



Apple Watch

Series 8

Series 9

Guide d'utilisation
Fourni par Largo

support.apple.com/fr-fr/docs/watch

Sommaire

1. Contenu de la boîte	3
2. Premiers pas	3
3. Boutons et gestes	4
4. Santé et sécurité	5
5. Activité et sport	6
6. Apps essentielles	7
7. Personnalisation	8
8. Entretien et batterie	8
9. Caractéristiques techniques	9

1. Contenu de la boîte

- Apple Watch Series 8 ou Series 9
- Bracelet Sport (taille S/M et M/L inclus)
- Câble de charge magnétique USB-C
- Guide d'informations importantes sur le produit

Le bloc d'alimentation USB-C est vendu séparément.

2. Premiers pas

Charger la montre

Posez la montre sur le chargeur magnétique USB-C face vers le haut — l'aimant s'aligne automatiquement. Chargez jusqu'à au moins 50 % avant la configuration.

Astuce

Comptez environ 90 minutes pour une charge complète avec un adaptateur 20 W.

Jumeler avec l'iPhone

- 1 Ouvrez l'app **Apple Watch** sur l'iPhone. Vérifiez que Bluetooth et Wi-Fi sont activés.
- 2 Appuyez sur « Démarrer le jumelage » et choisissez la version de votre montre.
- 3 Pointez l'appareil photo de l'iPhone vers le motif animé affiché sur l'écran de la montre.
- 4 Choisissez de restaurer une sauvegarde ou de configurer comme nouvelle montre.
- 5 Définissez un code à 4 ou 6 chiffres. Activez « Déverrouillage avec iPhone » pour plus de confort.
- 6 Attendez la fin de la synchronisation. Les apps s'installent automatiquement.

3. Boutons et gestes

Digital Crown (molette)

Tourner : Faire défiler les listes, zoomer, régler le volume.

Appuyer : Retour à l'écran d'accueil.

Double appuyer : Basculer vers l'app précédente.

Maintenir : Activer Siri.

Bouton latéral

Appuyer : Ouvrir le Dock (apps récentes).

Double appuyer : Payer avec Apple Pay.

Maintenir 2 secondes : Options d'extinction et SOS d'urgence.

Maintenir jusqu'au signal sonore : Appel d'urgence automatique.

Gestes sur l'écran

Balayer vers le haut : Centre de contrôle (mode avion, luminosité, batterie...).

Balayer vers le bas : Centre de notifications.

Balayer gauche / droite : Changer de cadran de montre.

Appui long sur le cadran : Modifier ou choisir un cadran.

Double pincement (index + pouce) : Interagir sans toucher l'écran : répondre, déclencher l'obturateur...

4. Santé et sécurité

Fréquence cardiaque

Mesurée en continu. Alertes si rythme anormalement élevé, bas ou irrégulier (fibrillation auriculaire). **Series 8 et 9.**

ECG

Ouvrez l'app ECG, posez un doigt sur la Digital Crown, attendez 30 secondes. Résultat enregistré dans l'app Santé. **Series 8 et 9.**

Oxygène sanguin (SpO2)

Mesure depuis l'app Oxygène sanguin, avec mesures automatiques en arrière-plan. **Series 8 et 9.**

Température nocturne

Variation de température du poignet pendant le sommeil pour le suivi du cycle et de la santé. **Series 8 et 9.**

Suivi du sommeil

Phases de sommeil, fréquence respiratoire et régularité analysées toute la nuit. **Series 8 et 9.**

Détection de chute

Si une chute est détectée et que vous ne bougez pas 60 secondes, la montre contacte les secours. **Series 8 et 9.**

Détection d'accident de voiture

L'accéléromètre 4g détecte les collisions graves et alerte les services d'urgence. **Series 8 et 9.**

SOS d'urgence

Maintenez le bouton latéral — un décompte de 5 secondes précède l'appel pour éviter les fausses alarmes. **Series 8 et 9.**

Important

Toutes les données de santé sont chiffrées et stockées dans l'app Santé sur l'iPhone.

5. Activité et sport

Les trois anneaux

L'app Activité suit votre quotidien grâce à trois anneaux à fermer chaque jour :

Bouger (rouge) : Calories actives brûlées. Objectif personnalisable.

M'entraîner (vert) : Minutes d'activité soutenue. Objectif par défaut : 30 min.

Se lever (bleu) : Heures où vous avez bougé au moins 1 minute. Objectif : 12 heures.

Démarrer un entraînement

Ouvrez l'app **Exercice** et choisissez votre activité (course, vélo, natation, yoga, HIIT, escalade...). La montre suit la durée, les calories, la fréquence cardiaque et le GPS. Double appui sur la Digital Crown pour mettre en pause.

GPS intégré : Tracez vos parcours outdoor sans iPhone. Compatible GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou.

Natation : Comptage automatique des longueurs. Activez le verrouillage de l'écran avant l'eau (Centre de contrôle > icône goutte).

Détection automatique : Après quelques minutes d'activité, la montre propose automatiquement un suivi.

Compétitions : Défiiez vos contacts depuis l'app Activité et comparez vos anneaux sur 7 jours.

6. Apps essentielles

Messages

Lisez et répondez par dictée vocale, clavier ou réponses rapides. Messages audio directement depuis le poignet.

Téléphone

Décrochez et passez des appels via le haut-parleur. La version cellulaire fonctionne sans iPhone.

Apple Pay

Double appui sur le bouton latéral, approchez le terminal. Aucun iPhone requis.

Musique & Podcasts

Synchronisez vos playlists Apple Music ou Spotify. Écoutez via AirPods sans iPhone.

Plans

Indications virage-par-virage par retours haptiques discrets sur le poignet.

Siri

Maintenez la Digital Crown ou dites « Dis Siri ». Rappels, messages, maison connectée.

Maison

Contrôlez vos accessoires HomeKit (lumières, serrures, thermostats) depuis la montre.

Portefeuille

Cartes bancaires, cartes d'embarquement, billets d'événements et passes.

7. Personnalisation

Cadrans

Appui long sur le cadran pour entrer en mode édition. Faites glisser pour parcourir la galerie. Chaque cadran se personnalise avec des complications (météo, activité, FC, agenda...).

Bracelets

Appuyez sur le bouton de libération (dessous du boîtier) pour changer de bracelet. Compatibles avec tous les bracelets 41 mm ou 45 mm : Sport, Milanais, cuir, tissu tressé, métal.

Notifications

Dans l'app Apple Watch sur l'iPhone > Notifications, configurez app par app quelles alertes arrivent sur la montre.

Mode Théâtre

Centre de contrôle > icône lune étoilée : l'écran ne s'active plus au lever du poignet.

Mode Eau

Centre de contrôle > icône goutte : verrouille l'écran en natation. Tournez la Digital Crown pour désactiver et expulser l'eau.*

*la résistance à l'eau des produits reconditionnés n'est pas garantie, car les produits peuvent avoir été ouverts afin d'être testés

8. Entretien et batterie

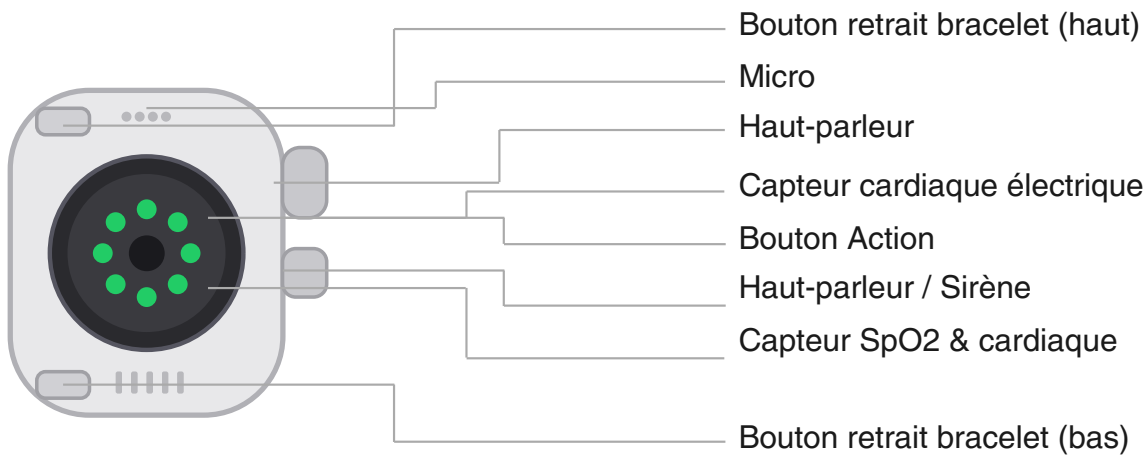
Nettoyage

Essayez avec un chiffon doux légèrement humide. Évitez les solvants et produits abrasifs. Rincez les bracelets sport à l'eau claire après chaque séance.

Autonomie

- Usage normal : environ **18 heures** (Series 8) · environ **18 heures** (Series 9).
- Mode Basse consommation : jusqu'à **60 heures** (désactive l'Always-On et le suivi cardiaque en continu).
- Activez le mode Basse consommation dans le Centre de contrôle ou automatiquement sous 10 %.
- Température de fonctionnement : 0 °C à 35 °C.

Anatomie de la montre



9. Caractéristiques techniques

Apple Watch Series 8

Tailles : **41 mm · 45 mm**

Puce : **Apple S8 dual-core**

Écran : **LTPO OLED Always-On, 1 000 – 2 000 nits**

Résolution (45 mm) : **396 × 484 px**

Stockage : **32 Go**

GPS : **GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou**

Connectivité : **Wi-Fi 802.11b/g/n, Bluetooth 5.3, NFC, LTE***

Capteurs : **FC optique, ECG, SpO2, température, altimètre, boussole**

Résistance eau : **WR50 · IP6X poussière***

Autonomie : **~18 h · 60 h basse consommation**

Charge : **Magnétique USB-C**

Compatibilité : **iPhone XS ou + · iOS 16 minimum**

Apple Watch Series 9

Tailles : **41 mm · 45 mm**

Puce : **Apple S9 dual-core**

Écran : **LTPO OLED Always-On, 1 000 – 2 000 nits**

Résolution (45 mm) : **396 × 484 px**

Stockage : **64 Go**

GPS : **GPS, GLONASS, Galileo, BeiDou**

Connectivité : **Wi-Fi 802.11b/g/n, Bluetooth 5.3, NFC, LTE*, UWB**

Capteurs : **FC optique, ECG, SpO2, température, altimètre, boussole**

Résistance eau : **WR50 · IP6X poussière***

*la résistance à l'eau des produits reconditionnés n'est pas garantie, car les produits peuvent avoir été ouverts afin d'être testés

Autonomie : **~18 h · 60 h basse consommation**

Charge : **Magnétique USB-C**

Compatibilité : **iPhone XS ou + · iOS 17 minimum**

* LTE disponible sur le modèle cellulaire uniquement, selon opérateur.

Pour plus d'informations : support.apple.com/fr-fr/docs/watch

Document fourni par Largo · largo.fr