

Aide à l'utilisateur TicWatch Pro 5

Démarrage

Bouton et fonctions



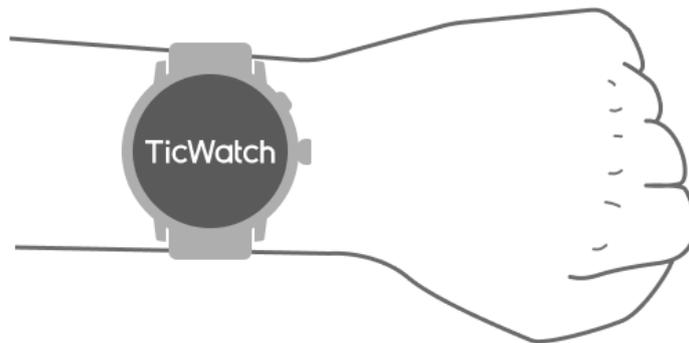
Bouton	Fonction
a. Bouton latéral	<ul style="list-style-type: none">* Appuyez et maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour allumer votre montre.* Appui court pour ouvrir la liste des applications récentes.* Double appui pour ouvrir Google Wallet.* Appuyez et maintenez enfoncé pendant 3 secondes pour accéder au menu de démarrage.* Appuyez et maintenez enfoncé pendant 15 secondes pour forcer le redémarrage de la montre.
b. Couronne rotative	<ul style="list-style-type: none">* Appui court pour ouvrir la liste des applications ou revenir à l'écran de la montre.* Faites pivoter pour afficher plus d'options et ajuster les valeurs.* Double appui pour ouvrir la dernière application utilisée.
Couronne rotative + Bouton latéral	<ul style="list-style-type: none">* Appuyez simultanément pour prendre une capture d'écran de la montre.

Couronne rotative

Faites tourner la couronne dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse pour contrôler facilement différentes fonctions de la montre.

1. Tournez pour voir les tuiles :
 - a. Sur l'écran d'accueil, tournez pour voir les tuiles.
 - b. Cette fonction peut être activée dans Paramètres -> Général -> Rotation pour les tuiles.
2. Tournez pour voir les cadrans de la montre :
 - a. Appuyez longuement sur l'écran d'accueil et tournez pour voir les cadrans de la montre.
3. Tournez pour faire défiler les pages.
4. Tournez pour ajuster les valeurs, y compris le volume, les chiffres, la luminosité, etc.

Portez la montre :



- a. Des données précises sur la fréquence cardiaque pendant l'exercice peuvent être obtenues grâce à une utilisation correcte de la montre. Des données inexactes sur la fréquence cardiaque seront obtenues si la montre est portée trop serrée ou trop lâche.
- b. La montre doit être portée à 1-2 doigts horizontaux au-dessus de l'os du poignet. La montre portée doit bien s'adapter au bras. Secouez la main quelques fois pour vous assurer d'un port confortable.

c. Gardez le poignet propre. Une utilisation à long terme de la montre sur la même zone peut entraver la circulation sanguine. Il est recommandé d'ajuster la position.

Allumer et éteindre la montre :

Allumer la montre :

Appuyez et maintenez enfoncé le bouton latéral pendant quelques secondes pour allumer la montre.

Éteindre la montre :

- Appuyez et maintenez enfoncé le bouton latéral pendant quelques secondes.
- Appuyez sur « Éteindre ».

Forcer le redémarrage :

Si votre montre est gelée et ne répond pas, appuyez et maintenez enfoncé le bouton latéral pendant 15 secondes pour la redémarrer.

Associer votre montre à votre téléphone :

Installez l'application Mobvoi Health sur votre téléphone.



Pour connecter votre montre à un smartphone, veuillez d'abord installer l'application Mobvoi Health sur votre téléphone.

- Recherchez et téléchargez "Mobvoi Health" sur le Google Play Store.
- L'application Mobvoi Health est uniquement compatible avec les TicWatch fonctionnant sous la plateforme Wear OS 3. Si vous avez d'autres types de TicWatch, vous devrez peut-être installer l'application Mobvoi et suivre les instructions.

- Si vous avez déjà installé l'application Wear OS by Google ou l'application Mobvoi, veuillez les désinstaller avant de les associer.

Connectez votre montre à un smartphone :

- Allumez la montre.
- Appuyez et sélectionnez une langue.
- Des instructions à l'écran pour lancer l'application Mobvoi Health apparaîtront.
- Lancez l'application Mobvoi Health sur votre smartphone.
- Appuyez sur l'onglet [Appareil] et appuyez sur [Ajouter un nouvel appareil].
- Sélectionnez votre montre à l'écran.
- Suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus d'association.

Associez plusieurs montres :

Pour les appareils Android, il est possible d'associer plusieurs TicWatches en même temps.

- Lancez l'application Mobvoi Health sur votre smartphone.
- Appuyez sur l'onglet [Appareil].
- Appuyez sur l'icône [+] en haut à droite pour commencer le processus d'association.

Désassocier la montre associée :

- Ouvrez l'application Mobvoi Health et appuyez sur Paramètres.
- Appuyez sur le bouton de désassociation et de réinitialisation en bas pour dissocier la montre de l'application.

Comment maintenir la stabilité de la connexion ?

Après avoir associé la montre, assurez-vous de maintenir la connexion stable entre la montre et le téléphone mobile pour garantir le bon fonctionnement des fonctions telles que les notifications de messages.

Pour Android :

- Il peut être connecté via Bluetooth ou WiFi. Assurez-vous que votre Bluetooth est activé.
- Ou gardez la montre et le téléphone connectés à la même adresse WiFi.

Navigation sur l'écran

	Appuyez sur	Sortir
Plateau QSS	Balayez vers le bas depuis le haut pour ouvrir le plateau QSS	Balayez vers le haut depuis le bas ou appuyez sur la couronne rotative pour revenir à l'écran de la montre
Plateau de notifications	Balayez vers le haut depuis le bas pour ouvrir le plateau de notifications	Balayez vers le bas depuis le haut ou appuyez sur la couronne rotative pour revenir à l'écran de la montre
Tuiles	Vers la droite ou la gauche de l'écran de la montre	Appuyez sur la couronne rotative pour revenir à l'écran de la montre

Écran de la montre

Présenter de nouveaux types de cadrans de montre

Cadran de montre Sleep Coach

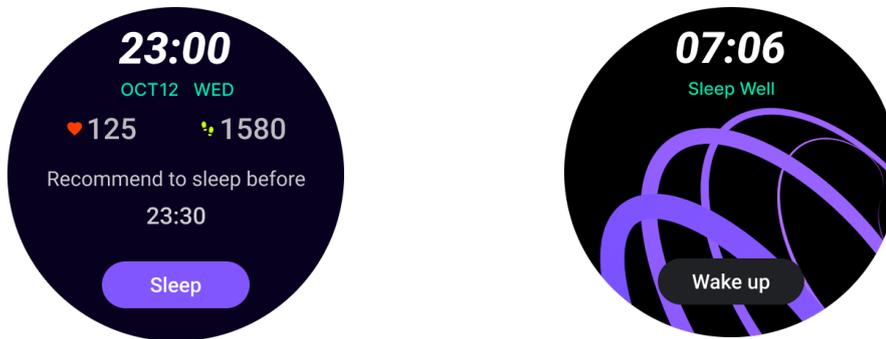
Le cadran de montre Sleep Coach affiche différents états et donne des suggestions basées sur votre cycle de sommeil et vos enregistrements de sommeil. Vous pouvez consulter vos informations de sommeil en un coup d'œil sur le cadran de la montre chaque matin.

Comment utiliser

- Appuyez longuement sur le cadran de la montre pour accéder à la liste d'édition des cadrans de montre.
- Sélectionnez le cadran de montre Sleep Coach et appliquez-le.
- Réglez votre cycle de sommeil. Veuillez vous rendre dans TicSleep -> Paramètres -> Cycle de sommeil pour modifier votre heure de coucher et de réveil.

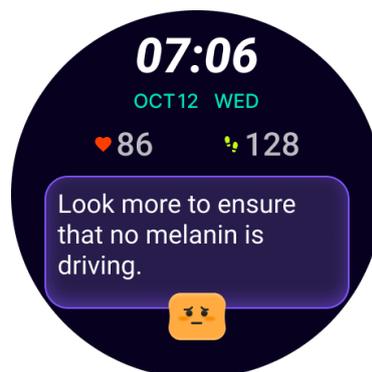
Rappel de l'heure du coucher

À partir d'une heure avant l'heure du coucher, le cadran de montre Sleep Coach vous rappellera d'aller vous coucher à l'heure.



Conseils de sommeil

Chaque jour, à différents moments, des conseils de sommeil bénéfiques pour améliorer la qualité du sommeil seront affichés. Cliquez sur la boîte de dialogue pour voir le contenu complet.



Aperçu des données de sommeil

Après vous être réveillé chaque jour, vous pouvez rapidement consulter les données de sommeil de la nuit précédente et fournir des commentaires subjectifs sur votre expérience de sommeil. Cliquez sur "Voir plus" pour entrer dans TicSleep et voir les détails.

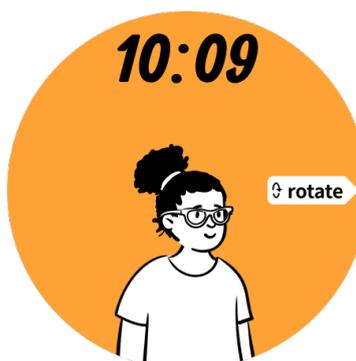


Cadran de montre Happy Rotation

Un cadran de montre très amusant qui peut interagir avec le bouton rotatif.

Comment utiliser

- Appuyez longuement sur le cadran de montre pour accéder à la liste d'édition des cadrans de montre.
- Sélectionnez le cadran de montre Happy Rotation et appliquez-le.
- Appuyez sur "Jouer" pour entrer en mode de jeu, faites tourner le bouton rotatif pour passer à des images différentes.
- Faites glisser de gauche à droite pour sortir du mode de jeu et appliquer l'image actuelle.



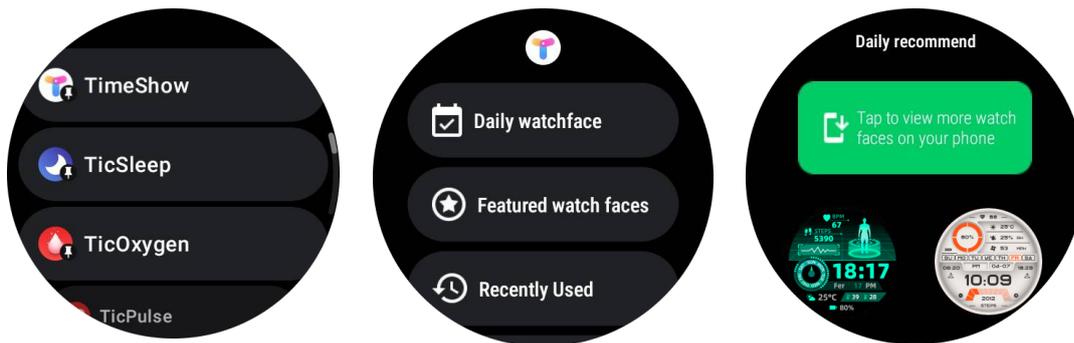
TimeShow - Parcourir plus de cadrans de montre

- Appuyez longuement sur le cadran de montre pour accéder à la liste d'édition des cadrans de montre.
- Appuyez sur le cadran de montre TimeShow pour l'appliquer.
- Vous pouvez choisir différents cadrans de montre à partir de l'application TimeShow, à la fois sur votre montre et votre téléphone. Assurez-vous de définir TimeShow comme cadran de montre actuel.



Parcourir les cadrans de montre sur votre montre

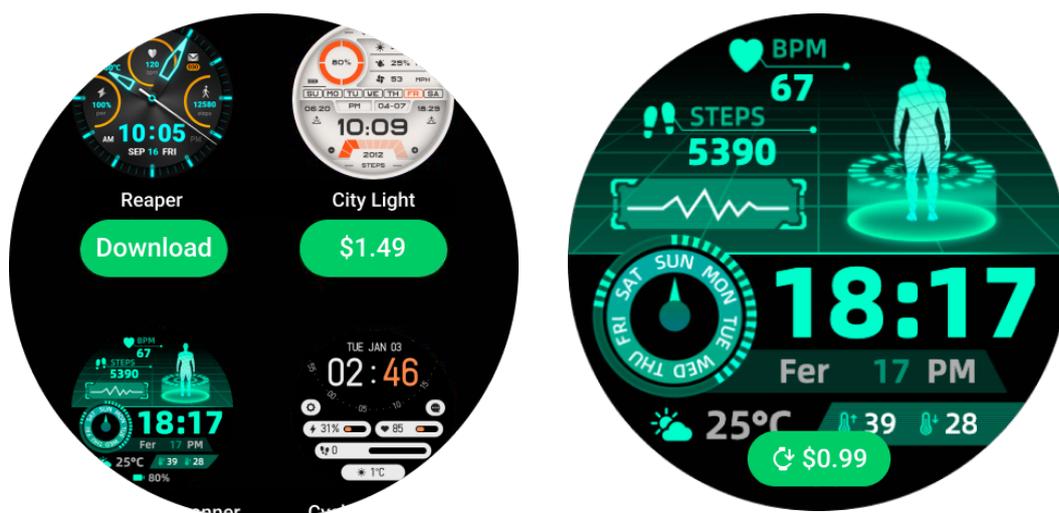
- Appuyez sur la couronne rotative pour accéder au menu de la liste des applications.
- Appuyez sur l'application TimeShow.
- Vous pouvez parcourir les cadrans de montre à partir de la recommandation quotidienne ou de la liste en vedette.
- Appuyez sur le cadran de montre pour le prévisualiser.
- Vous pouvez télécharger gratuitement le cadran de montre et l'appliquer directement.
- Ou vous pouvez acheter des cadrans de montre payants.



Acheter des cadrans de montre sur votre montre

1. Connectez-vous à votre compte TimeShow sur votre montre en appuyant sur Paramètres -> Compte -> Se connecter. Assurez-vous que votre montre est connectée à votre téléphone.
2. Appuyez sur le cadran de montre que vous souhaitez acheter pour le prévisualiser.
3. Appuyez sur le bouton de prix pour générer la commande.
4. Effectuez le paiement sur le Play Store de votre téléphone.

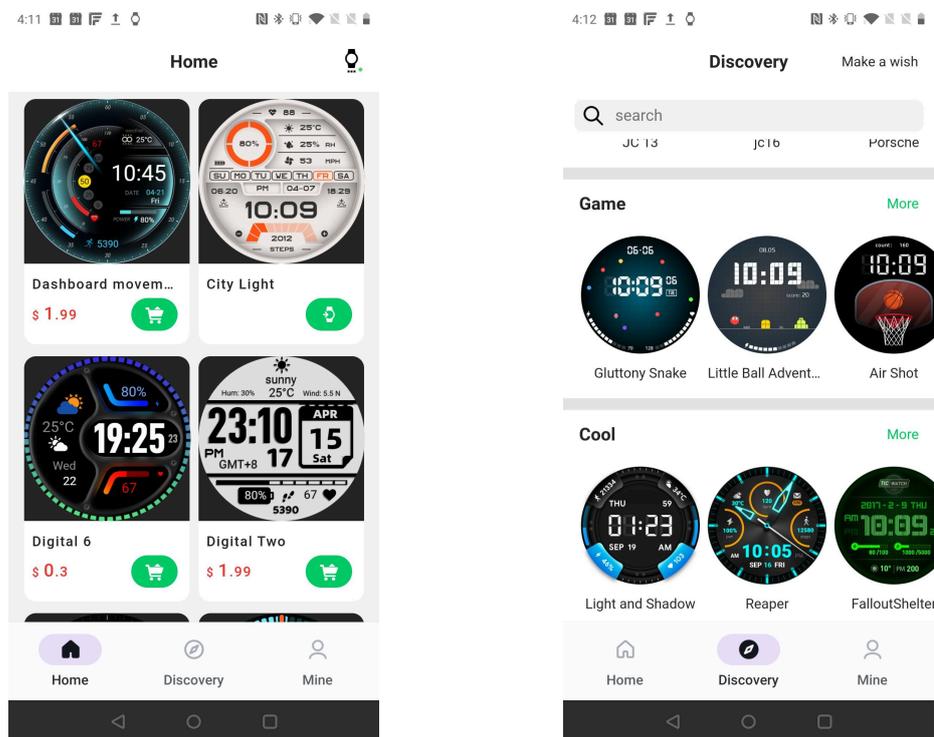
Si c'est votre premier achat, vous devrez peut-être vous connecter à votre compte dans l'application TimeShow sur votre téléphone pour vous assurer qu'il est connecté avec succès à votre montre.



Afficher TimeShow sur votre téléphone

Vous pouvez trouver plus de cadrans de montre grâce aux méthodes suivantes :

- Téléchargez et installez l'application TimeShow sur votre téléphone.
- Vous pouvez utiliser votre adresse e-mail enregistrée chez Mobvoi et votre mot de passe pour vous connecter directement à TimeShow ou vous connecter avec un compte Google.
- Si vous souhaitez acheter ou synchroniser des cadrans de montre gratuits, appuyez sur le bouton de synchronisation et suivez les instructions.



Concevez votre propre cadran de montre

Veillez visiter le site Web officiel de TimeShow pour concevoir et publier votre travail :

<https://timeshowcool.com/>

Changer de cadrans de montre

- Appuyez longuement sur le cadran de montre pour accéder à la liste d'édition des cadrans de montre.

- Appuyez sur le cadran de montre pour l'appliquer.

Si vous souhaitez ajouter un cadran de montre à vos favoris :

- Appuyez sur "Voir plus de cadrans de montre" pour voir tous vos cadrans de montre.
- Appuyez sur le cadran de montre pour l'ajouter à vos favoris.



Modifier les cadrans de montre

Certains cadrans de montre personnalisables ont un bouton "Modifier". Vous pouvez les personnaliser selon vos préférences.

- Appuyez sur l'icône des paramètres.
- Faites glisser vers la gauche ou la droite sur l'écran pour sélectionner l'option de personnalisation souhaitée.
- Utilisez la couronne rotative ou faites glisser vers le haut ou le bas pour changer la couleur ou d'autres réglages.
- Pour modifier les complications, appuyez sur la zone surlignée que vous souhaitez et configurez-les.



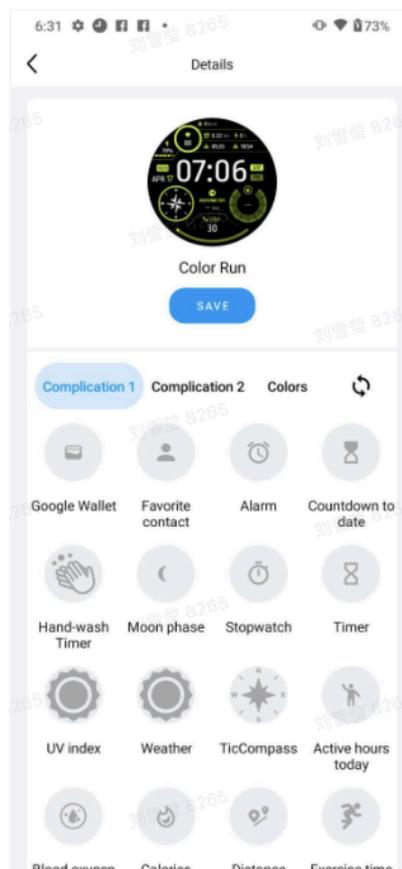
Vous pouvez également changer et personnaliser les cadrans de montre dans l'application Mobvoi Health sur votre téléphone.

Modifier un cadran de montre sur votre téléphone

1. Vous pouvez appliquer et personnaliser le cadran de montre sur votre téléphone. Lancez l'application Mobvoi Health sur votre téléphone.

2. Appuyez sur l'onglet **Appareil**.

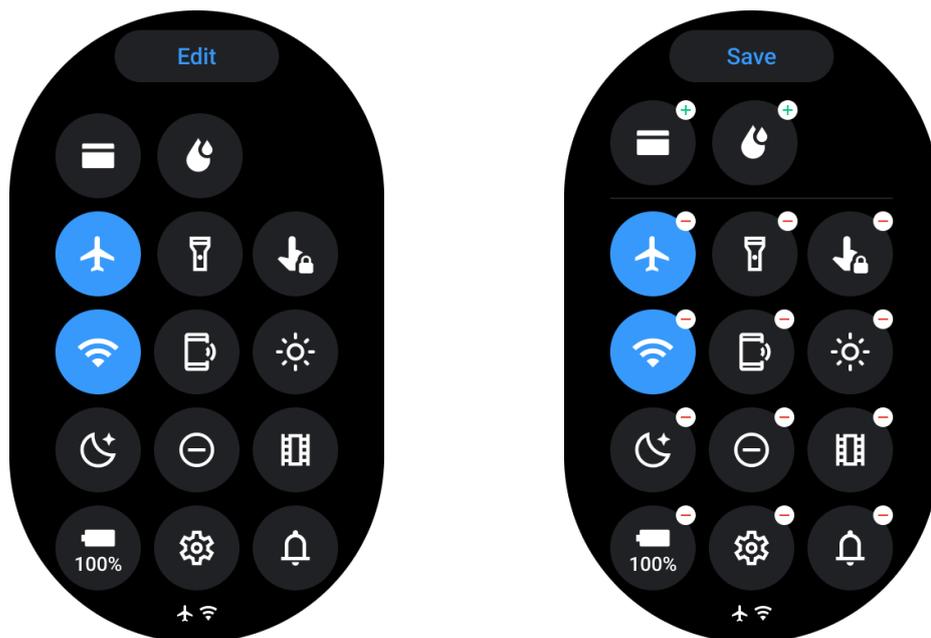
Assurez-vous que votre téléphone et votre montre sont connectés via Bluetooth.



Panneau de réglage rapide

Il vous permet de consulter et d'éditer les réglages rapides. Pour ouvrir le panneau de réglage rapide, faites glisser vers le haut sur l'écran d'accueil. Utilisez la couronne rotative ou faites glisser vers le haut et vers le bas pour afficher davantage d'icônes de réglage.

Modifier les réglages rapides



- Appuyez sur le bouton Modifier pour éditer les icônes de réglage rapide.
- Appuyez sur [+] pour ajouter les icônes à afficher dans le plateau QSS.
- Appuyez sur [-] pour les supprimer du plateau QSS.
- Appuyez sur [Enregistrer] pour sauvegarder les modifications.

Réorganiser les icônes de réglage

- Maintenez et faites glisser pour réorganiser les icônes.

Icônes d'indication différentes

Icône	Signification
	Chargement
	Mode avion activé
	Batterie faible
	

	Mode Ne pas déranger activé
	Mode Heure du coucher activé
	Verrouillage de l'écran activé
	Verrouillage tactile activé
	Téléphone déconnecté
	LTE déconnecté
	Mode Théâtre activé
	La montre est chaude

Icônes de paramètres rapides différents

Icône	Signification
	Accéder aux paramètres du mode essentiel
	Lancer l'application Paramètres
	Activer le mode son ou le mode silencieux
	Activer le mode Ne pas déranger

	Activer le mode Théâtre
	Activer le mode Heure du coucher
	Activer le mode avion
	Lancer l'application Localiser mon téléphone
	Ajuster la luminosité
	Activer le verrouillage tactile
	Activer la lampe de poche
	Lancer Google Wallet
	Connecter le réseau Wi-Fi
	Commencer l'éjection de l'eau

Tuiles

Vous pouvez afficher les tuiles en balayant l'écran vers la gauche ou vers la droite, ou en faisant tourner la couronne dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse. Vous pouvez l'activer dans Paramètres -> Général -> Défilement horizontal vers les tuiles.

Ajouter et supprimer des tuiles

- Appuyez longuement pour accéder au mode d'édition.
- Appuyez sur [+] pour ajouter des tuiles ou
- Appuyez sur [-] ou faites glisser vers le haut pour supprimer les tuiles.
- La limite maximale est de 10 tuiles.

Réorganiser la tuile

- Appuyez



ou



pour changer l'emplacement de la tuile

Gérer les tuiles sur votre téléphone

- Lancez l'application Mobvoi Health
- Appuyez sur l'onglet Appareil
- Appuyez sur Tuiles

Assurez-vous que votre téléphone et votre montre sont connectés.

Activités en cours

Lorsqu'il y a des applications en cours d'exécution en arrière-plan, leurs icônes apparaîtront sur le cadran de la montre.

- Appuyez sur la zone inférieure, cela ouvrira l'application.
- Le nombre indique combien d'applications s'exécutent actuellement en arrière-plan.



Notifications

Afficher les notifications

- Lorsqu'il y a des notifications non lues telles qu'une nouvelle notification de téléphone ou un appel manqué, un indicateur de notification sera visible en bas de l'écran.
- Vous pouvez faire glisser vers le haut pour ouvrir le panneau de notifications et faire tourner pour voir les notifications.
- Si l'indicateur de notification n'apparaît pas, veuillez ouvrir Paramètres -> Général -> Afficher le point de notification non lu pour l'activer.



Supprimer des notifications

Faites glisser vers la gauche ou vers la droite pour supprimer une notification.

Gérer les préférences de notification

Sur votre montre

Accédez à Paramètres -> Applications et notifications -> Notifications

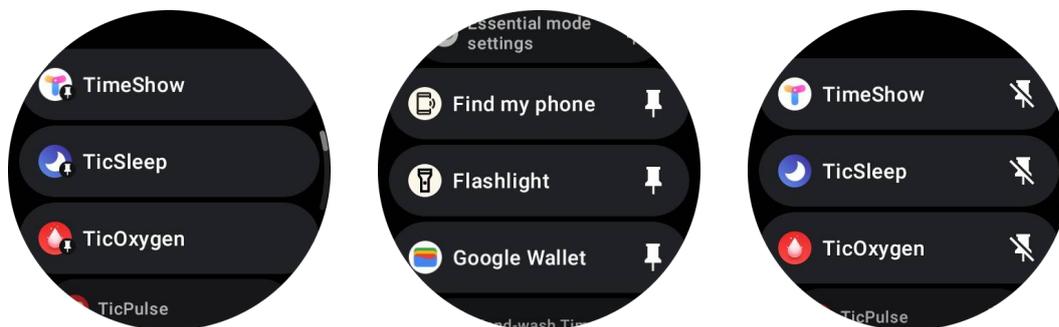
Sur votre téléphone

- Lancez l'application Mobvoi Health sur votre smartphone
- Allez dans Appareil -> Paramètres -> Applications et notifications

Liste des applications

Modifier la liste des applications

- Appuyez sur la couronne rotative pour entrer dans le menu de la liste des applications.
- Appuyez longuement sur une application pour entrer en mode d'édition.
- Appuyez sur l'icône "épingle" pour maintenir l'application actuelle en haut de la liste.
- Appuyez à nouveau pour désépingler l'application.



Écran ultra-basse consommation (ULP)

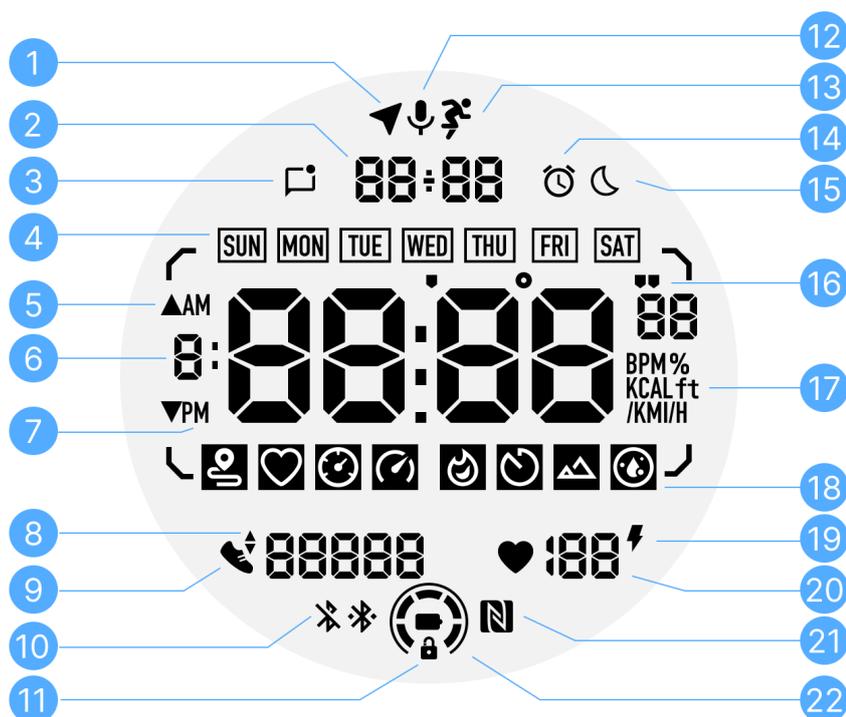
Qu'est-ce que l'écran ULP ?

L'écran ULP est un écran toujours actif ultra-basse consommation qui peut être utilisé pour afficher l'heure, les données de santé et de remise en forme.

Le nouvel écran ULP conçu peut afficher plus d'informations et avec le concept des tuiles ULP introduites, il permet une mesure rapide ou la visualisation de données liées à la santé et à la remise en forme sans entrer dans le système.

Notes : L'écran ULP ne représente pas le mode Essentiel. Il sera affiché à la fois en mode Smart et en mode Essentiel.

L'interface utilisateur de l'écran ULP



Non.	Icône	Significations
1	État du GPS	Uniquement utilisé pour TicExercise. Cette icône indique que le GPS a été acquis/fixé. L'icône clignotante indique que le GPS recherche actuellement des signaux GPS.
2	Date/Heure	En veille, il affiche la date du jour, prenant en charge les formats JJ-MM et MM-JJ. Pendant un entraînement, il affiche l'heure actuelle.
3	Notifications non lues	Cette icône indique la présence de notifications non lues. Lorsqu'un nouveau message est reçu, l'icône clignotera pendant plusieurs secondes.
4	Jour de la semaine	Cette icône indique le jour de la semaine en cours.

5	Dénivelé positif/négatif	Uniquement utilisé pour TicExercise. Les deux icônes triangulaires indiquent le gain et la perte d'altitude pendant un entraînement.
6	Zone de données principale	Cette zone est l'affichage principal de toutes sortes de données. Elle représente diverses informations dans différentes tuiles ULP, telles que l'heure actuelle, la fréquence cardiaque, le rythme, etc.
7	AM/PM (Matin/Après-midi)	AM et PM, uniquement pour le format 12 heures.
8	Cadence	Uniquement utilisé pour TicExercise. Il indique la cadence actuelle, qui est prise en charge uniquement par certains types d'entraînements, tels que la course en extérieur.
9	Nombre de pas	En veille, il indique le nombre de pas quotidiens. Pendant un entraînement, il indique les pas d'exercice de l'entraînement en cours, ce qui est pris en charge uniquement par certains types d'entraînements, tels que la marche en extérieur.
10	État du Bluetooth	Ces deux icônes indiquent l'état de la connectivité Bluetooth. L'icône de gauche représente un état déconnecté, tandis que celle de droite indique un état connecté. S'ils ne sont pas affichés, cela signifie que le Bluetooth est désactivé.
11	État de verrouillage de l'écran de l'écran	Cette icône indique que l'écran ULP est verrouillé. Pour éviter les opérations accidentelles, l'écran ULP doit être déverrouillé avant de passer à l'étape suivante, telle que le changement de tuile. Remarque : Cela ne représente pas l'état de verrouillage de

	ULP	l'écran du mode intelligent.
12	Microphone	Cette icône n'est actuellement pas utilisée.
13	Indicateur d'entraînement	Uniquement utilisé pour TicExercise. Cette icône indique qu'un entraînement est en cours.
14	Réveil de sommeil	Elle provient du réveil de sommeil de TicSleep, et lorsque le réveil de sommeil est activé, l'icône est affichée. Remarque : Cela ne représente pas l'état d'alarme de l'application Alarme.
15	Mode Heure du coucher	Cette icône indique que la montre est en mode Heure du coucher.
16	Unité de rythme/inclinaison	Ces icônes (' et ") indiquent l'unité de rythme, minutes et secondes. L'icône (°) indique l'angle (degré) et est utilisée pour la tuile ULP de la boussole.
17	Unités	Ces icônes indiquent les unités de différentes métriques.
18	Indicateur de tuile ULP	Ces icônes indiquent différentes tuiles ULP. De gauche à droite, elles représentent la distance d'exercice, la fréquence cardiaque, le rythme, la vitesse, les calories, les comptages/tours, l'altitude et l'oxygène dans le sang.
19	État de santé cardiaque	Cette icône indique si la fonction de surveillance de la santé cardiaque 24 heures sur 24 est activée. Remarque : La fonction de santé cardiaque n'est pas prise en charge dans certains pays ou régions.
20	Fréquence cardiaque	Cette zone indique la dernière fréquence cardiaque du jour. La fréquence cardiaque sera rafraîchie chaque seconde lorsque la surveillance continue de la fréquence cardiaque 24 heures sur 24 est activée.
21	État NFC	Cette icône indique si NFC est activé.

22	Niveau de batterie	Ces icônes indiquent le niveau de batterie. Lorsque la batterie est faible, l'icône de batterie clignotera pour vous rappeler de charger votre montre.
----	--------------------	--

Les tuiles ULP (Ultra-Low Power) sont des éléments

d'affichage spécialement conçus pour fournir rapidement des données liées à la santé et à la remise en forme sans avoir à entrer dans le système. Il existe des tuiles ULP en mode veille et des tuiles ULP en mode TicExercise.

Tuiles ULP en mode veille

En mode veille, les tuiles ULP prennent actuellement en charge les éléments suivants :

1. Tuile ULP du cadran de montre : Conçue pour afficher l'heure, la date, les informations sur l'état de la montre et les principales données de santé, telles que les pas, la fréquence cardiaque la plus récente, etc.



2. Tuile ULP de la fréquence cardiaque : Conçue pour la détection active de la fréquence cardiaque.



3. Tuile ULP de l'oxygène dans le sang : Conçue pour la détection active de l'oxygène dans le sang.



Pour garantir une mesure précise, veuillez éviter de porter la montre de manière lâche, de la pencher excessivement ou de la secouer pendant la détection de l'oxygène dans le sang. En cas de survenue de l'une de ces conditions, l'appareil affichera "ÉCHEC". Veuillez ajuster la position correcte et maintenir la montre stable avant de refaire la mesure. Pour plus d'informations, veuillez vous référer à la description dans l'application TicOxygen.



4. Tuile ULP des calories quotidiennes : Conçue pour vérifier rapidement les calories quotidiennes.



5. Tuile ULP de la boussole : Conçue pour une visualisation rapide des directions.



Si votre montre est affectée par des interférences magnétiques, elle affichera "CAL". À ce moment, vous devez recalibrer la boussole avant de pouvoir l'utiliser à nouveau.



Tuiles ULP en mode TicExercise

Pendant un entraînement, la montre bascule des tuiles ULP en mode veille aux tuiles ULP en mode TicExercise. Chaque type d'exercice ne prend en charge qu'un sous-ensemble des tuiles ULP suivantes, pas toutes. Les tuiles prises en charge seront affichées au début de chaque exercice.



Remarques : Toutes les tuiles ULP n'ont pas d'icônes indicatrices.

1. Tuile ULP de la durée de l'exercice : Conçue pour afficher la durée de l'exercice, tuile par défaut pour chaque exercice.



2. Tuile ULP de la distance de l'exercice : Prend en charge les unités impériales (MI) et métriques (KM).





3. Tuile ULP de la fréquence cardiaque de l'exercice : Conçue pour afficher la fréquence cardiaque de l'exercice en temps réel.



4. Tuile ULP du rythme de l'exercice : Prend en charge les unités impériales (/MI) et métriques (/KM).





5. Tuile ULP de la vitesse de l'exercice : Prend en charge les unités impériales (MI/H) et métriques (KM/H).



6. Tuile ULP des calories de l'exercice : Conçue pour afficher les calories brûlées pendant l'exercice en cours.



7. Tuile ULP des comptages/tours : Conçue pour afficher les tours ou les comptages.



8. Tuile ULP d'évaluation : Affiche l'altitude actuelle, le gain d'altitude de l'exercice et la perte d'altitude de l'exercice en séquence. Prend en charge les unités impériales (ft) et métriques (M).



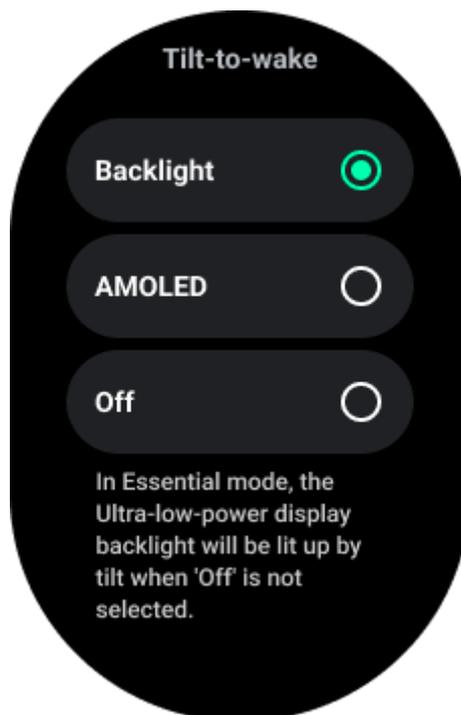
9. Tuile ULP de la boussole : Conçue pour une visualisation rapide des directions.



Opérations de l'écran ULP

Comment activer et désactiver le rétroéclairage ?

L'option "Basculement pour réveil" est activée par défaut. Pour plus de détails, veuillez vous rendre dans "Paramètres -> Affichage -> Basculement pour réveil".



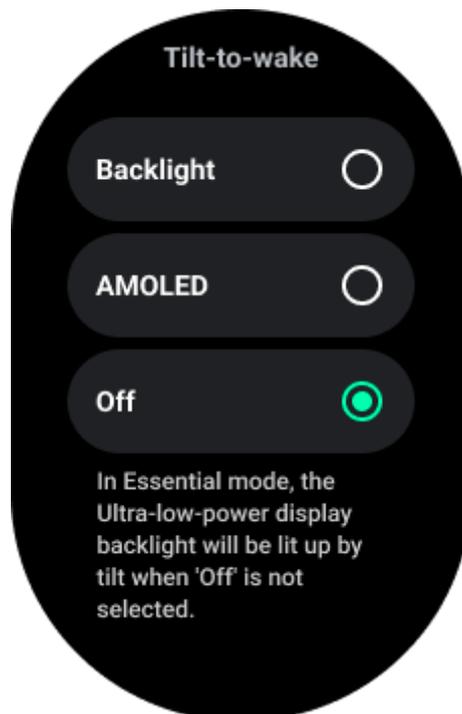
En général, il y a deux façons d'allumer le rétroéclairage : lever le poignet ou faire tourner la couronne rotative de plus de 180 degrés. Le rétroéclairage s'éteindra automatiquement en cas de dépassement du délai ou lorsque vous baissez le poignet, et l'écran ULP sera verrouillé automatiquement pour éviter les opérations accidentelles.

En mode Essentiel, vous pouvez également activer ou désactiver le rétroéclairage en appuyant sur le bouton latéral.

Remarque : lorsque le mode Heure du coucher ou le mode Théâtre est activé, le fait de lever le poignet n'activera pas le rétroéclairage.

Comment désactiver le rétroéclairage du basculement pour réveil ?

Si vous souhaitez uniquement désactiver temporairement le rétroéclairage du basculement pour réveil, vous pouvez activer le mode Heure du coucher ou le mode Théâtre. Si vous souhaitez désactiver cette fonction de manière permanente, choisissez l'option "Désactiver" dans les paramètres du basculement pour réveil.



Comment déverrouiller/bloquer l'écran ULP ?

Pour déverrouiller l'écran ULP, vous devez faire tourner continuellement la couronne rotative dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire de plus de 180 degrés. En baissant le poignet ou en cas de dépassement du délai, l'écran ULP se verrouillera automatiquement pour éviter les opérations accidentelles.

Remarque : La tuile ULP de la boussole ne se verrouille automatiquement qu'après 1 minute. Si vous gardez cette tuile active, veuillez noter que le fait de baisser directement le poignet peut entraîner des opérations accidentelles.

Comment basculer entre les tuiles ULP ?

Après avoir déverrouillé l'écran ULP, faire tourner la couronne rotative dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens contraire fera basculer séquentiellement les tuiles ULP dans l'ordre croissant et décroissant.



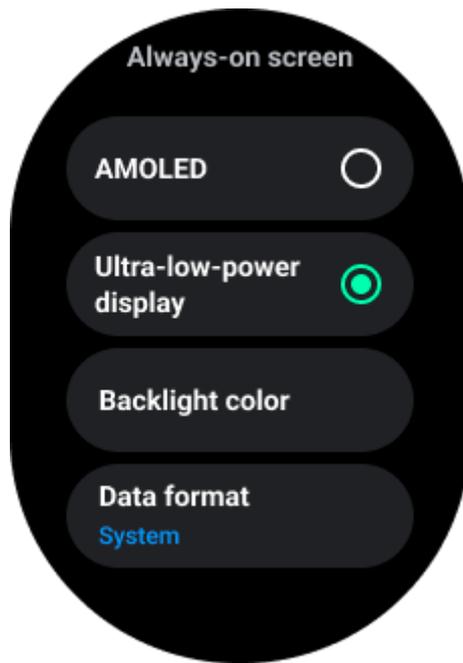
Paramètres de l'écran ULP

L'option de configuration pour l'écran ULP se trouve dans le menu des paramètres du système. Veuillez vous rendre dans "Paramètres -> Affichage -> Écran toujours allumé" pour plus de détails.

Comment configurer l'écran toujours allumé ?

Dans les paramètres de l'écran toujours allumé, deux options d'affichage sont disponibles : un écran AMOLED coloré et un écran ULP basse consommation. L'écran ULP est pré-sélectionné comme option par défaut. Vous pouvez le changer selon vos préférences.

Remarques : Seul l'écran ULP est pris en charge pour l'écran toujours allumé en mode Essentiel. Cela signifie que si vous choisissez l'AMOLED comme écran toujours allumé, cela s'appliquera uniquement au mode intelligent. Lorsque la montre passe en mode Essentiel, l'écran toujours allumé basculera automatiquement vers l'écran ULP.

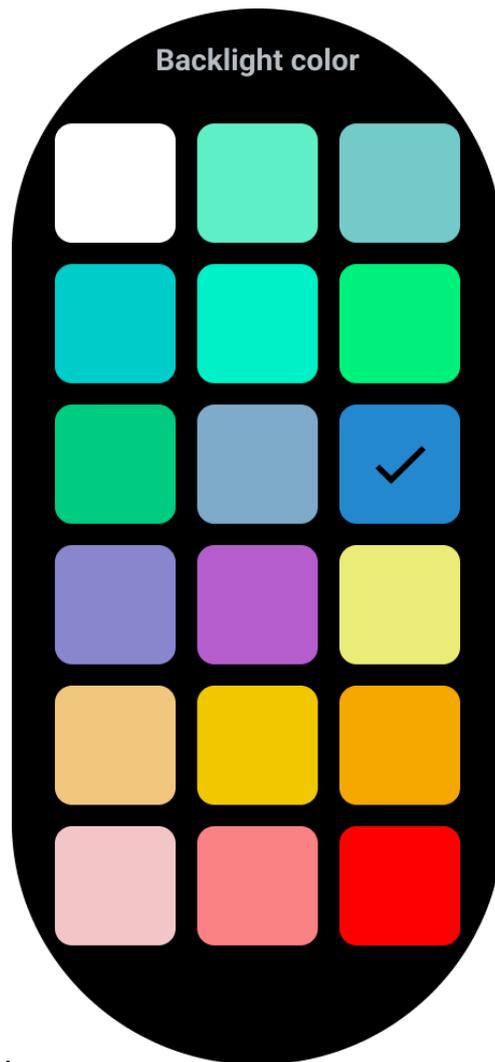


Quelles options sont disponibles pour l'écran ULP ?

Lorsque l'écran ULP est utilisé comme écran toujours allumé, vous pouvez personnaliser la couleur du rétroéclairage et le format de la date.

Paramètres du rétroéclairage

Vous pouvez choisir votre couleur de rétroéclairage préférée parmi les options de couleur prédéfinies

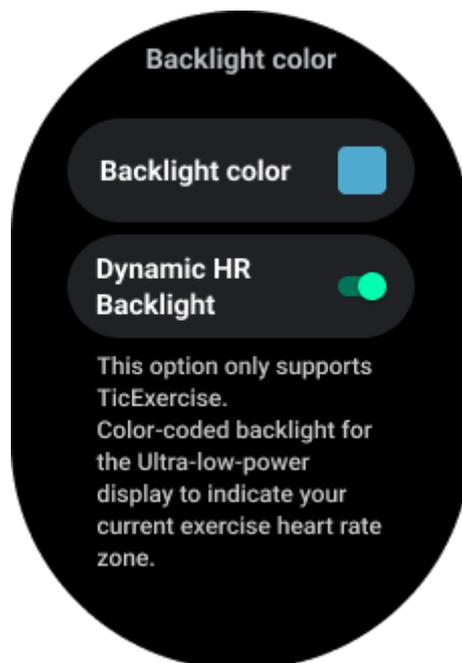


Rétroéclairage de zone de fréquence cardiaque dynamique

Pendant l'exercice, la couleur du rétroéclairage de l'écran ULP est utilisée pour indiquer votre zone de fréquence cardiaque actuelle. Vous pouvez facilement trouver votre zone de fréquence cardiaque en inclinant votre poignet pour activer le rétroéclairage.

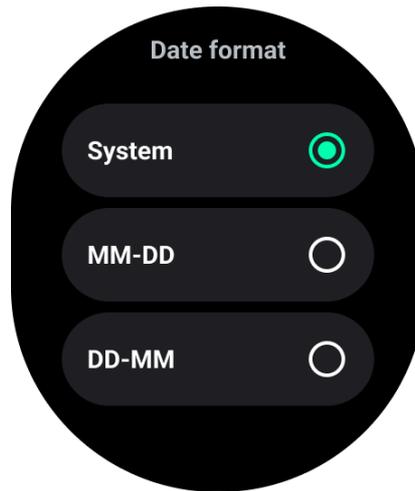


L'option de rétroéclairage dynamique de la fréquence cardiaque n'est disponible que pour TicExercise.



Format de la date

Il prend en charge les formats DD-MM et MM-DD. Par défaut, il suivra les paramètres du système, mais vous pouvez également choisir votre méthode d'affichage préférée.



Fonctions de santé

TicHealth

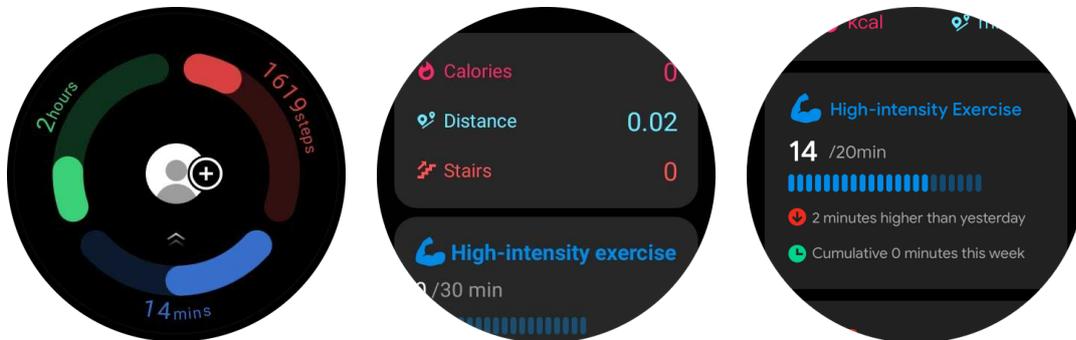
TicHealth peut enregistrer et afficher votre historique d'exercice et toutes vos données de santé pour la journée, avec toutes les informations en un coup d'œil. Les données liées à la santé couvrent : la course, le sommeil, la fréquence cardiaque, l'oxygène dans le sang, le stress et le bruit, qui sont fournies par les applications TicExercise, TicSleep, TicPulse, TicOxygen et TicZen. Certaines données peuvent ne pas être disponibles en fonction du modèle.

Activité quotidienne

Vous pouvez vérifier votre statut quotidien actuel, y compris les pas, les heures d'activité et le temps d'exercice.

- L'anneau rouge représente les pas quotidiens
- L'anneau vert représente les heures d'activité quotidiennes (150 pas par heure comptés comme une heure d'activité)
- L'anneau bleu représente le temps d'exercice quotidien.
- Calories : Le total des calories brûlées aujourd'hui
- Distance : La distance totale parcourue aujourd'hui
- Étages : Le total des étages montés aujourd'hui

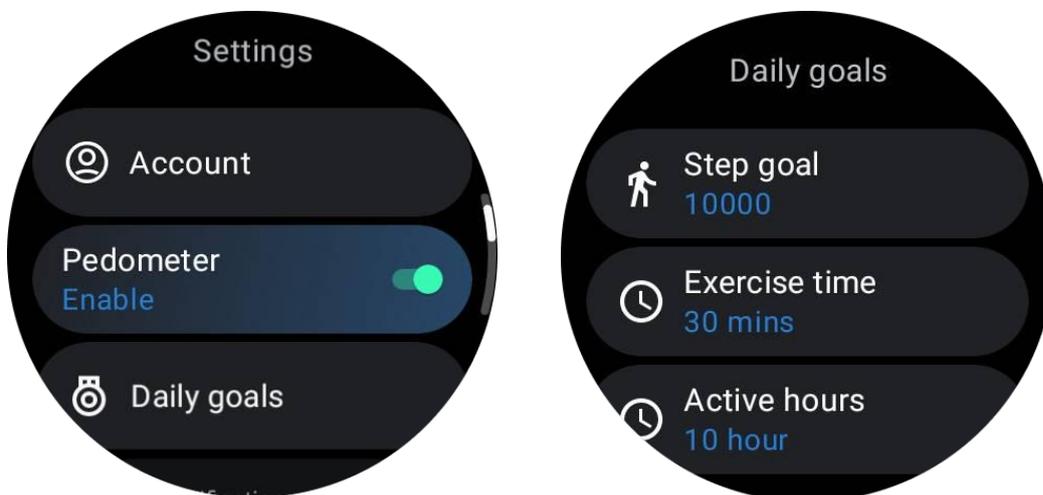
- Exercice de haute intensité : Le total des minutes d'exercice de haute intensité effectuées aujourd'hui
- La barre de progression indique à quel point vous avez atteint votre objectif pour la journée.



Paramètres

Définissez vos objectifs quotidiens

- Lancez l'application TicHealth et appuyez sur l'icône des paramètres
- Appuyez sur Objectifs quotidiens



Définir les notifications TicHealth

Vous pouvez appuyer sur les Notifications pour gérer vos notifications TicHealth, notamment :

- Ne pas déranger : Réglez l'option "ne pas déranger" pour désactiver les notifications TicHealth

- Rappel d'objectif : Pour recevoir une notification lorsque vous atteignez l'objectif que vous avez défini
- Rappel des pas : Pour recevoir une notification lorsque vous atteignez 80 % de votre objectif de pas
- Rappel d'activité : Pour vous rappeler de vous lever et de bouger toutes les heures.

TicPulse

Surveillance de la santé cardiaque

La fonction de surveillance de la santé cardiaque fournit une détection et une surveillance liées aux problèmes de battements cardiaques irréguliers, y compris la tachycardie, la bradycardie et la surveillance de la fibrillation auriculaire (FA). Cela contribuera à surveiller votre santé cardiaque. Cette fonction peut ne pas être disponible en fonction du modèle.

Démarrer manuellement les tests de santé cardiaque

Les utilisateurs peuvent choisir de vérifier manuellement ou d'activer la surveillance automatique 24 heures sur 24. Pour effectuer une vérification manuelle, appuyez sur le bouton "Mesurer", ce qui vous amènera à la page de mesure. Après la fin de la mesure, le résultat sera affiché.

Configurer la surveillance automatique 24h

Pour activer la surveillance 24h, allez dans TicPulse -> Paramètres -> Surveillance de la santé cardiaque -> Activer la surveillance de la santé cardiaque.

Voir l'alerte anormale

Lorsque des données anormales sont détectées, une notification d'alerte apparaîtra sur la montre. Les résultats de surveillance de la santé cardiaque de la montre ne sont affichés que pour la journée en cours. Les données historiques peuvent être consultées dans l'application Mobvoi Health.



Pourquoi les mesures sont-elles parfois inexactes ?

Les résultats de mesure peuvent être influencés par des facteurs tels que la manière de porter la montre et la surface de contact cutanée. Ils sont fournis à titre de référence uniquement et ne sont pas recommandés comme base de diagnostic.

Surveillance de la fréquence cardiaque

Modifier les paramètres de mesure de la fréquence cardiaque :

- Dans l'application TicPulse, faites défiler vers le bas de la page
- Appuyez sur Paramètres
- Activez la surveillance 24 heures sur 24.



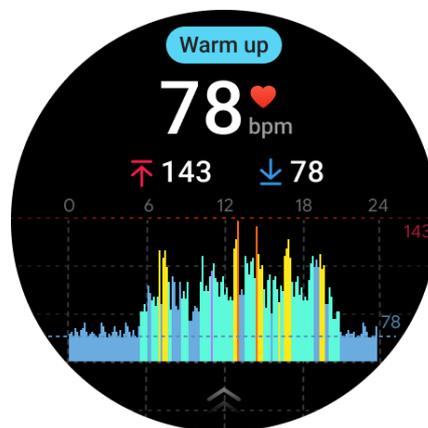
Une fois activée, vous pouvez choisir la fréquence de surveillance, qui comprend la surveillance courante et la surveillance en temps réel.



1. Surveillance courante : Les données sont affichées à une fréquence d'un point de données toutes les 10 minutes.
2. Surveillance en temps réel : Les données sont affichées en fonction de la collecte de données en temps réel.

Mesurer la fréquence cardiaque manuellement

Dans l'application TicPulse, appuyez sur l'icône "Actualiser" pour démarrer la mesure.



FAQ

Quelle est la zone de fréquence cardiaque minimale ?

Le temps d'affichage minimal est d'une minute. Une période inférieure à une minute est comptée comme une minute.

Pourquoi les mesures sont-elles parfois inexactes ?

Les résultats des mesures peuvent être influencés par des facteurs tels que la manière de porter la montre et la surface de contact cutanée. Ils sont fournis à titre de référence uniquement et ne sont pas recommandés comme base de diagnostic.

TicSleep

Surveiller votre sommeil

La montre peut détecter automatiquement l'état du sommeil et enregistrer les données de sommeil si elle est portée pendant le sommeil. Vous pouvez consulter les données de sommeil de la nuit précédente sur la montre. La fonction peut ne pas être disponible en fonction des modèles de montre.

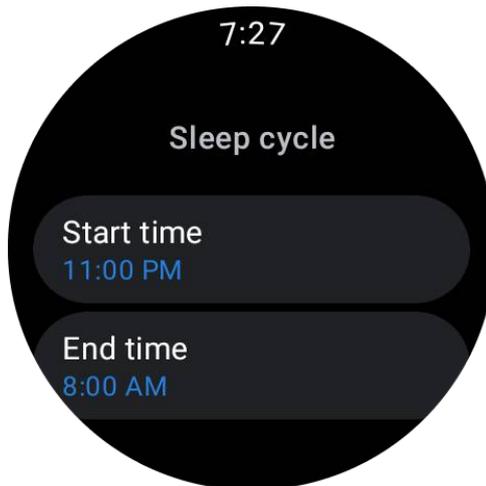
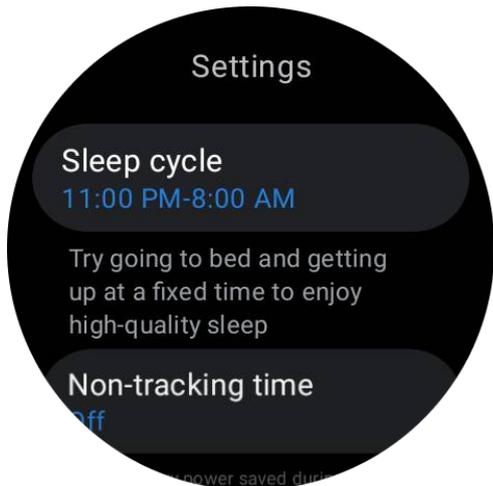
Si la montre est connectée au smartphone et que le réseau mobile de la montre ou le WLAN de la montre est disponible, les données de sommeil peuvent être synchronisées avec l'application Mobvoi Health sur le téléphone. Vous pouvez consulter plus de détails sur Mobvoi Health.



Configurer le cycle de sommeil

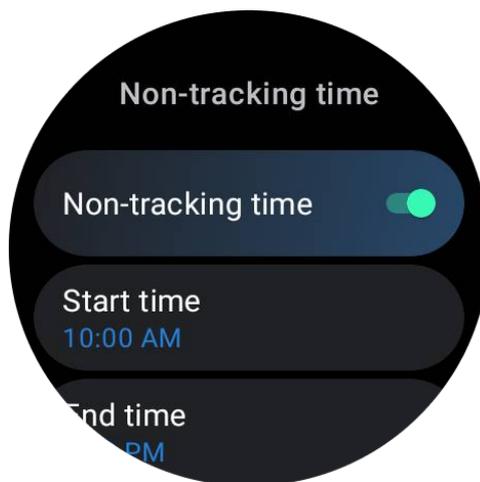
Vous pouvez définir votre propre cycle de sommeil (heure du coucher, heure du lever) pour voir si vous atteignez la durée prévue. Si vous dormez encore à l'heure prédéfinie, l'alarme de sommeil se déclenchera ; elle ne se déclenchera pas si vous vous réveillez avant cette heure.

Appuyez sur l'icône des paramètres -> Cycle de sommeil.



Définir une période de non-suivi

Vous pouvez définir la "période de non-suivi", pendant laquelle les données de sommeil ne seront pas enregistrées, afin d'éviter une période inutile. Appuyez sur l'icône des paramètres -> Période de non-suivi.



Autres réglages

Vous pouvez également définir "l'alarme de sommeil", le "rappel de l'heure du coucher", la "notification de sommeil terminée", etc.

Taux de respiration pendant le sommeil

Les utilisateurs peuvent activer l'interrupteur de taux de respiration pendant le sommeil dans les paramètres. Une fois activée, elle surveillera le taux de respiration du sommeil de

l'utilisateur et affichera un graphique des données, un taux de respiration moyen, un taux de respiration maximal et un taux de respiration minimal dans les détails du sommeil.

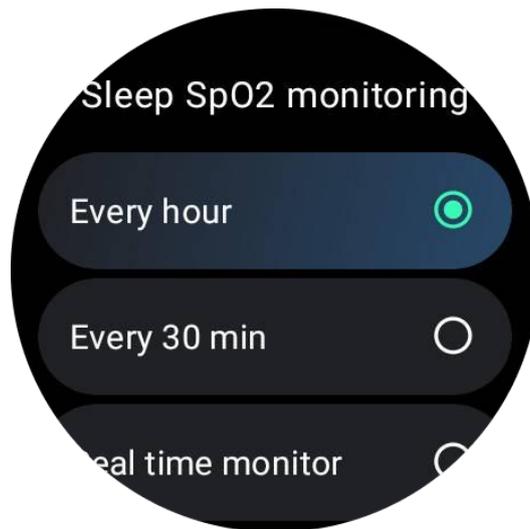


Oxygène dans le sang pendant le sommeil

1. Les utilisateurs peuvent activer l'interrupteur de l'oxygène dans le sang pendant le sommeil dans les paramètres et choisir la fréquence de surveillance de l'oxygène dans le sang pendant le sommeil.



2. La fréquence de surveillance de l'oxygène dans le sang pendant le sommeil peut être réglée sur l'une des trois modes : une fois par heure, une fois toutes les 30 minutes ou une surveillance en temps réel. Les données de l'oxygène dans le sang pendant le sommeil seront affichées en fonction de la fréquence de surveillance choisie.



FAQ

Pourquoi y a-t-il parfois une fausse reconnaissance du sommeil ?

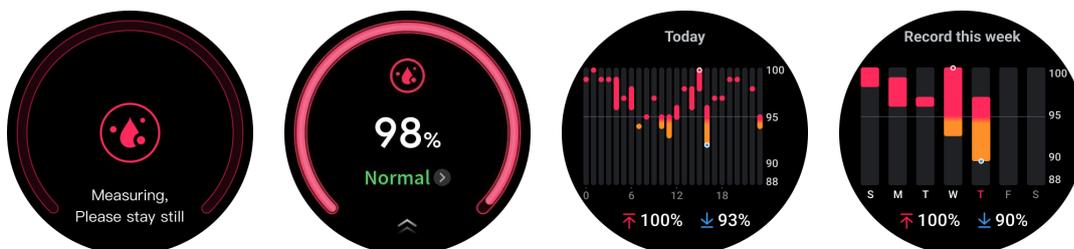
- La surveillance du sommeil dépend de l'activité corporelle. Par exemple, un état immobile prolongé peut être faussement reconnu comme du sommeil.
- Comme l'algorithme de sommeil prend du temps pour prendre des décisions, la durée de sommeil inférieure à 1 heure peut ne pas être enregistrée.

TicOxygen

Mesurer manuellement l'oxygène dans le sang

Appuyez sur la couronne rotative pour afficher la liste des applications, sélectionnez TicOxygen et vous pouvez commencer à mesurer votre taux d'oxygène dans le sang.

Restez immobile pendant la mesure. Si un mouvement est détecté pendant la mesure, cela peut entraîner une déviation significative de la valeur mesurée ou un échec de la mesure.

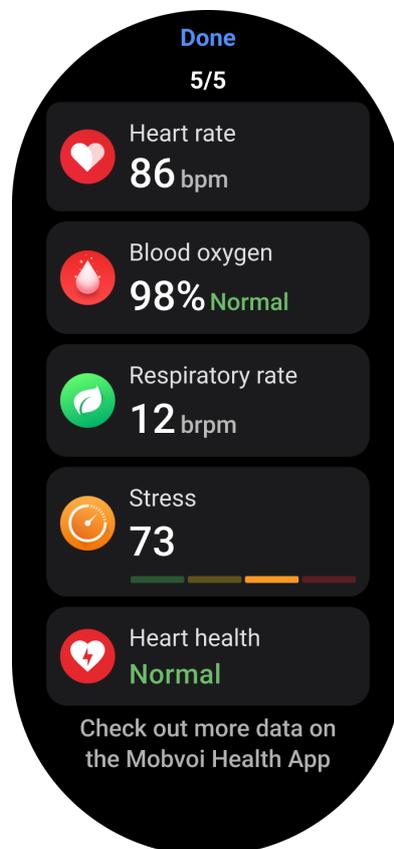


Configurer la surveillance automatique 24 heures

Faites glisser vers le bas en bas et appuyez sur l'icône "Paramètres" pour activer la surveillance automatique en arrière-plan 24 heures sur 24.

Mesure d'un clic

1. Après avoir ouvert l'application de mesure d'un clic, les utilisateurs doivent attendre environ 90 secondes pour obtenir des indicateurs de santé tels que la fréquence cardiaque, l'oxygène dans le sang et les niveaux de stress.
2. Sur la page des résultats, les utilisateurs peuvent appuyer sur les données de la liste pour accéder à l'application correspondante. Par exemple, si l'utilisateur appuie sur la fréquence cardiaque sur la page des résultats, il sera dirigé vers l'application TicPulse.



TicZen

La mesure du stress est le résultat d'un calcul basé sur les données de variabilité de la fréquence cardiaque (VFC) mesurées par des capteurs photoélectriques. La VFC fait référence aux changements dans la différence des cycles de battements cardiaques successifs.

- La mesure doit être effectuée dans un état calme pour obtenir des données stables.
- La précision des données est également compromise si la montre est portée trop lâche ou trop serrée. Il est préférable de la porter confortablement au poignet.

- Le tabagisme, la consommation d'alcool, le fait de veiller tard ou de prendre des médicaments ont également un impact sur les données.
- Il ne s'agit pas d'un dispositif médical, et les valeurs sont fournies à titre de référence uniquement.
- Si la mesure est effectuée à chaque fois à une heure fixe et dans un état de port constant, elle contribue à la détection de la fatigue.
- Les résultats du test montrent l'évaluation qualitative, telle que le stress élevé ou l'absence de stress.
- Si vous vous sentez mentalement angoissé, soulagez le stress en faisant de l'exercice ou en prenant de profondes respirations.

Mesurer votre niveau de stress

- Lancez TicZen
- Appuyez sur le bouton de gauche pour mesurer et afficher les données de stress
- Appuyez sur le bouton de droite pour commencer l'exercice de respiration.



TicBreathe

Détendez-vous en respirant

Appuyez sur l'application TicBreathe et appuyez sur le bouton de démarrage pour commencer l'exercice de respiration.

L'application affichera les changements de valeurs de stress et de fréquence cardiaque après la fin de l'exercice.



Configurer la durée de la respiration

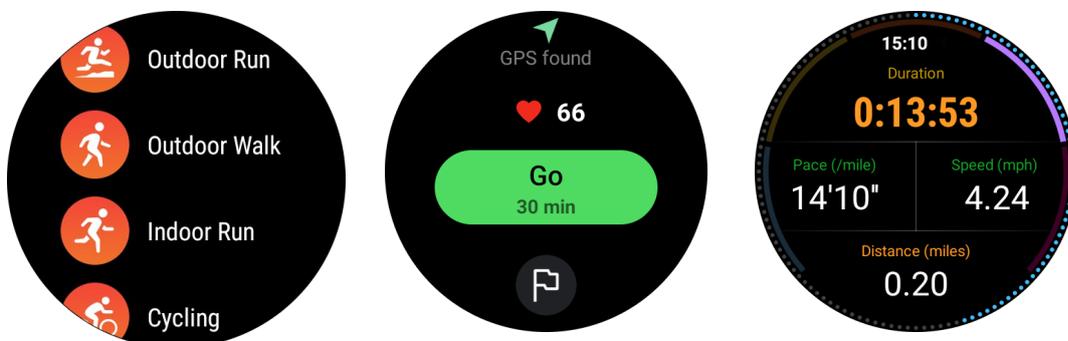
Dans l'application "TicBreathe", la durée par défaut est d'une minute. La durée de l'exercice de respiration augmente de 1 à 5 minutes en cliquant sur la durée.

La durée de l'exercice de respiration peut être ajustée en tournant la couronne ou en touchant la zone "Durée".

Fonctionnalités de fitness

Démarrer des exercices

- Ouvrez l'application TicExercise sur la montre
- Sélectionnez le sport souhaité
- Appuyez sur Démarrer pour commencer l'enregistrement des données sportives
- Utilisez la couronne rotative ou faites défiler l'écran pour afficher plus de données pendant l'exercice
- Pour mettre fin à l'exercice, vous pouvez glisser vers la droite et toucher le bouton "Terminer" pour mettre fin à l'exercice et enregistrer les données de l'exercice.

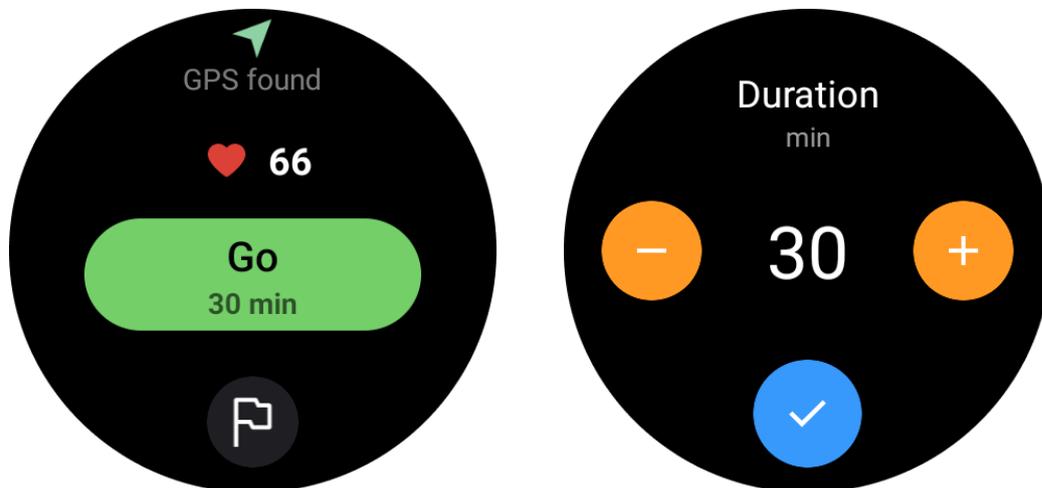


Définir des objectifs d'exercice

- Appuyez sur l'icône du drapeau

- Vous pouvez définir des objectifs en fonction du temps, des calories ou de la distance.
- Utilisez la couronne rotative ou appuyez sur l'icône +/- pour ajuster les valeurs

Différents types d'exercices prennent en charge différents paramètres de type d'objectif. Vous pouvez vérifier si l'objectif prédéfini est atteint pendant et après les exercices.

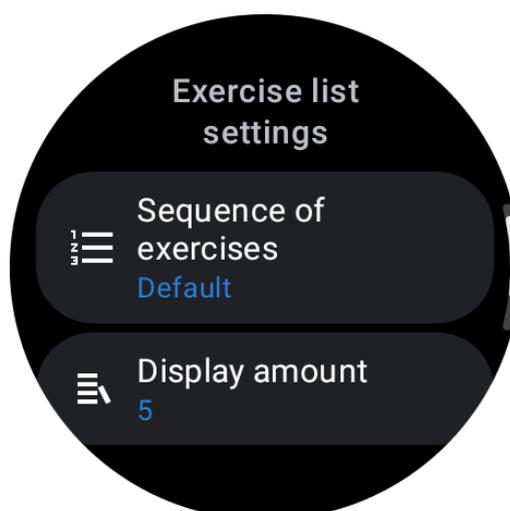


Gérer les types d'exercices

Appuyez sur "Plus" pour voir plus de types d'exercices. Nous avons trié la liste par ordre alphabétique pour vous aider à trouver rapidement le type d'exercice correspondant.

Pour modifier le nombre d'exercices affichés sur la page d'accueil, allez dans Paramètres -> Paramètres de la liste d'exercices -> Quantité d'affichage -> choisissez le nombre (5, 10, 15, 20, 50, Tous)

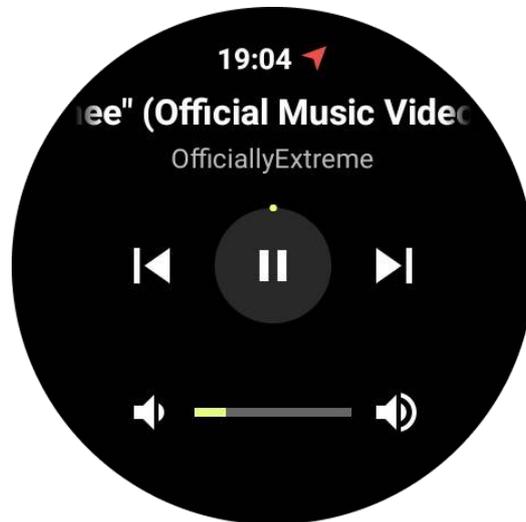
Pour changer l'ordre d'affichage, allez dans Paramètres -> Paramètres de la liste d'exercices -> Séquence des exercices.



Contrôle de la musique pendant l'exercice

Pendant l'exercice, vous pouvez faire glisser vers la gauche pour passer à la carte de contrôle de la musique, où vous pouvez contrôler la lecture de la musique, mettre en pause, passer à la chanson précédente ou suivante, etc.

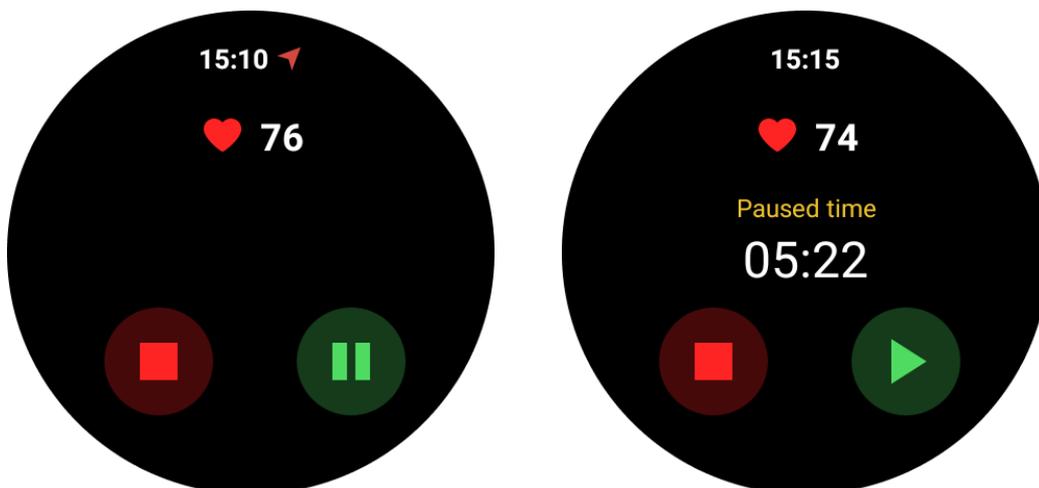
Remarque : Pour contrôler la musique lue sur votre téléphone, votre montre connectée doit être connectée à votre téléphone via Bluetooth.



Mettre en pause et reprendre l'exercice

Mise en pause et reprise manuelles

Faites glisser vers la droite sur l'écran de l'exercice pour passer à la page de pause. Ici, vous pouvez appuyer sur le bouton de pause pour arrêter l'exercice. L'interface affichera la durée de la pause. Appuyez à nouveau pour reprendre l'exercice.



Mise en pause et reprise automatiques :

Lorsque la montre détecte que vous avez cessé de faire de l'exercice, elle se mettra automatiquement en pause. Lorsqu'elle détecte que vous avez repris l'exercice, elle

reprendra automatiquement. Pour activer cette fonction, allez dans Paramètres -> activer "Mise en pause automatique".

Remarque : La mise en pause et la reprise automatiques ne sont actuellement disponibles que pour les types d'exercices de marche en extérieur, de course en extérieur, de course en salle, d'escalade, de course en montagne, de marche automatique et de course automatique.

Positionnement GPS

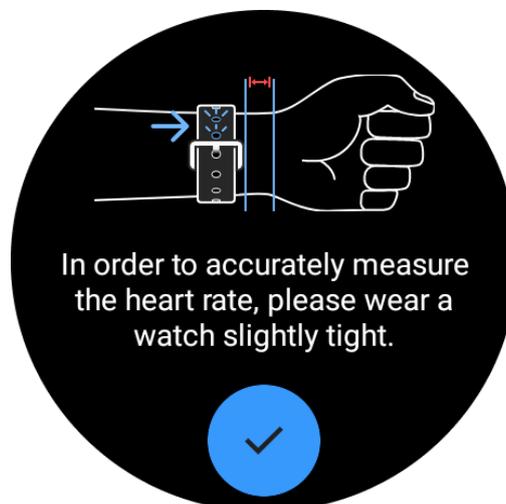
Le temps initial de positionnement GPS peut être plus long. Il est recommandé de se situer dans une zone dégagée sans obstacles lors du positionnement. Placez la montre à plat sur votre poitrine avec l'écran de la montre orienté vers le ciel.

Remarque : Veuillez commencer à faire de l'exercice après un positionnement réussi. Si vous vous déplacez avant que le GPS ne se soit correctement localisé, le temps de positionnement peut être plus long ou échouer.

Enregistrement de la fréquence cardiaque pendant l'exercice

La montre doit être bien ajustée au poignet. La montre DOIT être positionnée à au moins la largeur d'un doigt du poignet, de sorte qu'une flexion du poignet ne touche pas physiquement la montre.

Veuillez vous référer à l'image ci-dessous pour porter la montre :



Remarque : Avant de faire de l'exercice, portez la montre plus serrée que d'habitude pour éviter que le capteur de fréquence cardiaque n'adhère pas à la peau en raison de la transpiration, ce qui peut affecter la précision des valeurs de fréquence cardiaque.

Les poils excessifs sur le poignet et les tatouages peuvent affecter la précision des valeurs de fréquence cardiaque.

Afficher les enregistrements d'exercice

Après avoir terminé l'exercice, l'application générera un résumé de votre entraînement, y compris la durée, la distance totale, le nombre total de pas, les calories totales brûlées, etc.
Remarque : Différents types d'exercices affichent différents types de données.



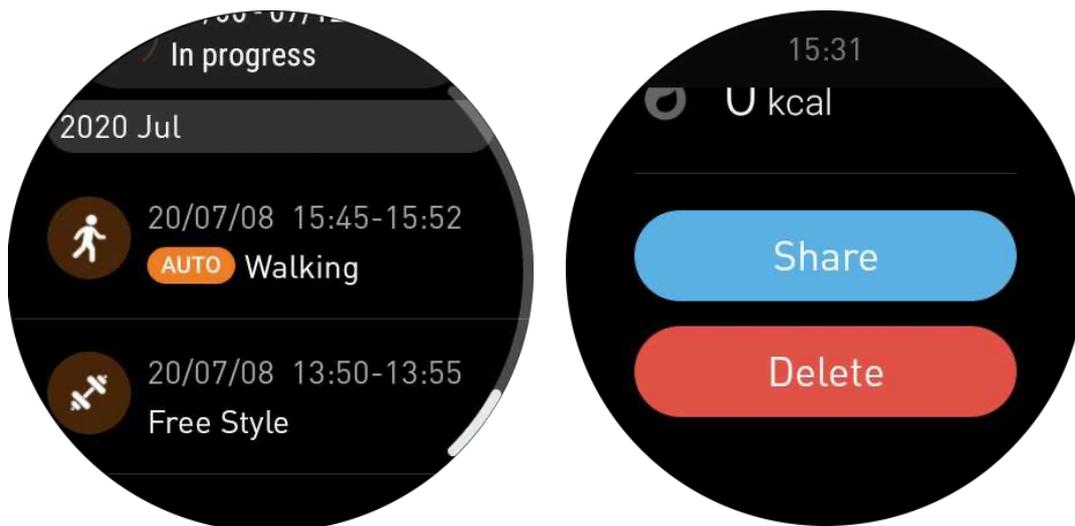
Vérifiez l'historique de l'exercice

Sur la page d'accueil de TicExercise, vous pouvez faire glisser vers la gauche pour afficher les enregistrements précédents.



Partager ou supprimer des enregistrements d'exercice

- Appuyez sur l'enregistrement de l'exercice et faites défiler jusqu'au bas de la page
- Appuyez sur "Partager" ou "Supprimer" pour supprimer cet enregistrement



VO2 Max & Temps de récupération

1. Types d'exercices pris en charge : course en extérieur, marche en extérieur, cyclisme, course en salle

2. Conditions de sortie :

Pour les exercices de course et de marche, une vitesse moyenne de plus de 4 km/h et une durée de plus de 10 minutes sont nécessaires.

Pour les exercices de cyclisme, une vitesse moyenne de plus de 15 km/h et une durée de plus de 5 minutes sont nécessaires (la course sur route est recommandée).

Remarque :

- La première utilisation nécessite une connexion Internet pour initialiser l'algorithme.

Veillez vous connecter à votre téléphone ou au Wi-Fi avant d'ouvrir l'application TicExercise.

- Pour garantir l'exactitude des données, veuillez remplir avec précision vos informations personnelles (sexe, âge, taille, poids).

- Si la durée de l'exercice est trop courte ou si le nombre d'exercices est trop faible, la déviation de la valeur peut être plus grande. Après avoir continué à faire de l'exercice, la valeur se stabilisera progressivement.

- L'exercice réel doit être cohérent avec le type d'exercice sélectionné ; une incohérence peut entraîner une plus grande déviation de la valeur.



Synchronisation des données sur votre téléphone

Si la montre est connectée au mobile et que le réseau mobile de la montre ou le WLAN de la montre est disponible, vous pouvez synchroniser les données sportives avec l'application Mobvoi Health sur le téléphone.

Reconnaissance automatique de l'exercice – TicMotion

Reconnaissance active sans réglage manuel : Après avoir activé la reconnaissance active, votre montre reconnaîtra activement votre activité continue sur une longue période.

Reconnaissance automatique de l'exercice

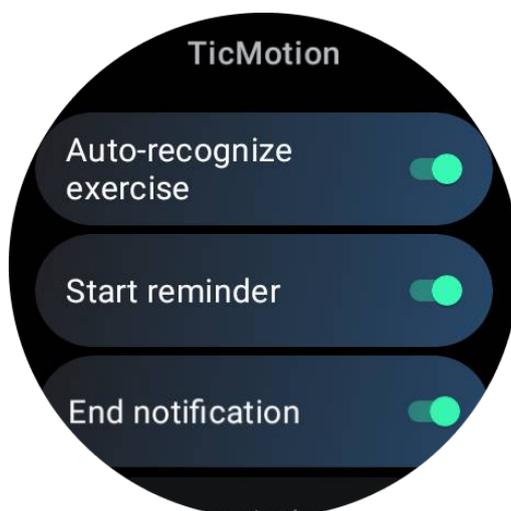
Avant d'identifier précisément votre type de mouvement, TicMotion commence à pré-identifier en arrière-plan, et l'enregistrement de mouvement ne sera pas généré pendant la phase de pré-identification.

Rappel de démarrage

Lorsque vous faites de l'exercice pendant plusieurs minutes, votre montre reconnaîtra le type d'activité et affichera une interface d'activité en cours avec une vibration pour montrer les données d'activité en temps réel. Si vous désactivez le rappel de démarrage, tout en laissant la fonction de reconnaissance active activée, la montre ne fera plus apparaître l'interface d'activité en cours, mais continuera à enregistrer votre activité.

Notification de fin

Une fois l'activité terminée, votre montre mettra automatiquement fin à la reconnaissance et générera un enregistrement d'activité, puis affichera les données détaillées de l'activité par notification push. Si vous désactivez la notification de fin, tout en laissant la fonction de reconnaissance active activée, la montre ne poussera plus de notifications une fois l'activité terminée, mais continuera à enregistrer votre activité.

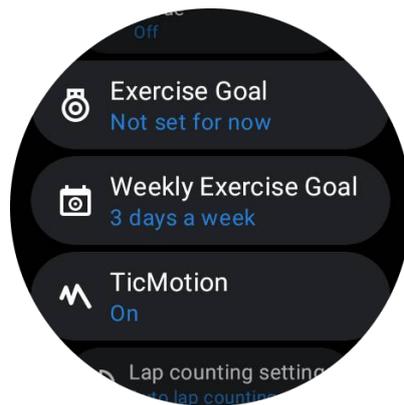
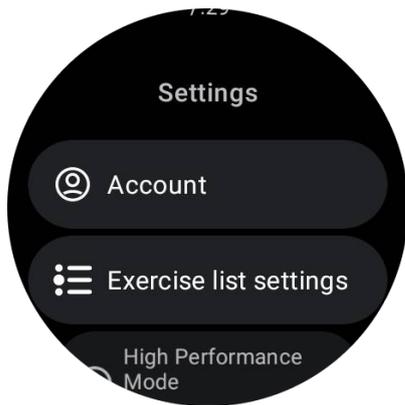


Configurer votre TicMotion

Dans Paramètres -> TicMotion, vous pouvez choisir d'activer ou de désactiver la fonction TicMotion. Vous pouvez choisir d'activer ou de désactiver les notifications de démarrage et de fin de reconnaissance. Vous pouvez activer les types d'exercices souhaités dans l'option "Activité reconnue", tels que la marche, la course et le cyclisme (désactivés par défaut, doivent être activés manuellement). Note :

- La reconnaissance automatique de la course nécessite une course continue de plus de 1 minute.
- La reconnaissance automatique de la marche nécessite une marche continue de 5 minutes et une fréquence de pas de plus de 120 pas/minute.
- La reconnaissance automatique du cyclisme nécessite un cyclisme continu de 5 minutes.

Paramètres de TicExercise



Mode Haute Performance

Il surveillera en continu votre emplacement via le GPS et augmentera la fréquence de ses mises à jour une fois activé. Veuillez noter que cette fonction augmentera la consommation d'énergie.

Objectif d'exercice

Si vous choisissez l'objectif correspondant, dans le type d'exercice de course en extérieur, nous fournirons des indications correspondantes en fonction de votre objectif et évaluerons l'exercice à la fin. Si vous choisissez "Pas défini pour le moment", cette fonction ne sera pas activée. Pour plus de détails, veuillez vous référer à Paramètres -> Aide utilisateur -> TicCoach sur votre montre.

Objectif d'exercice hebdomadaire

Définissez le nombre de jours d'exercice par semaine, et l'application l'affichera dans l'interface de l'historique de l'exercice et l'interface de la tuile, vous permettant de vérifier la réalisation de votre objectif de manière pratique.

Paramètres de comptage de tours

Vous pouvez choisir le comptage de tours manuel ou le comptage de tours automatique. Après avoir sélectionné le comptage de tours automatique, vous pouvez choisir la distance du tour. Lorsque la distance définie est atteinte, l'application la comptera automatiquement comme un tour.

TTS

Une fois activé, TicExercise diffusera votre état et vos données d'exercice lorsque vous commencez, pendant et après l'exercice.

TicBaromètre

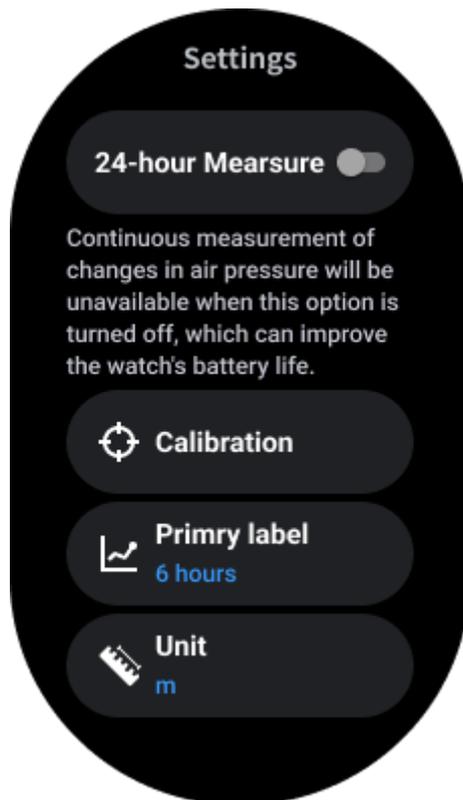


- Après avoir activé la fonction de baromètre, vous pouvez vérifier la pression barométrique et les données d'altitude.

- Pour afficher les données d'altitude, vous devez activer l'interrupteur de précision de l'emplacement Google pour obtenir des données d'altitude plus précises. Veuillez vous rendre dans Paramètres -> Emplacement -> Précision de l'emplacement Google.

Mesure 24 heures

Après avoir activé la surveillance 24 heures, vous pouvez surveiller les données toute la journée sans ouvrir l'application TicBaromètre.



Calibration

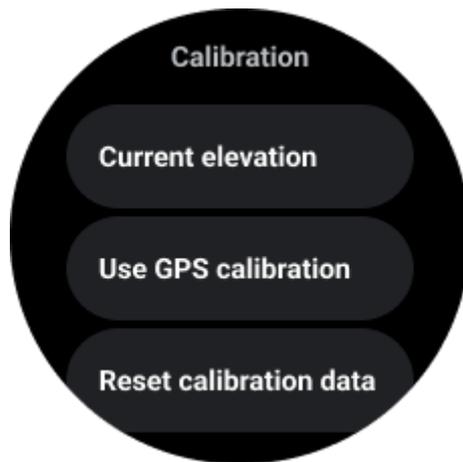
Les méthodes de calibration incluent la saisie de l'altitude actuelle et l'utilisation de la calibration GPS.

Saisie de l'altitude actuelle

- Vous devez saisir manuellement les données d'altitude spécifiques. L'application TicBaromètre utilisera ces données comme base pour calculer et afficher les données ultérieures jusqu'à ce que les données de calibration soient réinitialisées.

Utilisation de la calibration GPS

- Lors de l'utilisation de la calibration GPS, vous devez calibrer dans un espace ouvert. Après la calibration réussie, l'application TicBaromètre utilisera ces données comme base pour calculer et afficher les données ultérieures jusqu'à ce que les données de calibration soient réinitialisées.



Modifier la plage de temps

- La plage du graphique de tendance peut afficher 2, 6, 12 ou 24 heures dans ces quatre styles différents, et l'affichage du graphique changera en fonction du choix de l'utilisateur.

Mode Essentiel

Le mode Essentiel est un mode d'économie d'énergie avec des fonctions de surveillance de la santé et des outils. Lorsque la montre entre en mode Essentiel, elle affichera une notification informant que la montre est en mode Essentiel en appuyant sur la couronne rotative.



Remarques : Pour économiser de la batterie la nuit, votre montre basculera automatiquement en mode essentiel par défaut. Vous pouvez définir l'heure de début et de fin dans l'application Paramètres du mode essentiel selon vos habitudes. Allez dans "Paramètres du mode essentiel -> Commutation automatique par horaire" pour voir plus de détails.

Surveillance de la santé

Le mode Essentiel prend en charge diverses fonctions de surveillance de la santé, notamment la fréquence cardiaque, la saturation en oxygène, le stress, le sommeil et l'activité quotidienne.

Veillez noter que toutes les données de santé ne peuvent pas être affichées en mode Essentiel. Pour afficher toutes les données disponibles, vous devez revenir en mode intelligent en maintenant enfoncé le bouton latéral et trouver les données de santé d'aujourd'hui ou de l'historique via les applications TicApps (sur votre montre) ou l'application Mobvoi Health (sur votre téléphone).

Fréquence cardiaque

Prise en charge de la détection active et de la surveillance passive 24 heures sur 24.

La détection active peut être effectuée en basculant vers la tuile de fréquence cardiaque.



Surveillance passive 24 heures sur 24 nécessite d'activer le paramètre de surveillance 24 heures sur 24 de l'application TicPulse en mode intelligent. La fréquence de surveillance reste la même qu'en mode intelligent.

Saturation en oxygène

Prise en charge de la détection active et de la surveillance passive 24 heures sur 24.

La détection active peut être effectuée en basculant vers la tuile de saturation en oxygène.



La surveillance passive 24 heures sur 24 nécessite d'activer le paramètre de surveillance 24 heures sur 24 de l'application TicOxygen en mode intelligent.

Stress

Prise en charge de la surveillance passive 24 heures sur 24.

Pour activer la surveillance passive, vous devez activer le paramètre de surveillance 24 heures sur 24 de l'application TicZen en mode intelligent.

Sommeil

Prise en charge du suivi du sommeil, y compris le suivi des stades du sommeil, la saturation en oxygène en temps réel, le rythme respiratoire et la température cutanée pendant le sommeil. Veuillez consulter les détails dans l'application TicSleep.

Activité quotidienne

Prise en charge du suivi de vos activités quotidiennes, notamment le nombre de pas, les calories brûlées, les heures actives, les étages montés, etc. Veuillez basculer vers la tuile de calories pour voir les calories brûlées aujourd'hui.



Fonction et outils

Il existe également quelques outils pratiques disponibles, tels que le mode veille, l'alarme de sommeil, la boussole, etc.

Mode veille

Après avoir activé le mode veille, le rétroéclairage activé par l'inclinaison pour réveiller sera désactivé et une icône de lune s'affichera sur l'écran Ultra-Low Power (ULP). Cependant, le rétroéclairage peut toujours être allumé en tournant la couronne rotative.

Activation du mode veille :

1. Automatiquement : Si le mode veille est déjà activé en mode intelligent, il se poursuivra automatiquement en mode Essentiel.
2. Commutation manuelle : Appuyez et maintenez la couronne rotative enfoncée pendant plus de 1 seconde pour activer/désactiver le mode veille.

Alarme de sommeil

L'alarme de sommeil du mode Essentiel provient de TicSleep. Veuillez consulter les détails dans l'application TicSleep. Lorsque l'alarme se déclenche, vous pouvez cliquer sur la couronne rotative pour entrer en mode répétition ou cliquer sur le bouton latéral pour mettre fin à l'alarme.

Tuile ULP de la boussole

Après être passé à la tuile ULP de la boussole, vous pouvez identifier les directions. Après 1 minute, elle reviendra à la tuile ULP de l'heure.

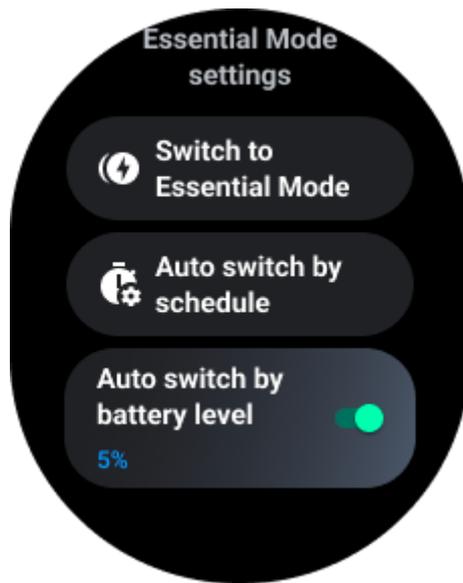


Si votre montre est affectée par une interférence magnétique, elle affichera "CAL". À ce moment-là, vous devrez recalibrer la boussole avant de pouvoir l'utiliser à nouveau.



Comment passer en mode Essentiel ?

Le mode Essentiel peut être activé de différentes manières, notamment manuellement, par planification, en mode intelligent et en mode basse consommation. Vous pouvez accéder à l'application Paramètres du mode Essentiel en naviguant dans la liste des applications ou en cliquant sur l'icône de batterie dans la barre d'état rapide.

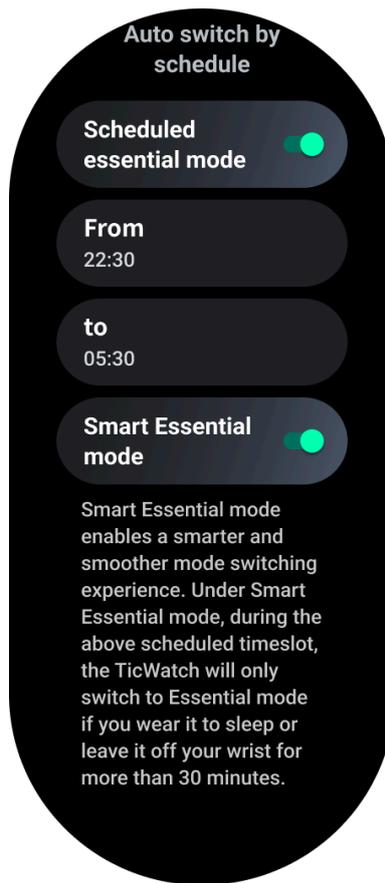


Passage manuel

En cliquant sur "Passer en mode Essentiel", la montre peut passer en mode Essentiel manuellement.

Passage automatique par planification

Ce paramètre est activé par défaut.



Planification du mode Essentiel

Vous pouvez personnaliser l'heure de début et de fin en fonction de vos habitudes. La montre passera automatiquement en mode Essentiel pendant la période horaire définie.

Mode Essentiel intelligent

Le mode Essentiel intelligent permet une expérience de bascule de mode plus intelligente et plus fluide. Dans le créneau horaire mentionné ci-dessus, la TicWatch basculera en mode Essentiel uniquement si vous la portez pendant le sommeil ou si vous la laissez plus de 30 minutes sans la porter.

Notes : Il y a un conflit entre le mode Essentiel par planification/Intelligent et le verrouillage de l'écran. Après avoir activé le verrouillage de l'écran, lorsque la montre revient du mode Essentiel, le verrouillage de l'écran ne peut pas être omis. Vous devez déverrouiller l'écran manuellement. Avant de déverrouiller l'écran, puisque le système ne démarre pas complètement, certaines fonctions sont restreintes. Par conséquent, nous vous recommandons d'activer une seule de ces options à la fois.

Bascule automatique en fonction du niveau de la batterie

Si cette option est activée, la montre basculera automatiquement en mode Essentiel lorsque le niveau de la batterie passera en dessous de 5%.

Comment sortir du mode Essentiel ?

Maintenez le bouton latéral enfoncé jusqu'à ce que l'écran de démarrage s'affiche pour quitter le mode Essentiel et entrer en mode intelligent.

Autres applications et fonctionnalités

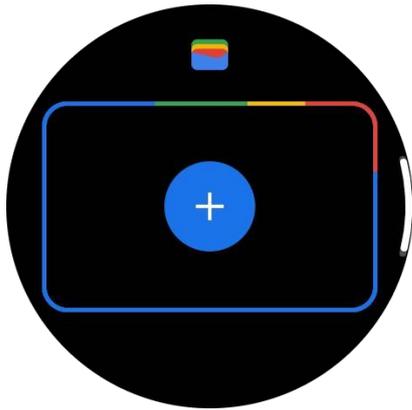
Installer de nouvelles applications

- Lancez l'application Play Store et connectez-vous à votre compte Google sur votre montre.
- Parcourez les applications par catégorie ou recherchez des applications par mot-clé.
- Appuyez sur Télécharger pour télécharger et installer l'application sur votre montre.

Google Wallet

Ajout d'une carte de crédit ou de débit

1. Double-cliquez sur le bouton latéral pour ouvrir Google Wallet.
2. Après la fin du tutoriel, appuyez sur l'icône "Ajouter une carte".
3. Suivez les instructions à l'écran sur votre téléphone pour ajouter une carte de crédit ou de débit.



Google Maps

Lorsque vous téléchargez l'application Google Maps depuis le Play Store, vous pouvez utiliser la navigation, trouver des destinations locales ou votre emplacement, et obtenir d'autres informations utiles sur votre montre.

Important :

- Pour utiliser la navigation, vous devez autoriser le suivi de l'emplacement sur votre téléphone et votre montre.
- Les cartes sur votre appareil Wear utilisent l'unité de distance de votre téléphone jumelé.

Obtenir des indications sur votre montre

Pour obtenir des indications sur votre montre, vous pouvez commencer la navigation sur votre montre ou sur votre téléphone jumelé. L'itinéraire apparaît sur votre téléphone, et à mesure que vous avancez, vous recevez des indications à chaque virage sur votre montre. Les cartes prennent en charge la navigation à vélo, en voiture et à pied.

Conseil : lorsque vous autorisez l'emplacement sur votre téléphone, la navigation fonctionne sur votre montre même lorsque votre téléphone est verrouillé. [En savoir plus sur l'autorisation de l'emplacement sur votre téléphone.](#)

Recherche d'emplacements

1. Si vous ne voyez pas l'écran de votre montre, réveillez votre montre.
2. Faites glisser vers le haut pour accéder à vos applications et ouvrez l'application Maps.
3. Pour sélectionner parmi votre domicile, votre travail ou vos emplacements récents, appuyez sur Rechercher.

Utilisation de votre montre sans votre téléphone à proximité

Vous pouvez démarrer la navigation sur votre montre sans votre téléphone à proximité. Vous pouvez également activer le mirroring et démarrer la navigation sur votre téléphone, puis laisser votre téléphone derrière vous. Lorsque vous activez le mirroring, votre montre prend le relais de la navigation depuis votre téléphone. Cela ne fonctionne que sur les montres associées à des appareils Android.

Pour démarrer la navigation depuis votre montre :

1. Ouvrez Maps depuis votre montre.
2. Utilisez l'outil vocal ou clavier pour entrer votre destination. Vous pouvez également appuyer sur la carte pour voir votre emplacement.
3. Sélectionnez votre mode de transport. À partir de là, vous pouvez voir votre heure d'arrivée estimée.
4. Commencez votre promenade, votre trajet à vélo ou en voiture.

En savoir plus sur [l'aide de Google Maps](#)

Paramètres de la montre

Personnalisez les paramètres de votre montre. Appuyez sur la couronne rotative et accédez au lanceur d'applications. Appuyez sur l'application Paramètres.

Connectivité

Bluetooth

Connectez-vous à votre téléphone via Bluetooth.

- Il affiche le périphérique actuellement connecté.
- Appuyez sur Bluetooth -> Associer un nouveau périphérique si vous souhaitez le coupler à un nouveau périphérique.
- Activer ou désactiver

Wi-Fi

Activez la fonction Wi-Fi pour vous connecter à un réseau Wi-Fi.

- Dans l'application Paramètres, appuyez sur Connectivité -> Wi-Fi et appuyez sur l'interrupteur pour l'activer.

- Appuyez sur Ajouter un réseau pour en sélectionner un dans la liste des réseaux Wi-Fi.
- L'icône de verrouillage signifie que les réseaux nécessitent un mot de passe. Vous pouvez saisir le mot de passe sur votre téléphone ou votre montre.

NFC

Vous pouvez utiliser cette fonction pour effectuer des paiements et acheter des billets de transport ou d'événements après avoir téléchargé les applications requises.

Mode avion

Cela désactive toutes les fonctions sans fil de votre montre. Vous ne pouvez utiliser que des services non réseau.

Dans Paramètres -> Connectivité -> Mode avion pour l'activer.

Écran

Vous pouvez modifier les paramètres de l'écran. Allez dans Paramètres -> Écran.

Écran toujours actif

Réglez l'écran pour rester toujours allumé lorsque vous portez votre montre. Vous pouvez choisir entre l'écran AMOLED et l'écran ultra basse consommation.

Couleur de rétroéclairage :

Changez la couleur de l'écran Ultra-Low Power.

Ajuster la luminosité

Ajustez la luminosité de l'écran. Vous pouvez utiliser la couronne rotative pour ajuster la valeur.

Luminosité adaptative : Réglez la montre pour ajuster automatiquement la luminosité en fonction des conditions de lumière ambiante.

Inclinaison pour réveiller

Réglez pour allumer l'écran en relevant le poignet lorsque vous portez la montre.

AMOLED : Inclinez pour réveiller l'écran AMOLED.

Rétroéclairage : Inclinez pour réveiller l'écran ultra basse consommation.

Désactivé : Désactivez la couleur de rétroéclairage en mode Essentiel.

Taille de la police

Réglez la taille de la police du texte sur l'écran. Vous pouvez utiliser la couronne rotative pour l'ajuster.

Délai d'extinction de l'écran

Réglez la durée d'attente de la montre avant de désactiver le rétroéclairage de l'écran.

Synchronisation de la capture d'écran de la montre

Appuyez sur la couronne rotative et le bouton latéral en même temps pour prendre une capture d'écran.

Ensuite, ouvrez l'application "Mobvoi Health" sur votre téléphone et appuyez sur "Synchroniser la capture d'écran" pour enregistrer les images dans l'album photo du téléphone mobile.