vous pourrez ensuite accéder à l'écran d'accueil de l'application **Stay Fit**.
- i • Si aucune donnée de poids n'a été saisie, suivez les instructions à l'écran pour remplir les informations nécessaires en fonction de vos besoins. Votre montre va générer un programme de perte ou maintenance de poids pour vous.
 - Si vous avez indiqué votre poids actuel et votre objectif de poids via l'application **Huawei Santé**, ces données seront automatiquement synchronisées avec votre montre.

Réinitialiser votre objectif


- 1** Accédez à la liste des applications de la montre et appuyez sur **Stay Fit**. Faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil de l'application et appuyez sur **Objectif**.
- 2** Appuyez sur **Réinitialiser l'objectif** pour ajuster **Poids, Type d'objectif, Rythme de perte de poids** et **Objectif de poids**, pour générer un nouveau programme de perte ou de maintenance de votre poids.

Enregistrer votre poids


- 1** Accédez à la liste des applications de la montre et appuyez sur **Stay Fit**.

- 2 Faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil de l'application, appuyez sur **Enregistrer votre poids** et inscrivez votre poids actuel.

Enregistrer votre régime alimentaire

- 1 Accédez à la liste des applications de la montre et appuyez sur **Stay Fit**. Faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil de l'application et appuyez sur **Apport d'aujourd'hui** pour vérifier la consommation totale du jour.
- 2 Appuyez sur **Ajout rapide** ou **Utiliser un téléphone** et, si l'écran de votre téléphone est allumé et déverrouillé, vous serez automatiquement redirigé vers l'écran **Journal alimentaire** de **Huawei Santé**, où vous pourrez enregistrer votre régime alimentaire.
 -  Vous serez redirigé(e) seulement si votre montre est associée à un téléphone HUAWEI. Si vous utilisez un téléphone d'une autre marque, suivez les instructions sur votre montre et enregistrez votre régime alimentaire dans l'application **Huawei Santé** sur votre téléphone.
- 3 N'oubliez pas d'enregistrer chaque repas sur l'écran **Historique de calories** de votre téléphone. Vous pourrez ensuite consulter les données relatifs à votre régime alimentaire sur l'écran **Historique de calories** de votre téléphone, ou sur l'écran **Apport d'aujourd'hui** de votre montre.

Séance d'entraînement

- 1 Accédez à la liste des applications de la montre et appuyez sur **Stay Fit**.
- 2 Faites glisser vers la droite sur l'écran et appuyez sur **Calories brûlées aujourd'hui**, où vous pouvez voir vos **Brûlées (kcal)**, **Repos** et **Activité** du jour.
- 3 Faites glisser l'écran vers le haut, appuyez sur **Entraînement**, et vous serez redirigé vers l'application **Entraînement** sur votre montre. Sélectionnez une option pour commencer une séance d'entraînement. Appuyez sur **Cours de fitness** et, si l'écran de votre téléphone est allumé et déverrouillé, vous serez redirigé(e) automatiquement vers l'écran **Tous les cours d'exercices physiques** de l'application **Huawei Santé**. Appuyez sur un parcours de fitness pour commencer une séance d'entraînement.
 -  Vous serez redirigé(e) seulement si votre montre est associée à un téléphone HUAWEI.

Plus de paramètres

- 1 Accédez à la liste des applications de la montre et appuyez sur **Stay Fit**. Faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'au dernier écran et appuyez sur **Plus de paramètres**.
- 2 Activez ou désactivez le bouton **Synchronisation des objectifs** au besoin. Lorsqu'il est désactivé, les objectifs d'activité quotidienne recommandés par l'application Stay Fit ne seront pas synchronisés avec votre objectif Bouger dans Anneaux d'activité.

Rappels

- 1 Accédez à la liste des applications de la montre et appuyez sur **Stay Fit**. Faites glisser votre doigt vers le haut jusqu'au dernier écran et appuyez sur **Rappels**.
- 2 Activez ou désactivez les boutons au besoin. Lorsque tous les boutons sont désactivés, vous ne recevez pas de notifications de l'application Stay Fit.

Charge

Précautions de charge


- Il est recommandé d'utiliser un socle de charge et un adaptateur secteur HUAWEI achetés auprès d'un point de vente officiel Huawei, ou un socle de charge et un adaptateur secteur conformes aux normes et réglementations de sécurité en vigueur, lorsque vous chargez votre dispositif. Les autres adaptateurs secteur et batteries externes qui ne répondent pas aux normes de sécurité en vigueur peuvent causer des problèmes, comme le chargement lent ou la surchauffe. Faites preuve de prudence lorsque vous utilisez ces appareils. Si le socle de charge est connecté au port USB d'autres appareils (tels qu'un PC, une station d'accueil ou un chargeur multiport), votre montre risque de ne pas pouvoir être chargée ou elle pourrait charger lentement. La station de charge est magnétique et a tendance à attirer les objets métalliques. Veuillez vérifier et nettoyer le socle de charge avant de l'utiliser. Évitez d'exposer le socle de charge à des températures élevées pendant des périodes prolongées, car cela pourrait l'endommager.
- Gardez les contacts de charge métalliques et tous les ports de charge secs et propres, pour éviter les courts-circuits ou d'autres dangers. Assurez-vous que le dispositif est placé correctement sur le socle de charge et que l'état de charge s'affiche bien sur l'écran. Lorsque l'icône de charge affiche 100 %, votre dispositif a été chargé avec succès et a automatiquement arrêté de charger. Cependant, il n'enverra pas d'alerte. Retirez le dispositif du socle de charge et débranchez l'adaptateur secteur. Sinon, le niveau de la batterie peut diminuer un peu plus tard avant de se recharger à pleine capacité.
- La montre utilise une batterie lithium-ion. Il n'est pas nécessaire de charger et de décharger la batterie plusieurs fois pour l'activer lorsque vous utilisez la montre pour la première fois.
- Si l'appareil est inactif pendant une longue période, n'oubliez pas de charger la batterie une fois par mois pour prolonger sa durée de vie.

Vérifier le niveau de la batterie

Méthode 1 : faites glisser vers le bas sur l'écran d'accueil du dispositif pour afficher le Panneau de contrôle où vous verrez le niveau de la batterie.

Méthode 2 : Connectez votre appareil à une source d'alimentation électrique et vérifiez le niveau de la batterie sur l'écran de charge.

Méthode 3 : Une fois votre dispositif associé à **Huawei Santé**, ouvrez l'application et accédez à l'écran des détails de l'appareil, où le niveau de la batterie est affiché.

-  Le niveau de la batterie ne peut être affiché que sur certains cadrans de montre.
 - Lorsque le niveau de la batterie est trop faible, votre appareil vibre pour vous alerter et vous suggérer une charge immédiate.

Charger votre montre

- 1 Connectez le socle de charge, puis connectez l'adaptateur d'alimentation à une source d'alimentation électrique.
- 2 Posez votre dispositif sur le socle de charge et alignez les contacts métalliques de votre dispositif sur ceux du socle de charge, jusqu'à ce que l'icône de charge apparaisse sur l'écran du dispositif.

Gestion des applications

Installer/désinstaller des applications

Avant d'installer une application, assurez-vous que la montre a été connectée au même Compte HUAWEI que votre téléphone. Pour ce faire, accédez à la liste des applications sur votre montre et appuyez sur **Paramètres > Se connecter avec le Compte HUAWEI > Synchroniser**.

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications, puis touchez **AppGallery**.
- 2 Recherchez l'application cible, accédez à l'écran des détails de l'application, puis appuyez sur **Installer**.
- 3 Une fois l'installation terminée, appuyez sur l'application installée pour l'ouvrir. Pour désinstaller une application, appuyez longuement sur l'application dans la liste des applications.

Gérer les applications en arrière-plan

- 1 Appuyez deux fois sur le Bouton Haut et faites glisser l'écran vers la gauche ou la droite pour afficher les applications en cours d'exécution en arrière-plan.
- 2 À partir de là, vous pouvez effectuer l'une des opérations suivantes selon vos besoins :
 - Appuyez sur une application pour accéder à son écran d'accueil.
 - Faites glisser vers le haut sur une application pour la fermer.
 - Appuyez sur l'icône Supprimer pour effacer toutes les applications exécutées en arrière-plan.

Gérer les applications installées

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications, puis touchez **AppGallery**.
- 2 Faites glisser vers la droite sur l'écran d'accueil d'AppGallery pour accéder à l'écran Plus. Faites glisser vers le haut pour actualiser ou afficher les applications installées.

Paramètres des applications

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut de la montre pour accéder à la liste des applications et allez dans **Paramètres > Applications > Gestion des applications**.




- 2 Appuyez sur une application pour afficher ses autorisations, ses informations de stockage et d'autres détails.

Réorganiser la liste des applications

Appuyez sur le Bouton Haut pour accéder à la liste des applications installées, appuyez longuement sur n'importe quelle application, déplacez-la vers le haut ou vers le bas. Vous pouvez également appuyer longuement sur une application tout en faisant pivoter la couronne de la montre pour la placer dans sa nouvelle position.

Multitâche

Le multitâche permet de basculer facilement entre les applications récemment utilisées et d'effacer rapidement toutes les applications en arrière-plan.

- 1 Appuyez deux fois sur le Bouton Haut lorsque votre montre est déverrouillée avec l'écran allumé pour accéder à l'écran multitâche. Vous pourrez y voir toutes les applications en cours d'exécution.
- 2 Faites glisser l'écran vers gauche ou vers la droite et effectuez l'une des opérations suivantes :
 - Toucher une application pour consulter l'écran des détails de l'application.
 - Maintenir le doigt sur une carte d'application et faire glisser vers le haut pour effacer l'application.
 - Toucher  pour effacer toutes les applications en cours d'exécution.
 -  Si vous avez une séance d'entraînement en cours, vous ne pourrez pas effacer l'application Entraînement en la maintenant enfoncée et en la faisant glisser vers le haut.
 - Toucher  n'effacera pas Musique et/ou Entraînement si vous jouez de la musique ou si vous avez une séance d'entraînement en cours.

Contrôler des écouteurs Bluetooth

Une fois la montre connectée à vos écouteurs Bluetooth, vous pourrez utiliser ces derniers pour répondre à des appels ou écouter de la musique.

Associer votre montre à des écouteurs Bluetooth

- 1 Mettez vos écouteurs Bluetooth en mode association.
- 2 Dans la liste des applications de la montre, appuyez sur **Paramètres** > **Bluetooth**. Votre montre recherchera alors automatiquement les appareils Bluetooth à proximité.
- 3 Dans les résultats de la recherche, sélectionnez le nom des écouteurs Bluetooth à associer, puis suivez les instructions à l'écran pour terminer l'association.

Contrôler des écouteurs Bluetooth à l'aide de la montre

- 1 Avec une paire d'écouteurs Bluetooth connectés, vous pouvez faire glisser vers la droite sur l'écran d'accueil de la montre pour accéder à l'écran Assistant·TODAY.
- 2 La carte des écouteurs vous indique le niveau de la batterie des écouteurs et permet de régler le volume et de basculer entre les modes de réduction du bruit.
 - ❗ Les fonctionnalités affichées sur la carte des écouteurs dépendent des fonctionnalités de vos écouteurs.

Utiliser des écouteurs Bluetooth pour répondre aux appels sur la montre

Portez des écouteurs Bluetooth connectés avant de les utiliser.

Lorsque le service eSIM est activé sur la montre et qu'elle est associée aux écouteurs Bluetooth, le son est émis par les écouteurs Bluetooth lorsque vous répondez à un appel ou passez un appel sur la montre.

- ❗ Si le Bluetooth de votre téléphone peut se connecter à deux appareils audio en même temps, vous pouvez connecter votre téléphone à la fois à votre montre et à vos écouteurs Bluetooth. Lorsque vous recevez un appel entrant, vous pouvez y répondre ou le rejeter sur votre téléphone ou sur votre montre. La source de sortie audio dépend de l'appareil sur lequel vous répondez :
 - Si vous passez un appel ou y répondez sur votre téléphone, le son sera émis par les écouteurs Bluetooth.
 - Si vous passez un appel ou y répondez sur la montre, le son proviendra de la montre.

Mises à jour

Sur votre montre

- ❗ Avant la mise à jour, assurez-vous que votre montre est connectée à Internet.
- 1 Appuyez sur le Bouton Haut de votre montre pour accéder à la liste des applications, puis appuyez sur **Paramètres**.
 - 2 Appuyez sur **le nom du dispositif (par exemple HUAWEI WATCH XXX)** pour accéder à l'écran **À propos**.
 - 3 Appuyez sur **Rechercher les mises à jour** et suivez les instructions à l'écran pour finaliser la mise à jour.

Sur votre téléphone

- ❗ L'option **Mise à jour du firmware** n'est pas disponible sur les iPhones, ce qui indique que les mises à jour sur les iPhones ne sont pas prises en charge.

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, accédez à l'écran des détails de l'appareil et appuyez sur **Mise à jour du firmware**. Votre téléphone recherchera les éventuelles mises à jour disponibles. Suivez ensuite les instructions à l'écran pour mettre à jour votre montre.

Informations sur l'appareil

Sur votre montre

- 1 Appuyez sur le Bouton Haut de votre montre pour accéder à la liste des applications, puis appuyez sur **Paramètres**.
- 2 Appuyez sur **le nom du dispositif (par exemple HUAWEI WATCH XXX)** et faites glisser vers le haut sur l'écran **À propos**.
Où vous pouvez trouver **Nom du modèle, Numéro du modèle, Version logicielle, Numéro de série, Adresse Bluetooth** et **IMEI** pour votre montre.

Recherche de l'EID de la montre : appuyez sur le Bouton Haut de la montre pour ouvrir la liste des applications, allez dans **Paramètres > Réseau de données mobiles > eSIM > Paramètres** et consultez l'EID sur l'écran des paramètres.

Sur votre téléphone

Ouvrez l'application **Huawei Santé**, naviguez jusqu'à l'écran des détails de l'appareil et appuyez sur **Informations sur l'appareil** pour rechercher **Nom, Modèle, Numéro de série** et **Adresse MAC** (c'est-à-dire **Adresse Bluetooth**) pour votre montre.

Accessibilité

 Cette fonctionnalité n'est disponible que sur certains marchés.

Activer le Lecteur d'écran

Le Lecteur d'écran permet au dispositif de lire automatiquement le contenu que vous utilisez lorsqu'il vous est difficile de voir son écran.

- 1 Accédez à la liste des applications installées sur votre montre et allez dans **Paramètres > Accessibilité > Lecteur d'écran**. Pour mieux comprendre et utiliser le Lecteur d'écran, lisez l'aide ci-dessous avant d'activer la fonctionnalité.
- 2 Activez **Lecteur d'écran**, lisez l'avertissement de risque, sélectionnez **Je comprends les risques et je veux continuer**, puis appuyez sur **Activer**.

 Le Lecteur d'écran est disponible dans certaines langues.

Plus de paramètres du Lecteur d'écran

Accédez à la liste des applications installées sur la montre et allez dans **Paramètres > Accessibilité > Lecteur d'écran > Plus de paramètres** pour configurer les paramètres suivants :

Synthèse vocale : vous pouvez télécharger le package vocal de la langue souhaitée pour écouter le texte.

 La langue de synthèse vocale doit correspondre à celle de la montre.

Paramètres vocaux : vous pouvez régler le volume, le débit de la parole et la hauteur.

Paramètres d'inversion des couleurs


Accédez à la liste des applications installées sur la montre, allez dans **Paramètres** > **Accessibilité**, puis activez **Inversion des couleurs**.

Sons & vibration

Accédez à la liste des applications installées sur la montre, allez dans **Paramètres** > **Accessibilité** > **Sons & vibration** pour définir l'intensité du volume et de la vibration pour différentes fonctionnalités selon les besoins. Vous pouvez également activer **Retours haptiques de la couronne** et vous ressentirez le retour haptique à chaque tour de la couronne de montre.

À propos de la norme EN13319

Profondeur maximale de fonctionnement : 150 m.

 La montre est conforme à la norme EN13319. Si la profondeur sous l'eau dépasse 150 m, certains éléments peuvent cesser de fonctionner ou être endommagés.

Profondeurs d'eau de début et de fin par défaut pour le calcul du temps de plongée : 1,2 m et 0,5 m, respectivement.

Température de fonctionnement sous eau : 0 °C à 38 °C.

Précision du capteur de profondeur : ± 1 m.

Utilisabilité au-dessus du niveau de la mer : la montre fonctionne normalement à des altitudes comprises entre 0 et 4 000 m au-dessus du niveau de la mer.

Température de stockage : -20 °C à +55 °C.

Intervalle de vérification : la précision de la profondeur de l'eau et du temps de plongée n'a pas besoin d'être vérifiée périodiquement.

Si la montre est endommagée ou défectueuse, contactez un centre de services clients Huawei agréé pour obtenir de l'aide.