

# Aide utilisateur TicWatch Pro 5 Enduro

## Commencer

### Bouton et fonctions



Bouton	Fonction
un. Bouton latéral	<ul style="list-style-type: none"><li>* Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour allumer votre montre</li><li>* Appuyez brièvement pour ouvrir la liste des applications récentes</li><li>* Appuyez deux fois pour ouvrir Google Wallet</li><li>* Appuyez et maintenez pendant 3 secondes pour accéder au menu de démarrage</li></ul>

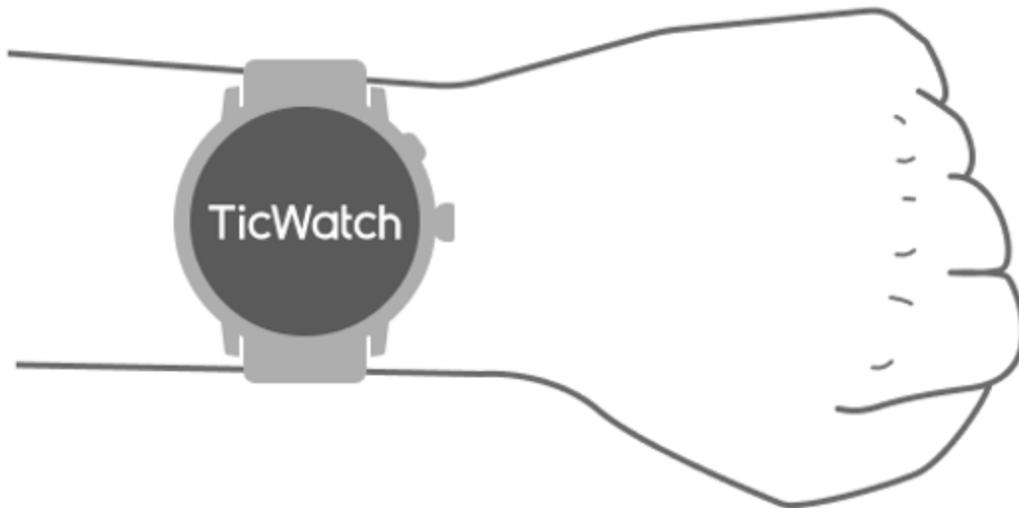
	* Appuyez et maintenez pendant 15 secondes pour forcer le redémarrage de la montre
b. Couronne tournante	* Appuyez brièvement pour ouvrir la liste des applications ou revenir au cadran de la montre * Faites pivoter pour voir plus et ajuster les valeurs * Appuyez deux fois pour ouvrir la dernière application utilisée
Couronne rotative + bouton latéral	* Appuyez dessus en même temps pour prendre une capture d'écran de la montre

## Couronne tournante

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

1. Faites pivoter pour afficher les vignettes :
  - un. Sur l'écran d'accueil, faites pivoter pour afficher les vignettes.
  - b. La fonction peut être activée sur Paramètres -> Général -> Rotation des tuiles
2. Faites pivoter pour afficher les cadrans de montre
  - un. Appuyez longuement sur l'écran d'accueil et faites-le pivoter pour afficher les cadrans de la montre.
3. Faire pivoter pour faire défiler les pages
4. Faites pivoter pour ajuster les valeurs, notamment le volume, les chiffres, la luminosité, etc.

## Portez la montre



un. 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 le bracelet est porté trop serré ou trop lâche.

b. La montre doit être portée 1 à 2 doigts horizontaux au-dessus de l'os du poignet. La montre portée doit s'adapter au bras. Secouez la main plusieurs fois pour garantir un port confortable.

c. Gardez le poignet propre. Une utilisation prolongée de la montre sur la même zone peut contracter les vaisseaux sanguins. Il est recommandé d'ajuster la position.

## **Allumer et éteindre la montre**

### **Allumez la montre**

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

### **Éteignez la montre**

- Appuyez et maintenez le bouton latéral pendant quelques secondes
- Appuyez sur [Éteindre]

### **Forcer le redémarrage**

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

## Associez 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" dans le Google Play Store
- L'application Mobvoi Health est uniquement compatible avec TicWatch qui fonctionne sur la plateforme Wear OS 3. Si vous possédez d'autres types de TicWatch, vous devrez peut-être installer l'application Mobvoi et suivre les instructions.
- Si l'application Wear OS by Google ou l'application Mobvoi est déjà installée, veuillez les désinstaller avant l'appairage.

### 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
- Robinet **[Appareil]** onglet et appuyez sur **[Ajouter un nouvel appareil]**
- Sélectionnez votre montre sur l'écran
- Suivez les instructions à l'écran pour terminer le processus de couplage

## Associez-le à plusieurs montres

Pour les appareils Android, il est capable de s'associer à plusieurs TicWatches en même temps.

- Lancez l'application Mobvoi Health sur votre smartphone
- Robinet **[Appareil]** languette
- Appuyez sur le **[+]**icône dans le coin supérieur droit pour démarrer le processus de couplage.

## Supprimer la montre couplée

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

## Comment maintenir la stabilité de la connexion ?

Une fois la montre couplée, assurez-vous de maintenir une connexion stable entre la montre et le téléphone mobile afin de garantir des fonctions normales telles que la notification de messages.

Pour Android:

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

## Navigation dans les écrans

	Entrer	Sortie
Plateau QSS	Faites glisser votre doigt depuis le haut pour ouvrir le plateau QSS	Faites glisser votre doigt depuis le bas ou appuyez sur la couronne rotative pour revenir au cadran de la montre.
Barre de notification	Faites glisser votre doigt vers le haut depuis le bas pour ouvrir la barre de notification	Faites glisser votre doigt depuis le haut ou appuyez sur la couronne rotative pour revenir au cadran de la montre.

Carrelage	À droite ou à gauche du cadran de la montre	Appuyez sur la couronne rotative pour revenir au cadran de la montre
-----------	---	--

## Cadran de montre

### Introduire de nouveaux types de cadrans de montre

#### Cadran de montre Coach du sommeil

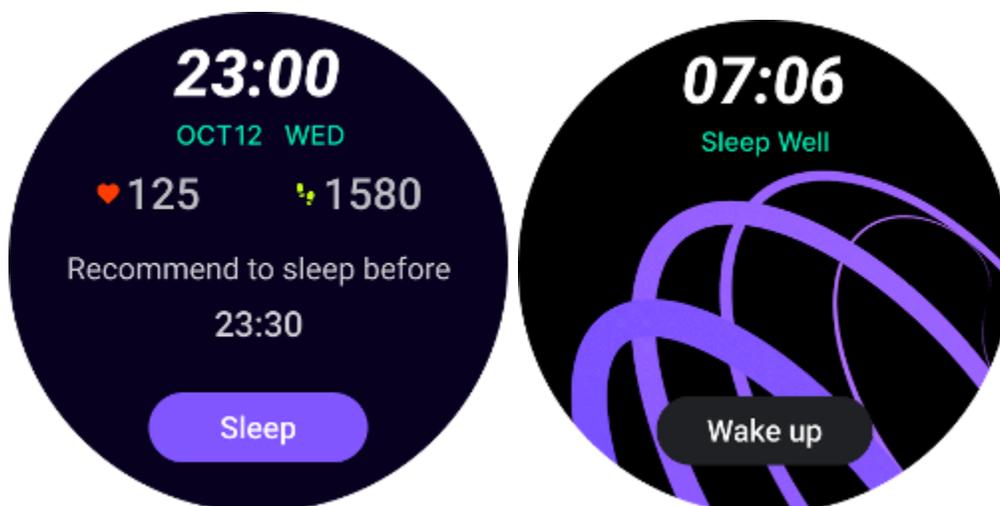
Le cadran de la montre Sleep Coach affiche différents états et fournit des suggestions basées sur votre cycle de sommeil et vos enregistrements de sommeil. Vous pouvez vérifier vos informations de sommeil en un coup d'œil sur le cadran de la montre chaque matin.

#### Comment utiliser

- Appuyez longuement sur le cadran de la montre pour accéder à la liste de modification du cadran de la montre.
- Sélectionnez le cadran de la 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.

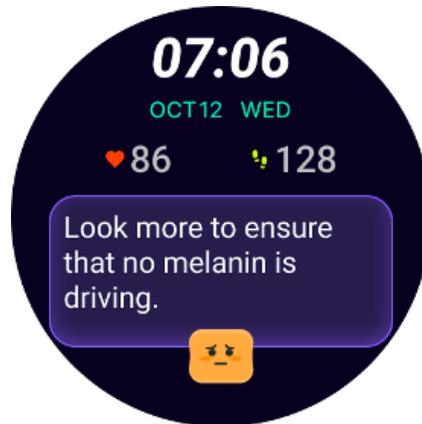
#### Rappel de l'heure du coucher

Dès une heure avant l'heure du coucher, le cadran de la montre Sleep Coach vous rappellera de vous coucher à l'heure.



#### Conseils pour le sommeil

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



### Aperçu des données de sommeil

Après vous être réveillé chaque jour, vous pouvez vérifier rapidement les données de sommeil de la nuit dernière et fournir des commentaires subjectifs sur votre expérience de sommeil. Cliquez sur "Afficher plus" pour accéder à TicSleep et voir les détails



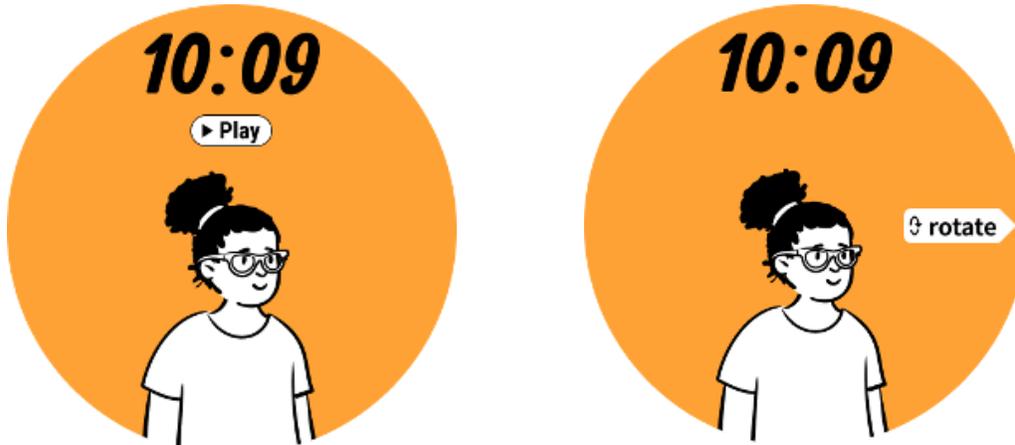
### Cadran de montre à rotation heureuse

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

#### Comment utiliser

- Appuyez longuement sur le cadran de la montre pour accéder à la liste de modification du cadran de la montre.
- Sélectionnez le cadran de la montre Happy Rotation et appliquez-le
- Appuyez sur « Jouer » pour accéder au mode de jeu, faites pivoter le bouton rotatif pour passer à différentes images.

- Faites glisser votre doigt de gauche à droite pour quitter le mode jeu et appliquer l'image actuelle



## TimeShow - Parcourir plus de cadrans de montre

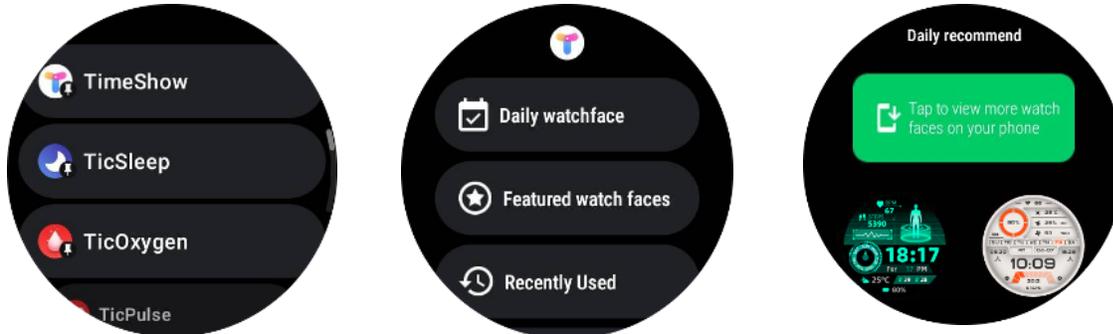
- Appuyez longuement sur le cadran de la montre pour accéder à la liste de modification du cadran de la montre.
- Appuyez sur le cadran de la montre TimeShow pour appliquer.
- Vous pouvez choisir différents cadrans de montre à partir de l'application TimeShow sur votre montre et votre téléphone. Assurez-vous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



## Parcourez les cadrans 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 des favoris

- Appuyez sur le cadran de la montre pour en avoir un aperçu
- Vous pouvez télécharger le cadran de montre gratuit et l'appliquer directement
- Ou vous pouvez acheter les cadrans payants.



## Achetez des cadrans de montre sur votre montre

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

S'il s'agit de votre premier achat, vous devrez peut-être vous connecter à votre compte sur l'application TimeShow sur votre téléphone pour vous assurer qu'il est correctement connecté à votre montre.

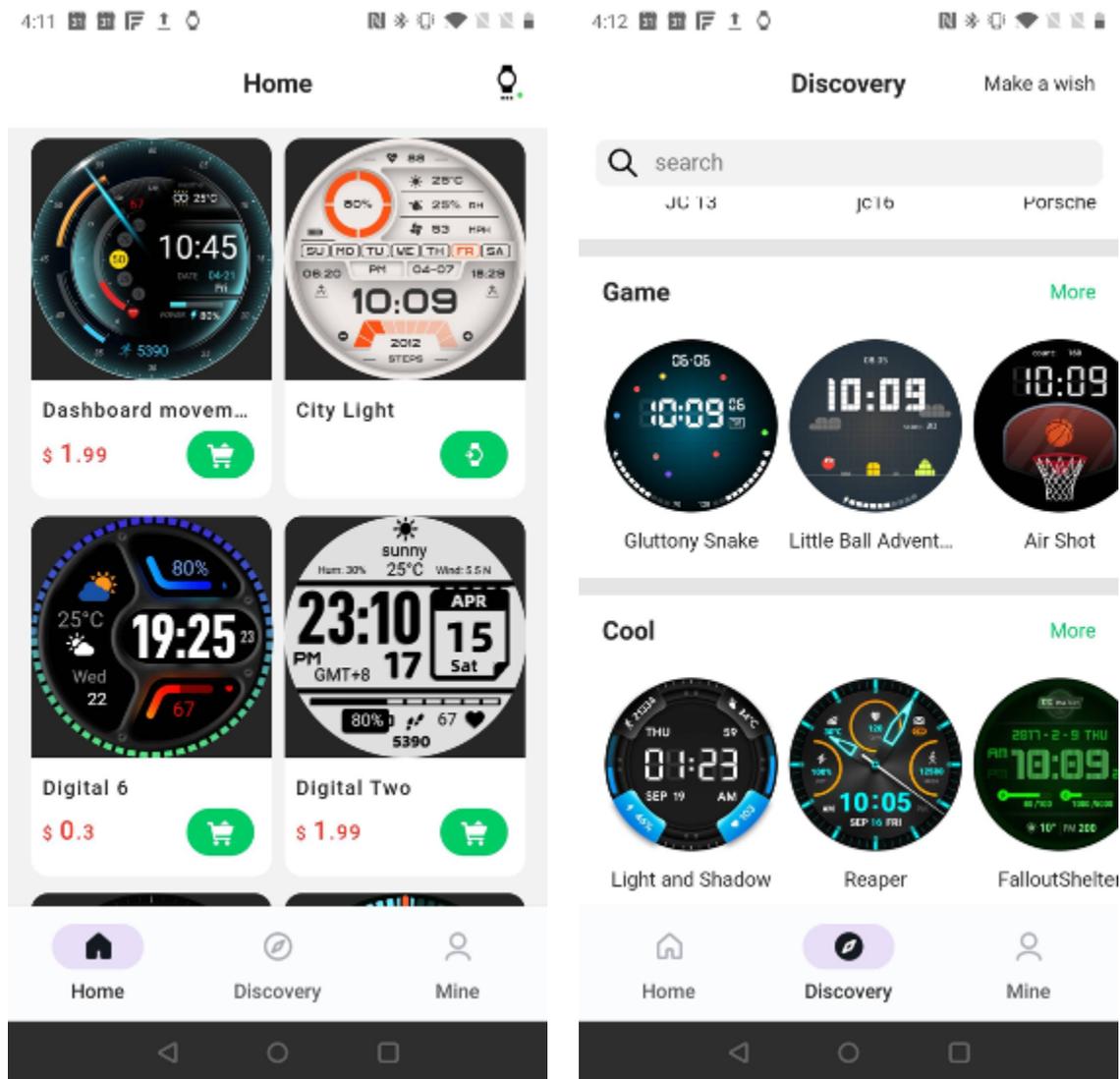


## Afficher TimeShow sur votre téléphone

Vous pouvez trouver plus de cadrans de montre via les méthodes suivantes :

- Téléchargez et installez l'application TimeShow sur votre téléphone

- Vous pouvez utiliser votre adresse e-mail et votre mot de passe enregistrés Mobvoi 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 officiel de TimeShow pour concevoir et publier votre travail :

<https://timeshowcool.com/>

## Changer les cadrans de montre

- Appuyez longuement sur le cadran de la montre pour accéder à la liste de modification du cadran de la montre.

- Appuyez sur le cadran de la montre pour appliquer

Si vous souhaitez ajouter le cadran de la montre à vos favoris :

- Appuyez sur "Afficher plus de cadrans de montre" pour afficher tous vos cadrans de montre

- Appuyez sur le cadran de la montre pour l'ajouter à vos favoris



## Modifier les cadrans de montre

Certains cadrans de montre personnalisables ont un bouton « Modifier ». Vous pouvez les modifier selon vos préférences.

- Appuyez sur l'icône des paramètres

- Faites glisser votre doigt vers la gauche ou la droite sur l'écran pour sélectionner l'option de personnalisation souhaitée

- Utilisez la couronne rotative ou faites glisser votre doigt vers le haut ou le bas pour modifier la couleur ou d'autres paramètres.

- Pour modifier les complications, appuyez sur la zone en surbrillance souhaitée, puis définissez-les.

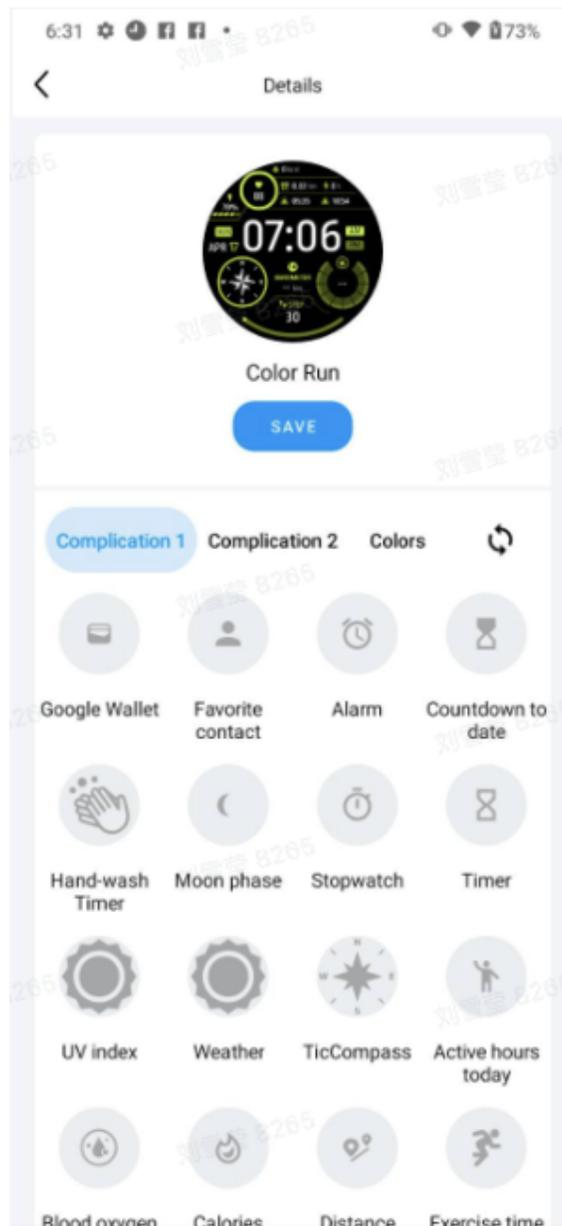


Vous pouvez également modifier et personnaliser les cadrans de la montre sur l'application Mobvoi Health sur votre téléphone.

## Modifier le cadran de la montre sur votre téléphone

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

Veillez vous assurer que votre téléphone et votre montre sont connectés via Bluetooth.



## Panneau de réglage rapide

Il vous permet d'afficher et de modifier les paramètres rapides. Pour ouvrir le panneau de configuration rapide, faites glisser votre doigt vers le haut sur l'écran d'accueil. Utilisez la couronne rotative ou faites glisser votre doigt vers le haut et le bas pour afficher plus d'icônes de réglage.

## Modifier les paramètres rapides



- Appuyez sur le **Modifier** bouton pour modifier les icônes de réglage rapide.
- Robinet **[+]** pour ajouter les icônes qui apparaîtront sur le plateau QSS
- Robinet **[-]** à retirer du plateau QSS
- Robinet **[Sauvegarder]** pour enregistrer les modifications

## Icônes de réglage de réorganisation

- Maintenez et faites glisser pour réorganiser les icônes

## Différentes icônes d'indicateur

Icône	Signification
	Mise en charge
	Mode avion activé
	Batterie faible
	Mode Ne pas déranger activé
	Mode coucher activé
	Verrouillage de l'écran activé
	Appuyez sur le verrouillage pour activer
	Téléphone déconnecté
	LTE déconnecté
	Mode cinéma activé

	La montre est chaude
---	----------------------

## Différentes icônes de réglage rapide

icône	signification
	Accédez aux paramètres de mode essentiels
	Lancez l'application Paramètres
	Activer le mode son ou silencieux
	Activer le mode Ne pas déranger
	Activer le mode Théâtre
	Activer le mode Coucher

	Activer le mode avion
	Lancez l'application Trouver mon téléphone
	Ajuster la luminosité
	Activer le verrouillage tactile
	Activer la lampe de poche
	Lancez le portefeuille Google
	Connectez le réseau Wi-Fi
	Commencer à éjecter l'eau

## Carrelage

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

## Ajouter et supprimer des vignettes

- Appuyez et maintenez pour accéder au mode édition
- Robinet[+] pour ajouter des tuiles ou
- Robinet [-] ou faites glisser votre doigt vers le haut pour enlever les tuiles
- La limite maximale est de 10 tuiles

## Réorganiser la tuile

- Robinet



Ou



pour changer l'emplacement de la tuile

## Gérer les vignettes sur votre téléphone

- Lancez l'application Mobvoi Health
- Appuyez sur l'onglet Appareil
- Appuyez sur les vignettes

Veuillez vous assurer que votre téléphone et votre montre sont connectés.

## Activité en cours

Lorsque des applications s'exécutent 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 cochées telles qu'une nouvelle notification téléphonique ou un appel manqué, un indicateur de notification sera visible en bas de l'écran.
- Vous pouvez faire glisser votre doigt vers le haut pour ouvrir le panneau de notification et faire pivoter pour afficher 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 les notifications

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

## Gérer les préférences de notification

### Sur ta montre

Accédez à Paramètres -> Applications et notifications -> Notifications

### Sur votre téléphone

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

## Liste des applications

Modifier la liste des applications

- Appuyez sur la couronne rotative pour accéder au menu de la liste des applications
- Appui long sur une application pour passer en mode édition
- Appuyez sur l'icône « épingle » pour que l'application actuelle reste en haut de la liste.
- Appuyez à nouveau pour désépingler l'application.



## Écran à très faible consommation (ULP)

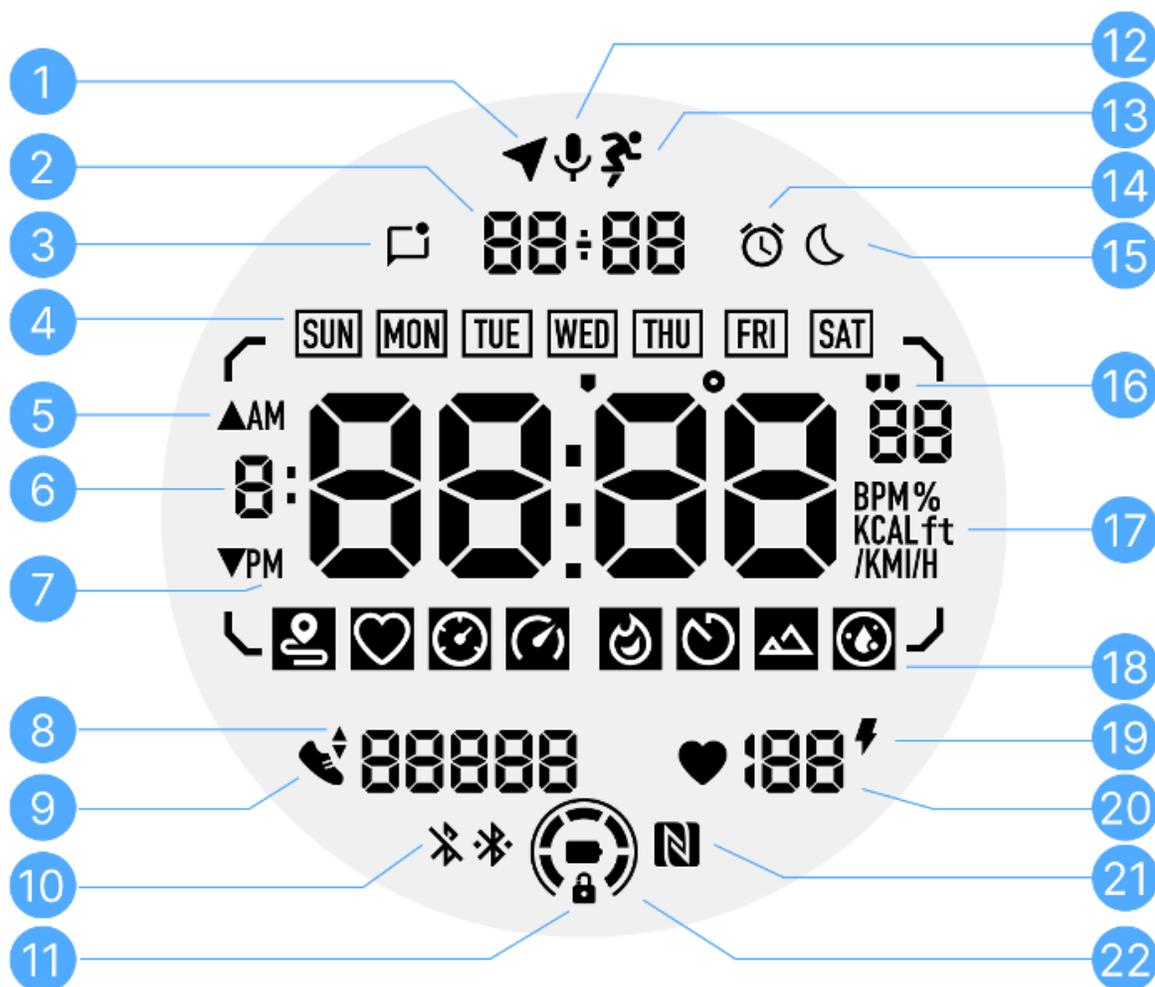
### Qu'est-ce que l'affichage ULP ?

L'écran ULP est un écran toujours allumé à très faible consommation qui peut être utilisé pour afficher des données sur l'heure, la santé et la forme physique.

Le nouvel écran ULP peut afficher plus d'informations et, grâce au concept de tuiles ULP introduit, il permet une mesure ou une visualisation rapide des données liées à la santé et à la forme physique sans entrer dans le système.

Remarque : l'affichage 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'affichage ULP



Non.	Icône	Significations
1	Statut GPS	Utilisé uniquement pour TicExercise. Cette icône indique que le GPS a été acquis/fixé. L'icône clignotante indique que le GPS est en train d'acquérir/rechercher des signaux GPS.
2	Date/Heure	En veille, il affiche la date du jour, prenant en charge les formats DD-MM et MM-DD. Pendant un entraînement, il affiche l'heure actuelle.

<b>3</b>	Notifications non lues	Cette icône indique la présence de notifications non lues. Lorsqu'un nouveau message est reçu, l'icône clignote pendant plusieurs secondes.
<b>4</b>	Jour de la semaine	Cette icône indique le jour actuel de la semaine.
<b>5</b>	Gain/perte d'altitude	Utilisé uniquement pour TicExercise. Les deux icônes triangulaires indiquent le gain et la perte d'altitude pendant un entraînement.
<b>6</b>	Zone de données principale	Cette zone est l'affichage principal de toutes sortes de données. Il représente diverses informations dans différentes vignettes ULP, telles que l'heure actuelle, la fréquence cardiaque, l'allure, etc.
<b>7</b>	MATIN APRÈS-MIDI	AM et PM, pour le format 12 heures uniquement.
<b>8</b>	Cadence	Utilisé uniquement pour TicExercise. Il indique la cadence actuelle, qui n'est prise en charge que par certains types d'entraînement, comme la course en extérieur.
<b>9</b>	Nombre de pas	En veille, il indique les pas quotidiens. Pendant un entraînement, il indique les étapes de l'entraînement en cours, qui n'est pris en charge que par certains types d'entraînement, comme la marche en plein air.
<b>dix</b>	État 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 s'affichent pas, cela signifie que le Bluetooth est désactivé.

<b>11</b>	État de verrouillage de l'affichage ULP	<p>Cette icône indique que l'écran ULP est dans un état verrouillé.</p> <p>Pour éviter des opérations accidentelles, l'écran ULP doit être déverrouillé avant de passer à l'étape suivante, comme le changement de Tile.</p> <p>Remarque : Il ne représente pas l'état de verrouillage de l'écran du mode intelligent.</p>
<b>12</b>	Microphone	Cette icône n'est pas encore utilisée pour le moment.
<b>13</b>	Indicateur d'entraînement	<p>Utilisé uniquement pour TicExercise.</p> <p>Cette icône indique qu'un entraînement est en cours.</p>
<b>14</b>	Réveil sommeil	<p>Il provient du réveil sommeil de TicSleep, et lorsque le réveil sommeil est allumé, l'icône s'affiche.</p> <p>Remarque : Il ne représente pas l'état d'alarme de l'application Alarme.</p>
<b>15</b>	Mode coucher	Cette icône indique que la montre est en mode Heure du coucher.
<b>16</b>	Unité rythme/angle	<p>Ces icônes (' et ") indiquent l'unité d'allure, minutes et secondes.</p> <p>L'icône (°) indique l'angle (degré) et est utilisée pour la vignette ULP de la boussole.</p>
<b>17</b>	Unités	Ces icônes indiquent les unités des différentes métriques.
<b>18</b>	Indicateur de tuile ULP	<p>Ces icônes indiquent différentes tuiles ULP.</p> <p>De gauche à droite, ils représentent la distance d'exercice, la fréquence cardiaque, l'allure, la vitesse, les calories, les comptes/tours, l'élévation et l'oxygène dans le sang.</p>
<b>19</b>	État de santé cardiaque	<p>Cette icône indique si la fonction de surveillance de la santé cardiaque 24 heures sur 24 est activée.</p> <p>Remarque : La fonction de santé cardiaque n'est pas prise en charge dans certains pays ou régions.</p>

20	Rythme cardiaque	<p>Cette zone indique la dernière fréquence cardiaque d'aujourd'hui.</p> <p>La fréquence cardiaque sera actualisée toutes les secondes lorsque la surveillance continue de la fréquence cardiaque sur 24 heures est activée.</p>
21	Statut NFC	<p>Cette icône indique si NFC est activé.</p>
22	Niveau de batterie	<p>Ces icônes indiquent le niveau de la batterie.</p> <p>Lorsque la batterie est faible, l'icône de la batterie clignote pour vous rappeler de charger votre montre.</p>

## Que sont les tuiles ULP ?

Pour TicWatch Pro 5 Enduro, le nouvel écran ULP peut afficher plus d'informations.

Et pour la première fois, le concept de tuiles ULP a été introduit, qui permet de mesurer ou de visualiser rapidement des données liées à la santé et à la forme physique sans avoir à entrer dans le système.

### Tuiles ULP de secours

En veille, il prend actuellement en charge les vignettes suivantes.

1. Tuile ULP Watchface : conçue pour afficher l'heure/la date, les informations sur l'état de la montre et les données de santé clés, telles que les pas, les dernières RH, etc.



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



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



Pour garantir une mesure précise, veuillez éviter de le porter, de l'incliner ou de le secouer excessivement pendant la détection de l'oxygène dans le sang. Si l'une de ces conditions se produit, l'appareil affichera « FAIL ».

Veuillez ajuster la position correcte et maintenir la montre stable avant de re-mesurer.

Pour plus d'informations, veuillez vous référer à la description dans l'application TicOxygen.



4. Tuile ULP de calories quotidiennes : conçue pour vérifier rapidement les calories quotidiennes.



5. Dalle Compass ULP : conçue pour des instructions de visualisation rapides.



Si votre montre est affectée par des interférences de champ magnétique, elle affichera « CAL ». À ce stade, vous devez recalibrer la boussole avant de pouvoir l'utiliser à nouveau.



**Tuiles d'exercice ULP pour TicExercise et les applications d'entraînement tierces basées sur WHS**

Pendant une séance d'entraînement, votre montre passe automatiquement des vignettes ULP de veille aux vignettes ULP d'exercice lorsque vous utilisez TicExercise ou certaines applications d'entraînement tierces qui s'appuient sur WHS (Wear Health Service). Par exemple, si vous utilisez des applications comme Strava ou Adidas Running, vous remarquerez que les vignettes ULP deviennent accessibles une fois que vous commencez votre séance d'exercice.

Remarque : les vignettes ULP ne sont compatibles qu'avec les applications d'entraînement qui s'appuient sur WHS. Si vous constatez que les données d'exercice ne s'affichent pas sur les vignettes ULP après avoir démarré votre entraînement dans votre application d'entraînement préférée, cela indique que l'application n'est pas basée sur WHS. Les exemples incluent l'application Google Fit, qui n'est actuellement pas prise en charge.

Pour chaque type d'exercice, seules certaines vignettes du sous-ensemble suivant sont prises en charge, pas toutes. Les tuiles prises en charge seront affichées au début de chaque exercice.

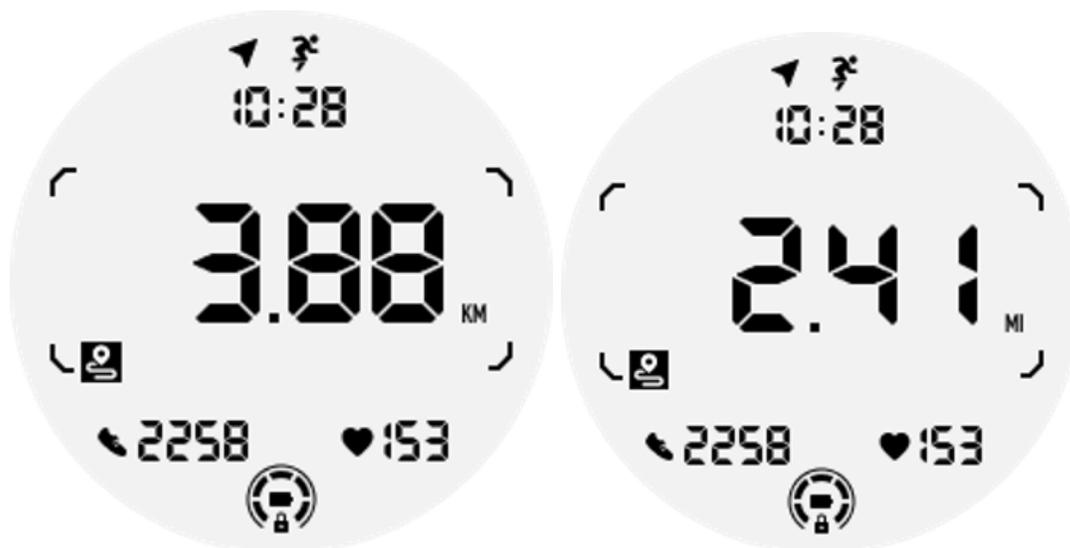


Remarque : Toutes les vignettes ULP n'ont pas d'icônes indicatrices.

1. Tuile ULP de durée de l'exercice : cette vignette est conçue pour afficher la durée de votre exercice et sert de vignette par défaut pour chaque exercice.



2. Tuile ULP de distance d'exercice : cette vignette prend en charge les unités impériales (MI) et métriques (KM).



3. Tuile ULP de fréquence cardiaque d'exercice : cette vignette est conçue pour afficher la fréquence cardiaque en temps réel pendant l'exercice.



4. Tuile Pace ULP : prend en charge les unités impériales (MI/) et métriques (KM/).



5. Tuile ULP de vitesse : prend en charge les unités impériales (MI/h) et métriques (KM/h).



6. Tuile ULP Calories d'exercice : conçue pour afficher les calories brûlées pendant l'exercice en cours.



7. Tuile Laps/Reps ULP : conçue pour afficher les tours ou les répétitions.



8. Mosaïque ULP d'évaluation : affiche l'altitude actuelle, le gain d'altitude de l'exercice et la perte d'altitude de l'exercice de manière séquentielle. Prend en charge les unités impériales (ft) et métriques (m).



9. Tuile Compass ULP : conçue pour visualiser rapidement les directions.

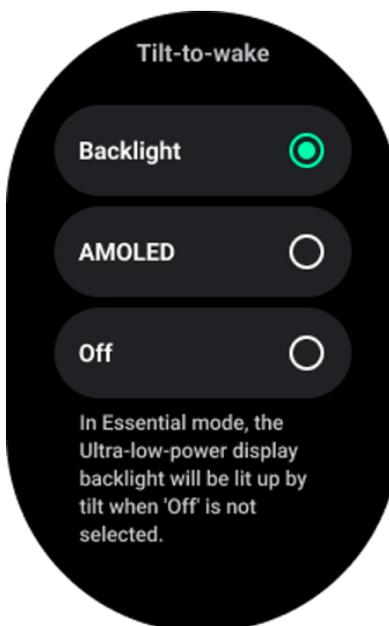


## Les opérations de l'afficheur ULP

### Comment allumer et éteindre le rétroéclairage ?

L'option de rétroéclairage Inclinaison pour réveil est activée par défaut.

Veuillez aller dans « Paramètres -> Affichage -> Inclinaison pour se réveiller » pour plus de détails.



En général, il existe deux méthodes pour activer le rétroéclairage : lever le poignet ou faire pivoter la couronne de plus de 180 degrés. Le rétroéclairage s'éteint automatiquement après un délai d'attente ou lorsque vous baissez votre poignet. De plus, l'écran ULP sera verrouillé pour empêcher toute opération accidentelle.

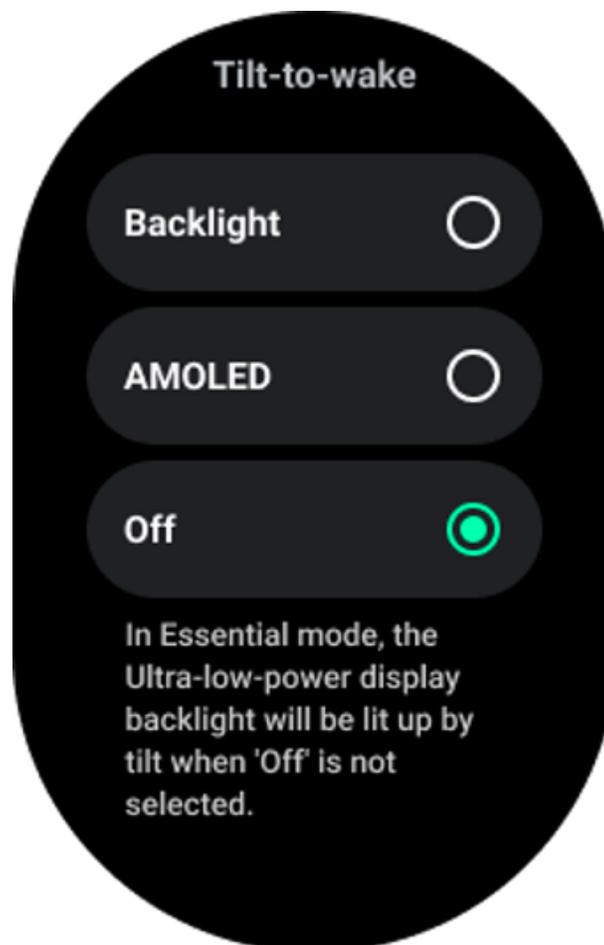
En mode Essentiel, vous pouvez également activer ou désactiver le rétroéclairage en cliquant sur le bouton latéral.

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

## Comment désactiver le rétroéclairage inclinable pour se réveiller ?

Si vous souhaitez uniquement désactiver temporairement le rétroéclairage inclinable pour se réveiller, vous pouvez activer le mode Heure du coucher ou le mode Théâtre.

Si vous souhaitez désactiver cette fonctionnalité de manière permanente, choisissez l'option « Désactivé » dans les paramètres Tile-to-wake.



## Comment déverrouiller/verrouiller l'écran ULP ?

Pour déverrouiller l'affichage ULP, vous devez tourner continuellement la couronne rotative dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse sur plus de 180 degrés.

En abaissant votre poignet ou en expirant, l'écran ULP sera automatiquement verrouillé pour éviter toute opération accidentelle.

Remarque : La vignette ULP de la boussole ne sera automatiquement verrouillée qu'après 1 minute. Si vous gardez cette tuile active, sachez qu'abaisser directement votre poignet peut provoquer des opérations accidentelles.

## Comment changer de tuile ULP ?

Après avoir déverrouillé l'affichage ULP, la rotation de la couronne dans le sens des aiguilles d'une montre ou dans le sens inverse des aiguilles d'une montre changera séquentiellement les tuiles ULP dans l'ordre croissant et décroissant.



## Les paramètres de l'affichage ULP

L'option de réglage de l'affichage ULP se trouve dans le menu des paramètres système.

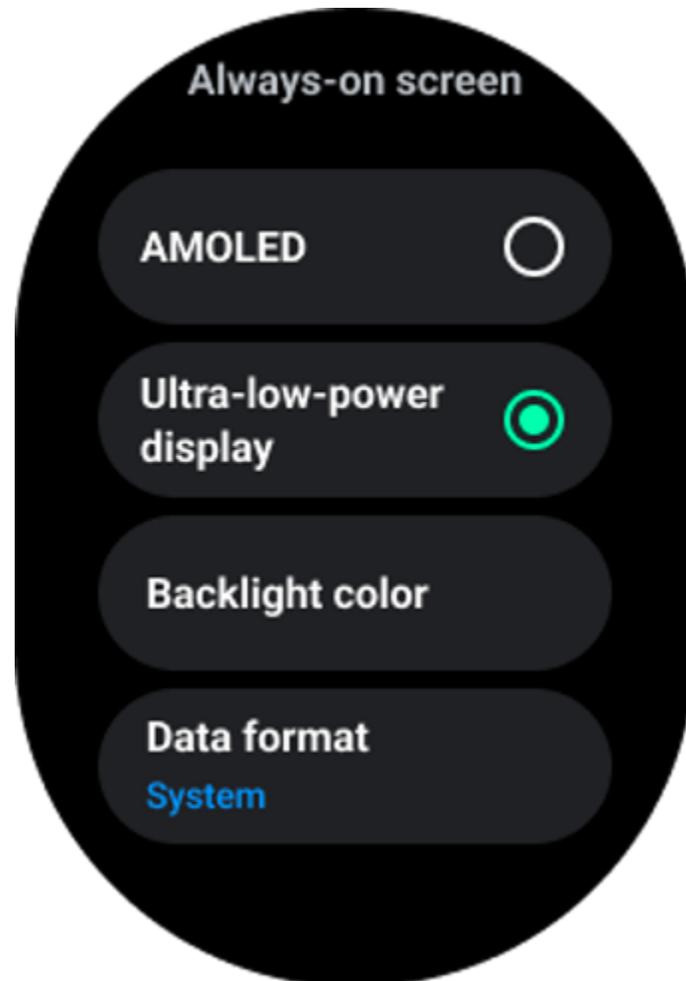
Veuillez accéder à « Paramètres -> Affichage -> Écran toujours activé » pour plus de détails.

## Comment configurer l'écran toujours actif ?

Dans les paramètres de l'écran Always-on, deux options d'affichage sont disponibles : un écran AMOLED coloré et un écran ULP à faible consommation.

L'affichage ULP est présélectionné comme option par défaut. Vous pouvez passer à votre option préférée.

Remarque : Seul l'affichage ULP est pris en charge pour l'écran permanent en mode Essentiel. Cela signifie que si vous choisissez AMOLED comme écran permanent, cela ne s'appliquera qu'au mode Smart. Lorsque la montre passe en mode Essentiel, l'écran toujours allumé passe automatiquement à l'affichage ULP.

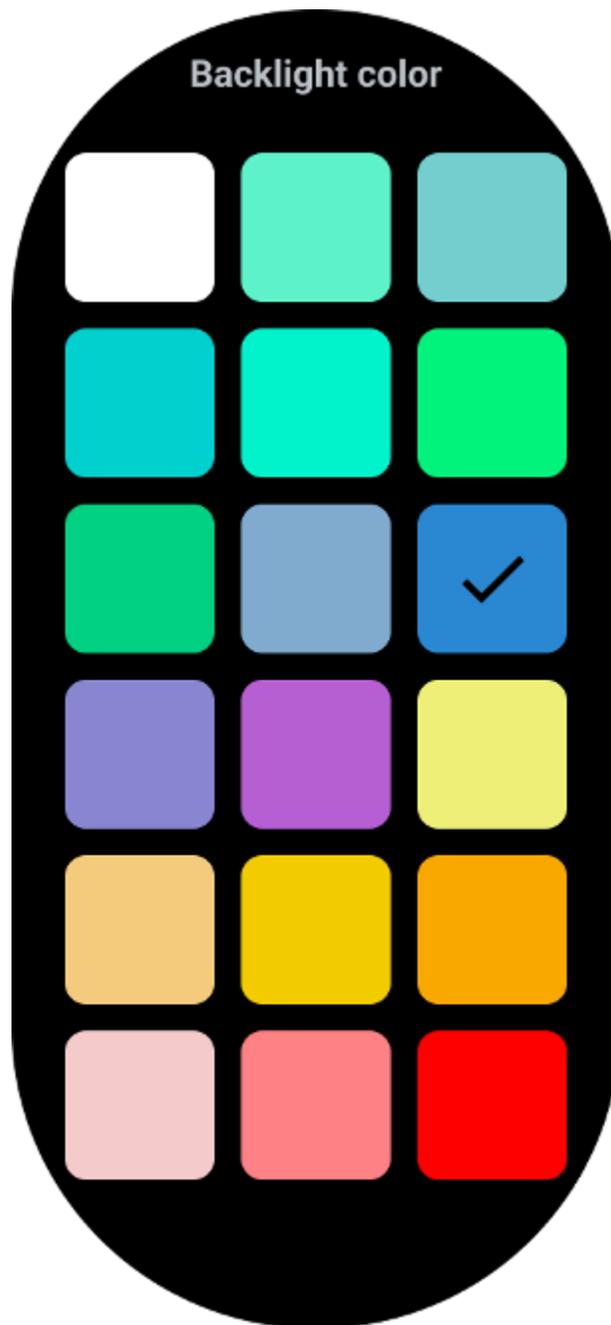


## Quelles sont les options disponibles pour l'affichage ULP ?

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

### Paramètres de rétroéclairage

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



### **Rétroéclairage dynamique de la zone HR**

Pendant l'exercice, la couleur du rétroéclairage de l'écran ULP est utilisée pour indiquer votre zone FC d'exercice actuelle.

Vous pouvez facilement trouver votre zone de fréquence cardiaque en inclinant votre poignet pour activer le rétroéclairage.

Le rétroéclairage de la zone Daynamic HR est disponible pour les applications d'entraînement basées sur TicExercise et WHS.



Les zones de fréquence cardiaque sont déterminées en pourcentage de votre fréquence cardiaque maximale (FC max), qui peut être approximée par la formule « 220 moins votre âge ».

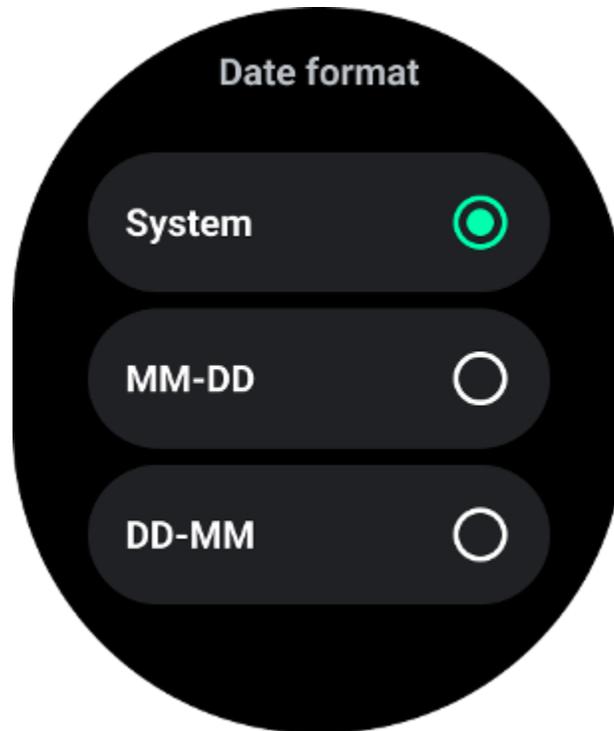
- Repos : inférieur à 50 % du maximum. HEURE
- Échauffement : 50 % à 60 % du Max. HEURE
- Brûle les graisses : 60 % à 70 % de Max. HEURE
- Cardio : 70% à 90% du Max. HEURE
- Anaérobie : 90 % à 99 % de Max. HEURE
- Dangereux : Atteindre ou dépasser Max. HEURE

Remarque : Les zones de fréquence cardiaque définies par différentes applications d'entraînement peuvent varier et être différentes des définitions ci-dessus.

## Format de date

Il prend en charge les formats DD-MM et MM-DD.

Il suivra les paramètres du système par défaut, mais vous pourrez également choisir vous-même votre méthode d'affichage préférée.



## Caractéristiques de santé

### TicSanté

TicHealth peut enregistrer et afficher votre historique d'exercices et toutes vos données de santé de 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. Certaines données peuvent ne pas être disponibles selon le modèle.

TicHealth

Today's goal

 **1000** /2000 steps  
**28** /30 min  
**4** /12 h

 Stairs climbed  
**8** floors

 Calories  
**569** kcal

 Distance  
**3.2** km

 Heart Rate  
**86** bpm  
5 m ago

 Blood Oxygen  
**93%**   
5 m ago

 Stress  
**56**      
5 m ago

 Sleep  
**7 h 45 m**

 High-intensity exercise  
**30** min

 Week goal  
S M T W T F S  
      

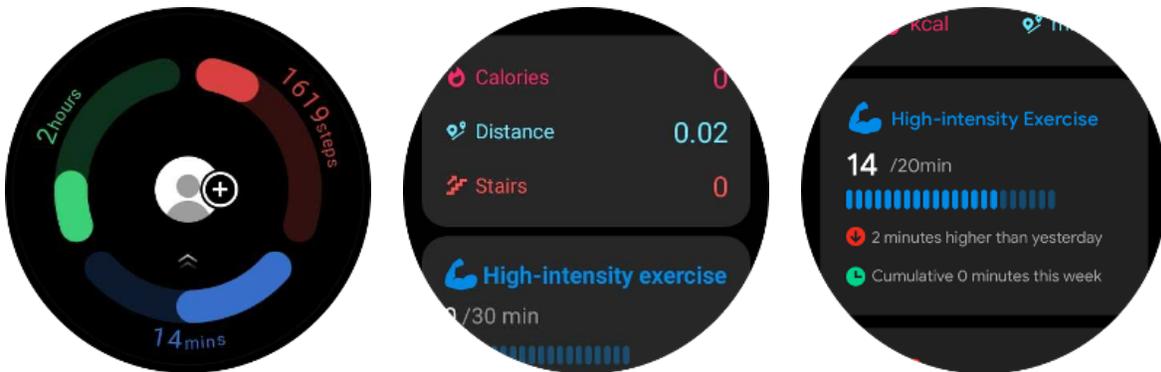
 Settings

# Santé

## Les activités quotidiennes

Vous pouvez vérifier votre statut quotidien actuel, y compris les pas, les heures d'activité et la durée de l'exercice.

- L'anneau rouge représente les pas quotidiens
- L'anneau vert représente les heures d'activité quotidienne (150 pas par heure comptés comme une heure d'activité)
- L'anneau bleu représente la durée d'exercice quotidienne.
- Calories : le nombre total de calories que vous avez brûlées aujourd'hui
- Distance : la distance totale que vous avez parcourue aujourd'hui
- Étages : Le nombre total d'étages que vous avez gravis aujourd'hui
- Exercice de haute intensité : le nombre total de minutes que vous avez faites d'exercice de haute intensité aujourd'hui
- La barre de progression indique dans quelle mesure vous avez atteint votre objectif de la journée



- Humeur : vous pouvez enregistrer votre humeur quotidienne.



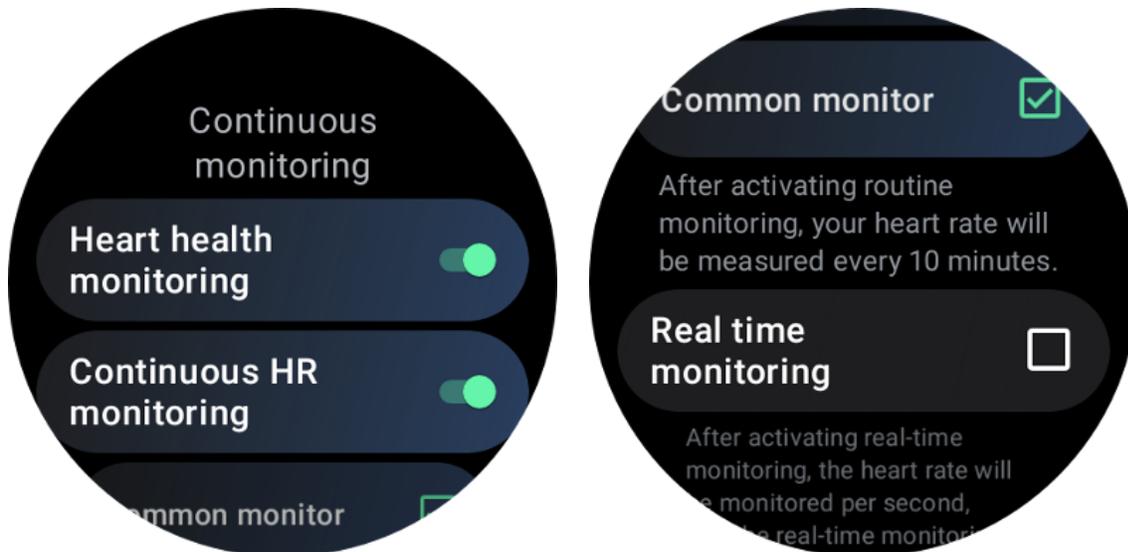
## **Santé cardiaque**

### **Surveillance de la santé cardiaque**

La fonction de surveillance de la santé cardiaque permet de détecter et de surveiller les problèmes de rythme cardiaque irrégulier, notamment la tachycardie, la bradycardie et la fibrillation auriculaire (AFib). Cela vous aidera à garder un œil sur votre santé cardiaque. Cette fonctionnalité peut ne pas être disponible selon le 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. Si vous devez vérifier manuellement, appuyez sur le bouton « Mesurer », qui accédera à la page de mesure. Une fois la mesure terminée, le résultat sera affiché.



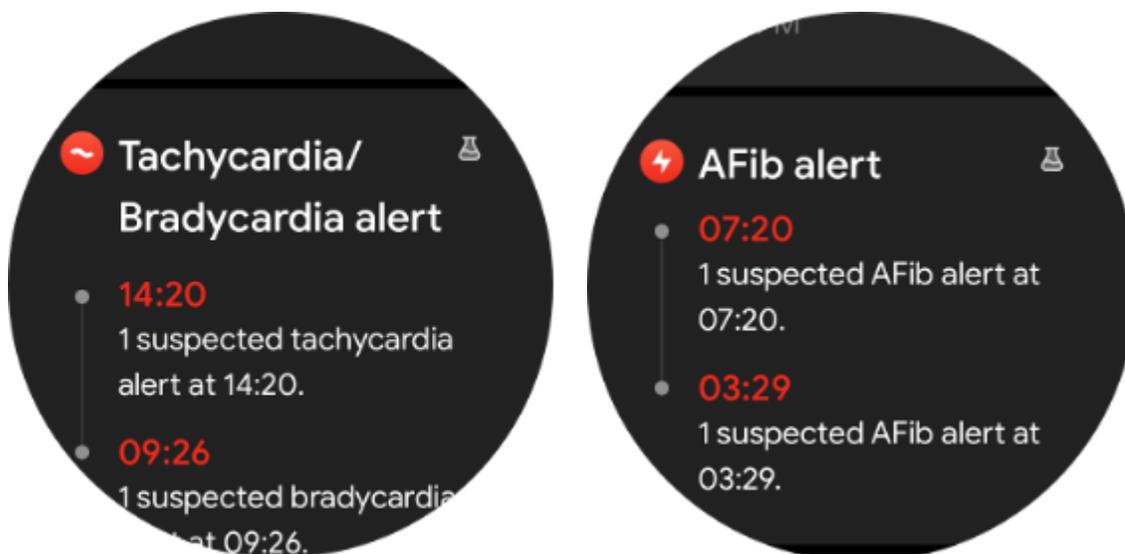
## Mettre en place une surveillance automatique 24h/24

Pour activer la surveillance 24h/24, accédez à TicHealth -> Paramètres -> Surveillance de la santé cardiaque -> activez la surveillance de la santé cardiaque.

## Afficher l'alerte anormale

En cas de données anormales, une notification d'alerte sera envoyée du côté de la montre.

Les résultats de surveillance de la montre afficheront uniquement les résultats de surveillance de la santé cardiaque pour la journée en cours. Les données historiques peuvent être consultées sur l'application Mobvoi Health.



**Pourquoi les mesures sont-elles parfois inexactes ?**

Le résultat de la mesure peut être soumis à des facteurs tels que le mode de port et la zone de contact avec la peau. Il est uniquement à titre de référence et n'est pas recommandé comme base de diagnostic.

## Surveillance de la fréquence cardiaque

### Modifiez les paramètres de mesure de la fréquence cardiaque :

- Dans l'application Tichealth, faites défiler vers le bas de la page
- Appuyez sur Paramètres
- Faites défiler jusqu'au paramètre du taux de santé
- Activez la surveillance 24 heures sur 24.



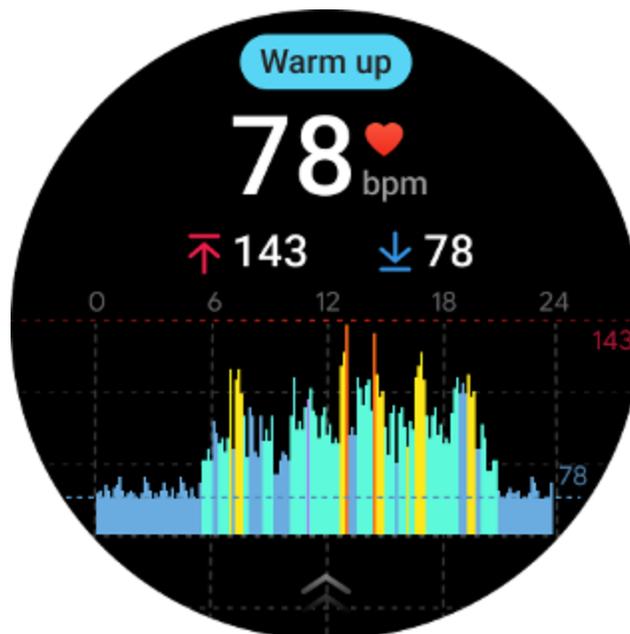
Une fois activés, ils peuvent choisir la fréquence de surveillance, qui comprend la surveillance commune et la surveillance en temps réel.



1. Surveillance commune : 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 sur la base de la collecte de données en temps réel.

## Mesurer la fréquence cardiaque manuellement

Dans l'application TicHealth, appuyez sur l'icône « Actualiser » pour démarrer la mesure.



## FAQ

## Quelle est la zone de fréquence cardiaque minimale ?

La durée minimale d'affichage est de 1 minute. Une période inférieure à une minute compte pour 1 minute.

## Pourquoi les mesures sont-elles parfois inexactes ?

Le résultat de la mesure peut être soumis à des facteurs tels que le mode de port et la zone de contact avec la peau. Il est uniquement à titre de référence et n'est pas recommandé comme base de diagnostic.

## Dormir

### Surveillez votre sommeil

La montre peut détecter automatiquement l'état de sommeil et enregistrer les données de sommeil si elle est portée pendant le sommeil. Vous pouvez afficher les données de sommeil de la dernière nuit sur la montre. La fonctionnalité peut ne pas être disponible selon les modèles de montre.

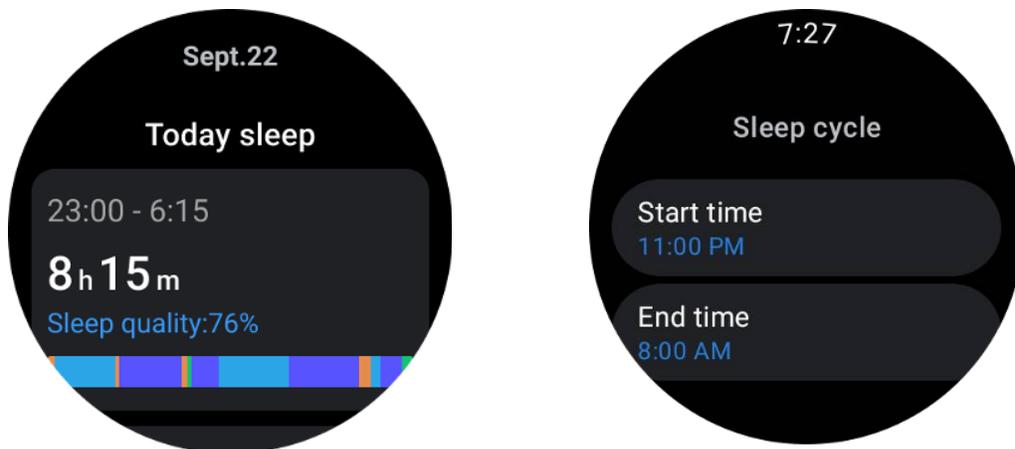
Si la montre est connectée au téléphone intelligent et que le réseau mobile ou WLAN de la montre est disponible, les données de sommeil peuvent être synchronisées avec l'application Mobvoi Health sur le téléphone.

Vous pouvez afficher plus de détails sur Mobvoi Health.

### Définir le cycle de sommeil

Vous pouvez définir votre propre cycle de sommeil (heure d'endormissement, heure de lever) pour voir si vous atteignez la durée prévue. Si vous dormez encore à l'heure prédéfinie, l'alarme de sommeil retentira ; cela ne sonnera pas si vous vous réveillez avant cette heure.

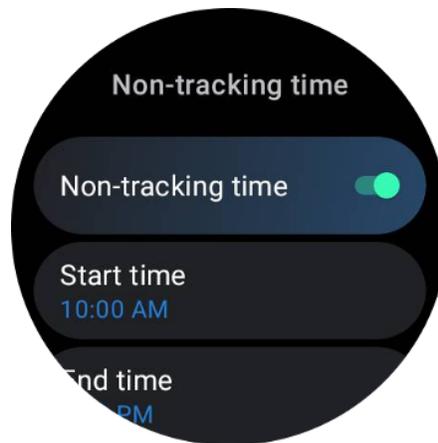
Appuyez sur l'icône des paramètres -> Cycle de veille.



## Définir le temps de non-suivi

Vous pouvez définir la « durée de non-suivi », pendant laquelle les données de sommeil ne seront pas enregistrées, afin d'éviter une période de temps inutile.

Appuyez sur l'icône des paramètres -> Temps de non-suivi.



## Fréquence respiratoire du sommeil

Les utilisateurs peuvent activer le commutateur de fréquence respiratoire du sommeil dans les paramètres. Une fois activé, il surveillera la fréquence respiratoire du sommeil de l'utilisateur et affichera un graphique de données, la fréquence respiratoire moyenne, la fréquence respiratoire maximale et la fréquence respiratoire minimale dans les détails du sommeil.

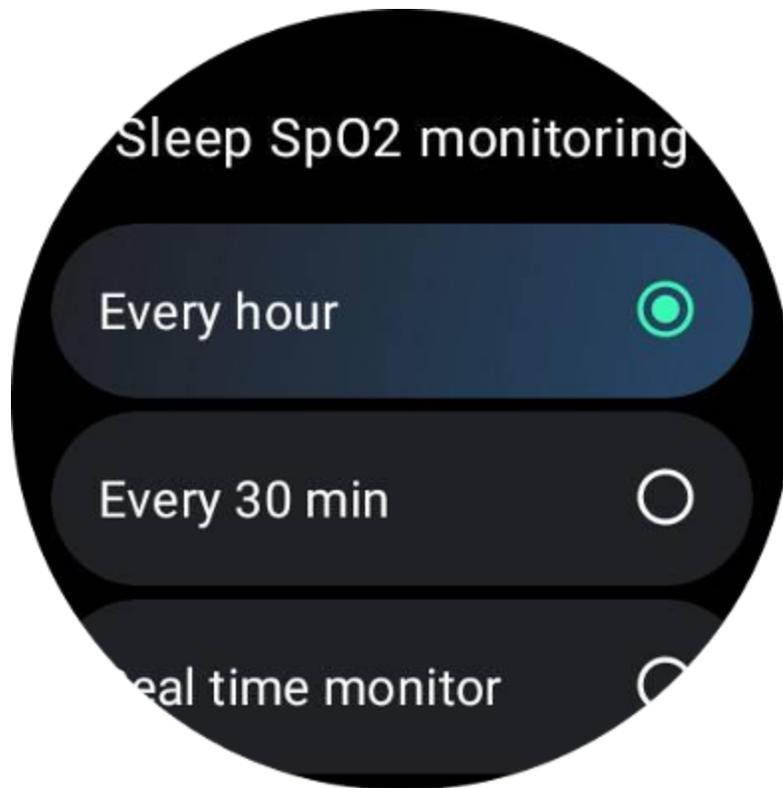


## Oxygène sanguin du sommeil

1. Les utilisateurs peuvent activer le commutateur d'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'un des trois modes suivants : une fois toutes les heures, une fois toutes les 30 minutes ou une surveillance en temps réel. Les données d'oxygène dans le sang pendant le sommeil seront affichées en fonction de la fréquence de surveillance choisie.



## FAQ

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

un. La surveillance du sommeil dépend de l'activité corporelle. Par exemple, un état d'immobilité prolongé peut être confondu avec le sommeil.

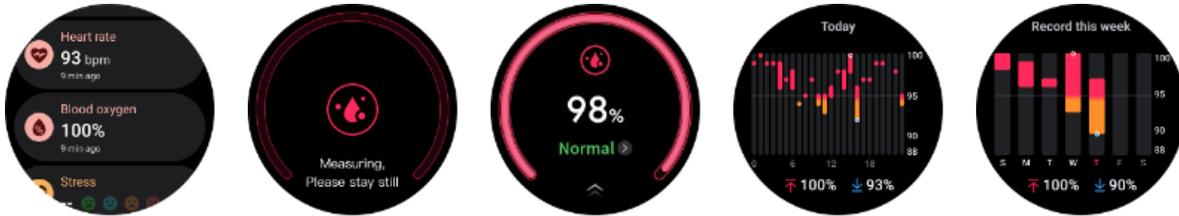
b. Comme l'algorithme de sommeil prend un certain temps pour formuler des jugements, une durée de sommeil inférieure à 1 heure peut ne pas être enregistrée.

## **Oxygène sanguin**

### **Mesurer manuellement l'oxygène dans le sang**

Appuyez sur la couronne rotative pour afficher la liste des applications, sélectionnez TicHealth, puis entrez l'oxygène dans le sang et vous pourrez commencer à mesurer votre oxygène dans le sang.

Restez immobile pendant la mesure. Si un mouvement est détecté pendant la mesure, cela peut entraîner un écart important dans la valeur mesurée ou un échec de mesure.



## Mettre en place une surveillance automatique 24h/24

Faites glisser votre doigt vers le bas et appuyez sur l'icône « Paramètres » pour activer la surveillance automatique de l'arrière-plan 24 heures sur 24.

## Stresser

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

- 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 de manière trop lâche ou trop serrée. Il doit être porté de préférence confortablement sur le bras.
- Fumer, boire, veiller tard ou prendre des médicaments ont également un impact sur les données.
- Il ne s'agit pas d'un dispositif médical et les valeurs sont uniquement à titre de référence.
- Si la mesure est effectuée à chaque fois à une heure et un état de port fixes, elle facilite la détection de la fatigue.
- Les résultats des tests montrent l'évaluation qualitative, telle qu'un stress élevé ou pas de stress.
- Si vous vous sentez en détresse mentale, soulagez le stress en faisant de l'exercice ou en respirant profondément.

## Mesurez votre niveau de stress

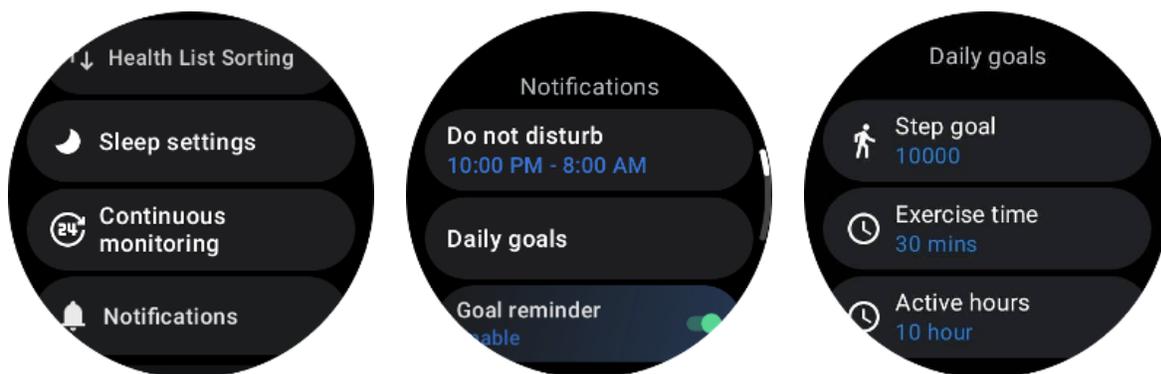
- Lancez TicHealth
- Faites défiler jusqu'à l'accent et cliquez
- Appuyez sur le bouton gauche pour mesurer et afficher les données de stress
- Appuyez sur le bouton droit pour commencer l'exercice de respiration.



## Paramètres

### Fixez vos objectifs quotidiens

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

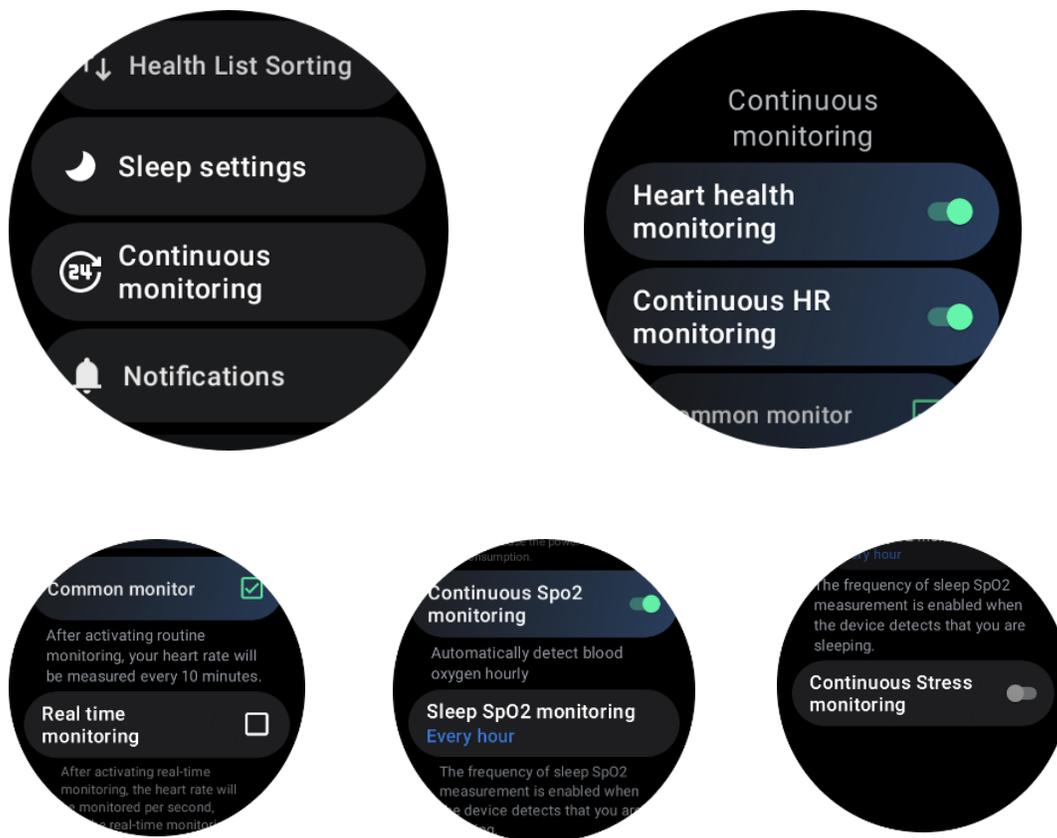


## Contrôle continu

Vous pouvez appuyer sur la surveillance continue pour gérer votre surveillance 24 heures sur 24, notamment :

- Surveillance de la santé cardiaque : pour définir la fréquence de surveillance
- Surveillance continue de la fréquence cardiaque : pour permettre une surveillance de la fréquence cardiaque 24 h/24

- Surveillance continue de l'oxygène dans le sang : pour permettre la surveillance de l'oxygène dans le sang 24 heures sur 24.
- Surveillance de l'oxygène dans le sang pendant le sommeil : pour activer la surveillance de l'oxygène dans le sang pendant le sommeil
- Surveillance continue du stress : pour permettre une surveillance du stress 24h/24

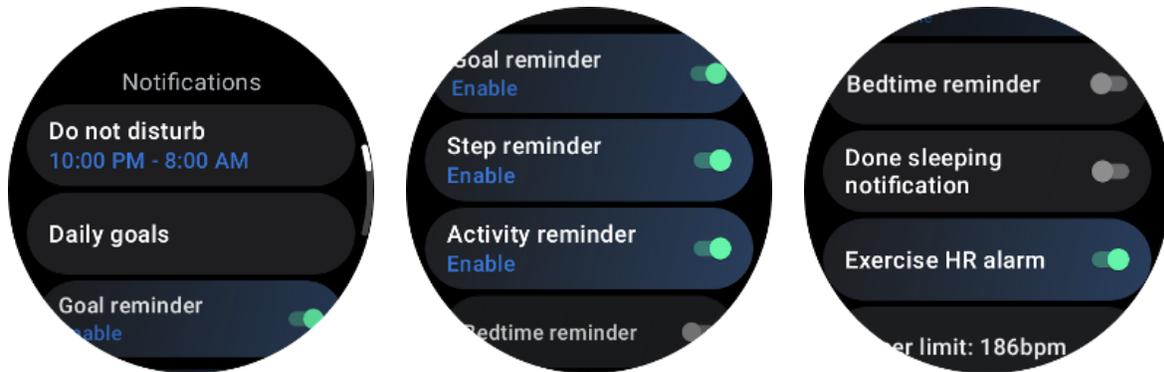


## Définir des notifications

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

- Ne pas déranger : configurez Ne pas déranger pour désactiver les notifications TicHealth
- Rappel d'objectif : pour recevoir une notification lorsque vous atteignez l'objectif que vous vous êtes fixé
- Rappel de 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.
- Rappel de l'heure du coucher : pour vous rappeler d'aller au lit.

- Notification de mise en veille terminée : pour recevoir une notification à la fin du sommeil.
- Alarme FC à l'exercice : pour recevoir une notification lorsque votre fréquence cardiaque est trop élevée pendant l'exercice.



## TicRespire

### Détendez-vous en respirant

Appuyez sur l'application Breathe et appuyez sur le bouton Démarrer pour commencer l'exercice de respiration.

L'application affichera les changements dans les valeurs de stress et de fréquence cardiaque après avoir terminé l'exercice.



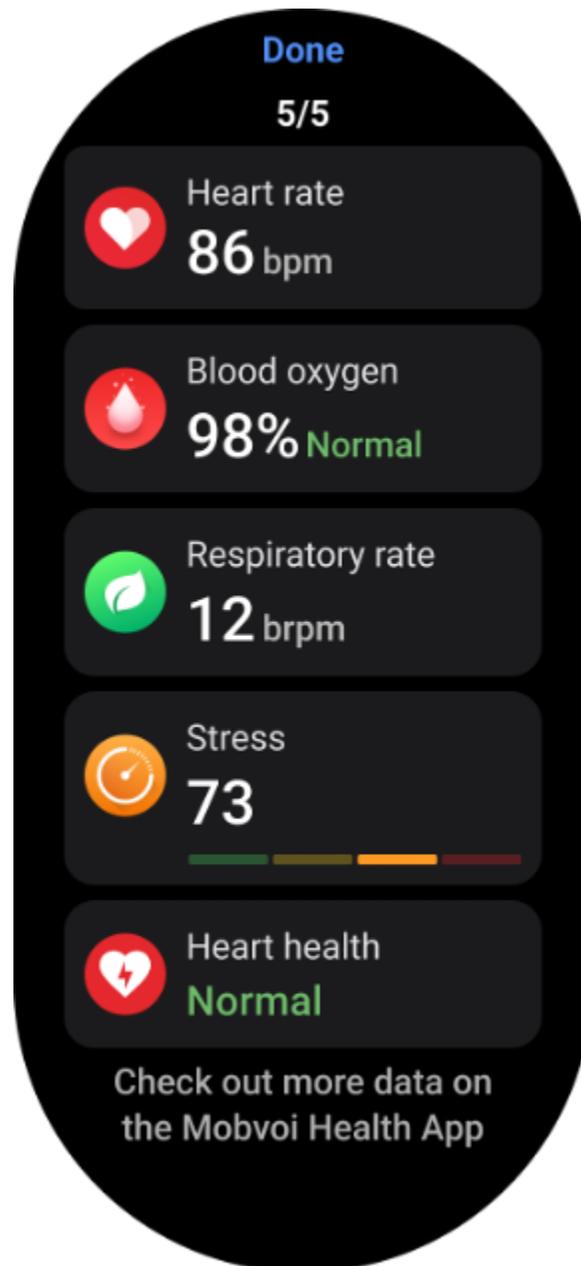
### Définir la durée de la respiration

Dans l'application « TicBreathe », la durée par défaut est de 1 minute. La durée 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 le bouton couronne ou en touchant la zone « Durée ».

## Mesure en un seul clic

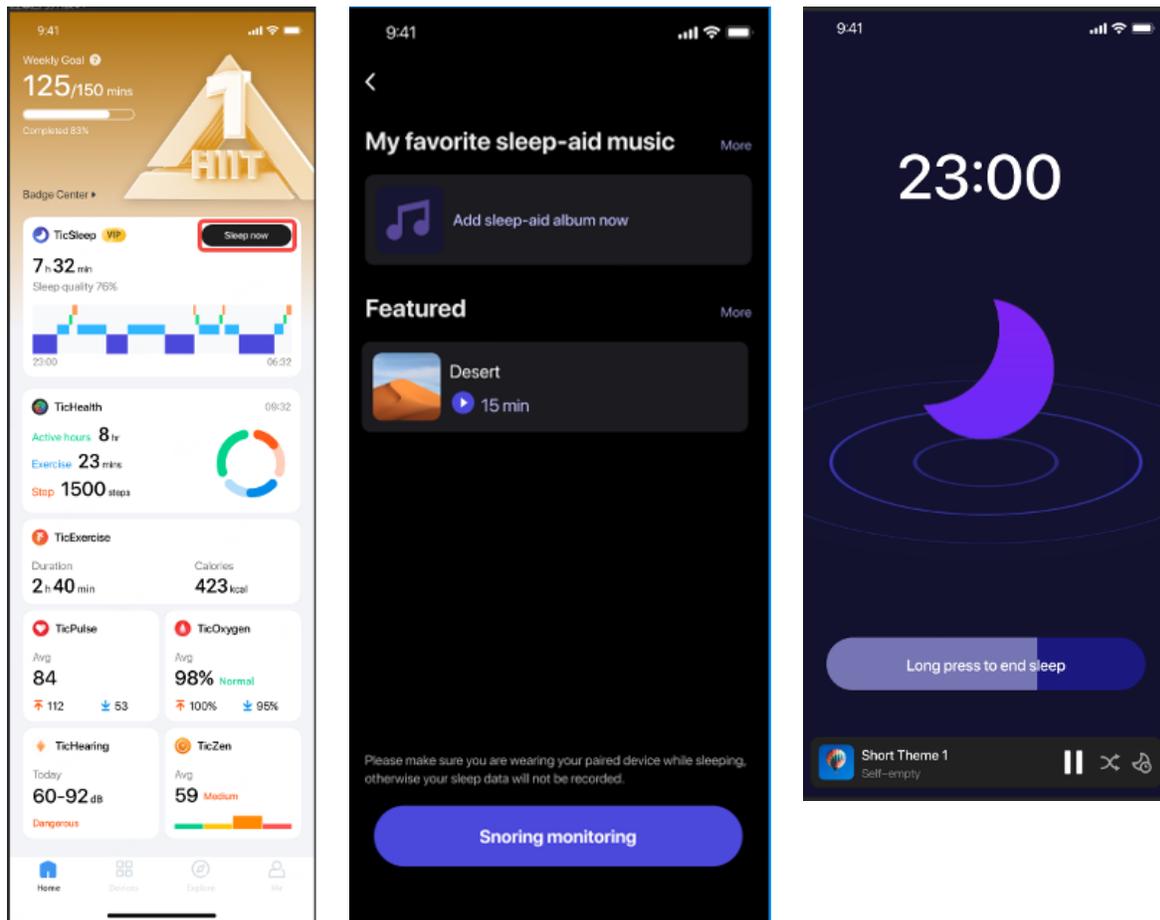
1. Après avoir ouvert l'application de mesure en un clic, les utilisateurs doivent attendre environ 90 secondes pour obtenir des indicateurs de santé tels que la fréquence cardiaque, l'oxygène dans le sang et les niveaux de stress.
2. Sur la page de résultats, les utilisateurs peuvent appuyer sur les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



## Surveillance des ronflements

Dans l'application "Mobvoi Health", le moniteur de ronflement est fourni. Ouvrez l'application Mobvoi Health, recherchez la carte de sommeil et appuyez sur le bouton Dormir maintenant. Cliquez sur le bouton de surveillance des ronflements lorsque vous êtes prêt à dormir.

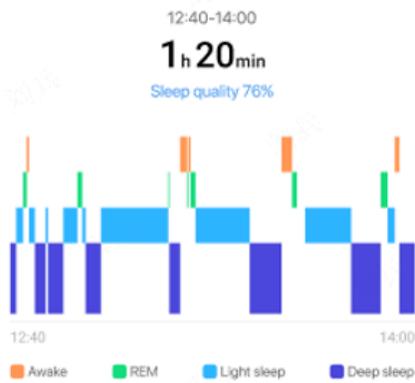
La surveillance des ronflements utilise des algorithmes d'IA pour identifier automatiquement les ronflements et les analyser tout au long de la nuit, vous aidant ainsi à mieux comprendre votre niveau de ronflement pendant votre sommeil.



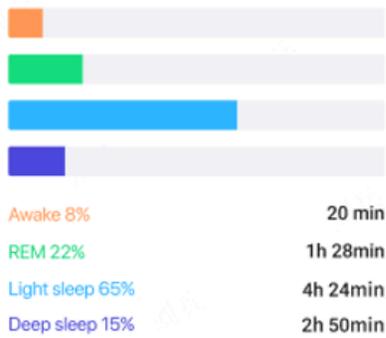
## Rapport

- Appuyez sur le rapport quotidien du sommeil
- Trois enregistrements de ronflements peuvent être visualisés, appuyez dessus pour lire vos propres enregistrements de ronflements.
- Cliquez plus et affichez les données sur le ronflement

- Afficher les données de ronflement, la distribution des formes d'onde de ronflement, la distribution de la fréquence de ronflement.



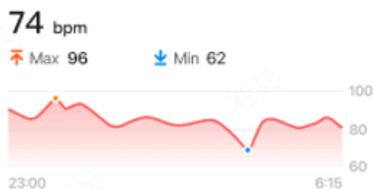
Sleep stage



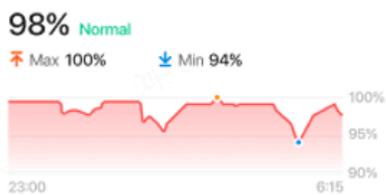
Snore recording



Avg sleep heart rate



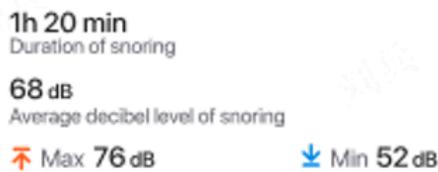
Sleep blood oxygen



Snore recording



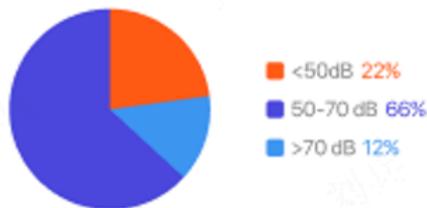
Snoring data



Distribution of snoring waveforms



Snoring decibel ratio.



Distribution of Snoring Frequency



# TicExercice

## Commencez avec l'application TicExercice sur votre montre

### Choisissez un exercice

- Ouvrez l'application TicExercice sur votre montre, puis faites glisser votre doigt jusqu'à l'exercice que vous souhaitez faire.
- Si vous ne trouvez pas ce que vous cherchez dans la liste d'exercices par défaut, appuyez sur le bouton « Ajouter ».
- L'application TicExercice propose plus de 110 types d'exercices différents parmi lesquels choisir, couvrant une variété de catégories, notamment : activités de plein air, GYM, entraînement aérobique, musculation, entraînement de base, sports nautiques, sports d'hiver, sports de ballon, sports extrêmes et autres. .



### Préparation avant de commencer

Après avoir sélectionné votre entraînement, vous passerez à l'étape de préparation.

Pendant cette période, votre montre lancera la surveillance de la fréquence cardiaque et commencera la localisation GPS. Une fois qu'une fréquence cardiaque stable et un signal GPS

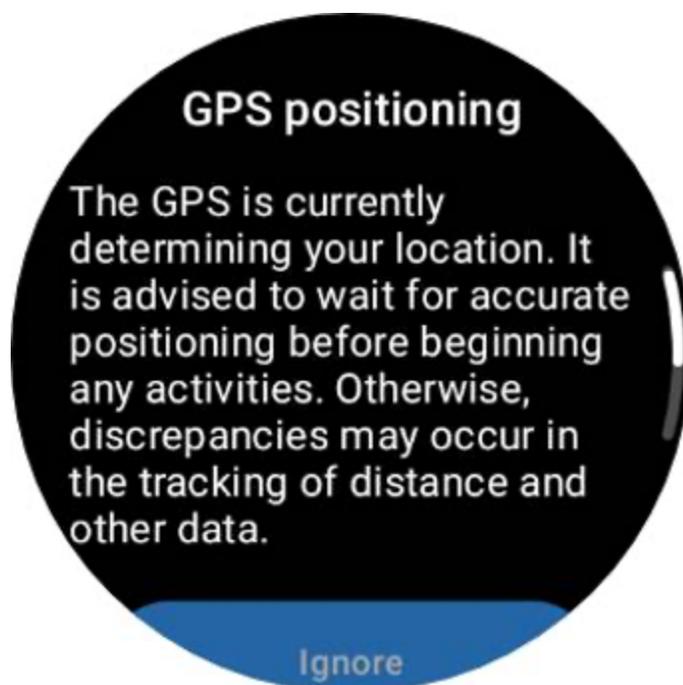
sont confirmés, le bouton Démarrer passera de l'orange au vert, indiquant que vous êtes prêt à partir.



## Positionnement GPS

Lors de la première utilisation, ou après une longue période d'inactivité, le temps de positionnement GPS peut être plus long. Il est recommandé de l'installer dans une zone ouverte sans obstruction lors du positionnement. Et placez la montre à plat sur votre poitrine avec l'écran de la montre tourné vers le ciel.

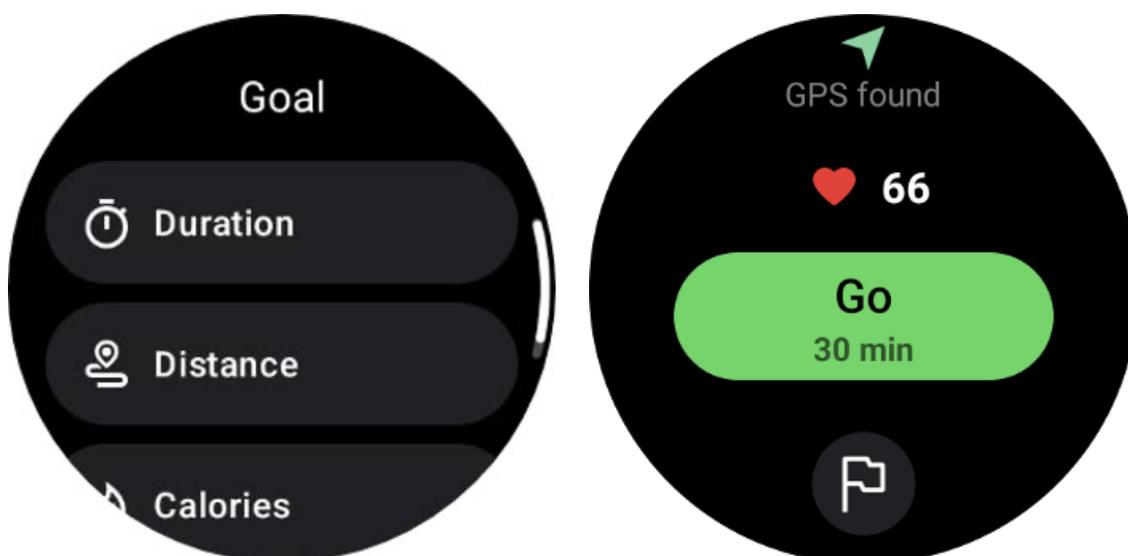
Il est recommandé d'attendre que le positionnement GPS soit réussi avant de démarrer votre activité. Si vous commencez sans position GPS, certaines parties de votre itinéraire ne seront pas enregistrées et les données d'exercice peuvent être inexactes. En particulier, le signal GPS peut devenir instable lors du déplacement, ce qui affectera le temps de positionnement GPS.



## Fixer un objectif

A ce stade, vous pouvez également fixer un objectif précis pour votre exercice.

En appuyant sur l'icône du drapeau, vous pouvez sélectionner un objectif lié à la durée, à la distance, aux calories, aux pas ou aux tours, en fonction du type d'exercice. Après avoir défini votre objectif, il sera affiché sur le bouton Démarrer.



## Recommandation de port

Avant de faire de l'exercice, portez la montre plus serrée que d'habitude pour éviter que le capteur de fréquence cardiaque n'adhère à la peau à cause de la sueur, ce qui pourrait affecter la précision des valeurs de fréquence cardiaque.

La montre DOIT être positionnée à au moins une largeur d'un doigt de l'os du poignet afin qu'une flexion du poignet ne touche pas physiquement la montre.

Veillez vous référer à l'image ci-dessous :



Remarque : une pilosité excessive au poignet et des tatouages peuvent affecter la précision des valeurs de fréquence cardiaque.

## **Afficher les métriques pendant un exercice**

Pendant un exercice, TicExercise affiche des mesures telles que la durée, la zone de fréquence cardiaque, les calories, l'allure et la vitesse, ainsi que la distance pour vous aider à suivre vos progrès.

Les indicateurs de page sur le côté droit de l'écran indiquent le nombre de pages de données prises en charge pour l'exercice sélectionné. Vous pouvez basculer entre différentes pages en tournant la couronne ou en faisant glisser votre doigt de haut en bas sur l'écran pour afficher plus de mesures.

De plus, vous pouvez également utiliser les vignettes ULP pour afficher les mesures de votre entraînement.

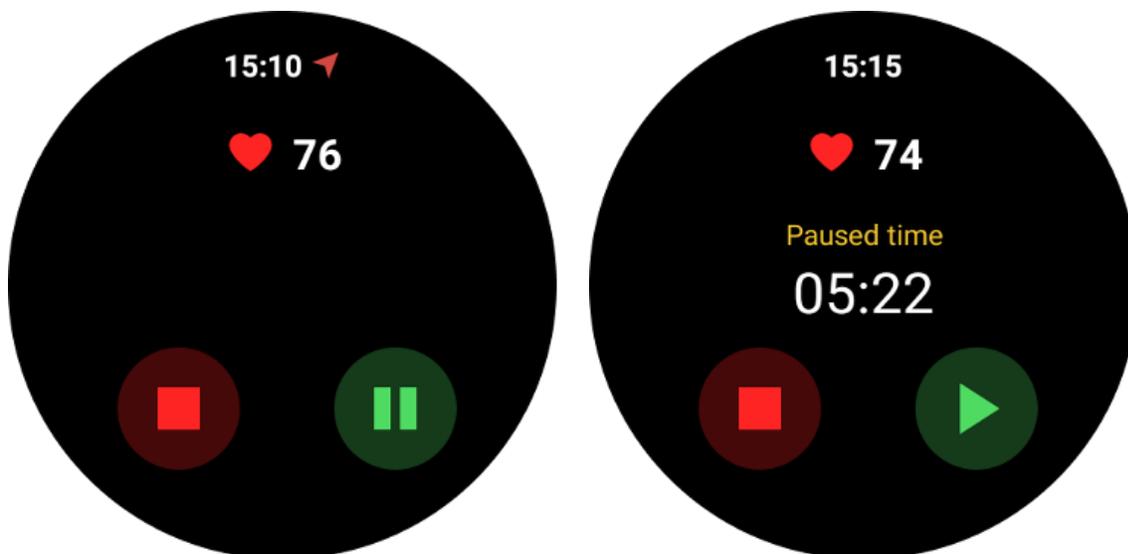


## Pause et reprise de l'exercice

### Contrôle manuel

Pour mettre votre entraînement en pause, faites simplement glisser votre doigt vers la droite sur la vue des mesures. Appuyez sur le bouton « Pause » pour arrêter temporairement l'exercice. Lorsque vous êtes prêt à continuer, appuyez simplement sur « Reprendre ».

L'écran affiche le temps écoulé de la pause en cours.



## Pause et reprise automatiques

La fonction de pause automatique est désactivée par défaut. Pour l'activer, accédez à Paramètres et activez « Pause automatique ».

Cette fonctionnalité est actuellement disponible exclusivement pour les types d'exercices suivants :

- Course en plein air
- Cyclisme (extérieur seulement)
- Promenade en plein air
- Course intérieure
- Randonnée

Une fois activée, la montre met intelligemment en pause et reprend votre séance d'entraînement en réponse aux changements de vos mouvements. Lorsqu'un mouvement est détecté comme étant en pause, « Pause automatique » s'affichera au bas de la vue des mesures.

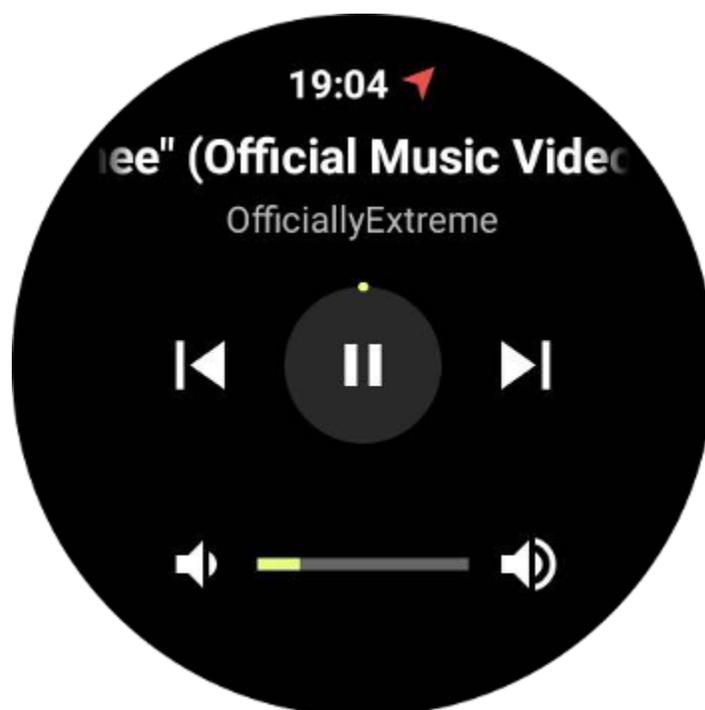
Pendant l'exercice, si vous souhaitez désactiver la fonction de pause automatique, vous pouvez appuyer sur la zone « Pause automatique » en bas, puis cliquer sur « Désactiver la pause automatique » dans l'invite contextuelle. Pour le réactiver, veuillez accéder au menu Paramètres.



## Contrôle de la musique pendant un exercice

Pendant l'exercice, vous pouvez balayer vers la gauche pour passer à l'écran de contrôle de la musique, où vous pouvez contrôler la lecture de la musique, mettre en pause, passer à la chanson précédente ou suivante, et bien plus encore.

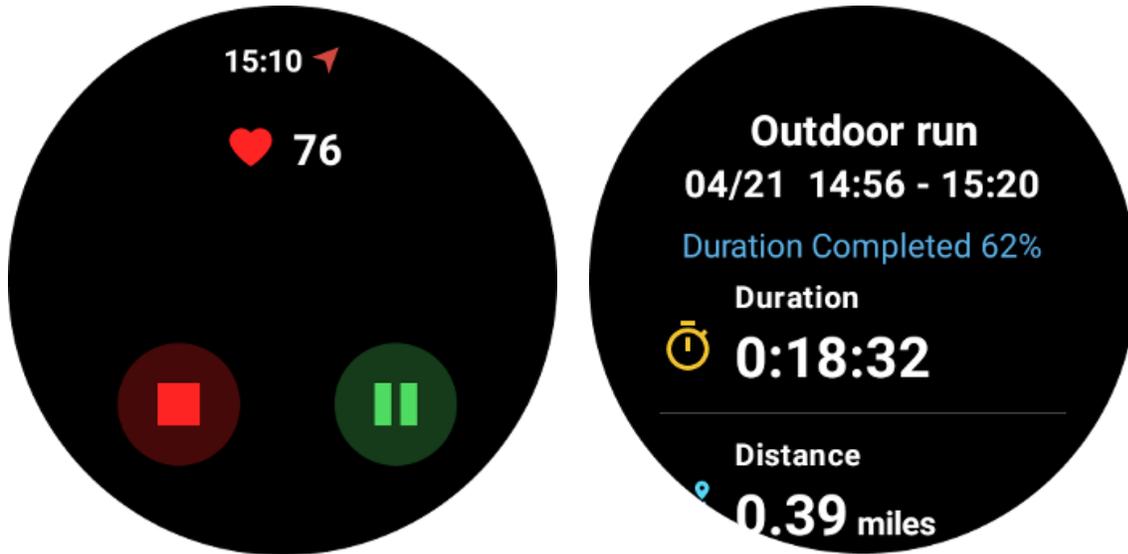
Remarque : Pour contrôler la musique diffusée sur votre téléphone, votre montre intelligente doit être connectée à votre téléphone via Bluetooth.



## Terminez votre exercice

Pour terminer votre entraînement, balayez vers la droite, appuyez sur le bouton « Fin », puis confirmez en appuyant sur le bouton « ✓ ».

Ensuite, un résumé de votre exercice s'affichera.



## Examiner les enregistrements d'exercices historiques

### Visualisation via l'application TicExercise sur votre montre

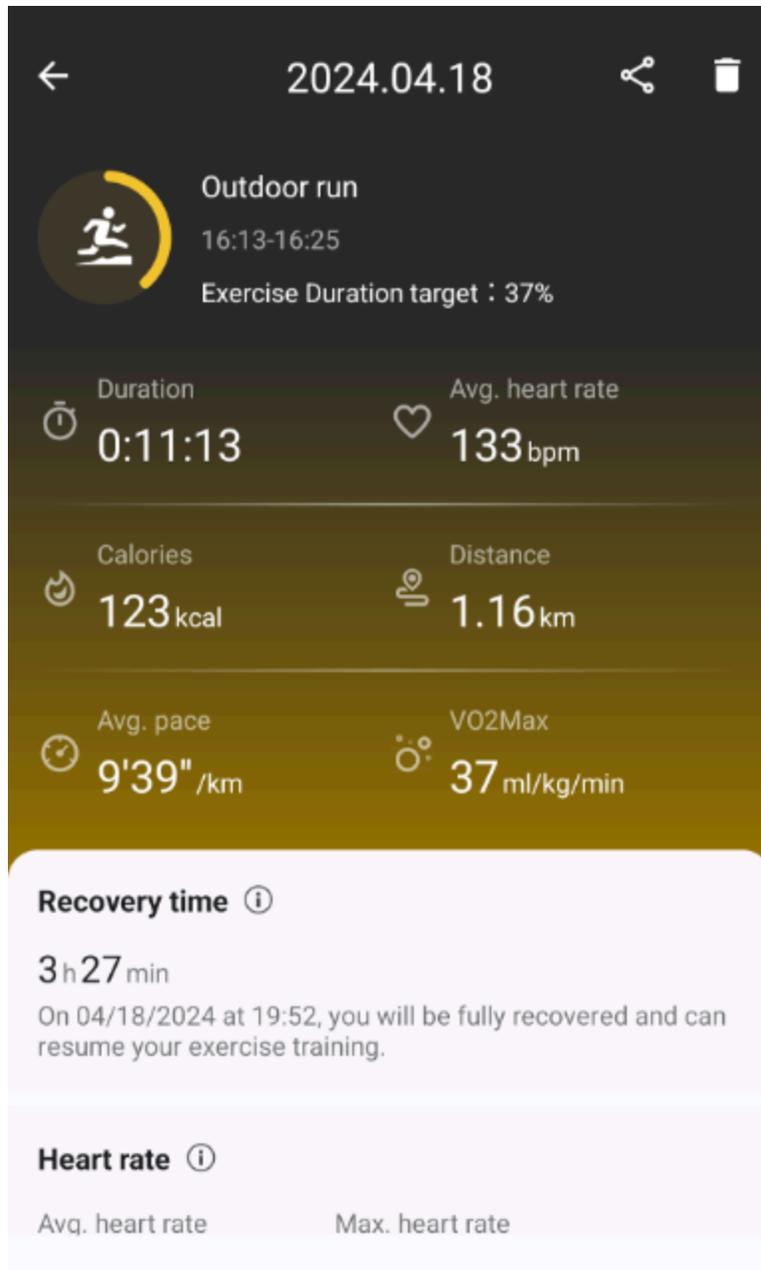
Sur la page d'accueil de TicExercise (page de liste d'exercices), vous pouvez faire glisser votre doigt vers la gauche pour afficher davantage d'enregistrements d'exercices historiques.

En tirant vers le bas, vous pouvez obtenir davantage d'enregistrements historiques à partir du cloud.



## Visualiser via l'application Mobvoi Health sur votre téléphone

Lorsque la montre est connectée au téléphone ou au WiFi, les enregistrements d'exercices seront automatiquement téléchargés sur le cloud. Vous pouvez afficher des données et des graphiques plus détaillés via l'application Mobvoi Health sur votre téléphone.



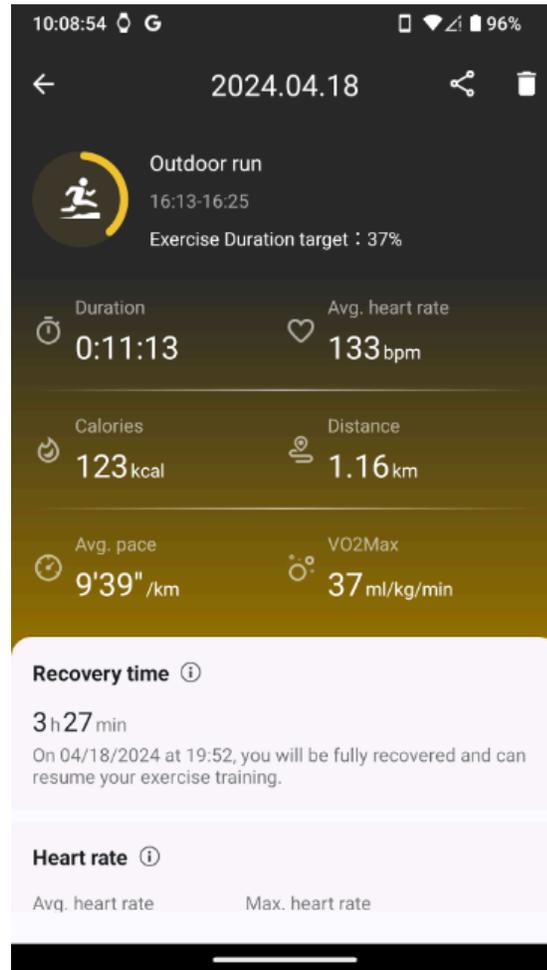
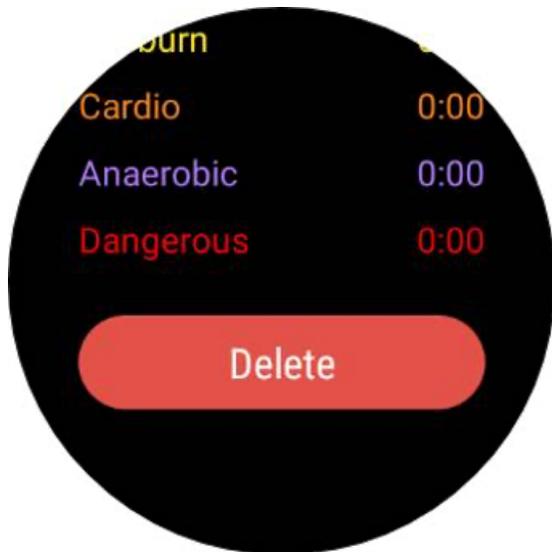
## Supprimer le dossier d'exercice

Vous pouvez supprimer vos enregistrements d'exercices sur votre montre et votre téléphone.

Remarque : Une fois qu'un enregistrement d'exercice est supprimé, il ne peut pas être récupéré.

- Pour supprimer sur votre montre : accédez à la page de l'historique des exercices, saisissez les détails de l'exercice, faites défiler vers le bas et appuyez sur le bouton "Supprimer".

- Pour supprimer sur votre téléphone : accédez à la page de détails de l'exercice et appuyez sur le bouton « poubelle » dans le coin supérieur droit.



## VO2 max et temps de récupération

Maximisez votre entraînement grâce aux informations sur le VO2 max et le temps de récupération, conçues pour améliorer votre expérience de remise en forme.

Cette fonctionnalité prend en charge une variété de types d'exercices, notamment

- Course en plein air
- Course intérieure
- Promenade en plein air
- Vélo



## Comment activer et activer la fonction VO2 max et Temps de récupération ?

Cette fonctionnalité et l'algorithme associé doivent d'abord être activés via le cloud.

Veuillez confirmer que votre montre est liée à votre téléphone ou à votre Wi-Fi avant de lancer l'application TicExercise. Par la suite, l'algorithme s'activera automatiquement en ligne.

Remarque : Une fois la montre réinitialisée et réappairée, vous devez réactiver la fonction.

## Pourquoi n'ai-je pas obtenu la VO2 max après avoir terminé l'exercice ?

Premièrement, la fonctionnalité et l'algorithme n'ont peut-être pas été activés. Veuillez vous référer à la description ci-dessus pour l'activer.

Deuxièmement, l'intensité de l'exercice doit être effectuée à un niveau suffisant. Les conditions suivantes doivent être remplies :

- Course à pied et marche : Atteindre une vitesse moyenne d'au moins 4 km/h sur une durée minimale de 10 minutes.
- Cyclisme : la fréquence cardiaque moyenne doit dépasser 60 % de votre réserve de fréquence cardiaque (FCR) et maintenir une vitesse constante pendant au moins 5 minutes. La vitesse moyenne pour maintenir ce niveau d'effort varie en fonction du terrain ; par exemple, une vitesse moyenne constante de 15 km/h est requise lorsque vous roulez sur un terrain plat.

Les critères ci-dessus représentent les normes minimales pour estimer le VO2 max. Le résultat initial n'est peut-être pas précis, mais en augmentant la fréquence des exercices et en

maintenant une intensité d'exercice plus élevée (comme une durée plus longue, une fréquence cardiaque moyenne plus élevée, une vitesse plus élevée), cela conduira à des résultats d'estimation plus précis.

Troisièmement, parce que les muscles sollicités pour chaque activité ont des besoins en oxygène différents, ce qui peut entraîner des variations de VO2 max. La montre dispose de calculs séparés pour la course à pied et le cyclisme VO2 max. Par exemple, même si un VO2 max est atteint pour la course à pied, le cyclisme ne donnera pas une lecture de VO2 max à moins que les conditions pour le cyclisme ne soient également remplies.

## **Pourquoi n'ai-je pas obtenu de temps de récupération après avoir terminé l'exercice ?**

S'il n'y a pas de données de temps de récupération, cela peut indiquer les possibilités suivantes :

- La fonction et l'algorithme ne sont pas activés. Veuillez vous référer à la description ci-dessus pour l'activer en premier.
- L'intensité de l'exercice est relativement faible, ce qui peut être caractérisé par :
  - Durée d'entraînement courte
  - Fréquence cardiaque à l'exercice inférieure ou aucune donnée de fréquence cardiaque obtenue
  - Rythme ou vitesse plus lente

## **Types d'exercices et liste d'exercices par défaut**

L'application TicExercise propose plus de 110 types d'exercices différents, couvrant une variété de catégories, notamment : activités de plein air, GYM, entraînement aérobique, musculation, entraînement de base, sports nautiques, sports d'hiver, sports de ballon, sports extrêmes et autres.

Affichez tous les types d'exercices pris en charge via la liste par défaut ou en en ajoutant d'autres.

### **Liste d'exercices par défaut**

La liste par défaut des exercices est fournie ci-dessous. Vous pouvez personnaliser la liste en ajoutant, supprimant ou réorganisant les exercices en fonction de vos préférences.

- Course en plein air
- Vélo
- Promenade en plein air

- L'entraînement en force
- Style libre
- Course intérieure
- Cyclisme en salle
- Elliptique
- Rameur
- Randonnée
- Piscine
- Entraînement à l'intervalle de haute intensité
- Yoga
- Pilates

## Ajouter un exercice

Faites défiler vers le bas de la liste des exercices et cliquez sur l'option « Ajouter » pour ajouter vos exercices préférés.

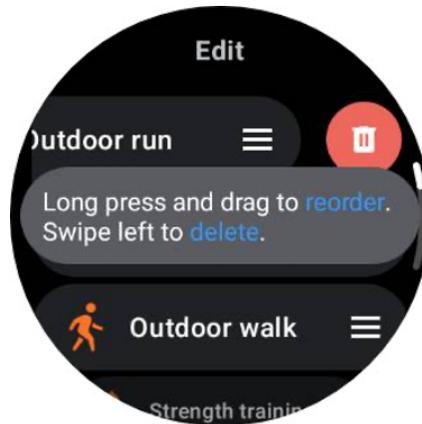
Vous pouvez trouver rapidement l'exercice spécifique en utilisant soit des catégories, soit un tri alphabétique.



## Réorganiser et supprimer des exercices

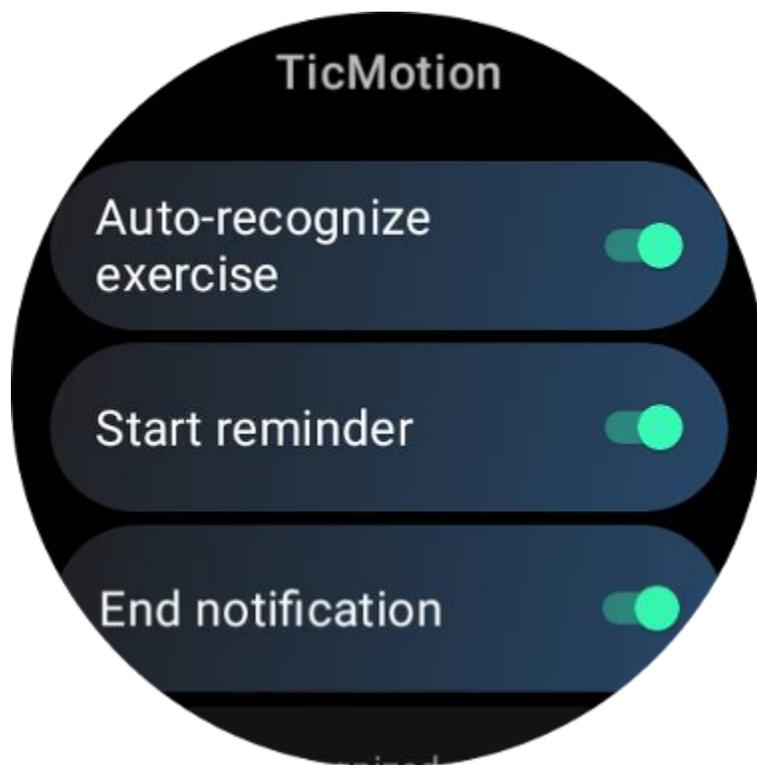
Accédez à Paramètres -> Paramètres de la liste d'exercices, puis suivez les instructions :

- Appuyez longuement et faites glisser pour réorganiser.
- Balayez vers la gauche pour supprimer.



## TicMotion : reconnaissance automatique des exercices

TicMotion est une fonctionnalité qui utilise des algorithmes d'IA avancés pour détecter automatiquement lorsque vous vous engagez dans différentes activités comme la marche, la course et le vélo. Vous n'avez pas besoin d'appuyer sur un bouton ou de faire glisser votre écran pour démarrer le suivi ; TicMotion fait tout automatiquement.



**Reconnaître automatiquement les exercices et les types d'exercices pris en charge**

Pour activer TicMotion, accédez à Paramètres -> TicMotion et activez l'option « Reconnaissance automatique de l'exercice ». Ensuite, dans le menu « Activité reconnue », choisissez les exercices que vous souhaitez suivre.

- Marche : activé par défaut. Veuillez noter que seule la marche rapide est prise en charge et que la marche tranquille ne sera pas enregistrée.
- En cours d'exécution : activé par défaut.
- Cyclisme : désactivé par défaut. Le cyclisme en salle ne sera pas détecté.

## Phase de pré-identification

Lorsque la montre détecte que vous maintenez systématiquement un type de mouvement spécifique, elle entre dans une phase de pré-reconnaissance pour une détection automatique.

Au cours de cette phase de pré-reconnaissance, la montre commence à surveiller vos données d'exercice. Si le mouvement est soutenu pendant une certaine durée, un enregistrement d'exercice sera alors créé. Dans le cas contraire, le dossier sera supprimé.

Les critères d'enregistrement varient selon le type de mouvement :

- Course à pied : course continue de plus d'une minute.
- Marche : Marche continue pendant cinq minutes avec une cadence supérieure à 120 spm.
- Cyclisme : le cyclisme extérieur continu dure plus de cinq minutes.



## Démarrer le rappel

La montre commencera à enregistrer automatiquement votre entraînement une fois que les critères de pré-identification seront remplis.

Si le rappel de démarrage est activé, un rappel avec vibration apparaîtra. Dans cette fenêtre, vous pouvez choisir de poursuivre votre exercice actif pour afficher plus de mesures, ou d'interrompre et de supprimer l'enregistrement.

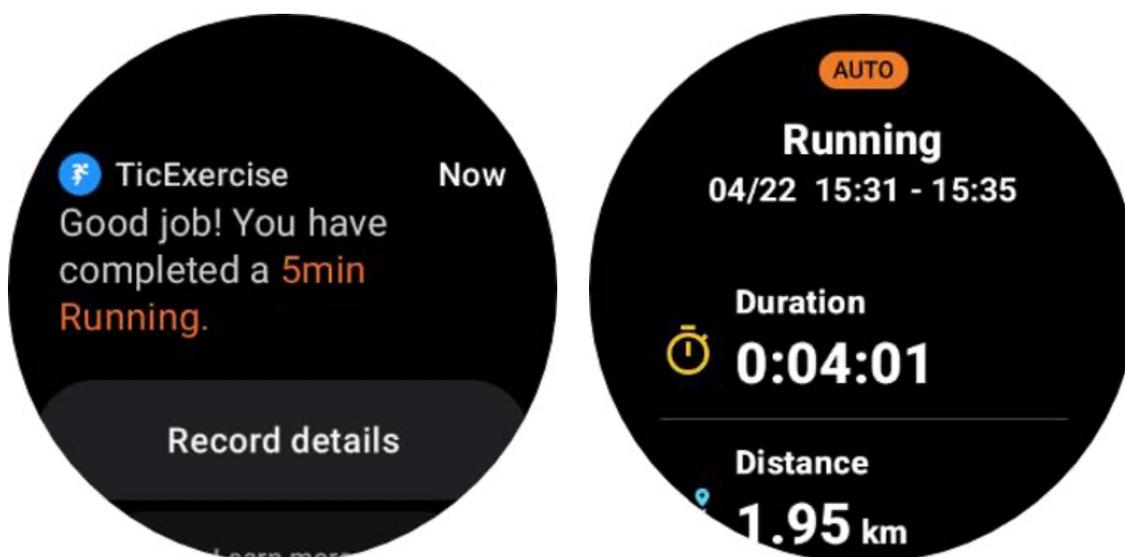
La désactivation du rappel de démarrage arrêtera ces notifications, mais vos enregistrements d'activité seront toujours suivis silencieusement par la montre.



## Mettre fin aux notifications

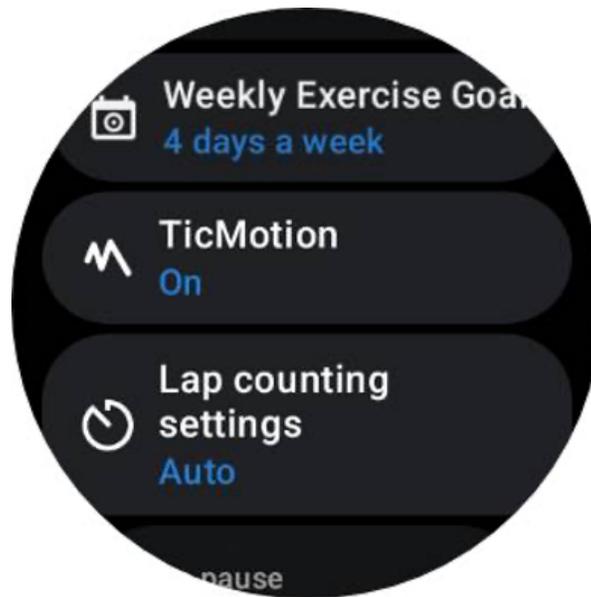
Lorsque la montre détecte que votre mouvement continu s'est arrêté pendant un certain temps, elle mettra automatiquement fin à l'exercice et générera un enregistrement.

Si « Notification de fin » est activé, vous recevrez une notification et pourrez consulter directement le relevé d'exercice.



S'il est désactivé, vous pouvez toujours accéder à votre relevé d'exercices soit via l'application TicExercise sur la montre, soit via l'application santé Mobvoi sur votre smartphone.

## Autres fonctionnalités et paramètres



### Objectif d'exercice hebdomadaire

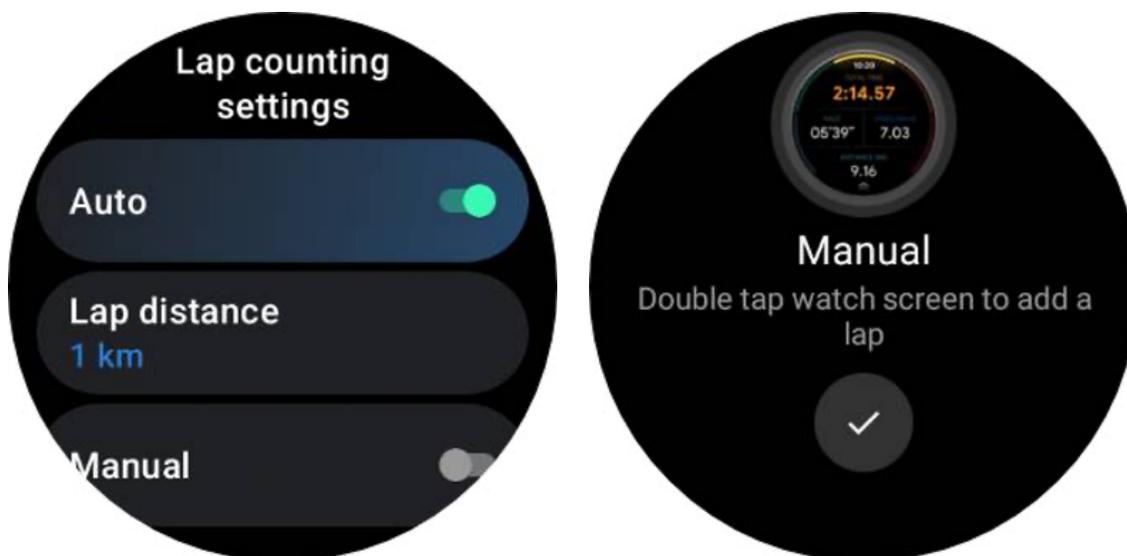
En établissant votre objectif d'exercice hebdomadaire, il vous sera plus facile de rester motivé et de respecter un programme d'entraînement régulier.

Vous pouvez facilement suivre vos progrès vers ces objectifs en ajoutant la vignette Objectif hebdomadaire ou via la page des enregistrements de l'historique des exercices de l'application TicExercise.



## Comptage des tours

Dans certains exercices, comme la course à pied ou le cyclisme, vous avez la possibilité de choisir un comptage automatique des tours en fonction de la distance ou de compter manuellement les tours en appuyant deux fois sur l'écran dans l'interface de l'application TicExercise.



Une fois un tour réalisé, une fenêtre contextuelle affichera les statistiques du tour en cours.



## Guide audio

Après avoir activé l'option TTS, TicExercise diffusera le statut et les données de votre exercice lorsque vous commencerez, pendant et après l'exercice.

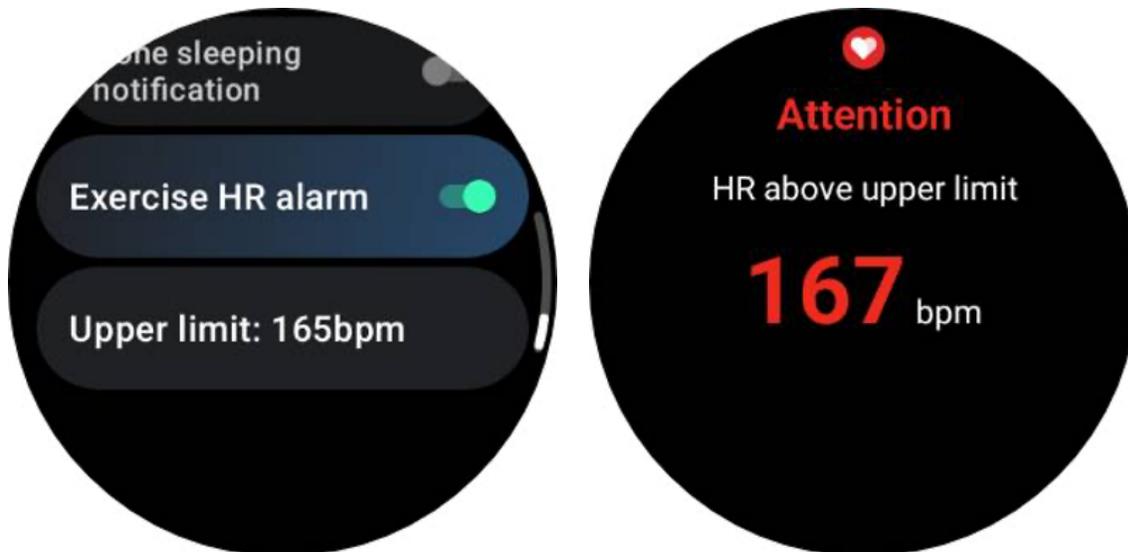
## Alarme FC d'exercice

Vous pouvez définir une alarme HR d'exercice qui vous alertera si votre fréquence cardiaque dépasse une limite prédéfinie pendant une séance d'entraînement.

Pour faire ça:

- Ouvrez l'application TicHealth sur votre appareil. (Remarque : pas l'application TicExercise)
- Allez dans « Paramètres » -> « Notification ».
- Activez « Alarme FC d'exercice », puis définissez la limite supérieure de fréquence cardiaque souhaitée pour l'alarme.

Une fois configurée, la montre continuera à vibrer pendant quelques secondes et vous avertira avec une alarme contextuelle lorsque votre fréquence cardiaque à l'exercice dépasse la valeur que vous avez définie.



## Gardez votre profil de santé précis et à jour

Pour une précision accrue de diverses mesures d'entraînement telles que les calories brûlées, la distance, les zones de fréquence cardiaque, la vitesse et le rythme par pas, etc., il est conseillé d'établir et de mettre à jour systématiquement votre profil de santé.

Accédez à Paramètres système -> Profil de santé ou à l'application TicHealth -> Paramètres -> Compte de maintenance.

## Mode essentiel

Le mode essentiel est un mode d'économie d'énergie doté de fonctions et d'outils de surveillance de l'état de santé.

Lorsque la montre passe en mode Essentiel, elle affichera une notification informant que la montre est en mode Essentiel en appuyant sur la couronne rotative.



Remarque : Pour économiser la batterie la nuit, votre montre entrera et quittera automatiquement le mode essentiel par défaut. Vous pouvez définir l'heure de début et l'heure de fin dans l'application des paramètres du mode Essentiel en fonction de vos propres habitudes. Accédez aux paramètres « Paramètres du mode essentiel APP -> Commutation automatique par calendrier » et voyez plus de détails.

## Surveillance de la santé

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

Veuillez 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 appuyant longuement sur le bouton latéral et rechercher les données de santé du jour ou de l'historique via les TicApps (sur votre montre) ou l'application Mobvoi Health (sur votre téléphone).

## Rythme cardiaque

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

La détection active peut être effectuée en passant à la vignette ULP de fréquence cardiaque.



La surveillance passive 24 heures sur 24 nécessite l'activation du paramètre de surveillance 24 heures sur 24 de l'application TicPulse en mode Smart. La fréquence de surveillance reste cohérente avec le mode Smart.

## Oxygène sanguin

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

La détection active peut être effectuée en passant à la vignette ULP Oxygène du sang.



La surveillance passive 24 heures sur 24 nécessite l'activation du paramètre de surveillance 24 heures sur 24 de l'application TicOxygen en mode Smart.

## Stresser

Prend en charge la surveillance passive 24 heures sur 24.

Pour activer la surveillance passive, il faut activer le paramètre de surveillance 24 heures sur 24 de l'application TicZen en mode Smart.

## Dormir

Prend en charge le suivi du sommeil, y compris le stade du sommeil, l'oxygène dans le sang en temps réel, la fréquence respiratoire et le suivi de la température cutanée pendant le sommeil.

Veuillez trouver plus de détails dans l'application TicSleep.

## Les activités quotidiennes

Prend en charge le suivi de vos activités quotidiennes, y compris les pas, les calories brûlées, les heures d'activité, les étages gravés, etc.

Veuillez passer à la vignette Calorie ULP pour voir vos calories brûlées aujourd'hui.



## Fonction et outils

Il existe également des outils pratiques disponibles, tels que le mode heure du coucher, l'alarme de sommeil, la boussole, etc.

### Mode coucher

Après avoir activé le mode coucher, le rétroéclairage inclinable pour se réveiller sera désactivé et une icône de lune s'affichera sur l'écran ULP. Cependant, le rétroéclairage peut toujours être éclairé en tournant la couronne rotative.

Comment activer le mode veille :

1. Automatiquement : si le mode coucher est déjà activé en mode intelligent, il continuera automatiquement en mode Essentiel.
2. Interrupteur manuel : appuyez et maintenez la couronne rotative pendant plus d'une seconde pour activer/désactiver le mode coucher.

### Alarme de sommeil

Le réveil sommeil du mode Essentiel vient de TicSleep. Veuillez vérifier les détails dans l'application TicSleep.

Lorsque l'alarme se déclenche, vous pouvez cliquer sur la couronne rotative pour passer en mode snooze ou cliquer sur le bouton latéral pour mettre fin à l'alarme.

## Tuile Boussole ULP

Après être passé à Compass ULP Tile, vous pouvez identifier les directions. Après 1 minute, il expirera et reviendra à la vignette Time ULP.



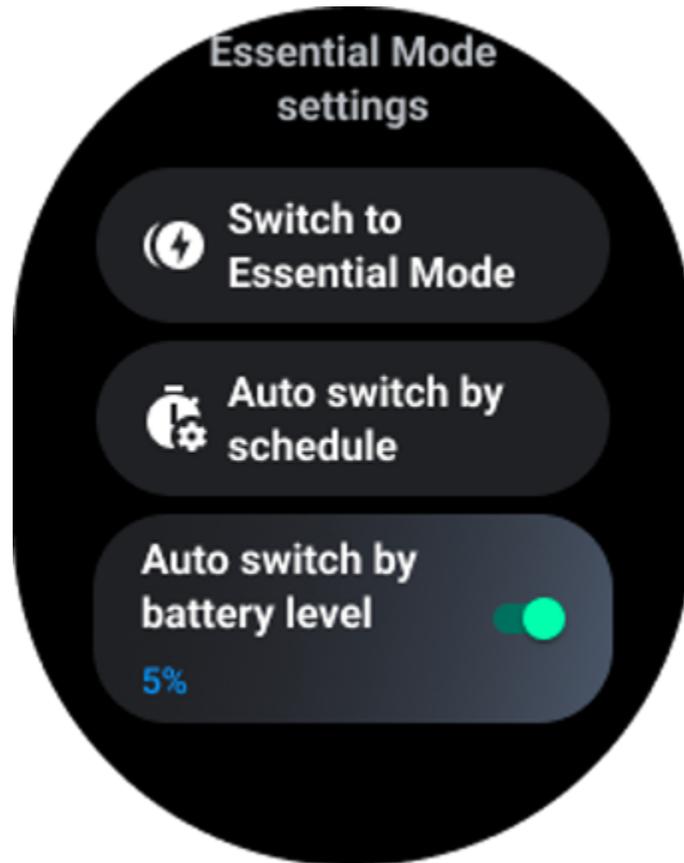
Si votre montre est affectée par des interférences de champ magnétique, elle affichera « CAL ». À ce stade, vous devez recalibrer la boussole avant de pouvoir l'utiliser à nouveau.



## Comment passer en mode Essentiel ?

Le mode essentiel peut être activé par différentes méthodes, notamment des commutateurs manuels, programmés, intelligents et à faible consommation.

Vous pouvez accéder à l'application des paramètres du mode Essentiel en naviguant dans la liste des applications ou en cliquant sur l'icône de la batterie dans la barre d'état QSS.

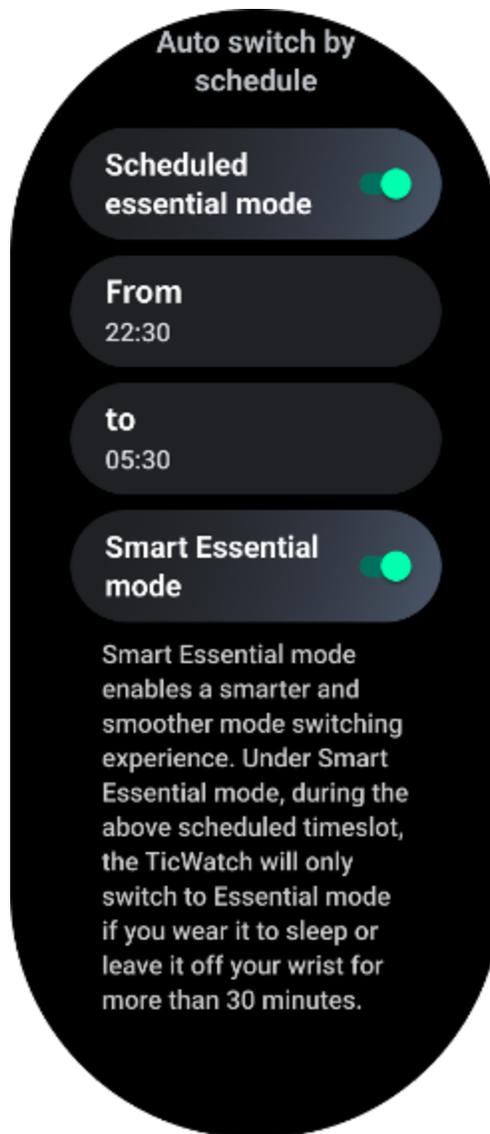


### Commutateur manuel

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

### Commutation automatique par calendrier

Ce paramètre est activé par défaut.



## Programmer le mode Essentiel

Vous pouvez personnaliser l'heure d'entrée et de sortie en fonction de vos habitudes.

La montre entrera et quittera automatiquement le mode Essentiel pendant la période définie.

## Mode Essentiel intelligent

Le mode Smart Essential permet une expérience de changement de mode plus intelligente et plus fluide.

En mode Smart Essential, pendant la plage horaire programmée ci-dessus, la TicWatch ne passera en mode Essentiel que si vous la portez pour dormir ou si vous la laissez hors de votre poignet pendant plus de 30 minutes.

Remarque : Il existe un conflit entre le mode Schedule/Smart Essential et le verrouillage de l'écran. Une fois le verrouillage de l'écran défini, lorsque la montre revient du mode Essentiel, le verrouillage de l'écran ne peut pas être ignoré. Vous devez déverrouiller l'écran manuellement.

Avant de déverrouiller l'écran, le système ne démarrant pas complètement, certaines fonctions sont restreintes. Par conséquent, nous vous recommandons d'activer une seule de ces options à la fois.

## **Commutateur automatique basé sur le niveau de la batterie**

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

## **Comment quitter le mode Essentiel ?**

Appuyez et maintenez le bouton latéral jusqu'à ce que l'écran de démarrage apparaisse pour quitter le mode Essentiel et accéder au mode Wear OS Smart.

## **Autres applications et fonctionnalités**

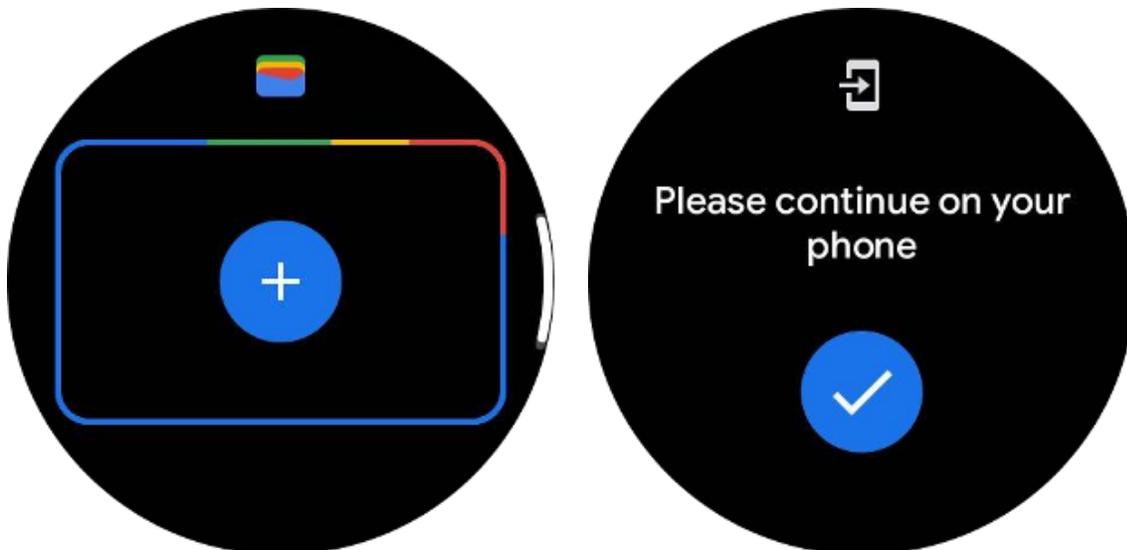
### **Installer de nouvelles applications**

- 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.

## **portefeuille Google**

### **Ajouter une carte de crédit ou une carte de débit**

1. Appuyez deux fois sur le bouton latéral pour ouvrir Google Wallet.
2. Une fois le didacticiel terminé, appuyez sur l'icône « Ajouter une carte ».
3. Suivez les instructions à l'écran de 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, rechercher des destinations locales ou votre position et obtenir d'autres informations utiles sur votre montre.

### Important:

- Pour utiliser la navigation, vous devez autoriser le suivi de localisation sur votre téléphone et votre montre intelligente.
- Maps sur votre appareil Wear utilise l'unité de distance qui se trouve sur votre téléphone couplé.

## Obtenez un itinéraire sur votre montre

Pour obtenir un itinéraire sur votre montre, vous pouvez démarrer la navigation sur votre montre ou sur votre téléphone couplé. L'itinéraire apparaît sur votre téléphone et, au fur et à mesure, vous obtenez un itinéraire pour chaque virage sur votre montre. Maps prend actuellement en charge la navigation pour le vélo, la conduite automobile et la marche.

**Conseil:** Lorsque vous autorisez la localisation sur votre téléphone, la navigation fonctionne sur votre montre même lorsque votre téléphone est verrouillé. [Découvrez comment autoriser la localisation sur votre téléphone.](#)

## Rechercher des emplacements

1. Si vous ne voyez pas l'écran de votre montre, réveillez-la.

2. Faites glisser votre doigt vers le haut pour trouver vos applications et ouvrez l'application Maps.
3. Pour sélectionner votre domicile, votre travail ou vos emplacements récents, appuyez sur **Recherche**.

## Utilisez votre montre sans votre téléphone à proximité

Vous pouvez démarrer la navigation sur votre montre sans votre téléphone à proximité. Vous pouvez également activer la mise en miroir et démarrer la navigation sur votre téléphone, puis laisser votre téléphone derrière vous. Lorsque vous activez la mise en miroir, votre montre prendra en charge 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 saisir votre destination. Vous pouvez également appuyer sur la carte pour afficher votre position.
3. Sélectionnez votre mode de transport. De là, vous pouvez consulter votre ETA.
4. Commencez votre voyage à pied, à vélo ou en voiture.

En savoir plus sur [Aide Google Maps](#)

## TicBaromètre

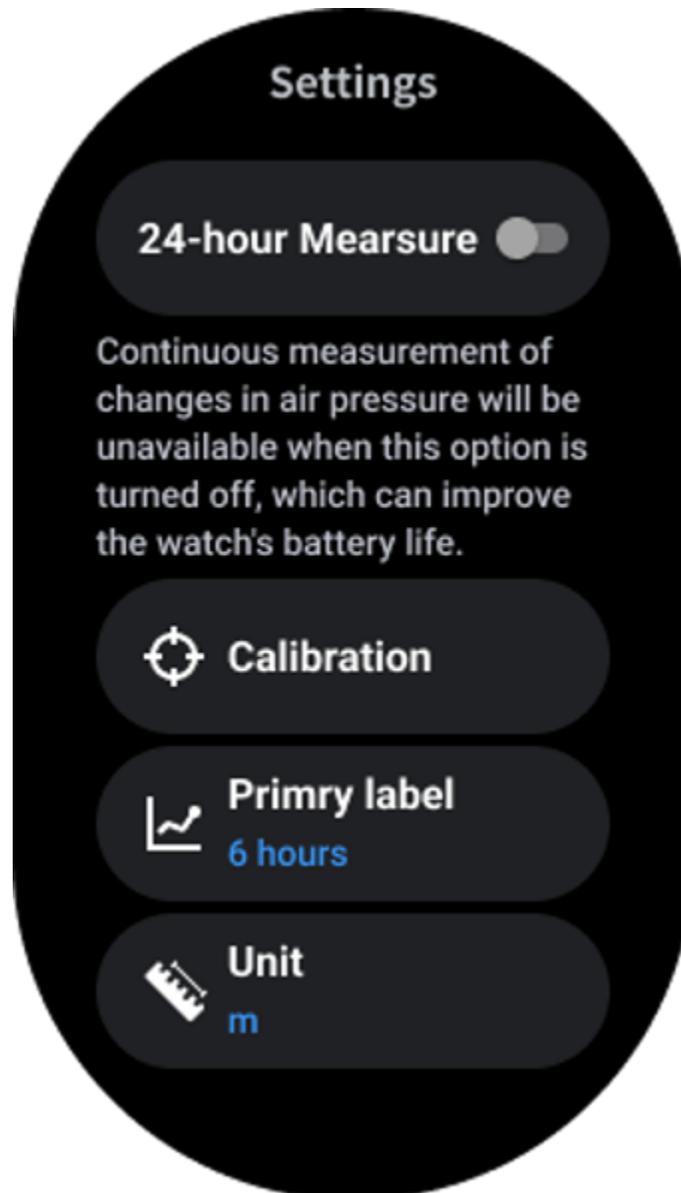


- Après avoir activé la fonction altimètre barométrique, vous pouvez vérifier les données de pression barométrique et d'altitude.

- Pour afficher les données de l'altimètre, vous devez activer le commutateur Google Location Accuracy pour obtenir des données d'altitude plus précises. Veuillez accéder à Paramètres -> Localisation -> Précision de la localisation Google.

## Mesure sur 24 heures

Après avoir activé la surveillance 24 heures sur 24, vous pouvez surveiller les données tout au long de la journée sans ouvrir l'application TicBarometer.



## Étalonnage

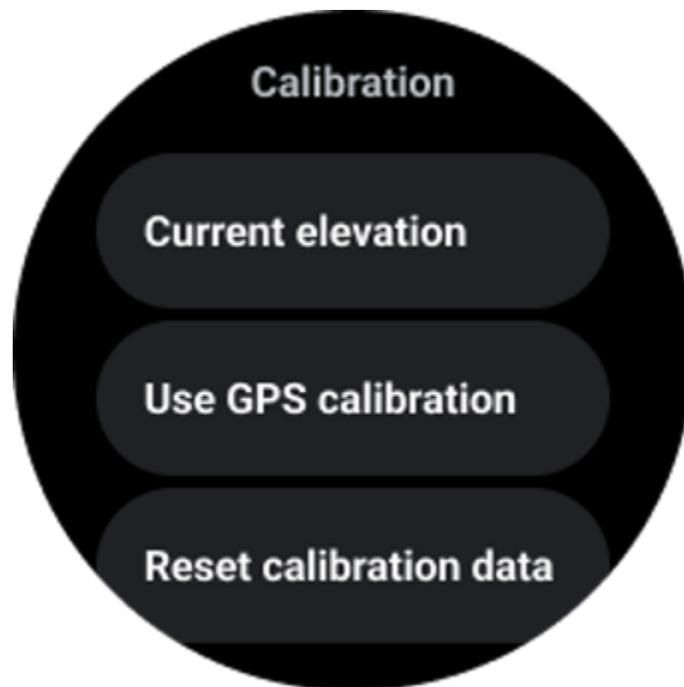
Les méthodes d'étalonnage incluent la saisie de l'altitude actuelle et l'utilisation de l'étalonnage GPS.

### **Entrez l'altitude actuelle**

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

### **Utiliser l'étalonnage GPS**

- Lorsque vous utilisez le calibrage GPS, vous devez calibrer dans une zone ouverte. Une fois l'étalonnage réussi, l'application TicBarometer utilisera ces données comme base pour calculer et afficher les données suivantes jusqu'à ce que les données d'étalonnage soient réinitialisées.



### **Modifier la plage horaire**

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

### **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 votre appareil actuellement connecté.
- Appuyez sur Bluetooth -> Associer un nouvel appareil si vous souhaitez vous associer à un nouvel appareil.
- Allumer ou éteindre

## **Wifi**

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

- Dans l'application Paramètres, appuyez sur Connectivité -> Wi-Fi, puis appuyez sur le commutateur 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 fonctionnalité 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 hors réseau.

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

## **Afficher**

Vous pouvez modifier les paramètres de l'écran. Accédez à Paramètres -> Affichage.

## **Toujours à l'écran**

Régalez l'écran pour qu'il reste toujours allumé lorsque vous portez votre montre. Vous pouvez choisir entre l'écran AMOLED et l'écran ultra-basse consommation.

### **Couleur du rétroéclairage :**

Changez la couleur de l'écran à très faible consommation.

## **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 qu'elle ajuste automatiquement la luminosité en fonction des conditions de lumière ambiante.

## **Inclinaison pour se réveiller**

Réglez pour allumer l'écran en levant votre poignet tout en portant la montre.

AMOLED : Inclinez pour réveiller l'écran AMOLED.

Rétroéclairage : inclinez-le pour réveiller l'écran à très faible consommation.

Désactivé : désactivez la couleur du rétroéclairage en mode Essentiel.

## **Taille de police**

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

## **Veille de l'écran**

Définissez la durée pendant laquelle la montre attend avant d'éteindre le rétroéclairage de l'écran.

## **Capture d'écran de la montre synchronisée**

Appuyez simultanément sur la couronne rotative et le bouton latéral pour 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 du téléphone mobile.