



VITALITY

SMARTWATCH



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE

A woman with dark hair, wearing a white sports bra and a grey zip-up hoodie, is stretching her arms upwards. She is outdoors, with a blurred background of trees and a building under a warm, golden sunset sky. The lighting is soft and directional, highlighting her physique.

# MANUEL D'UTILISATION

SMARTWATCH LADIES VITALITY  
FC-286

The background of the image consists of a series of concentric, thin white circles centered on a solid teal background. The circles create a subtle ripple effect across the entire frame.

01

COMMENCER



# COMMENCER

## 01. TÉLÉCHARGEZ L'APPLI

Téléchargez l'appli FREDERIQUE CONSTANT SMARTWATCH pour iPhone® ou Android.

## 02. ACTIVEZ LE BLUETOOTH SUR VOTRE TÉLÉPHONE

## 03. LANCEZ L'APPLI ET SUIVEZ LES INSTRUCTIONS

Vous serez d'abord invitée à créer votre profil, puis à synchroniser votre montre avec l'appli et, enfin, à définir vos objectifs.

## 04. VOUS ÊTES MAINTENANT PRÊTE À UTILISER VOTRE SMARTWATCH VITALITY

The background of the image consists of a series of concentric circles in a light blue-grey color, centered on the page. The circles vary in size, creating a subtle, textured effect.

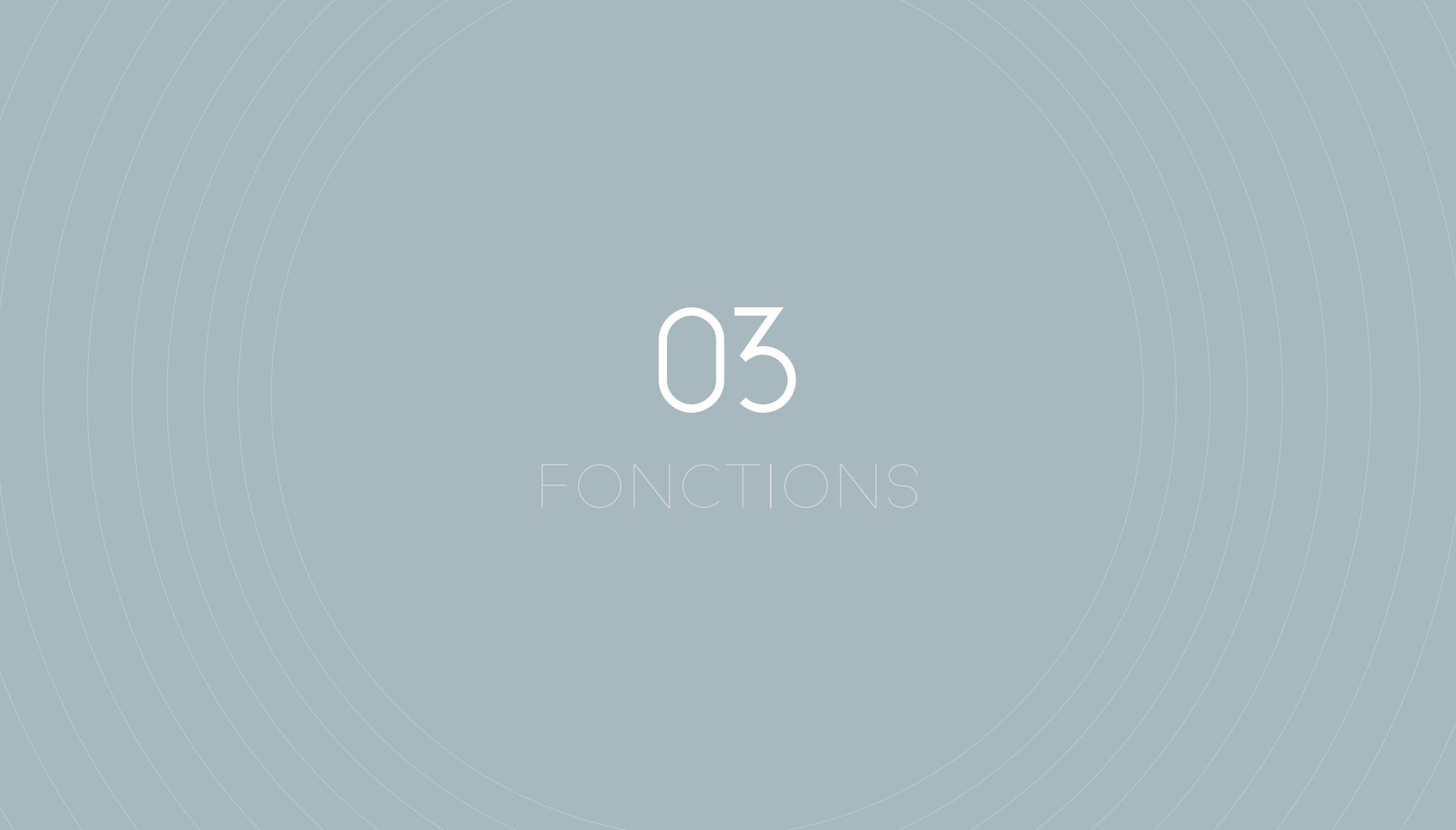
02

NAVIGUER



## NAVIGUER SUR L'ÉCRAN DIGITAL DE LA SMARTWATCH VITALITY

En pressant la couronne poussoir, vous pouvez faire défiler les différentes fonctions de votre montre.

The background of the slide features a series of concentric, thin white circles centered on the page, creating a ripple effect against a solid teal background.

03

FONCTIONS



VITALITY

SMARTWATCH

## FONCTIONS



SUIVI D'ACTIVITÉ



EXERCICES



COACH INTELLIGENT



CHRONOGRAPHE



ALERTES D'ACTIVITÉ



SUIVI DU RYTHME  
CARDIAQUE



NOTIFICATIONS SUR LE  
RYTHME CARDIAQUE



EXERCICE DE RESPIRATION



SUIVI DU SOMMEIL



RÉVEIL INTELLIGENT



MESSAGES



NOTIFICATIONS



MÉTÉO



HEURES MONDIALES



HEURE LOCALE



TOUJOURS À L'HEURE



SAUVEGARDE ET RÉINITIALISATION  
SUR LE CLOUD



BATTERIE RECHARGEABLE

## CARACTÉRISTIQUES



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE

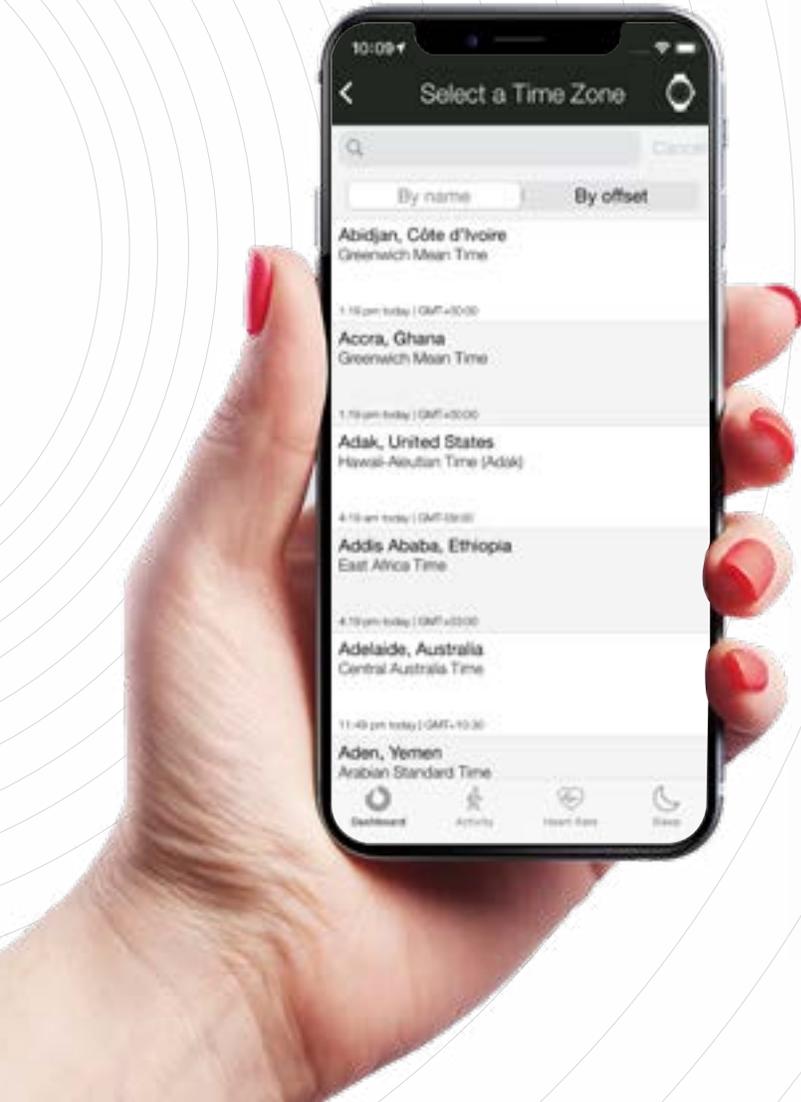


## FONCTIONS



### TOUJOURS À L'HEURE

Inutile de régler l'heure et la date. En changeant de fuseau horaire, la montre se synchronise avec votre smartphone pour afficher l'heure locale automatiquement.

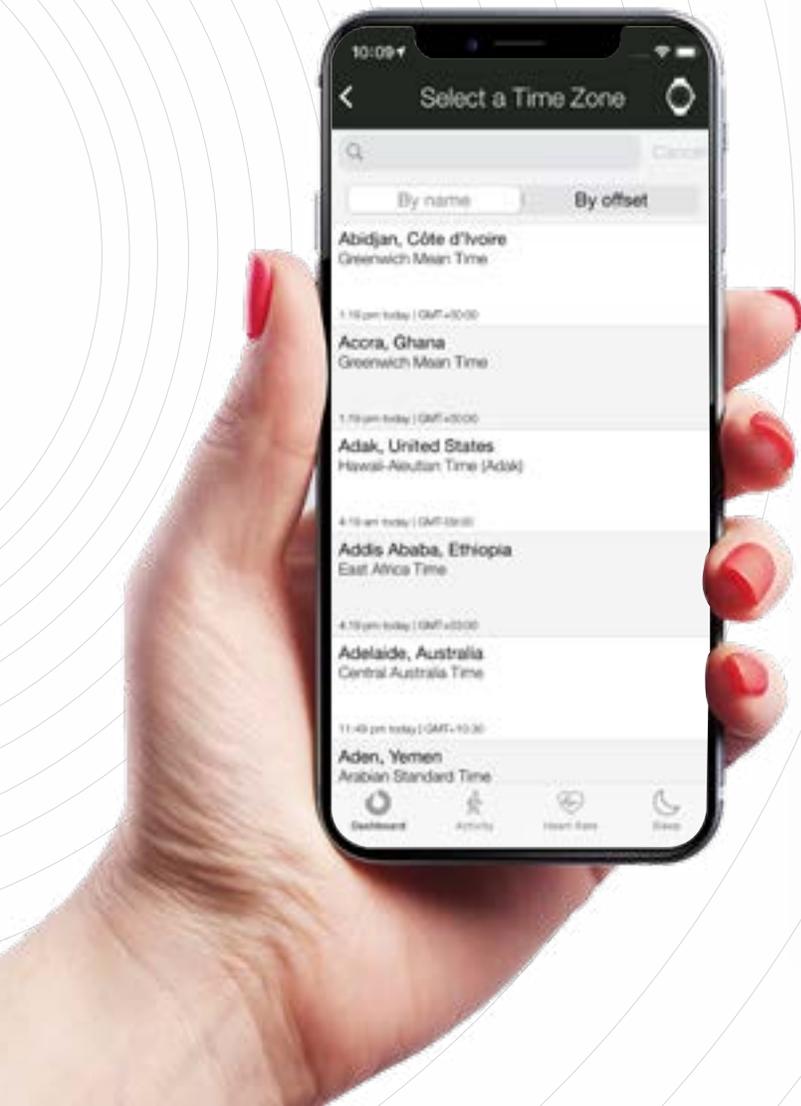


# FONCTIONS



## HEURES MONDIALES

Vous pouvez choisir d'afficher un deuxième fuseau horaire sur votre montre. Cette fonction est particulièrement utile lorsque vous voyagez et souhaitez connaître l'heure qu'il est chez vous.



## FONCTIONS



### HEURE LOCALE

Pour les habituées des voyages d'affaires et les globe-trotteuses, l'heure locale est synchronisée directement depuis votre téléphone. Ainsi, votre montre est à l'heure où que vous soyez.

C'est le complément parfait à la fonction de double fuseau horaire.



# FONCTIONS



## CHRONOGAPHE

La fonction chronographe peut être lancée directement sur l'écran digital de votre montre. Accédez à la fonction chronographe en utilisant la couronne poussoir.

01. Tapotez l'écran digital de votre montre pour démarrer le chronographe
02. Tapotez l'écran digital de votre montre pour arrêter le chronographe et pressez la couronne poussoir pour confirmer (vous pouvez aussi presser directement la couronne).

**OPTION PAUSE** : Quand votre chronographe est activé, pressez la couronne poussoir pour l'arrêter. Vous pouvez le relancer en tapotant l'écran digital de votre montre.

**RÉINITIALISATION** : Pour réinitialiser le chronographe, il vous suffit de changer de fonctionnalité en pressant la couronne poussoir.



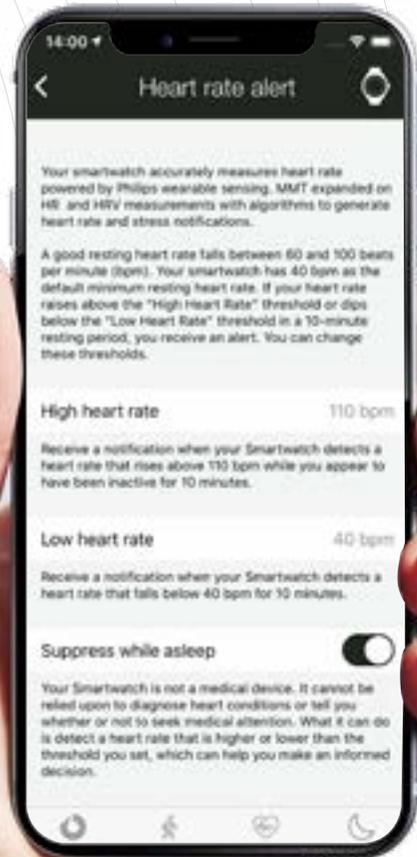
## FONCTIONS



### SUIVI DU RYTHME CARDIAQUE

Votre montre dispose d'un système intégré de mesure optique du rythme cardiaque utilisant la technologie Philips Wearable Sensing. Philips étant le premier fournisseur de solutions de mesure optique du rythme cardiaque, ce capteur vous apportera un suivi précis des données relatives à votre rythme cardiaque, votre activité, votre santé et votre forme physique. Il est équipé d'un algorithme qui extrait et traite les données du capteur, filtrant le mouvement corporel, la pigmentation et la lumière ambiante pour produire des résultats de haute précision.

La montre mesure votre rythme cardiaque tout au long de la journée et de la nuit.



## FONCTIONS



### NOTIFICATIONS SUR LE RYTHME CARDIAQUE

Si votre rythme cardiaque est trop lent ou trop rapide, vous serez notifiée par une vibration et une alerte visuelle de votre montre.

Si votre rythme cardiaque devient trop lent, une alarme peut se déclencher.

Si votre rythme cardiaque est trop rapide après 10 minutes de repos, une alerte peut se déclencher (pas au cours de l'activité, uniquement au repos).

# FONCTIONS



## SUIVI D'ACTIVITÉ

Enregistrez le nombre de pas, les calories brûlées et la distance parcourue chaque jour. Les graphiques de l'appli d'accompagnement vous permettront d'avoir un aperçu de vos résultats par semaine et de les comparer à ceux d'autres personnes de votre âge partout dans le monde grâce à un outil de benchmarking.





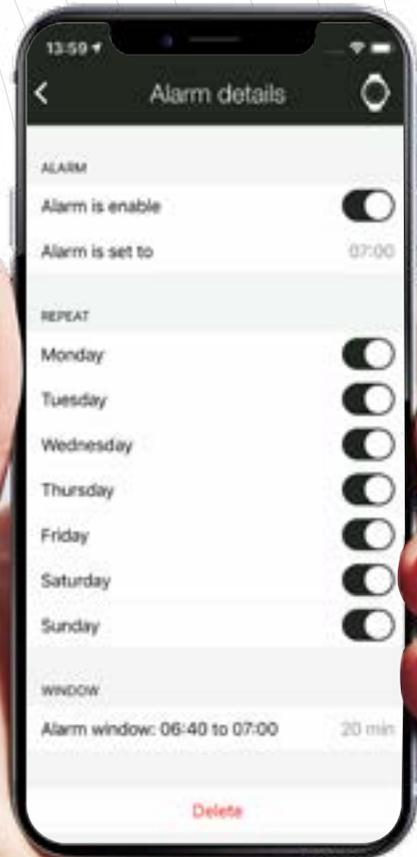
## FONCTIONS



### SUIVI DU SOMMEIL

Portez votre montre la nuit ou placez-la sous votre oreiller pour enregistrer des informations sur votre cycle de sommeil. Vous pouvez choisir votre mode préféré sur l'application.

La fonction de suivi du sommeil vous donne des informations sur vos cycles de sommeil, comme le temps que vous avez passé en sommeil profond, en sommeil léger ou éveillé. Elle vous fournira également des renseignements et des conseils pour améliorer votre sommeil.



# FONCTIONS



## RÉVEIL INTELLIGENT

Programmez un réveil intelligent qui vous réveille à l'heure optimale en fonction de votre cycle de sommeil pour que vous soyez en pleine forme.

Vous pouvez facilement activer et désactiver les alarmes via l'écran digital de votre montre ou sur l'appli d'accompagnement.

# FONCTIONS



## MÉTÉO

Les prévisions météorologiques locales, avec les températures maximale et minimale, sont affichées sur l'écran digital de votre montre et sur l'appli d'accompagnement.





## FONCTIONS



### EXERCICE DE RESPIRATION

La fonction respiration vous permet de réguler votre respiration et de diminuer votre niveau de stress grâce à un exercice simple et rapide.



## FONCTIONS



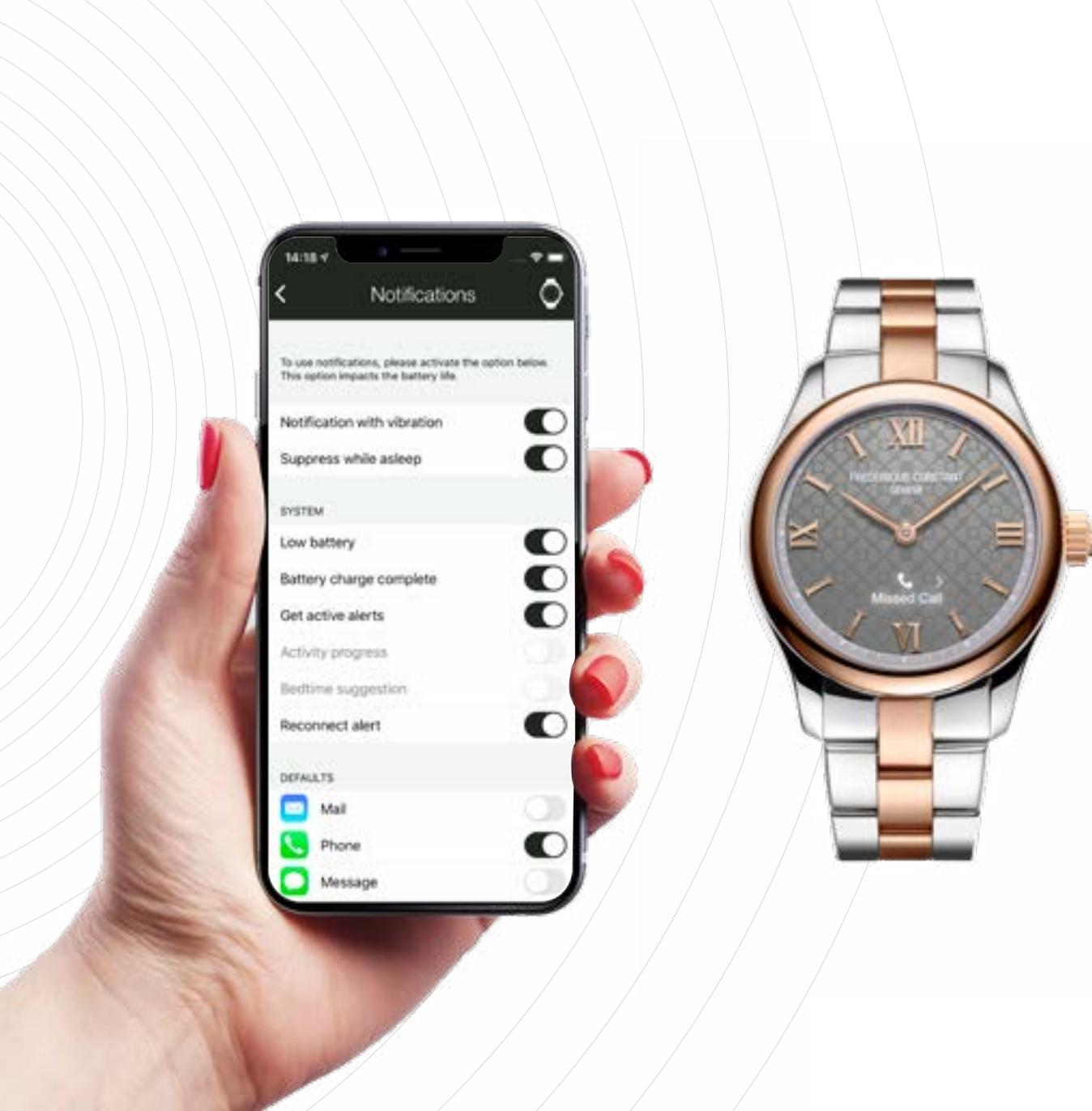
### MESSAGES

Pour commencer, vous devrez sélectionner via l'appli les diverses applications dont vous souhaitez recevoir les notifications.

Vous verrez apparaître vos cinq derniers messages reçus sur l'écran de votre montre, en fonction de la sélection d'applis et de services que vous aurez faite.

Par exemple, entre autres, les applications suivantes peuvent être sélectionnées :

Mail, Messages, Facebook, Twitter, WhatsApp, Instagram, Snapchat, LinkedIn, WeChat, Viber, Uber, KakaoTalk, Pinterest, Spotify, etc.



# FONCTIONS



## NOTIFICATIONS

Ne manquez jamais un appel, un e-mail ou un SMS !

Personnalisez vos notifications et alertes directement depuis l'application.



## FONCTIONS



### ALERTES D'ACTIVITÉ

Programmez une alerte qui vous rappelle de vous activer si vous restez immobile pendant trop longtemps.

Personnalisez votre alerte d'activité à partir de l'application d'accompagnement.

# FONCTIONS

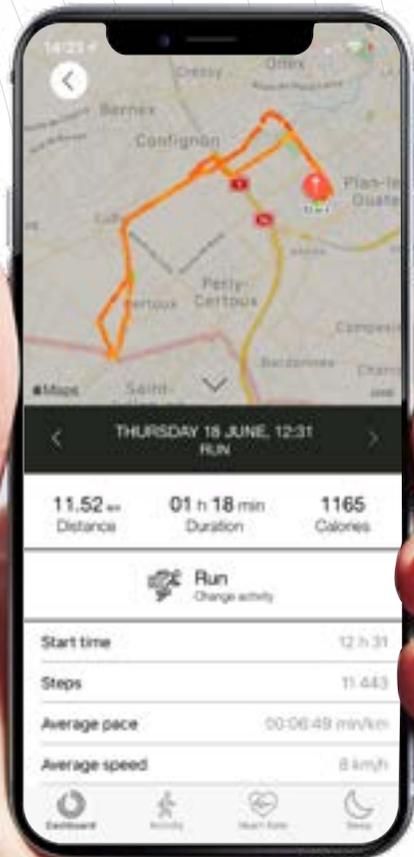


## EXERCICES

La fonction exercices peut être lancée directement sur l'écran digital de votre montre. Accédez à la fonction exercices en utilisant la couronne poussoir.

01. Tapotez l'écran digital de votre montre pour démarrer la séance d'entraînement
02. Tapotez l'écran digital de votre montre pour arrêter la séance d'entraînement
03. Pressez la couronne pour confirmer l'arrêt, sinon, elle se lancera de nouveau après quelques secondes (il s'agit d'une sécurité pour éviter une détection tactile involontaire).

Durant la séance d'entraînement, le capteur de rythme cardiaque prendra 1 mesure toutes les 10 secondes. Vous aurez ensuite la possibilité de consulter vos résultats détaillés sur l'appli d'accompagnement.





# FONCTIONS



## COACH INTELLIGENT

Des suggestions, astuces et informations spécialement adaptées à vos objectifs en termes d'activité et de sommeil.



# CARACTÉRISTIQUES



## SAUVEGARDE ET RÉINITIALISATION SUR LE CLOUD

Récupérez toutes vos données en cas de perte de votre montre ou de votre smartphone. Vos données seront sauvegardées sur votre profil personnel.



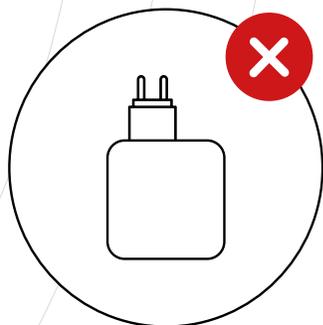
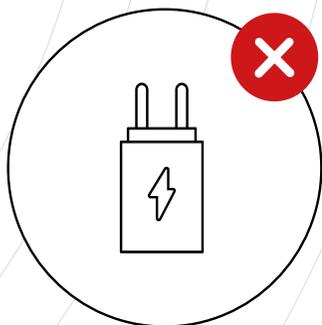
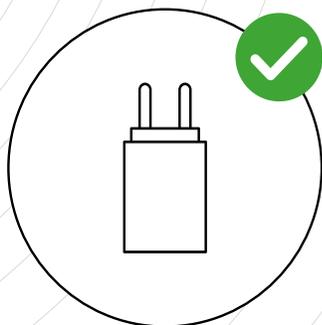
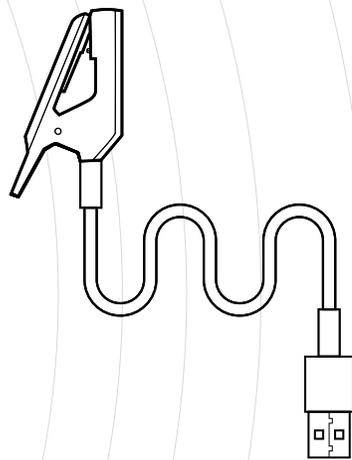
# CARACTÉRISTIQUES



## BATTERIE RECHARGEABLE

Votre montre est équipée d'une batterie rechargeable avec une autonomie pouvant aller jusqu'à 7 jours (selon l'utilisation que vous en faites). Votre montre devra être rechargée à l'aide du chargeur inclus.\*

*\*Merci de vous référer à la page 27 pour plus d'informations.*



## CARACTÉRISTIQUES



### UTILISATION DU CHARGEUR USB

Votre montre doit être chargée uniquement avec le câble de chargement fourni avec la montre. Si vous branchez votre câble sur une prise USB murale plutôt que sur un port USB d'ordinateur, veuillez vous assurer d'utiliser un adaptateur avec les caractéristiques suivantes:

**Tension d'entrée : 100/240 V - 50hz 60hz**

**Tension de sortie : DC 5V (+-5%)**

**Courant maximum : 500 mA**

Comme indiqué sur le schéma ci-contre, ne pas utiliser de prise de charge rapide ou de chargeur de tablette.

#### PRÉCAUTION

Desserrez le câble pendant la charge.

Ne jamais clipser d'autres pièces ou objets métalliques.

Débranchez toujours le câble du secteur lorsque la montre est complètement chargée.

04

LEGAL NOTICES



VITALITY

SMARTWATCH

## LEGAL NOTICES

### **USA CANADA**

FREDERIQUE CONSTANT SA  
Chemin du Champ-des-Filles, 32  
1228 Plan-les-Ouates Switzerland

### **NOTE**

This equipment has been tested and found to comply with the limits for a Class B digital device, pursuant to Part 15 of the FCC Rules. These limits are designed to provide reasonable protection against harmful interference in a residential installation. This equipment generates, uses and can radiate radio frequency energy and, if not installed and used in accordance with the instructions, may cause harmful interference to radio communications. However, there is no guarantee that

interference will not occur in a particular installation. If this equipment does cause harmful interference to radio or television reception, which can be determined by turning the equipment off and on, the user is encouraged to try to correct the interference by one or more of the following measures:

- Reorient or relocate the receiving antenna.
- Increase the separation between the equipment and receiver.
- Connect the equipment into an outlet on a circuit different from that to which the receiver is connected.
- Consult the dealer or an experienced technician for help.

### **NOTICE**

This device complies with Part 15 of the FCC Rules and with Industry Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause harmful interference, and (2) this device must accept any interference received, including interference that may cause undesired operation.

### **NOTICE**

Changes or modifications made to this equipment not expressly approved by Frederique Constant SA may void the FCC authorization to operate this equipment.

### **ISED COMPLIANCE**

This device complies with ISED Canada license-exempt RSS standard(s). Operation is subject to the following two conditions: (1) this device may not cause interference, and (2) this device must accept any interference, including interference that may cause undesired operation of the device.

Le présent appareil est conforme aux CNR d'ISDE 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'appareil doit accepter tout brouillage radioélectrique subi, même si le brouillage est susceptible d'en compromettre le fonctionnement.



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE



VITALITY

SMARTWATCH

# LEGAL NOTICES

## **EUROPE**

FREDERIQUE CONSTANT SA  
Chemin du Champ-des-Filles, 32  
1228 Plan-les-Ouates  
Switzerland

### **Declares that the product:**

SMARTWATCH FC-286X5B4/6  
Frequency range: 2402~2480MHz  
Output power: 0 dBm  
Antenna Gain: 1.5 dBi gain Software  
version: 6.1.0  
Hardware version: Rev 1

Comply with the following directive and  
regulations: 2014/53/EU (The Radio  
Equipement Directive)

1. Health & safety (article 3.1.A of the  
red directive)

Applied standard(s) EN 50663:2017; EN  
62368-1:2014/A11:2017

2. Electromagnetic compatibility (article  
3.1 B of the red directive)

Applied standard(s) EN301489-1V2.2.3;  
EN301489-17V3.2.2; EN55032: 2012;  
EN55032:2015; EN55035:2017

3. Radio spectrum (article 3.2 of the red  
directive)

Applied standard(s) EN300328V2.2.2



FREDERIQUE CONSTANT  
GENEVE

