

# Withings Activité™ Pop

## Withings Activité™

Tracker d'activité - Analyseur de sommeil  
Instructions d'installation et d'utilisation



# Copyright du guide utilisateur

---

Ce Guide Utilisateur est protégé par les lois de Propriété Intellectuelle et par un copyright. Toute reproduction, modification, représentation et/ou publication sans l'accord préalable de Withings™ est strictement interdite. Vous pouvez imprimer ce Guide Utilisateur exclusivement pour votre usage personnel. Pour toute question, merci de contacter Withings à l'adresse suivante : [contact.withings.com](mailto:contact.withings.com).

## Consignes de sécurité

---



**En utilisant votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vous acceptez expressément les conditions générales des services Withings accessibles depuis notre site.**

**Ce produit n'est pas un appareil médical et ne doit pas être utilisé pour diagnostiquer ou traiter une pathologie.**

## Utilisation et stockage

- Utilisez le produit à des températures comprises entre -10°C et 45°C (14°F et 113°F).
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, conservez ce produit dans un endroit propre et sec entre -20°C et 85°C (4°F et 185°F).
- Évitez tout changement extrême de température.
- Évitez tous chocs, qu'ils soient physiques, thermiques ou autres. Ils pourraient endommager des composants internes ou externes de votre montre.
- Tenez le verre de votre Withings Activité™ Pop éloigné de tout objet dur ou pointu pour éviter les rayures.
- Tenez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ et ses accessoires hors de portée des enfants car elle contient des petites pièces qui présentent des risques d'étouffement..

## Etanchéité

- Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ peut supporter une pression équivalente à une profondeur de 50 m (165 ft). Vous pouvez donc l'utiliser pendant que vous faites la vaisselle ou quand vous nagez. Elle ne peut cependant pas être utilisée pour la plongée.
- Ne touchez pas au capot arrière de votre montre lorsqu'elle est sous l'eau.
- Évitez toute exposition prolongée à l'eau salée. Assurez-vous de bien rincer votre montre avec de l'eau douce après avoir nagé dans de l'eau salée.
- Évitez toute exposition à des produits chimiques comme les solvants, les détergents, les parfums ou les cosmétiques. Ils pourraient endommager le bracelet ou le cadran de la montre.

- Évitez les atmosphères extrêmes (comme les saunas).
- L'ouverture du capot arrière de la montre peut endommager l'étanchéité de la montre. Cette opération doit être effectuée exclusivement par un horloger pour garantir l'étanchéité de la montre.
- Le vieillissement des matériaux peut altérer l'étanchéité de la montre. L'étanchéité ne peut pas être garantie de façon permanente.

## Bracelet en cuir

- Évitez tout contact avec de l'eau ou de l'humidité pour éviter toute décoloration ou déformation.
- Évitez toute exposition prolongée au soleil pour éviter toute décoloration.
- Évitez tout contact avec des corps gras ou des produits cosmétiques.
- Contactez notre service client en cas de problèmes avec le bracelet en cuir.

## Données personnelles

- Assurez-vous que vous avez bien lu notre politique de confidentialité, disponible sur notre site.
- Assurez-vous que le mot de passe de votre compte Withings™ est suffisamment sécurisé pour restreindre l'accès à votre compte. Il doit être suffisamment long, mélanger minuscules et majuscules, et utiliser des caractères alphanumériques et des caractères spéciaux.
- Assurez-vous de bien vous déconnecter de l'app Withings Health Mate™ lorsque vous avez fini de l'utiliser pour que personne ne puisse accéder à vos données depuis votre téléphone.
- Nous vous conseillons de protéger l'accès à l'app Withings Health Mate™ avec un mot de passe ou le Touch ID. Vous pouvez le faire depuis l'app en allant dans **Réglages** et en activant **Touch ID et Code d'accès** (pour les utilisateurs iOS).
- Nous vous conseillons d'exporter régulièrement vos données. Vous pouvez le faire depuis l'interface web Withings Health Mate™ en cliquant sur **Tableau des mesures**, en sélectionnant l'onglet correspondant aux données qui vous intéressent et en cliquant sur **Télécharger**.

## Entretien et maintenance

- N'essayez pas de réparer ou modifier votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ par vous-même. Les opérations d'entretien et de maintenance qui ne sont pas décrites dans le Guide Utilisateur ne doivent être effectuées que par des techniciens professionnels.
- Une exposition à des températures hautes ou basses, ou un abus de tapotage de la montre peuvent réduire la durée de vie de la pile.

# Table des Matières

---

Copyright du guide utilisateur.....	2
Consignes de sécurité.....	2
<b>Utilisation et stockage.....</b>	<b>2</b>
<b>Étanchéité.....</b>	<b>2</b>
<b>Bracelet en cuir.....</b>	<b>3</b>
<b>Données personnelles.....</b>	<b>3</b>
<b>Entretien et maintenance.....</b>	<b>3</b>
Contenu de la boîte.....	6
<b>Withings Activité™ Pop.....</b>	<b>6</b>
<b>Withings Activité™.....</b>	<b>6</b>
Configuration minimale requise.....	7
<b>Accès Internet.....</b>	<b>7</b>
<b>Smartphone ou appareil.....</b>	<b>7</b>
<b>Version de l'OS.....</b>	<b>7</b>
<b>Withings Health Mate™ Version de l'app.....</b>	<b>7</b>
Vue d'ensemble du produit.....	8
Paramétrer la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.....	10
<b>Installer l'app Withings Health Mate™.....</b>	<b>10</b>
<b>Créer un compte et installer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.....</b>	<b>10</b>
<b>Installer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ avec un compte existant..</b>	<b>15</b>
<b>Configurer l'heure.....</b>	<b>18</b>
Fonctions principales.....	19
<b>Suivre votre activité.....</b>	<b>19</b>
<b>Suivez vos séances de natation.....</b>	<b>21</b>
<b>Suivre votre sommeil.....</b>	<b>22</b>
<b>Configurer l'alarme.....</b>	<b>23</b>
<b>Mesurez-vous à vos amis.....</b>	<b>26</b>
<b>Mesurez-vous à vous-même.....</b>	<b>27</b>
Synchroniser vos données.....	29

Dissocier votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ .....	30
Nettoyage et maintenance .....	32
<b>Nettoyer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ .....</b>	<b>32</b>
<b>Remplacer la pile .....</b>	<b>32</b>
<b>Remplacer le bracelet .....</b>	<b>33</b>
<b>Calibrer les aiguilles .....</b>	<b>34</b>
<b>Mettre le firmware à jour .....</b>	<b>35</b>
Caractéristiques techniques .....	37
Tableau récapitulatif des publications .....	39
Garantie .....	40
Réglementation .....	41

# Contenu de la boîte

## Withings Activité™ Pop

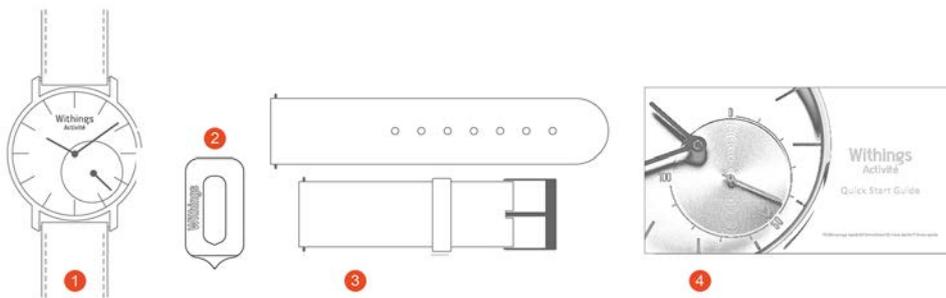


(1) Withings Activité™ Pop (pile CR2025 comprise)

(2) Outil pour réinitialiser la montre

(3) Withings Activité™ Pop guide de démarrage rapide

## Withings Activité™



(1) Withings Activité™ (pile CR2025 comprise)

(2) Outil pour réinitialiser la montre

(3) Pile CR2025 supplémentaire

(4) Bracelet en silicone à utiliser pour le sport

(5) Withings Activité™ guide de démarrage rapide

# Configuration minimale requise

---

## Accès Internet

L'accès à Internet est nécessaire pour :

- Télécharger l'app Withings Health Mate™,
- Paramétrer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™,
- Mettre le firmware à jour.

Pour plus de détails, référez-vous aux ["Caractéristiques techniques"](#) page 37.

## Smartphone ou appareil

Un appareil iOS ou Android (avec technologie Bluetooth Low Energy fonctionnelle et Wi-Fi ou 3G/4G) est requis pour :

- Paramétrer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™,
- Récupérer les données depuis votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™,
- Interagir avec votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™,
- Interagir avec vos amis.

Pour plus de détails, référez-vous aux ["Caractéristiques techniques"](#) page 37.

## Version de l'OS

Pour les appareils iOS, vous avez besoin d'iOS 7 ou supérieur pour pouvoir installer et exécuter l'app Withings Health Mate™.

Pour les appareils Android, vous avez besoin de la version Android 4.3 ou supérieur pour pouvoir installer et exécuter l'app Withings Health Mate™.

Pour tous les appareils, la compatibilité BLE (Bluetooth Low Energy) est nécessaire pour pouvoir installer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.

## Withings Health Mate™ Version de l'app

Vous devez toujours utiliser la dernière version de l'app Withings Health Mate™ pour profiter de toutes les dernières fonctionnalités.

# Vue d'ensemble du produit

---

La Withings Activité™ Pop est le premier tracker d'activité vraiment portable. Elle peut mesurer votre activité et votre sommeil, tout en ayant l'apparence d'une jolie montre. Elle est aussi résistante jusqu'à 5 ATM et vous permet de suivre vos sessions de nage. Elle est disponible en trois couleurs : shark grey (gris foncé), bright azure (bleue) and wild sand (sable).

La Withings Activité™ est un tracker d'activité fabriqué en Suisse qui est livré avec un verre saphir incassable et un bracelet en cuir de veau français, lui donnant une finition élégante et raffinée. Elle est aussi livrée avec un bracelet en silicone à utiliser pour vos séances de sport ou pour la baignade. Elle est disponible en deux couleurs : blanche et noire. Elle partage les fonctionnalités de la Withings Activité™ Pop.

Vous pouvez facilement consulter votre activité en regardant l'aiguille d'activité qui va de 0% à 100% lorsque vous atteignez votre objectif quotidien de pas. Par défaut, l'objectif quotidien est de 10 000 pas, comme le recommande l'OMS (Organisation Mondiale de la Santé). Vous pouvez cependant modifier cet objectif à tout moment depuis l'app Withings Health Mate™. Lorsque vous dépassez votre objectif de pas, l'aiguille d'activité retourne à la marque des 0% et recommence à se déplacer vers la marque des 100%.

Contrairement à la plupart des trackers d'activité, vous n'avez pas besoin de recharger la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ grâce à sa pile remplaçable. La durée de vie estimée de la pile étant de 8 mois, vous n'aurez plus besoin de penser à recharger votre tracker en permanence .

La Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vous permet, depuis l'app Withings Health Mate™, de paramétrer une alarme qui fait vibrer votre montre pour vous réveiller en douceur, sans réveiller la personne à côté de vous. Vous pouvez facilement vérifier l'heure de votre alarme en tapotant votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ deux fois : les aiguilles se déplacent pour afficher l'heure de votre alarme puis se déplacent à nouveau pour afficher l'heure correcte. Notez bien que vous devez maintenir votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ immobile pendant 5 secondes avant de tapoter deux fois sur le verre.

Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ étant synchronisée avec votre appareil iOS ou Android, vous n'avez jamais besoin de mettre votre montre à l'heure, pas même lorsque vous changez de fuseau horaire ou lors du passage à l'heure d'été ou d'hiver. Vous n'avez qu'à ouvrir l'app Withings Health Mate™ pour qu'elle récupère automatiquement l'heure correcte au moment de la synchronisation avec votre téléphone.

Enfin, les données provenant de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ sont parfaitement intégrées dans l'app Withings Health Mate™, vous permettant de suivre votre évolution et votre historique depuis une plateforme unique.

Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vous aide aussi à rester motivé de différentes façons. Vous pouvez vous mesurer à vos amis par le biais du classement disponible dans l'app Withings Health Mate™. Vous pouvez aussi vous mesurer à vous-même grâce aux badges virtuels qui s'obtiennent en atteignant certaines distances ou certains nombre de pas quotidiens.

# Paramétrer la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

---

## Installer l'app Withings Health Mate™

Si l'app Withings Health Mate™ n'est pas encore installée sur votre appareil, effectuez les étapes suivantes :

### Appareils iOS

1. Tapez [go.withings.com](http://go.withings.com) dans le navigateur de votre appareil.
2. Touchez **Télécharger dans l'App Store**.
3. Touchez **Gratuit**.  
Le processus d'installation se lance.

### Appareils Android

1. Tapez [go.withings.com](http://go.withings.com) dans le navigateur de votre appareil.
2. Touchez **Android App on Google play**.
3. Touchez **Installer**.  
Le processus d'installation se lance.

## Créer un compte et installer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

### Créer un compte Withings

Pour créer votre compte Withings, effectuez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Withings Health Mate™.
2. Touchez **Rejoindre Withings**.



3. Touchez **J'installe un appareil.**



**J'installe un appareil**

Installez et découvrez les appareils Withings



**Aucun appareil?**

Utilisez les capteurs de votre iPhone pour mesurer vos données.



4. Touchez **Activité** ou **Activité Pop.**



5. Touchez **Commencer l'installation.**



6. Appuyez sur le bouton de réinitialisation situé à l'arrière de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ à l'aide de l'outil livré avec (2).

Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vibre une fois.

Si elle ne vibre pas, essayez d'appuyer sur le bouton de réinitialisation en variant l'angle de l'outil.

7. Placez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ suffisamment proche de votre appareil iOS ou Android. Touchez **Suivant**.  
Vous aurez peut-être besoin d'appuyer sur le bouton de réinitialisation à nouveau si votre appareil ne détecte toujours pas votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.
8. Tapez votre adresse e-mail et votre mot de passe, puis confirmez votre mot de passe. Touchez **Suivant**.
9. Tapez votre prénom, votre nom de famille et votre date de naissance. Touchez **Suivant**.
10. Sélectionnez le sexe, et tapez votre taille et votre poids. Touchez **Créer**.

## Activer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

L'app Withings Health Mate™ commence alors l'activation de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ et la met à jour avec la dernière version de firmware disponible.

Elle vous invite ensuite à calibrer les aiguilles de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™. Pour cela, effectuez les étapes suivantes :

1. Lorsque l'application vous le demande, faites glisser votre doigt sur la roue affichée à l'écran jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne la marque 0. Touchez **Suivant**.



2. Faites glisser votre doigt sur la roue affichée à l'écran jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne la marque 0. Touchez **Suivant**.



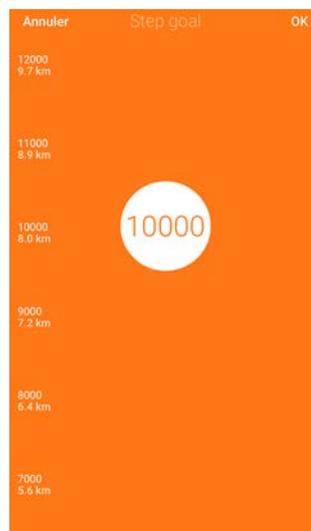
- Faites glisser votre doigt sur la roue affichée à l'écran jusqu'à ce que l'aiguille d'activité atteigne la marque 0. Touchez **Suivant**.



- Touchez **Terminé**.  
Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ est maintenant correctement calibrée et les aiguilles se déplacent pour afficher l'heure actuelle.

### Paramétrer votre objectif quotidien

- Touchez et faites glisser votre objectif de pas quotidien vers le haut ou vers le bas pour le définir.



- Touchez **OK**.

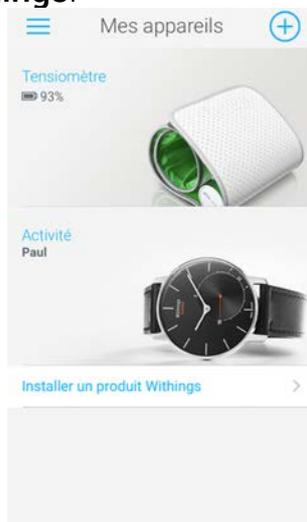
L'app Withings Health Mate™ vous félicite pour l'activation de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™. Touchez **Fermer**.

# Installer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ avec un compte existant

## Commencer le processus d'installation

Pour installer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™, effectuez les étapes suivantes :

1. Allez dans **Mes appareils** dans l'app Withings Health Mate™.
2. Touchez **Installer un produit Withings**.



3. Touchez **Activité** ou **Activité Pop**.



#### 4. Touchez **Commencer l'installation**.



- Appuyez sur le bouton de réinitialisation situé à l'arrière de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ à l'aide de l'outil livré avec (2). Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vibre une fois. Si elle ne vibre pas, essayez d'appuyer sur le bouton de réinitialisation en variant l'angle de l'outil.
- Placez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ suffisamment proche de votre appareil iOS ou Android. Vous aurez peut-être besoin d'appuyer sur le bouton de réinitialisation à nouveau si votre appareil ne détecte toujours pas votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.

#### **Activer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™**

L'app Withings Health Mate™ commence alors l'activation de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ et la met à jour avec la dernière version de firmware disponible.

Elle vous invite ensuite à calibrer les aiguilles de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™. Pour cela, effectuez les étapes suivantes :

1. Lorsque l'application vous le demande, faites glisser votre doigt sur la roue affichée à l'écran jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne la marque 0. Touchez **Suivant**.



2. Faites glisser votre doigt sur la roue affichée à l'écran jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne la marque 0. Touchez **Suivant**.



3. Faites glisser votre doigt sur la roue affichée à l'écran jusqu'à ce que l'aiguille d'activité atteigne la marque 0. Touchez **Suivant**.

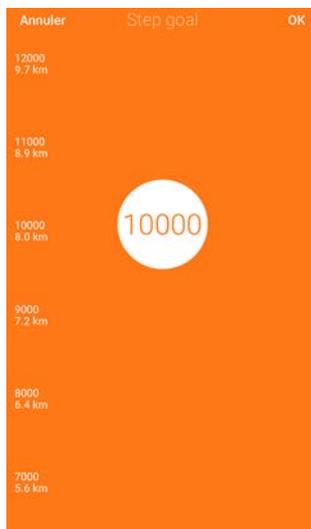


#### 4. Touchez **Terminé**.

Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ est maintenant correctement calibrée et les aiguilles se déplacent pour afficher l'heure actuelle.

### Configurer votre objectif quotidien

1. Touchez et faites glisser votre objectif de pas quotidien vers le haut ou vers le bas pour le définir.



2. Touchez **OK**.

L'app Withings Health Mate™ vous félicite pour l'activation de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™. Touchez **Fermer**.

### Configurer l'heure

La Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ est configurée à l'aide de votre appareil iOS ou Android, ce qui lui permet d'être automatiquement mise à l'heure selon votre fuseau horaire. Si vous changez de fuseau horaire lorsque vous portez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™, ouvrez simplement l'app Withings Health Mate™ pour synchroniser votre montre et afficher l'heure correcte.

Inutile de vous soucier du passage à l'heure d'été ou d'hiver non plus.

Dans ce cas aussi, synchroniser votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ avec votre appareil suffira pour afficher l'heure correcte.

# Fonctions principales

## Suivre votre activité

### Vue d'ensemble

Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vous permet de suivre votre activité : nombre de pas, distance, suivi de la course (distance et vitesse), suivi de la nage et calories. Que vous marchiez, courriez ou nageiez, vous n'avez rien à faire pour lancer le suivi. Portez simplement votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™, elle fera le reste.



(1) Représentation graphique du nombre de pas : chaque barre représente une période de 30 minutes

(2) Nombre de pas de la journée

(3) Pourcentage de l'objectif journalier atteint

(4) Données non fournies par la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

(5) Estimation de la distance parcourue dans la journée

(6) Estimation des calories brûlées pendant la journée (calories actives et nombre total de calories)

L'accéléromètre intégré permet à votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ de comptabiliser automatiquement votre nombre de pas et de détecter si vous êtes en train de courir.

Vos données de course, votre distance parcourue et vos calories sont calculées grâce à un algorithme basé sur votre nombre de pas et vos données personnelles (âge, taille et poids).

## Vérifier votre progression

Pour vérifier votre progression en termes de nombre de pas, vous n'avez qu'à regarder l'aiguille d'activité. Selon sa position, vous pouvez voir le pourcentage de votre objectif quotidien atteint. Une fois la marque des 100% atteinte, le cycle recommence, de 0% à 100%. Si vous dépassez votre objectif quotidien, il vous faudra donc ouvrir l'app Withings Health Mate™ pour connaître votre nombre de pas exact.

Vous devrez systématiquement utiliser l'app Withings Health Mate™ pour vérifier votre distance parcourue, vos données de course et vos calories brûlées. L'app vous propose de nombreux graphiques qui vous permettent de facilement visualiser votre historique et votre progression depuis votre première utilisation.

## Changer votre objectif quotidien

Cette fonctionnalité vous permet de modifier votre objectif quotidien de pas à votre convenance. Pour changer votre objectif quotidien, effectuez les étapes suivantes :

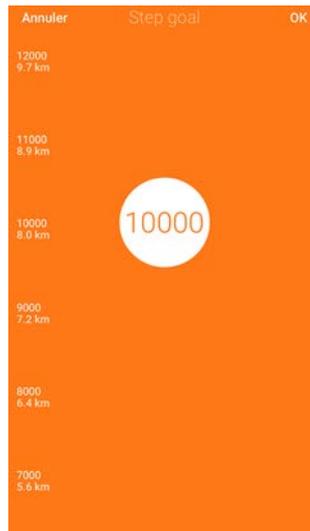
1. Ouvrez l'app Withings Health Mate™.
2. Allez sur votre **Timeline**.
3. Touchez **Objectif**.



Si cet écran n'est pas affiché, faites défiler le widget (partie colorée en haut de l'écran) vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que vous le trouviez.

4. Touchez **Objectif** une nouvelle fois (pour les appareils iOS).

5. Touchez et faites glisser votre objectif de pas quotidien vers le haut ou vers le bas pour le définir.



6. Touchez **OK**.
7. Synchronisez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ en ouvrant l'app Withings Health Mate™.

## Suivez vos séances de natation

Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vous permet de suivre vos sessions de nage. Vous n'avez qu'à porter votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ en nageant. Elle détecte automatiquement que vous nagez et suit votre session sans aucune action de votre part.

Quand vous avez fini de nager, l'app Withings Health Mate™ vous informe de la durée de votre session et du nombre de calories brûlées.

Assurez-vous bien d'utiliser le bracelet en silicone pendant vos séances de natation si vous portez la Withings Activité™. Vous risquez d'abîmer le cuir si vous utilisez le bracelet en cuir. Pour remplacer le bracelet, référez-vous à ["Remplacer le bracelet" page 33](#).

# Suivre votre sommeil

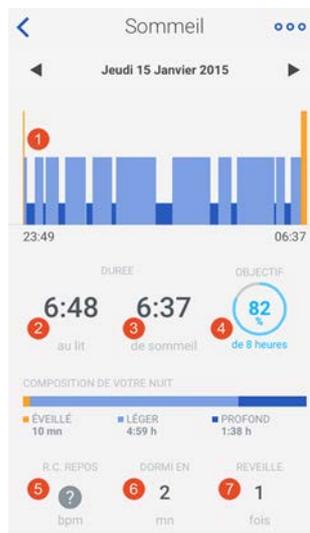
## Vue d'ensemble

Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vous permet de suivre votre sommeil sans action nécessaire de votre part. Vous n'avez qu'à porter votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ en dormant : elle s'occupera du reste.

Si vous ne voulez pas suivre votre sommeil, retirez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ avant d'aller dormir.

## Récupérer vos données de sommeil

Vous pouvez récupérer les données de sommeil recueillies par votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ depuis votre **Timeline** ou votre **Dashboard** dans l'app Withings Health Mate™.



- (1) Répartition de votre nuit :
- Temps passé réveillé (orange)
  - Durée du cycle de sommeil léger (bleu clair)
  - Durée du cycle de sommeil profond (bleu foncé)

- (2) Temps passé allongé
- (3) Temps passé à dormir
- (4) Pourcentage de l'objectif de sommeil (sur 8 heures)

- (5) / (6) Données spécifiques au Withings Aura™ : non fournies par la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™
- (6) Nombre de réveils

L'app Withings Health Mate™ conserve l'intégralité de votre historique, vous permettant de suivre facilement l'évolution de votre sommeil.

# Configurer l'alarme

## Activer l'alarme

Pour activer et configurer l'alarme, effectuez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Withings Health Mate™.
2. Allez sur votre **Timeline**.
3. Touchez **Réglez votre alarme**.



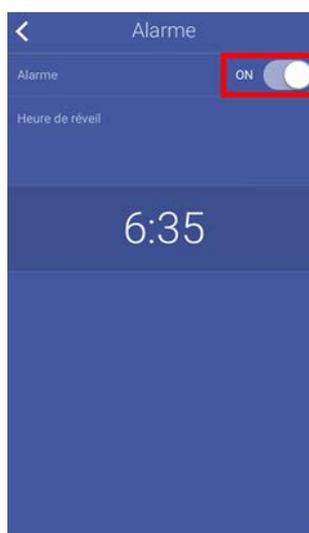
Si cet écran n'est pas affiché, faites défiler le widget (partie colorée en haut de l'écran) vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que vous le trouviez.

4. Placez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ suffisamment proche de votre appareil iOS ou Android.

Si votre appareil ne parvient pas à détecter la montre, il est possible que vous deviez appuyer sur le bouton de réinitialisation situé à l'arrière à l'aide de l'outil (2) livré avec votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.

Si elle ne vibre pas, essayez d'appuyer sur le bouton de réinitialisation en variant l'angle de l'outil.

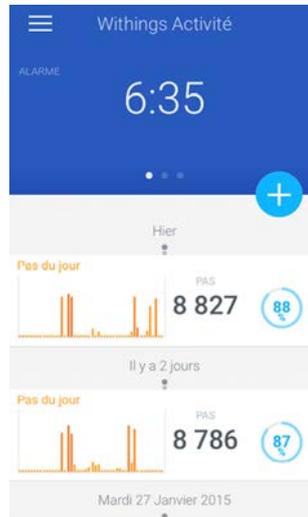
5. Touchez le bouton **Alarme** pour activer l'alarme.



6. Touchez et faites glisser l'heure de réveil vers le haut ou vers le bas pour configurer l'alarme.  
Vous ne pouvez sélectionner que des tranches de cinq minutes.  
Touchez le bouton de retour en arrière, en haut à gauche de l'écran, pour revenir à votre **Timeline**. Votre alarme est configurée.

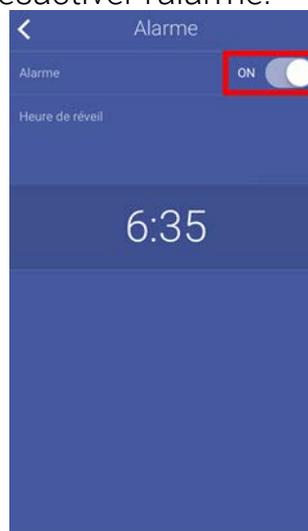
## Désactiver l'alarme

1. Dans l'app Withings Health Mate™, allez sur votre **Timeline**.
2. Touchez votre alarme.



Si cet écran n'est pas affiché, faites défiler le widget (partie colorée en haut de l'écran) vers la gauche ou la droite jusqu'à ce que vous le trouviez.

3. Placez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ suffisamment proche de votre appareil iOS ou Android.  
Si votre appareil ne parvient pas à détecter la montre, il est possible que vous deviez appuyer sur le bouton de réinitialisation situé à l'arrière à l'aide de l'outil (2) livré avec votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.  
Si elle ne vibre pas, essayez d'appuyer sur le bouton de réinitialisation en variant l'angle de l'outil.
4. Touchez le bouton **Alarme** pour désactiver l'alarme.



5. Touchez le bouton de retour en arrière, en haut à gauche de l'écran, pour revenir à votre **Timeline**.

Votre alarme est désactivée.

### Vérifier l'alarme

Vous pouvez facilement vérifier l'alarme en tapotant le verre de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ deux fois. Prenez garde à stabiliser votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ pendant cinq secondes avant de tapoter le verre ou les aiguilles ne bougeront pas.



**Si vous tapotez le verre de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ sans configurer d'alarme au préalable, les aiguilles effectueront un tour de cadran avant de revenir à leur place.**

### Arrêter l'alarme

Aujourd'hui, il n'est pas encore possible d'arrêter l'alarme une fois qu'elle s'est lancée. Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vibrera 12 fois et s'arrêtera toute seule.

Nous sommes conscients du fait que l'impossibilité d'arrêter l'alarme peut être frustrante pour certains.

Nous travaillons à ajouter une fonctionnalité le permettant.

# Mesurez-vous à vos amis

## Vue d'ensemble

Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ et l'app Withings Health Mate™ vous aident à rester motivé en ajoutant une dimension sociale. Vous pouvez inviter vos amis et votre famille à rejoindre votre classement et vous mesurer à eux pour être celui ou celle qui marche le plus chaque semaine. Peu importe s'ils ont un produit Withings ou pas : grâce à la fonction de suivi de pas intégré à l'app Withings Health Mate™ qui lui permet d'agir comme un tracker d'activité, vous pouvez ajouter n'importe qui tant qu'ils ont l'app sur leur smartphone.

Cette fonctionnalité n'est disponible que pour l'utilisateur principal du compte.

## Ajouter quelqu'un à votre classement

Vous pouvez inviter des gens à rejoindre votre classement. Pour cela, effectuez les étapes suivantes :

1. Dans l'app Withings Health Mate™, allez sur **Classement** ou **Amis**..
2. Touchez **Envoyer des invitations** pour les appareils iOS ou **+** pour les appareils Android.
3. Touchez la méthode d'envoi des invitations.  
Plusieurs options d'envoi sont possibles, comme les messages, les e-mails ou les réseaux sociaux.



## Interagir avec quelqu'un dans votre classement

Une fois que vous avez des amis dans votre classement, vous pouvez interagir avec eux en sélectionnant leur nom et en choisissant une des trois actions possibles :

- **Féliciter** pour les encourager,
- **Se moquer** pour les provoquer,
- **Message** pour discuter avec eux.



L'ajout d'une dimension sociale dans le suivi de votre activité est une façon efficace de rester motivé et de dépasser vos limites.

## Mesurez-vous à vous-même

### Badges

L'app Withings Health Mate™ propose un système de badges virtuels que vous débloquez en atteignant certains paliers. Il y a deux types de badges :

- des badges d'activité quotidienne, lorsque vous atteignez un certain nombre de pas dans la journée,
- des badges de distance cumulée, quand vous atteignez une certaine distance totale depuis le début de votre utilisation.



Les badges sont un moyen amusant de rester motivé et d'être récompensé pour vos efforts.

## Insights

Lorsque vous aurez utilisé votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ pendant quelques jours, l'app Withings Health Mate™ commencera à vous envoyer des "Insights", à savoir des conseils et encouragements personnalisés. Cette fonctionnalité analyse votre activité et vous laisse savoir quand vous êtes plus actif que d'habitude. Lorsque votre activité est plus faible que d'habitude, les Insights vous encouragent à continuer pour atteindre votre objectif santé.



**Il n'est pas possible de désactiver les Insights.**

# Synchroniser vos données

---

Grâce à la synchronisation en arrière-plan, vous n'aurez plus besoin de vous soucier de synchroniser vos données, tant que le Bluetooth est activé sur votre appareil mobile. Vos données seront automatiquement synchronisées si :

- Vous avez fait plus de 1 000 pas depuis la dernière synchronisation, suivis par une minute où vous avez fait moins de 50 pas.
- Vous avez atteint votre objectif de pas quotidien.
- Plus de 6 heures se sont écoulées depuis la dernière synchronisation.
- Vous avez changé de fuseau horaire ou êtes passé en heure d'été ou d'hiver.

Vous pouvez aussi synchroniser vos données manuellement. Il vous suffit d'ouvrir l'app Withings Health Mate™ pour synchroniser vos données.

Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ va alors automatiquement synchroniser ses données avec l'app. Assurez-vous que votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ est suffisamment proche de votre appareil iOS ou Android et que le Bluetooth est bien activé sur votre appareil, sans quoi vous ne pourrez pas synchroniser vos données.



**Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ ne peut stocker vos données que pendant 38 heures. Faites donc bien attention à ouvrir l'app régulièrement pour ne pas perdre de données.**

# Dissocier votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

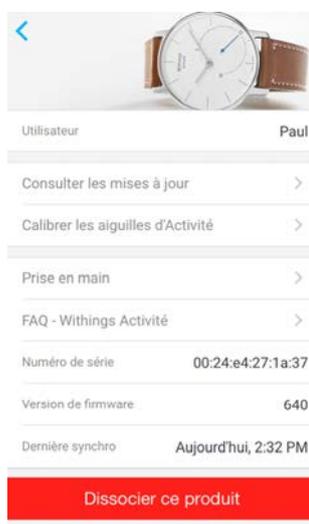
Dissocier votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vous permet de la supprimer de votre compte. Une fois qu'elle n'est plus liée à votre compte, elle peut être installée sur un autre compte ou sur le profil d'un autre utilisateur de votre compte.



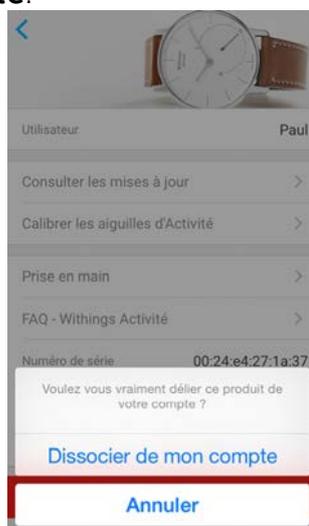
**Dissocier votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ ne supprimera vos données synchronisées avec l'app Withings Health Mate™.**

Pour dissocier votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™, effectuez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'app Withings Health Mate™.
2. Allez sur **Mes appareils**.
3. Touchez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.
4. Touchez **Dissocier ce produit**.



5. Touchez **Dissocier de mon compte**.



- Appuyez cinq fois sur le bouton de réinitialisation situé à l'arrière à l'aide de l'outil fourni avec la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ pour la remettre en réglages d'usine. Attendez que la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vibre à chaque fois que vous appuyez sur le bouton.  
Si elle ne vibre pas, essayez d'appuyer sur le bouton de réinitialisation en variant l'angle de l'outil.

Une fois le reset terminé, la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ vibre deux fois.

# Nettoyage et maintenance

---

## Nettoyer votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

### Withings Activité™ Pop

- Utilisez un chiffon non-pelucheux humidifié avec de l'eau pour nettoyer le verre et le cadran de votre Withings Activité™ Pop.
- Passez le bracelet en silicone sous l'eau et frottez-le avec du savon hypoallergénique pour le nettoyer.
- Séchez le bracelet en silicone avec un chiffon.

### Withings Activité™

- Utilisez un chiffon non-pelucheux humidifié avec de l'eau pour nettoyer le verre et le cadran de votre Withings Activité™.
- Frottez délicatement le bracelet en cuir avec vos doigts pour retirer les traces. Il ne doit pas être nettoyé ou entrer en contact avec de l'eau sous peine d'endommager le cuir.
- Passez le bracelet en silicone sous l'eau et frottez-le avec du savon hypoallergénique pour le nettoyer.
- Séchez le bracelet en silicone avec un chiffon.

## Remplacer la pile

La pile doit être changée lorsque les aiguilles ne bougent plus et quand la montre ne vibre plus quand vous appuyez sur le bouton de réinitialisation.

La Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ a une autonomie d'environ 8 mois sur une pile standard.

Allez chez un horloger pour installer une nouvelle pile CR2025. Vous pouvez trouver la liste de nos partenaires autorisés sur :

<http://support.withings.com/activitepop/battery>, ou  
<http://support.withings.com/activite/battery>.

Si votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ semble ne plus être à l'heure après le remplacement de la pile, vous pouvez recalibrer les aiguilles.

Pour cela, référez-vous à ["Calibrer les aiguilles"](#) page 34.

## Remplacer le bracelet

Vous devez systématiquement remplacer le bracelet de votre Withings Activité™ avant de faire du sport ou d'aller sous l'eau pour éviter d'endommager le cuir. Vous pouvez facilement le remplacer grâce au système de pompes flash du bracelet.

Pour cela, effectuez les étapes suivantes :

1. Retournez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.
2. Identifiez les pompes flash.
3. Actionnez la pompe flash en la tirant vers la gauche pour retirer la première partie du bracelet.



4. Insérez une extrémité de la barrette du nouveau bracelet.
5. Remettez le bracelet en place tout en activant la pompe flash en tirant vers la gauche.



6. Relâchez la pompe flash.  
Vous avez correctement remplacé le bracelet de votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.
7. Répétez les étapes précédentes pour l'autre partie du bracelet.

## Calibrer les aiguilles

Si vous voyez que votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ n'est pas à l'heure, il est possible que vous deviez recalibrer les aiguilles. Pour cela, effectuez les étapes suivantes :

1. Dans l'app Withings Health Mate™, allez dans **Mes appareils**.
2. Touchez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.
3. Touchez **Calibrer les aiguilles d'Activité**.

Placez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ suffisamment proche de votre appareil iOS ou Android. Si votre appareil ne parvient pas à détecter la montre, il est possible que vous deviez appuyer sur le bouton de réinitialisation situé à l'arrière à l'aide de l'outil (2) livré avec votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.

Si elle ne vibre pas, essayez d'appuyer sur le bouton de réinitialisation en variant l'angle de l'outil.

4. Touchez **Commencer la calibration** une fois que l'app a fini de mettre à jour votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.



5. Lorsque l'application vous le demande, faites glisser votre doigt sur la roue affichée à l'écran jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne la marque 0. Touchez **Suivant**.



6. Faites glisser votre doigt sur la roue affichée à l'écran jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne la marque 0. Touchez **Suivant**.



7. Faites glisser votre doigt sur la roue affichée à l'écran jusqu'à ce que l'aiguille d'activité atteigne la marque 0. Touchez **Suivant**.



8. Touchez **Terminé**.  
Votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ est maintenant correctement calibrée et les aiguilles se déplacent pour afficher l'heure actuelle.

## Mettre le firmware à jour

Nous vous proposons régulièrement de nouvelles versions de firmware pour que vous puissiez bénéficier des toutes dernières fonctionnalités ajoutées à nos produits. Lorsqu'un nouveau firmware est disponible, l'app Withings Health Mate™ vous invite à l'installer par le biais de votre **Timeline**.

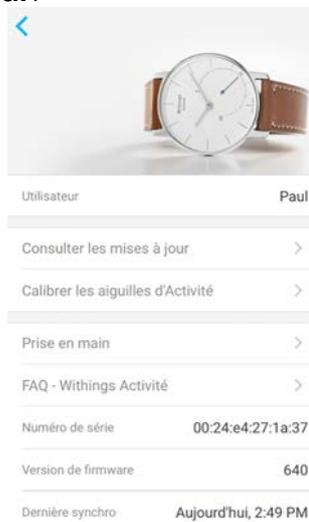


**Veillez à bien synchroniser votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ avant toute mise à jour de firmware. Si vous ne le faites pas, vous perdrez certaines de vos données.**

## Procédure pour les appareils iOS

Vous pouvez cependant vérifier si de nouveaux firmwares sont disponibles et forcer leur installation quand vous le voulez. Pour cela, effectuez les étapes suivantes :

1. Dans l'app Withings Health Mate™, allez dans **Mes appareils**.
2. Touchez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.
3. Touchez **Consulter les mises à jour**.



4. Placez votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ suffisamment proche de votre appareil iOS ou Android.  
Si votre appareil ne parvient pas à détecter la montre, il est possible que vous deviez appuyer sur le bouton de réinitialisation situé à l'arrière à l'aide de l'outil (2) livré avec votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™. Si votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ n'est pas à jour, l'app Withings Health Mate™ vous invitera à installer le nouveau firmware.
5. Touchez **Mettre à jour**.
6. Touchez **Fermer** à la fin de la mise à jour.

**Note :** Vous pouvez vérifier la version de firmware utilisée par votre Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ en allant dans **Mes appareils > Activité**.

# Caractéristiques techniques

---

## Withings Activité™ Pop

- Trois couleurs disponibles : Shark Grey (gris foncé), Bright Azure (bleu) et Wild Sand (sable)
- Diamètre de la montre : Diamètre de 36,3 mm (1,3 pouces)
- Poids : 37 g (1,30 oz)
- Bracelets : Tour de poignet jusqu'à 215 mm (8,5 pouces)
- Étanche jusqu'à 50 mètres (165 pieds)

## Withings Activité™

- Deux couleurs disponibles : Silver (argent) et Black (noir)
- Montre fabriquée en Suisse
- Bracelet en cuir de veau français
- Diamètre de la montre : Diamètre de 36,3 mm (1,3 pouces)
- Poids : 37 g (1,30 oz)
- Bracelets : Tour de poignet jusqu'à 195 mm (7,7 pouces)
- Étanche jusqu'à 50 mètres (165 pieds)

## Indicateurs et fonctionnalités

- Pas
- Distance
- Calories
- Données de course
- Données de natation
- Données de sommeil
- Alarme silencieuse

## Pile

- Durée de vie de pile de 8 mois
- Pile CR2025

## Capteurs

- Capteurs de mouvement de jour et de nuit
- Accéléromètre triaxial MEMS de haute précision
- Faible consommation d'énergie

## Connectivité

- Bluetooth / Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

## Appareils compatibles

- iPhone 4s/5/5c/5s/6/6 Plus
- iPod Touch de 5ème génération
- iPad de 3ème génération
- Appareil Android compatible BLE (Bluetooth low Energy)

Vous pouvez trouver la liste des appareils Android compatibles sur :

- <http://support.withings.com/activitepop/android>, ou
- <http://support.withings.com/activite/android>

## OS compatibles

- iOS 7.0 et iOS 8
- Android 4.3

# Tableau récapitulatif des publications

---

Date de publication		Modifications
Janvier 2015	v1.0	Première publication
Octobre 2015	v2.0	Mise à jour : "Données personnelles" page 3 "Vue d'ensemble du produit" page 8 "Changer votre objectif quotidien" page 20 "Suivez vos séances de natation" page 21 "Synchroniser vos données" page 29 "Remplacer la pile" page 32 "Mettre le firmware à jour" page 35



**Les captures d'écrans contenues dans ce manuel sont utilisées à des fins explicatives. Vos écrans peuvent être différents des captures d'écran de ce manuel.**

# Garantie

---

Garantie commerciale de Withings™ limitée à un (1) an -  
Withings Activité™ Pop / Withings Activité™

Withings™ SA, 2 rue Maurice Hartmann 92130 Issy les Moulineaux, France (« Withings™ ») garantit le matériel de marque Withings (« Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ ») contre les défauts de matériel et de main d'œuvre, lorsque celui-ci est utilisé conformément aux recommandations publiées sur la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ sous réserve qu'ils surviennent dans un délai d'UN (1) AN suivant la date d'achat initiale par l'utilisateur final de la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ neuve auprès d'un professionnel. (« Période de garantie »). Les recommandations publiées comprennent notamment les spécifications techniques, les consignes de sécurité ou les manuels d'utilisation de la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™. Withings™ ne garantit pas que le fonctionnement de la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™ sera ininterrompu ou sans erreur. Withings™ n'est pas responsable des dommages survenant en raison du non-respect des instructions d'utilisation de la Withings Activité™ Pop / Withings Activité™.

## La garantie ne s'étend pas à :

- Une usure normale telle qu'une altération de la couleur et/ou du matériau du bracelet, une détérioration du verre, ou une usure de la plaque à l'arrière du cadran.
- Tout dommage de la montre ou ses accessoires résultant d'une utilisation anormale ou abusive, de négligence ou d'un manque de soin, ou encore de dommages accidentels (comme des coups ou indentations).
- Tout dommage indirect, quel qu'il soit.

# Réglementation

---

FFCC ID : XNAHWA01

Le présent appareil est conforme aux CNR d'Industrie Canada applicables aux appareils radio exempts de licence.

L'exploitation est autorisée aux deux conditions suivantes :

- (1) L'appareil ne doit pas produire de brouillage, et
- (2) L'utilisateur de l'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.

Tout changement ou modification apportés à cet équipement n'ayant pas été expressément approuvés par Withings™ peuvent provoquer l'annulation de l'autorisation FCC d'utilisation de cet équipement.

Informations sur l'exposition aux rayonnements radioélectriques :

La puissance rayonnée par l'appareil est bien inférieure aux limites d'exposition aux radiofréquences de la FCC. Néanmoins, l'appareil doit être utilisé de sorte à réduire les potentiels contacts humains pendant une utilisation normale.

Cet appareil est conforme à la Directive R&TTE.

Vous pouvez consulter la Déclaration de Conformité UE sur [www.withings.com/compliance](http://www.withings.com/compliance)