

# Withings Steel HR™

Activité - Sommeil - Rythme cardiaque  
Instructions d'installation et d'utilisation



# Table des matières

---

Configuration minimale requise .....	4
Connexion Internet .....	4
Smartphone ou autre appareil .....	4
Version du système d'exploitation.....	4
Withings Health Mate®version de l'appli .....	4
Description.....	5
Vue d'ensemble.....	5
Contenu de la boîte.....	5
Description des écrans de la montre .....	6
Configuration de Withings Steel HR™ .....	7
Installation de l'appli Withings Health Mate® .....	7
Installation de la Withings Steel HR™ .....	7
Réglage de l'heure .....	20
Port de votre Withings Steel HR™ .....	21
Personnalisation des paramètres de votre Withings Steel HR™ ...	22
Modification de l'ordre d'affichage des écrans .....	22
Activation des notifications.....	23
Suivi de mon activité .....	25
Vue d'ensemble.....	25
Consultation des progrès accomplis.....	25
Modification de vos objectifs d'activité.....	26
Suivi de mes séances de natation .....	27
Suivi de mon sommeil.....	28
Vue d'ensemble.....	28
Récupération de mes données de sommeil.....	28
Régler une alarme.....	29
Mesurer votre rythme cardiaque.....	32
Vue d'ensemble.....	32
Port de votre Withings Steel HR™ .....	32
Récupération de vos mesures de rythme cardiaque .....	32

Activer le mode de mesure du rythme cardiaque en continu .....	33
Augmenter mon niveau d'activité .....	34
<b>Me mesurer à mes amis</b> .....	34
<b>Me dépasser</b> .....	36
Synchronisation de vos données .....	38
Dissociation de votre Withings Steel HR™ .....	39
Nettoyage et entretien .....	41
<b>Nettoyer votre Withings Steel HR™</b> .....	41
<b>Recharger la batterie</b> .....	41
<b>Changer le bracelet</b> .....	41
<b>Réglage des aiguilles</b> .....	43
<b>Mise à jour du firmware</b> .....	45
Droits d'auteur du guide utilisateur .....	46
Mentions légales .....	46
<b>Données personnelles</b> .....	46
Consignes de sécurité .....	46
<b>Utilisation et rangement</b> .....	46
<b>Suivi de la fréquence cardiaque</b> .....	47
<b>Résistance à l'eau</b> .....	47
<b>Entretien et réparation</b> .....	47
Caractéristiques techniques .....	48
Présentation de la version du document .....	50
Garantie .....	51
Déclarations réglementaires .....	52

## Remarque importante



En utilisant votre Withings Steel HR™, vous acceptez expressément les conditions générales d'utilisation de Withings disponibles sur le [site Web de la marque](#).

# Configuration minimale requise

---

## Connexion Internet

Une connexion à Internet est nécessaire pour :

- télécharger l'appli Withings Health Mate®,
- configurer votre Withings Steel HR™,
- et mettre à niveau le firmware.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section "[Caractéristiques techniques](#)" page 48.

## Smartphone ou autre appareil

Un appareil iOS ou Android (doté d'une connexion Bluetooth Low Energy et Wi-Fi ou de la 3G/4G en état de fonctionnement) est requis pour :

- configurer votre Withings Steel HR™,
- récupérer des données depuis votre Withings Steel HR™,
- interagir avec votre Withings Steel HR™,
- ou interagir avec d'autres utilisateurs.

Pour plus de détails, reportez-vous à la section "[Caractéristiques techniques](#)" page 48.

## Version du système d'exploitation

Vous devez disposer d'iOS 8 ou d'Android 6.0 (ou d'une version ultérieure de ces deux systèmes) pour installer et exécuter l'Withings Health Mate® appli.

Cet appareil doit être compatible avec la technologie Bluetooth Low Energy (BLE) pour installer votre Withings Steel HR™.

## Withings Health Mate® version de l'appli

Nous vous recommandons d'utiliser la dernière version disponible de l'appli Withings Health Mate® afin de profiter des toutes dernières fonctionnalités proposées.

# Description

---

## Vue d'ensemble

La montre Withings Steel HR™ possède toutes les fonctionnalités essentielles tout en offrant un design très esthétique. Elle est non seulement capable de suivre votre activité et votre sommeil mais vous permet également de suivre vos séances de natation grâce à son étanchéité de 5 ATM (50 mètres). Mais ce qui la distingue vraiment des autres c'est qu'elle vous permet de contrôler votre rythme cardiaque lors de vos séances de sport ou même en permanence si vous le souhaitez. Elle peut également être réglée en mode vibreur pour vous réveiller à l'heure que vous souhaitez sans réveiller toute la maisonnée.

Vous pouvez facilement contrôler votre niveau d'activité grâce à l'aiguille de mouvement qui débute à 0 % pour arriver à 100 % quand vous avez atteint votre objectif quotidien. L'objectif de pas à effectuer au quotidien est réglé par défaut sur 10 000 pas. Vous pouvez cependant modifier cet objectif quand vous le souhaitez via l'Withings Health Mate® appli. Si vous dépassez votre objectif de pas quotidien, l'aiguille de mouvement redescend alors à 0 % pour remonter à nouveau progressivement vers 100 %.

L'écran OLED de votre montre vous permet également d'afficher d'autres informations utiles telles que votre rythme cardiaque, les calories dépensées, la distance parcourue ou l'heure à laquelle est réglée l'alarme. Les autres informations dont vous pourriez avoir besoin sont disponibles sur l'Withings Health Mate® appli, ainsi que l'ensemble des données collectées par vos appareils Withings®.

## Contenu de la boîte



(1) Withings Steel HR™



(2) Câble de rechargement



(3) Guide de démarrage rapide

## Description des écrans de la montre

L'écran OLED de votre Withings Steel HR™ vous permet d'afficher différents écrans vous donnant accès à toutes les informations dont vous avez besoin. Voici une liste de ces écrans :

- Date et heure : Indique la date et l'heure. Cet écran ne peut pas être désactivé.
- Rythme cardiaque : Indique la mesure la plus récente de votre rythme cardiaque.
- Pas : Indique le nombre de pas effectués dans la journée.
- Distance : Indique la distance parcourue dans la journée.
- Calories dépensées : Indique le nombre de calories que vous avez dépensées dans la journée.
- Alarme : Indique l'heure sur laquelle est réglée l'alarme.

# Configuration de Withings Steel HR™

---

## Installation de l'appli Withings Health Mate®

Si l'appli Withings Health Mate® n'est pas encore installée sur votre appareil, veuillez suivre les étapes suivantes :

1. Tapez [go.withings.com](http://go.withings.com) dans le navigateur de votre appareil.
2. Touchez **Application Android sur Google Play**.
3. Touchez **INSTALLER**.  
Le processus d'installation commence.

## Installation de la Withings Steel HR™

### J'utilise Withings® pour la première fois

Si vous ne possédez pas encore de compte Withings®, vous devrez en créer un afin de paramétrer et d'utiliser votre Withings Steel HR™.

Si vous avez déjà un compte, veuillez vous référer à la section "[J'ai déjà un compte Withings®.](#)" page 14.

Pour installer votre Withings Steel HR™, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.

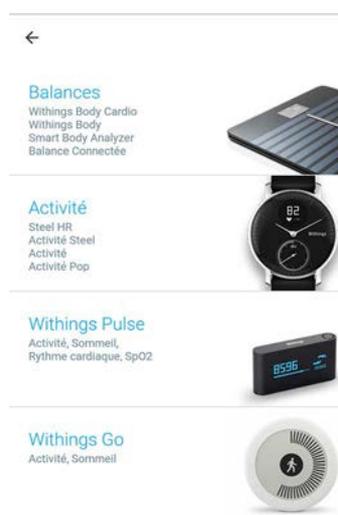
2. Touchez **Rejoindre Withings**.



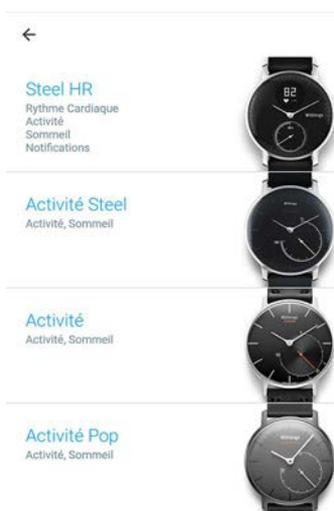
3. Touchez **J'installe un appareil**.



4. Touchez la catégorie **Activité**.



5. Touchez **Steel HR**.



6. Touchez **Installer**.



7. Appuyez sur le bouton latéral de votre Withings Steel HR™ puis touchez **Suivant**.



Veillez appuyer sur le bouton de votre montre pour la réveiller.



SUIVANT >

8. Touchez **Suivant**.



Montre Withings détectée



SUIVANT >

9. Indiquez votre adresse e-mail, un mot de passe, puis confirmez votre mot de passe.

Touchez **Suivant**.

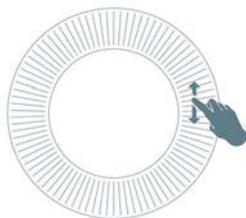
10. Indiquez vos prénom, nom de famille et date de naissance. Touchez **Suivant**.

11. Indiquez votre sexe ainsi que votre taille et votre poids actuels. Touchez **Créer**.

12. Lorsque l'on vous y invite, faites glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le chiffre 0. Touchez **Suivant**.

---

 Réglez l'aiguille des minutes sur 0

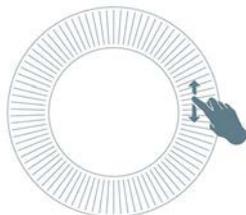


SUIVANT >

13. Faites ensuite glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le chiffre 0. Touchez **Suivant**.

---

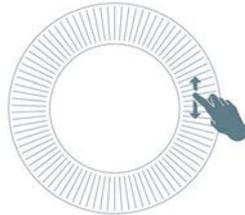
 Réglez l'aiguille des heures sur 12



SUIVANT >

14. Faites à nouveau glisser votre doigt sur la molette jusqu'à ce que l'aiguille de mouvement atteigne le chiffre 0. Touchez **Suivant**.

  
Réglez l'aiguille de mouvement sur 0



SUIVANT >

NB : L'aiguille de mouvement se déplace uniquement dans une direction.

15. Touchez **OK**.

16. Touchez **Suivant** pour consulter les différents tutoriels.

#### Tutoriel

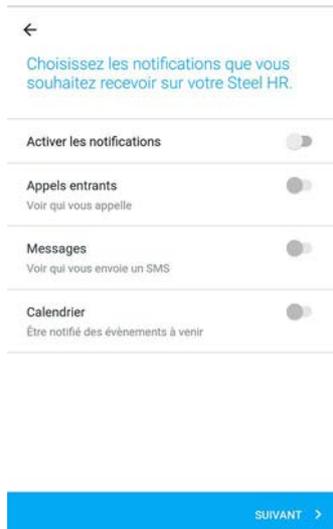
Découvrez votre montre!  
Appuyez sur le bouton de votre montre pour faire défiler les rubriques.



< PRÉCÉDENT

SUIVANT >

17. Touchez **Enable notifications** si vous souhaitez recevoir les notifications sur votre montre puis touchez **Suivant**.



Reportez-vous à la section “[Activation des notifications](#)” page 23 pour plus d'informations concernant les notifications.

18. Touchez **Terminé**.



19. Touchez puis faites glisser l'objectif de pas à effectuer au quotidien vers le haut ou le bas pour déterminer votre objectif.

Votre objectif de pas à effectuer au quotidien doit être compris entre 3 000 et 15 000 pas.



20. Touchez **Sauvegarder**.

### **J'ai déjà un compte Withings®.**

Si vous avez déjà un compte Withings®, vous pouvez procéder directement à l'installation. Pour cela, suivez les étapes suivantes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.

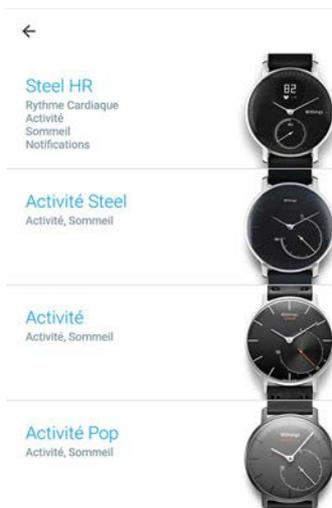
2. Touchez **Mes appareils**.
3. Touchez **+**.



4. Touchez la catégorie **Activité**.



5. Touchez **Steel HR**.



6. Touchez **Installer**.



7. Appuyez sur le bouton latéral de votre Withings Steel HR™ puis touchez **Suivant**.



8. Touchez **Suivant**.



9. Sélectionnez la personne qui utilisera le Withings Steel HR™.

Veuillez choisir la personne qui utilisera ce produit Withings

PS Paul Smith

TS Thomas Smith

AS Anne Smith

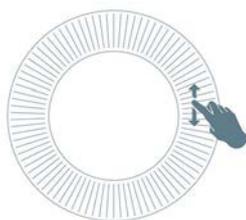
NS Noah Smith

JS Jonah Smith

+ Ajouter un utilisateur...

10. Lorsque l'on vous y invite, faites glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le chiffre 0. Touchez **Suivant**.

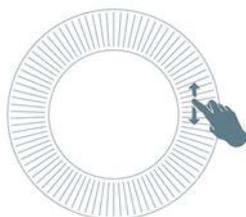
 Réglez l'aiguille des minutes sur 0



SUIVANT >

11. Faites ensuite glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le chiffre 0. Touchez **Suivant**.

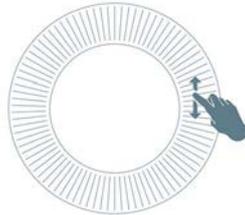
 Réglez l'aiguille des heures sur 12



SUIVANT >

12. Faites à nouveau glisser votre doigt sur la molette jusqu'à ce que l'aiguille de mouvement atteigne le chiffre 0. Touchez **Suivant**.

  
Réglez l'aiguille de mouvement sur 0



SUIVANT >

NB : L'aiguille de mouvement se déplace uniquement dans une direction.

13. Touchez **OK**.

14. Touchez **Suivant** pour consulter les différents tutoriels.

#### Tutoriel

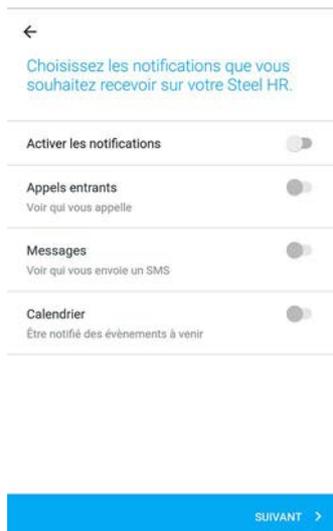
Découvrez votre montre!  
Appuyez sur le bouton de votre montre pour faire défiler les rubriques.



< PRÉCÉDENT

SUIVANT >

15. Touchez **Enable notifications** si vous souhaitez recevoir les notifications sur votre montre puis touchez **Suivant**.



Reportez-vous à la section “[Activation des notifications](#)” page 23 pour plus d'informations concernant les notifications.

16. Touchez **Terminé**.



17. Touchez puis faites glisser l'objectif de pas à effectuer au quotidien vers le haut ou le bas pour déterminer votre objectif.

Votre objectif de pas à effectuer au quotidien doit être compris entre 3 000 et 15 000 pas.



18. Touchez **Sauvegarder**.

## Réglage de l'heure

Le réglage de votre Withings Steel HR™ s'effectue à l'aide de votre appareil mobile, ce qui lui permet d'être automatiquement mise à l'heure en fonction de votre fuseau horaire. Si vous changez de fuseau horaire alors que vous portez votre Withings Steel HR™, il vous suffit d'ouvrir l'appli Withings Health Mate® pour synchroniser votre montre avec votre appareil mobile, l'heure correspondante s'affiche alors sur votre montre.

NB : Pas de souci non plus au moment du changement d'heure ! Il vous suffit dans ce cas de synchroniser votre Withings Steel HR™ avec votre appareil mobile pour la régler sur la bonne heure.

## Port de votre Withings Steel HR™

Votre Withings Steel HR™ doit être placée à environ 1 cm de l'os du poignet. Pour obtenir une mesure précise de votre rythme cardiaque, le bracelet doit être réglé de façon à être serré, sans toutefois vous gêner.

# Personnalisation des paramètres de votre Withings Steel HR™

## Modification de l'ordre d'affichage des écrans

Vous pouvez modifier l'ordre d'affichage des écrans de votre Withings Steel HR™ ou même choisir de supprimer certains d'entre eux si vous le souhaitez. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.
3. Touchez **Steel HR**.

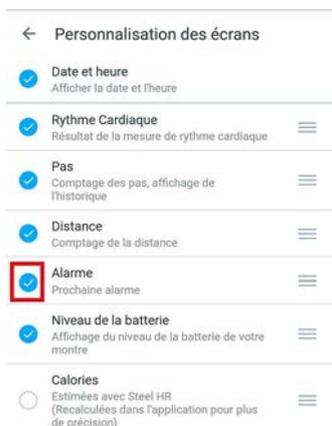


4. Touchez **Personnalisation des écrans**.

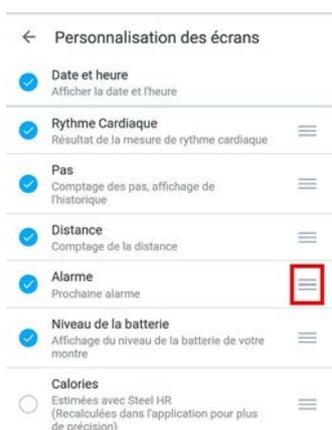


5. Sélectionnez les écrans que vous souhaitez voir s'afficher :

- Touchez les cercles bleus à gauche pour cacher un écran.
- Touchez les cercles vides à gauche pour afficher un écran.



6. Maintenez votre doigt appuyé sur l'une des icônes de droite pour faire glisser un écran vers le haut ou vers le bas.



7. Touchez l'encoche située dans le coin supérieur droit pour confirmer vos choix.

## Activation des notifications

Si vous souhaitez qu'une notification s'affiche sur votre Withings Steel HR™ quand vous recevez un appel téléphonique ou un e-mail, vous pouvez activer l'option Notifications. NB : Vous devez disposer d'Android 6.0 (ou d'une version ultérieure) pour bénéficier de cette fonctionnalité.

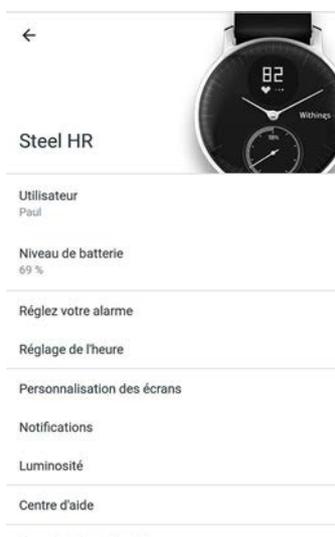
Pour cela, suivez ces étapes :

1. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
2. Allez dans **Mes appareils**.

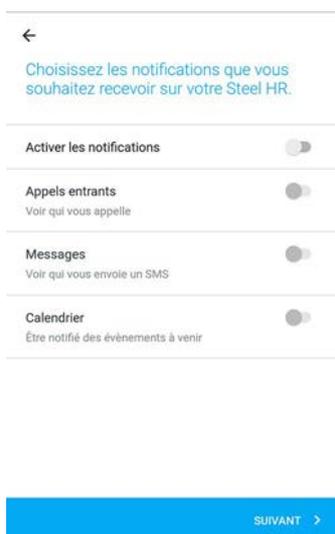
3. Touchez **Steel HR**.



4. Touchez **Notifications**.



5. Touchez **Enable notifications** et sélectionnez les notifications que vous souhaitez voir s'afficher.



6. Touchez l'encoche située dans le coin supérieur droit pour confirmer vos choix.

# Suivi de mon activité

## Vue d'ensemble

Votre Withings Steel HR™ vous permet de suivre votre activité : nombre de pas, suivi de vos séances de course à pied et de natation. Que vous marchiez, couriez ou nageiez, vous n'avez rien à faire pour démarrer le suivi. Il vous suffit de porter votre Withings Steel HR™, votre montre fera le reste.



(1) Graphique représentant le nombre de pas effectués : chaque barre correspond à une période de 30 minutes.

(2) Nombre de pas effectués dans la journée

(3) Pourcentage atteint par rapport à l'objectif de pas à effectuer au quotidien

(4) Estimation de la distance parcourue en marchant au cours de la journée

(5) Estimation du nombre de calories dépensées au cours de la journée (calories actives et nombre total de calories)

L'accéléromètre intégré permet à votre Withings Steel HR™ de compter automatiquement le nombre de pas effectués et de détecter lorsque vous commencez à courir.

Vos courses à pied, la distance parcourue et le nombre de calories dépensées sont calculés grâce à un algorithme basé sur le nombre de pas effectués et vos données personnelles (âge, taille et poids).

## Consultation des progrès accomplis

Vous pouvez alors suivre le nombre de pas effectués grâce à l'aiguille de mouvement. Selon la position où elle se trouve, vous savez quel pourcentage de votre objectif de pas quotidien vous avez atteint. La montre émet une vibration quand vous atteignez les 100 %, le décompte se remet alors à zéro.

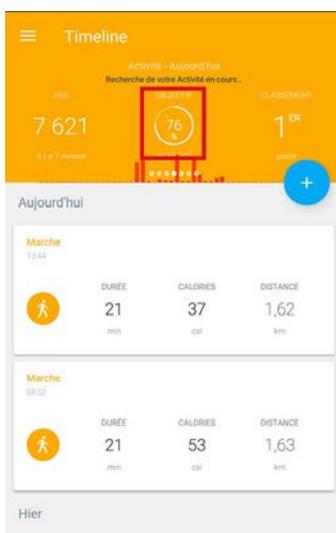
Pour obtenir plus d'informations (nombre exact de pas, distance parcourue ou calories dépensées), il vous suffit d'appuyer sur le bouton situé sur le côté droit de votre montre. Les différents écrans de votre Withings Steel HR™ s'affichent alors les uns après les autres.

Pour obtenir des informations plus détaillées, connectez-vous à l'appli Withings Health Mate®. L'appli comprend de nombreux graphiques qui vous permettent de visualiser facilement l'historique de vos activités et vos progrès dès la première utilisation.

## Modification de vos objectifs d'activité

Cette fonction vous permet de déterminer votre objectif de pas à effectuer au quotidien. Pour modifier cet objectif, suivez les étapes suivantes :

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



Si l'écran ne s'affiche pas, passez la main de gauche à droite sur le widget situé dans la partie supérieure de l'appareil (partie colorée en haut de l'écran) pour le faire apparaître.

4. Touchez puis faites glisser l'objectif de pas à effectuer au quotidien vers le haut ou le bas pour déterminer votre objectif.



5. Touchez **OK**.
6. Synchronisez votre Withings Steel HR™ en ouvrant l'appli Withings Health Mate® et en rafraîchissant votre Timeline en faisant glisser votre doigt de haut en bas.

## Suivi de mes séances de natation

Votre Withings Steel HR™ vous permet de suivre vos séances de natation. Il vous suffit simplement de porter votre Withings Steel HR™ au poignet lorsque vous allez nager. Celle-ci détectera automatiquement que vous êtes en train de nager et suivra vos séances de natation sans que vous ayez à faire quoi que ce soit.

Une fois votre séance de natation terminée, consultez l'appli Withings Health Mate® pour connaître la durée de votre séance et le nombre de calories dépensées.

# Suivi de mon sommeil

## Vue d'ensemble

Votre Withings Steel HR™ vous permet de suivre votre sommeil sans aucune intervention de votre part. Vous n'avez qu'à porter votre Withings Steel HR™ au poignet lorsque vous allez vous coucher et le capteur fera le reste !

Si vous ne souhaitez pas suivre votre sommeil, ne portez pas votre Withings Steel HR™ lorsque vous dormez.

## Récupération de mes données de sommeil

Vous pouvez récupérer les données liées à votre sommeil recueillies par votre Withings Steel HR™ sur votre **Timeline** ou dans l'appli Withings Health Mate®.



(1) Déroulement de votre nuit :

- Temps d'éveil (orange)
- Durée du sommeil paradoxal (bleu clair)- Durée du cycle de sommeil léger (bleu clair)
- Durée du cycle de sommeil profond (bleu foncé)

(2) Temps passé en position allongée

(3) Durée totale de sommeil

(4) Pourcentage atteint par rapport à l'objectif de sommeil

(5) Rythme cardiaque au repos

(6) Temps nécessaire à l'endormissement

(7) Nombre de réveils

(8) Graphique de rythme cardiaque

L'appli Withings Health Mate® conserve l'ensemble de votre historique, vous permettant ainsi de suivre facilement l'évolution de votre sommeil.

# Régler une alarme

## Activer la fonction Alarme

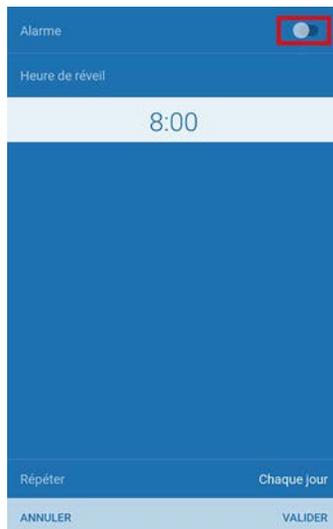
Pour activer la fonction Alarme et régler une alarme, suivez les étapes suivantes :

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



Si l'écran ne s'affiche pas, passez la main de gauche à droite sur le widget situé dans la partie supérieure de l'appareil (partie colorée en haut de l'écran) pour le faire apparaître.

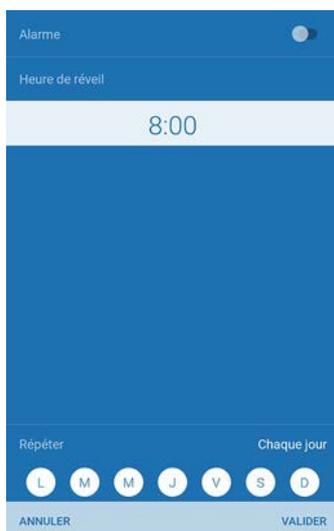
4. Assurez-vous que votre Withings Steel HR™ est suffisamment proche de votre appareil mobile.
5. Touchez le bouton situé en face de la fonction **Alarme** pour l'activer.



6. Touchez puis faites glisser l'heure de réveil vers le haut ou le bas pour choisir l'heure souhaitée.  
Vous pouvez régler l'alarme par tranches de 5 minutes uniquement.
7. Si vous le souhaitez, vous pouvez utiliser la fonction Réveil intelligent de votre montre.

Votre montre choisit alors le meilleur moment pour déclencher l'alarme durant le laps de temps choisi afin de vous réveiller en douceur.

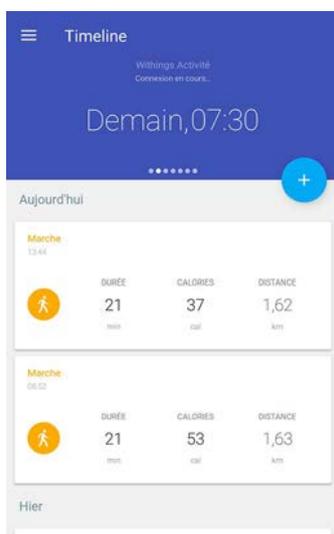
8. Touchez **OK**.
9. Touchez **Répéter** pour choisir les jours de déclenchement de l'alarme.



10. Touchez **OK** pour confirmer.

### Désactiver l'alarme

1. Depuis l'appli Withings Health Mate®, allez sur **Timeline**.
2. Touchez l'heure à laquelle est réglée le réveil.



Si l'écran ne s'affiche pas, passez la main de gauche à droite sur le widget situé dans la partie supérieure de l'appareil (partie colorée en haut de l'écran) pour le faire apparaître.

3. Assurez-vous que votre Withings Steel HR™ est suffisamment proche de votre appareil mobile.

4. Touchez le bouton situé en face de la fonction **Alarme** pour la désactiver.



5. Touchez la flèche située en haut à gauche de l'écran pour revenir à votre **Timeline**.  
La fonction Alarme est désactivée.

### Arrêter l'alarme

Vous pouvez arrêter l'alarme en appuyant sur le bouton de votre Withings Steel HR™. Elle s'arrêtera alors immédiatement au lieu de vibrer huit fois avant de s'arrêter spontanément.

# Mesurer votre rythme cardiaque

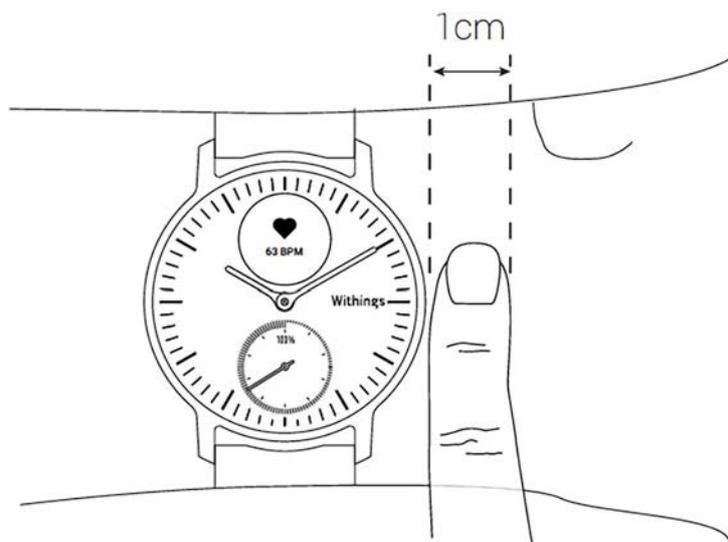
## Vue d'ensemble

Votre Withings Steel HR™ peut vous permettre de suivre votre rythme cardiaque. Par défaut, elle mesure votre rythme cardiaque toutes les dix minutes, ce qui vous permet de savoir comment évolue votre rythme cardiaque au cours de la journée.

Vous pouvez également mesurer votre rythme cardiaque en continu, ce qui s'avère particulièrement utile au cours d'une séance d'entraînement. Dans ce cas, une mesure est effectuée chaque seconde. NB : Le mode de mesure du rythme cardiaque en continu comprend également un chronomètre, vous permettant ainsi de savoir exactement combien de temps a duré votre séance.

## Port de votre Withings Steel HR™

Pour obtenir une mesure précise de votre rythme cardiaque grâce à votre Withings Steel HR™, assurez-vous que le bracelet de votre Withings Steel HR™ est suffisamment serré, sans toutefois vous gêner. Votre montre doit également être placée à environ 1 cm de l'os du poignet.



## Récupération de vos mesures de rythme cardiaque

Vous pouvez consulter la mesure la plus récente de votre rythme cardiaque directement sur votre Withings Steel HR™. Il vous suffit pour cela d'appuyer puis de relâcher le bouton jusqu'à ce que l'écran de mesure du rythme cardiaque s'affiche.

NB : Le fait d'afficher cet écran déclenche une nouvelle mesure du rythme cardiaque.

Si vous souhaitez consulter l'historique des mesures de votre rythme cardiaque, il vous suffit de vous connecter à l'Withings Health Mate® appli.

## Activer le mode de mesure du rythme cardiaque en continu

Vous pouvez activer facilement le mode de mesure du rythme cardiaque en continu avant une séance d'entraînement. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Appuyez sur le bouton de votre Withings Steel HR™ pendant environ une seconde jusqu'à ce qu'elle émette une vibration.  
Le mode de mesure du rythme cardiaque en continu est activé.
2. Il vous suffit d'appuyer à nouveau sur le bouton jusqu'à ce que votre montre émette une vibration pour le désactiver.

NB : Quand le mode de mesure du rythme cardiaque en continu est activé, seul l'écran du rythme cardiaque s'affiche sur votre Withings Steel HR™.

# Augmenter mon niveau d'activité

---

## Me mesurer à mes amis

### Vue d'ensemble

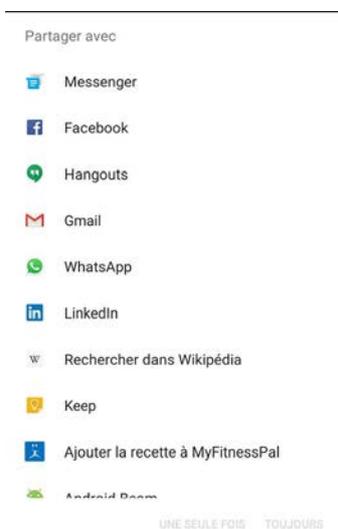
Votre Withings Steel HR™ et l'appli Withings Health Mate® vous aident à rester motivé en ajoutant une dimension sociale à vos séances de sport. Vous pouvez ajouter le nom de vos amis et des membres de votre famille à votre classement et vous mettre au défi d'être celui ou celle qui effectuera le plus grand nombre de pas chaque semaine. Peu importe qu'ils possèdent un produit Withings® ou non : vous pouvez ajouter toutes les personnes ayant installé l'appli Withings Health Mate® sur leur smartphone grâce à la fonction tracking in-app qui fonctionne comme un tracker d'activité.

Cette fonctionnalité peut uniquement être utilisée par l'utilisateur principal du compte.

### Ajouter un ami à mon classement

Vous pouvez inviter vos amis à rejoindre votre classement. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Depuis l'appli Withings Health Mate®, allez sur **Classement**.
2. Touchez **+**.
3. Sélectionnez la façon dont vous souhaitez envoyer votre invitation.  
Plusieurs options sont proposées : message, e-mail ou réseaux sociaux.



## Interagir avec un ami faisant partie de votre classement

Quand plusieurs amis font partie de votre classement, vous pouvez interagir avec eux en appuyant sur leur nom et en sélectionnant l'une des trois actions proposées :

- **Féliciter** (pouce levé) pour les encourager,
- **Se moquer** (pouce vers le bas) pour vous vanter,
- **Message** pour communiquer avec eux.

← Paul



Ajouter une composante sociale au suivi de votre activité est le moyen idéal pour rester motivé et repousser vos limites.

# Me dépasser

## Badges

L'appli Withings Health Mate® propose un système de badges, des récompenses virtuelles qui vous sont attribuées quand vous atteignez certains paliers. Il existe deux types de badges :

- des badges attribués lorsque vous atteignez un certain nombre de pas en une journée
- des badges cumulatifs attribués lorsque vous atteignez une certaine distance sur plusieurs jours



En récompensant vos efforts, les badges vous aident à rester motivé.

## Insights

Dès que vous avez utilisé votre Withings Steel HR™ pendant plusieurs jours, l'appli Withings Health Mate® vous permet de consulter une section appelée Insights (conseils personnalisés). Celle-ci analyse votre activité et vous permet de savoir quand vous êtes le plus actif. Quand votre niveau d'activité baisse, les Insights vous encouragent à poursuivre vos efforts pour vous aider à atteindre votre objectif santé.





Il n'est pas possible de désactiver la fonction Insights.

# Synchronisation de vos données

---

La synchronisation de vos données se faisant en arrière-plan, vous n'avez pas à vous en soucier tant que votre connexion Bluetooth fonctionne. La synchronisation Bluetooth se fait automatiquement lorsque :

- Vous avez fait plus de 1 000 pas depuis la dernière synchronisation.
- Vous avez atteint votre objectif de pas quotidien.
- La dernière synchronisation a eu lieu il y a plus de six heures.
- Vous changez de fuseau horaire ou vous souhaitez régler l'heure de votre montre pour l'adapter au changement d'heure.

Vous pouvez également procéder à une synchronisation manuelle de vos données. Pour cela, il vous suffit d'ouvrir l'appli Withings Health Mate®. Votre Withings Steel HR™ synchronisera automatiquement vos données avec l'appli. Assurez-vous que votre Withings Steel HR™ est suffisamment proche de votre appareil mobile et d'avoir activé la fonction Bluetooth sur ce dernier ou vous ne pourrez pas synchroniser vos données.



**La mémoire de votre Withings Steel HR™ est limitée. Assurez-vous d'ouvrir l'appli régulièrement afin de ne perdre aucune de vos données.**

# Dissociation de votre Withings Steel HR™

Dissocier votre Withings Steel HR™ vous permet de le supprimer de votre compte. Une fois dissocié de votre compte, il peut être associé à un autre compte ou au profil d'un autre utilisateur de votre compte.



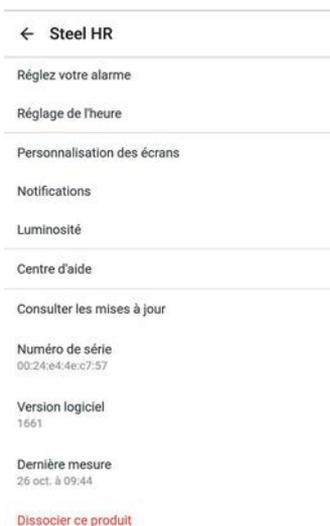
**Dissocier votre Withings Steel HR™ ne supprimera pas vos données de l'appli Withings Health Mate®.**

Pour dissocier votre Withings Steel HR™, suivez les étapes suivantes :

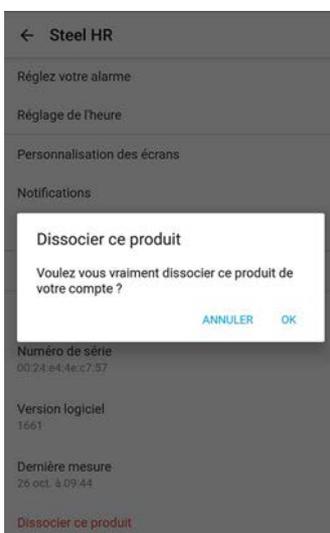
1. Appuyez sur le bouton de votre Withings Steel HR™ pendant 5 à 6 secondes.
2. Appuyez sur le bouton trois fois jusqu'à ce que l'option « Réinitialisation » s'affiche.
3. Appuyez sur le bouton pendant une seconde jusqu'à ce que l'option « Réinitialiser en 5 clics » s'affiche.
4. Appuyez sur le bouton cinq fois pour réinitialiser votre montre.
5. Ouvrez l'appli Withings Health Mate®.
6. Allez dans **Mes appareils**.
7. Touchez **Steel HR**.



8. Touchez **Dissocier ce produit**.



9. Touchez **OK**.



# Nettoyage et entretien

---

## Nettoyer votre Withings Steel HR™

1. Utilisez un chiffon non pelucheux légèrement humide pour nettoyer le verre et le boîtier de votre Withings Steel HR™.
2. Passez le bracelet en silicone sous l'eau et frottez-le avec un savon hypoallergénique pour le nettoyer.
3. Essuyez le bracelet en silicone à l'aide d'un chiffon doux.

## Recharger la batterie

Votre Withings Steel HR™ peut fonctionner jusqu'à 25 jours d'affilée sans être rechargée en fonction du mode de mesure du rythme cardiaque que vous avez choisi. Si vous choisissez de mesurer votre rythme cardiaque en continu et non uniquement lorsque vous faites du sport, votre montre se déchargera bien plus rapidement.

Pour recharger votre Withings Steel HR™, suivez ces étapes :

1. Connectez le port USB du câble de rechargement à un appareil branché sur le réseau électrique.
2. Placez l'autre extrémité du câble à l'arrière de votre Withings Steel HR™ en vous assurant que les aimants sont correctement alignés.
3. Le rechargement de votre Withings Steel HR™ peut nécessiter jusqu'à deux heures. Vous pouvez consulter le niveau de charge sur l'écran de votre montre pendant le rechargement.

NB : Si vous ne rechargez pas votre Withings Steel HR™ immédiatement, le mode Économie d'énergie vous permet de continuer à l'utiliser pendant 20 jours supplémentaires. Ce mode vous permet en revanche uniquement de lire l'heure et de suivre votre activité. Vous devez recharger votre Withings Steel HR™ si vous souhaitez utiliser la fonction de mesure du rythme cardiaque.

## Changer le bracelet

Vous pouvez facilement changer le bracelet de votre Withings Steel HR™ en pressant les barres à ressorts qui servent à le maintenir. Le modèle de 36 mm nécessite un bracelet de 18 mm de large, tandis que le modèle de 40 mm nécessite un bracelet de 20 mm.

Pour changer le bracelet, suivez les étapes suivantes :

1. Retournez votre Withings Steel HR™.
2. Chaque barre possède un ressort à son extrémité.

- Appuyez sur l'extrémité de la première barre à ressort en exerçant une pression vers la gauche pour détacher le bracelet.



- Insérez l'une des extrémités de la barre à ressort dans le nouveau bracelet.
- Fixez le bracelet en poussant le ressort vers la gauche.



- Relâchez le ressort.  
Le bracelet est désormais correctement fixé à votre Withings Steel HR™.
- Répétez les étapes précédentes pour l'autre côté.

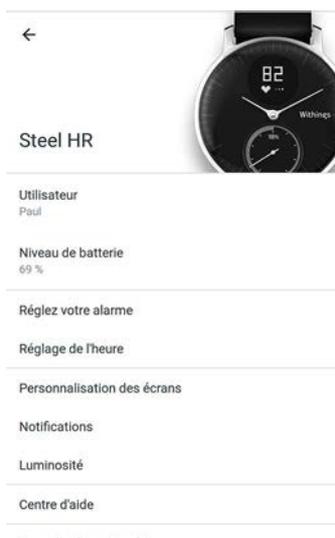
## Réglage des aiguilles

Si vous pensez que l'heure affichée sur votre Withings Steel HR™ est incorrecte, il vous faudra alors la recalibrer. Pour cela, suivez ces étapes :

1. Depuis l'appli Withings Health Mate®, allez dans **Mes appareils**.
2. Touchez votre Withings Steel HR™.



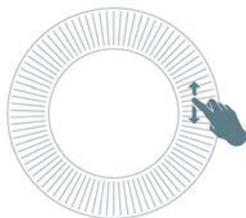
3. Touchez **Réglage de l'heure**.



4. Lorsque l'on vous y invite, faites glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche jusqu'à ce que l'aiguille des minutes atteigne le chiffre 0. Touchez **Suivant**.

---

 Réglez l'aiguille des minutes sur 0

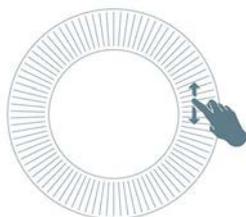


SUIVANT >

5. Faites ensuite glisser votre doigt sur la molette qui s'affiche jusqu'à ce que l'aiguille des heures atteigne le chiffre 0. Touchez **Suivant**.

---

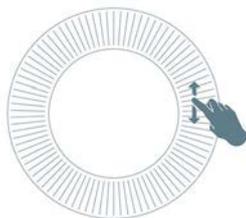
 Réglez l'aiguille des heures sur 12



SUIVANT >

6. Faites à nouveau glisser votre doigt sur la molette jusqu'à ce que l'aiguille de mouvement atteigne le chiffre 0. Touchez **Suivant**.

  
Réglez l'aiguille de mouvement sur 0



SUIVANT >

NB : L'aiguille de mouvement se déplace uniquement dans une direction.

7. Touchez **Terminé**.

Votre Withings Steel HR™ est désormais correctement calibrée et les aiguilles se placent sur la bonne position pour afficher l'heure actuelle.

## Mise à jour du firmware

Nous proposons régulièrement de nouveaux firmwares pour vous permettre de bénéficier des dernières fonctionnalités que nous ajoutons à nos produits. Lorsqu'un nouveau firmware est disponible, l'appli Withings Health Mate® vous propose généralement de l'installer via votre **Timeline**.



**Veillez à synchroniser votre Withings Steel HR™ avant de procéder à la mise à jour du firmware. Si vous n'effectuez pas cette synchronisation, vos données seront perdues.**

# Droits d'auteur du guide utilisateur

---

Ce guide utilisateur est protégé par les lois de la propriété intellectuelle et des droits d'auteur. Toute reproduction, modification, représentation et/ou publication sans Withings® autorisation préalable est formellement interdite. Vous pouvez imprimer ce guide utilisateur pour votre usage personnel exclusivement. Pour toute question, veuillez contacter Withings sur : [contact.withings.com](mailto:contact.withings.com).

## Mentions légales

---



**En utilisant votre Withings Steel HR™, vous acceptez expressément les Conditions générales de Withings disponibles sur le site Web de la marque.**

**Ce produit n'est pas un dispositif médical et ne saurait être utilisé pour diagnostiquer ou traiter un problème de santé, quelle que soit sa nature.**

## Données personnelles

- Assurez-vous d'avoir lu notre politique de confidentialité, consultable sur notre [site Web](#).
- Assurez-vous que le mot de passe de votre compte Withings® est suffisamment sécurisé pour protéger l'accès à votre compte. Il doit être composé d'au moins huit caractères, de lettres minuscules et majuscules et utiliser une combinaison de caractères alphanumériques et spéciaux.
- Nous vous recommandons d'enregistrer régulièrement vos données sur un périphérique de stockage externe ou sur votre ordinateur personnel. Vous pouvez le faire depuis l'Withings Health Mate® [interface Web](#) en cliquant sur le **tableau de mesure**, en sélectionnant l'onglet correspondant aux données que vous souhaitez sauvegarder puis en cliquant sur **Télécharger**.

## Consignes de sécurité

---

### Utilisation et rangement

- Utilisez cet appareil à une température comprise entre -10 et +45 °C.
- Lorsqu'il n'est pas utilisé, cet appareil doit être rangé dans un endroit propre et sec à une température comprise entre -20 et +85 °C.
- Évitez toute exposition à des écarts thermiques extrêmes.
- Évitez tout type de chocs, qu'ils soient de nature physique, thermique ou autre. Ceux-ci pourraient endommager les composants internes et externes de votre montre.
- Veillez à protéger le boîtier en verre de votre Withings Steel HR™ de tout objet pointu ou coupant afin d'éviter les rayures.

- Gardez votre Withings Steel HR™ et ses accessoires hors de portée des enfants, les petits composants présentant un risque d'étouffement.

## Suivi de la fréquence cardiaque

- La vascularisation de la peau, autrement dit la quantité de sang qui circule à travers la peau, varie suivant les individus et l'environnement. Dans certains cas, il arrive que la Withings Steel HR ne puisse pas donner une mesure précise de la fréquence cardiaque.
- La technologie utilisée par la Withings Steel HR est basée sur la lumière absorbée par votre peau et votre sang. Toute modification permanente ou temporaire de votre peau, telle que des tatouages, de la sueur, ou encore les poils présents sur le poignet, peuvent affecter les mesures.
- Les facteurs environnementaux peuvent avoir un impact sur la précision de la mesure de la Withings Steel HR. Par exemple, l'eau peut empêcher ou perturber la diffusion de la lumière, et un temps froid peut avoir un effet sur la vascularisation de la peau.
- La Withings Steel HR doit rester bien en place afin de pouvoir obtenir une mesure de la fréquence cardiaque. Les activités occasionnant des pressions au niveau du poignet, comme la boxe ou le volley-ball, sont susceptibles d'entraver la précision de la mesure de la fréquence cardiaque de la Withings Steel HR.

## Résistance à l'eau

- Votre Withings Steel HR™ peut résister à une pression similaire à celle que l'on observe à 50 mètres de profondeur. Vous pouvez donc l'utiliser lorsque vous faites la vaisselle, sous la douche ou lors de vos séances de natation. Vous ne devez cependant pas porter votre montre lors de vos séances de plongée avec palmes, masque et tuba ou de vos plongées sous-marines.
- Veuillez ne pas appuyer sur le bouton de votre montre lorsque cette dernière se trouve dans l'eau.
- Évitez toute exposition prolongée à l'eau salée. Rincez-la à l'eau claire après vos séances de natation dans de l'eau de mer.
- Évitez tout contact avec un produit chimique, notamment les solvants, détergents, parfums ou tout autre produit cosmétique. Ceux-ci pourraient endommager le bracelet ou le boîtier de votre montre.
- Évitez les conditions atmosphériques extrêmes (sauna, hammam, etc.).

## Entretien et réparation

- Ne tentez pas de réparer ou de modifier votre Withings Steel HR™ vous-même. Toute réparation ou intervention non mentionnée dans ce guide utilisateur doit être effectuée par un technicien expérimenté.
- L'exposition à des températures extrêmes peut réduire la durée de vie de la pile.
- Le vieillissement des matériaux peut nuire à l'étanchéité de la montre. L'étanchéité du produit ne peut être garantie indéfiniment.

# Caractéristiques techniques

---

## Withings Steel HR™ (36 mm)

- Boîtier en acier inoxydable
- Verre minéral
- Diamètre de la montre : 36,3 mm (1,4")
- Épaisseur de la montre : 12,5 mm (0,5")
- Poids : 39 g (1,38 oz)
- Bracelets : Tour de poignet jusqu'à 200 mm. (7,9")
- Étanchéité jusqu'à 50 mètres (165 pieds)

## Withings Steel HR™ (40 mm)

- Boîtier en acier inoxydable
- Verre minéral
- Diamètre de la montre : 39,5 mm (1,6")
- Épaisseur de la montre : 12,5 mm (0,5")
- Poids : 49 g (1,72 oz)
- Bracelets : Tour de poignet jusqu'à 230 mm. (9,1")
- Étanchéité jusqu'à 50 mètres (165 pieds)

## Affichage

- Affichage analogique des heures et des minutes
- Second cadran indiquant votre progression dans l'atteinte de votre objectif de pas quotidien
- Ecran OLED indiquant différentes informations supplémentaires

## Données métriques et fonctionnalités

- Pas (distance et calories)
- Course à pied (distance et calories)
- Natation (durée de la séance et calories)
- Rythme cardiaque
- Sommeil
- Alarme silencieuse
- Chronomètre

## Pile

- Jusqu'à 4 jours en mode de mesure du rythme cardiaque en continu
- Jusqu'à 25 jours en mode normal
- 20 jours supplémentaires en mode Économie d'énergie
- Durée de rechargement de 2 heures

## Capteurs

- Capteur de mouvement jour et nuit
- Accéléromètre à 3 axes MEMS de haute précision
- Consommation électrique réduite

## Connectivité

- Bluetooth Low Energy (Bluetooth Smart Ready)

## Appareils compatibles

- iPhone 4 et versions ultérieures
- iPod Touch 5e génération et versions ultérieures
- iPad 3e génération et versions ultérieures
- Appareil Android compatible avec la technologie BLE (Bluetooth Low Energy)

La Withings Steel HR™ ne peut être réglée à l'aide d'un ordinateur.

## Systèmes d'exploitation compatibles

- iOS 8.0 ou ultérieur
- Android 6.0 ou ultérieur

# Présentation de la version du document

---

Date de publication		Modifications
Octobre 2016	v1.0	Première version



**Les captures d'écran de ce guide sont proposées à titre d'information uniquement. Elles peuvent être différentes de ce que vous voyez sur votre écran.**

# Garantie

---

## Withings® Garantie limitée à un (1) an - Withings Steel HR™

Withings® Inc., sis à 16192 Coastal Highway, Lewes, DE 19958, États-Unis ("Withings®") couvre l'appareil de la marque Withings® ("Withings Steel HR™") contre les éventuels défauts en termes de matériaux et de fabrication, dans le cadre d'une utilisation normale, conformément aux directives publiées par Withings® pour une période d'UN (1) AN à compter de la date d'achat originelle par l'acheteur et utilisateur (« Période de garantie »). Les directives publiées par Withings® comprennent, sans toutefois s'y limiter, les informations figurant dans les descriptions techniques, les consignes de sécurité ou le guide de démarrage rapide. Withings ne garantit aucunement que le fonctionnement de Withings Steel HR™ se fera sans interruption ni erreur. Withings® n'est pas responsable d'éventuels dommages résultant du non-respect des instructions d'utilisation du Withings Steel HR™.

### **La garantie ne couvre pas :**

- L'usure normale de l'appareil, tels qu'une altération de la couleur et/ou du matériel composant le bracelet, une détérioration du verre ou l'altération du revêtement du boîtier de montre.
- Tout dommage subi par la montre ou ses composants résultant d'une utilisation anormale ou inappropriée, d'une négligence ou d'un manque d'entretien, ainsi que tout dommage accidentel (bosse ou entaille par exemple).
- Les dommages indirects, quelle que soit leur nature.

# Déclarations réglementaires

---

IDENTIFIANT FCC : XNAHWA03

Cet appareil est conforme à la section 15 des Règles de la FCC ainsi qu'aux normes hors licence RSS d'Industrie Canada.

Son fonctionnement est soumis aux deux conditions suivantes :

- (1) Cet appareil ne cause aucune interférence nuisible, mais
- (2) il peut être soumis à des interférences externes pouvant entraîner son dysfonctionnement.

Tout changement ou toute modification apporté(e) à cet appareil et n'ayant pas été expressément approuvé(e) par Withings® est susceptible d'entraîner l'annulation de l'agrément de la FCC pour l'utilisation de cet appareil.

Informations relatives à l'exposition aux rayonnements de radiofréquence :

La puissance rayonnée (de sortie) de l'appareil est largement en-deçà des limites d'exposition aux ondes radio définies par la FCC. Toutefois, l'appareil doit être utilisé de sorte à réduire autant que possible le contact avec une personne pendant l'utilisation.

Cet appareil est conforme à la directive R&TTE.

Un exemplaire de la déclaration de conformité de l'UE est disponible en ligne à la section conformité du site [www.withings.com/compliance](http://www.withings.com/compliance)