

# Assistance Jawbone UP3

1.	Réinitialiser ton bracelet .....	2
1.1.	Réinitialisation logicielle .....	2
1.2.	Réinitialisation secondaire .....	2
2.	Fréquence cardiaque .....	3
2.1.	Problèmes possibles .....	3
2.2.	Liste de vérification .....	3
2.3.	Dépannage .....	3
3.	Synchronisation et connectivité .....	4
3.1.	Problèmes possibles .....	4
3.2.	Liste de vérification .....	4
3.3.	Réinitialisation complète .....	4
4.	Problèmes de batterie .....	5
4.1.	Problèmes potentiels .....	5
4.2.	Conseils utiles .....	5
4.3.	Dépannage .....	5
5.	Icônes du bracelet .....	6
5.1.	Problèmes .....	6
5.2.	Premières étapes .....	6
5.3.	Dépannage .....	7
6.	Problèmes de chargement .....	8
6.1.	Problèmes .....	8
6.2.	Premiers pas .....	8
6.3.	Dépannage .....	8
7.	Vibreur .....	10
7.1.	Problèmes potentiels .....	10
7.2.	Conseils utiles .....	10
7.3.	Dépannage .....	10

# 1. Réinitialiser ton bracelet

## 1.1. Réinitialisation logicielle

La réinitialisation de ton bracelet peut contribuer à résoudre notamment les problèmes de synchronisation, de faible autonomie de la batterie ou de vibrer.

Une réinitialisation logicielle est la première option à tester si tu rencontres des problèmes avec ton système de suivi de l'activité. La réalisation d'une réinitialisation logicielle n'effacera aucune donnée d'activité de ton bracelet.

Afin de réaliser une réinitialisation logicielle :

1. Attache ton bracelet au câble de chargement fourni en alignant les broches magnétiques du câble de chargement avec les ports de chargement du bracelet.
2. Une fois le bracelet attaché, branche le câble de chargement dans un port USB branché.
3. Attends jusqu'à ce que les trois voyants sur ton bracelet commencent à clignoter de manière circulaire, puis retire le câble de chargement du port USB.
4. Rebranche rapidement le câble de chargement dans le port USB branché dans un délai maximal de 5 secondes.
5. Les trois voyants doivent clignoter à l'unisson, lentement dans un premier temps, puis en accélérant rapidement jusqu'à ce qu'ils restent allumés sans discontinuer pendant 1 seconde. Cette succession de clignotements ne prendra que 4 à 5 secondes.
6. Une fois que les trois voyants commencent à clignoter de manière circulaire, la réinitialisation logicielle est terminée.

## 1.2. Réinitialisation secondaire

Si les problèmes de ton système de suivi de l'activité ne sont pas résolus après la réalisation d'une réinitialisation logicielle, nous te recommandons de tenter une réinitialisation secondaire. Sois tranquille : la réalisation d'une réinitialisation secondaire n'effacera pas les données de ton bracelet.

Afin de réaliser une réinitialisation secondaire :

1. Connecte ton bracelet au câble de recharge USB fourni.
2. Localise le petit bouton sur le côté du câble de chargement.
3. Utilise un trombone pour maintenir le bouton enfoncé pendant 3 secondes.
4. Relâche le bouton, puis branche rapidement le câble de chargement dans un port USB branché.
5. Les icônes d'affichage sur ton bracelet doivent clignoter.
6. Laisse ton bracelet branché jusqu'à ce qu'il soit entièrement rechargeé, puis retire-le du câble de chargement.
7. Synchronise ton bracelet avec l'application UP afin de terminer la réinitialisation secondaire.

## 2. Fréquence cardiaque

### 2.1. Problèmes possibles

- Les données de fréquence cardiaque ne s'affichent pas dans l'application.
- Les données de fréquence cardiaque semblent inexactes.

### 2.2. Liste de vérification

Vérifier les points suivants permet en général de résoudre ce type de problème :

- Garde à l'esprit que le système UP3 fournit uniquement les données de fréquence cardiaque passive et au repos.
  - La fréquence cardiaque au repos peut être consultée tous les matins en tapotant l'icône en forme de cœur de ton écran d'accueil tandis que notre fréquence cardiaque passive offre un aperçu de ta fréquence cardiaque lorsque ton corps est immobile au cours de la journée.
- Surveille ton sommeil à l'aide du mode Sommeil.
  - Le système UP3 doit se trouver en mode Sommeil pour pouvoir suivre ta fréquence cardiaque. La fonction de suivi de la fréquence cardiaque ne fonctionne pas si tu suis ton sommeil manuellement. Cependant, tu peux recevoir des relevés de fréquence cardiaque après avoir utilisé la fonction Rattrapage du sommeil.
- Les capteurs de ton bracelet sont-ils en contact avec ton poignet ?
  - Le bracelet UP3 doit être agréable à porter, mais suffisamment serré pour que les capteurs soient bien en contact avec ton poignet. [Regarde cette vidéo](#) pour t'assurer que le bracelet est à la bonne taille.
- Le bracelet UP3 est-il connecté à ton appareil jumelé et disposes-tu d'une bonne connexion Wi-Fi ou de données ?
  - Ton bracelet doit se trouver près de ton appareil (dans un rayon de 10 mètres) pour permettre la connexion Bluetooth. Une connexion de données ou une connexion Wi-Fi est nécessaire pour la synchronisation et l'affichage des données. Vérifie que tes données ont été entièrement synchronisées.
- Possèdes-tu la version la plus à jour de l'application UP ?
  - Pour obtenir des performances optimales, nous te conseillons de rester à jour de la version de l'application. Vérifie s'il existe des mises à jour disponibles sur l'App Store et autorise les mises à jour automatiques pour rester à jour.

### 2.3. Dépannage

Si la liste de vérification ne résout pas le problème, essaie de redémarrer ton téléphone, puis vérifie à nouveau tes données dans l'application.

Si les données de fréquence cardiaque ne réapparaissent pas après la réinitialisation du téléphone, désinstalle et réinstalle l'application UP.

- iOS : Pour entrer dans le mode de désinstallation, maintiens l'icône UP de ton écran d'accueil enfoncée. Lorsque l'icône bouge, appuie sur le « x » situé au coin de l'icône UP. Appuie sur le bouton d'accueil afin de quitter le mode de désinstallation. Puis, va sur le site de l'App Store et réinstalle UP.
- Android/Amazon Fire : Va dans le menu « Paramètres ». Dans le menu « Appareil », appuie sur « Applications ». Fais ensuite défiler la liste et appuie sur « UP », puis sur « Désinstaller ». Visite le Google Play Store et réinstalle UP.

Enfin, essaie d'effectuer une réinitialisation logicielle

### **3. Synchronisation et connectivité**

#### **3.1. Problèmes possibles**

- Le bracelet ne se synchronise pas automatiquement à l'ouverture de l'application.
- Le bracelet ne se synchronise pas quand je l'active.

#### **3.2. Liste de vérification**

Vérifier les points suivants permet en général de résoudre ce type de problème :

- Ton internet fonctionne-t-il ?
  - Tu as besoin d'une connexion Wi-Fi ou d'une connexion de données pour que le système UP puisse synchroniser entièrement les données et les afficher dans l'application.
- La batterie de ton bracelet est-elle chargée à plus de 30 % ?
  - Une charge trop faible peut nuire à la synchronisation et aux performances de connectivité. Charge la batterie et essaie à nouveau.
- Ton Bluetooth est-il activé ?
  - UP3 se synchronise via la technologie Bluetooth LE, sans fil, et doit rester connecté afin de pouvoir communiquer avec l'appareil jumelé.
- Ton bracelet se trouve-t-il suffisamment près de ton appareil ?
  - UP3 utilise la technologie Bluetooth standard qui a une portée d'environ 10 mètres.
- Possèdes-tu la version la plus à jour de l'application ?
  - Pour obtenir des performances optimales, nous te recommandons de veiller à avoir toujours la dernière version de l'application. Vérifie l'App Store pour savoir si des mises à jour sont disponibles et active les mises à jour automatiques afin de rester à jour.

#### **3.3. Réinitialisation complète**

Si la liste de vérification ne te permet pas de résoudre ton problème, essaie de réinitialiser ton téléphone, puis revérifie tes données dans l'application.

Si les données de fréquence cardiaque ne réapparaissent pas après la réinitialisation du téléphone, désinstalle et réinstalle l'application UP.

- iOS : Pour entrer dans le mode de désinstallation, maintiens l'icône UP de ton écran d'accueil enfoncee. Lorsque l'icône bouge, appuie sur le « x » situé au coin de l'icône UP. Appuie sur le bouton d'accueil afin de quitter le mode de désinstallation. Puis, va sur le site de l'App Store et réinstalle UP.
- Android/Amazon Fire : Va dans le menu « Paramètres ». Dans le menu « Appareil », appuie sur « Applications ». Fais ensuite défiler la liste et appuie sur « UP », puis sur « Désinstaller ». Visite le Google Play Store et réinstalle UP.

Enfin, essaie d'effectuer une réinitialisation logicielle

## **4. Problèmes de batterie**

### **4.1. Problèmes potentiels**

- Le bracelet semble se charger correctement mais ne répond pas du tout une fois qu'il est retiré du chargeur.
- L'autonomie de la batterie est plus courte que prévu (la durée de vie attendue de la batterie peut s'étendre jusqu'à 10 jours pour l'UP2 et 7 jours pour l'UP3 et l'UP4, en fonction de l'utilisation).

### **4.2. Conseils utiles**

#### **Utilises-tu souvent des alarmes, rappels ou alertes ?**

Les alarmes et les alertes utilisent le vibreur, ce qui consomme davantage d'énergie et peut donc réduire la durée de vie de la batterie.

#### **Ton appareil se trouve-t-il souvent loin de ton téléphone ou de ta tablette ?**

Ton système de suivi de l'activité utilise la technologie Bluetooth LE, qui nécessite moins d'énergie que la connectivité Bluetooth standard. Cependant, en conservant ton système de suivi de l'activité constamment éloigné de l'appareil jumelé, la batterie peut se décharger plus rapidement que la normale.

#### **Vérifie la connexion physique et le mode de chargement.**

Recharge ton système de suivi de l'activité en utilisant une prise murale, un port USB ou un ordinateur différent pour vérifier si la source de chargement n'est pas à l'origine du problème. Assure-toi que les ports de chargement du bracelet s'alignent parfaitement avec le chargeur et que les deux dispositifs « s'enclenchent » de façon aimantée.

### **4.3. Dépannage**

Si les démarches ci-dessus n'ont pas résolu le problème, tente de réinitialiser ton bracelet. La réinitialisation de ton bracelet peut contribuer à résoudre notamment les problèmes de synchronisation, de faible autonomie de la batterie ou de vibreur.

## **5. Icônes du bracelet**

### **5.1. Problèmes**

- Les icônes sur le bracelet ne clignotent pas.
- Les icônes sur le bracelet clignotent de façon aléatoire.
- L'une des icônes sur le bracelet reste allumée sans discontinue.

### **5.2. Premières étapes**

#### **Comprendre le comportement du bracelet**

Situation	Comportement du bracelet
Objectif de pas atteint	Les icônes de coureur et de lune clignotent simultanément à deux reprises et le bracelet vibre.
Alertes d'inactivité	L'icône de coureur clignote et le bracelet vibre.
Rappels et alertes d'application	L'icône de notification clignote et le bracelet vibre.
Smart Alarm	Les icônes de notification et de lune clignotent et le bracelet vibre.
Alertes d'activité	L'icône de coureur clignote et le bracelet vibre.
Alertes de batterie faible	Les icônes de coureur et de lune clignotent simultanément une fois et le bracelet vibre.

#### **Recharger ton bracelet**

Lorsque ton bracelet est faiblement chargé, les icônes de lune et de coureur clignotent simultanément pour t'avertir. En outre, l'application UP affiche une icône de batterie faible dans le coin supérieur droit de ton écran d'accueil. Le chargement complet de ton bracelet devrait lui permettre de fonctionner à nouveau correctement.

#### **Activer ton bracelet**

Lorsque ton bracelet répond normalement, l'icône de coureur ou de lune doit clignoter brièvement si tu appuies rapidement sur la surface du bracelet. Le bracelet ne répondra pas si la batterie est complètement déchargée, indiquant ainsi qu'il doit être chargé.

#### **Synchroniser ton bracelet**

Si l'icône de notification clignote de façon aléatoire et que le bracelet ne répond pas (le plus souvent quand la batterie de ton bracelet a été complètement déchargée puis rechargeée), le fait de synchroniser ton bracelet avec l'application UP te permettra en général de résoudre le problème.

#### **Connecter ton bracelet à une source de recharge**

Si l'icône de coureur ou de lune située sur ton bracelet reste allumée sans discontinue, branche le câble de recharge (sur lequel est branché ton bracelet) sur un port USB branché. Si l'icône située sur

ton bracelet reste allumée pendant plus de 5 minutes, nous te recommandons de suivre les instructions de réinitialisation secondaire ci-dessous.

### 5.3. Dépannage

Si les étapes ci-dessus n'ont pas permis de résoudre les problèmes de ton bracelet, nous te suggérons d'effectuer les actions suivantes :

#### Réinitialisation logicielle

Effectuer une réinitialisation logicielle de ton bracelet peut contribuer à résoudre un certain nombre de problèmes, sans toutefois effacer les données stockées :

1. Attache ton bracelet au câble de recharge fourni en alignant les broches magnétiques du câble de recharge avec les ports de recharge du bracelet.
2. Une fois le bracelet attaché, branche le câble de recharge sur un port USB branché.
3. Attends jusqu'à ce que les trois voyants sur ton bracelet commencent à clignoter de manière circulaire, puis retire le câble de recharge du port USB.
4. Rebranche rapidement le câble de recharge sur le port USB branché dans un délai maximal de 5 secondes.
5. Les trois voyants doivent clignoter à l'unisson, lentement dans un premier temps, puis en accélérant rapidement jusqu'à ce qu'ils restent allumés sans discontinuer pendant 1 seconde. Cette succession de clignotements ne prendra que 4 à 5 secondes.
6. Une fois que les trois voyants commencent à clignoter de manière circulaire, la réinitialisation logicielle est terminée.

#### Réinitialisation secondaire

Si les problèmes de ton bracelet ne sont pas résolus après la réalisation d'une réinitialisation logicielle, ou si une icône sur ton bracelet reste allumée sans discontinuer, nous te recommandons de tenter une réinitialisation secondaire :

1. Connecte ton bracelet au câble de recharge USB fourni.
2. Localise le petit bouton sur le côté du câble de chargement.
3. Utilise un trombone pour maintenir le bouton appuyé pendant 3 secondes.
4. Relâche le bouton, puis branche rapidement le câble de recharge sur un port USB branché.
5. Les icônes d'affichage sur ton bracelet doivent clignoter.
6. Laisse ton bracelet branché jusqu'à ce qu'il soit entièrement rechargé, puis retire-le du câble de recharge.
7. Synchronise ton bracelet avec l'application UP afin de terminer la réinitialisation secondaire.

#### Déchargement complet de la batterie

Si l'icône reste allumée sans discontinuer après avoir tenté une réinitialisation secondaire :

1. Laisse la batterie de ton bracelet se décharger jusqu'à ce que l'icône s'éteigne et le bracelet ne réponde plus.
2. Une fois ton bracelet attaché, branche le câble de recharge sur un port USB branché. Note que les voyants situés sur ton bracelet peuvent mettre jusqu'à 5 minutes à répondre.
3. Au cours du chargement, chacune des trois icônes du bracelet clignote l'une après l'autre.
4. Une fois que ton bracelet est complètement chargé (l'icône de coureur reste alors allumée sans discontinuer), retire-le du câble de recharge.
5. Ton bracelet devrait désormais fonctionner à nouveau correctement.

## **6. Problèmes de chargement**

### **6.1. Problèmes**

- Les icônes sur le bracelet ne s'illuminent pas lorsque tu mets l'appareil en charge.
- Les icônes sur le bracelet ne s'illuminent pas toujours comme tu pourrais t'y attendre lorsque tu mets l'appareil en charge.
- Le bracelet ne se recharge pas de manière régulière.

### **6.2. Premiers pas**

#### **Vérifie que la source d'alimentation fonctionne**

Essaie de charger un autre appareil à l'aide de la prise ou du port USB. Ou essaie de charger ton bracelet avec une autre prise ou un autre port USB. Si tu utilises un port USB, vérifie que la source d'alimentation est pleinement chargée et allumée.

#### **Vérifie la connexion avec un câble de chargement**

Les quatre dents du câble de chargement doivent être parfaitement alignées avec les ports de chargement du bracelet. Assure-toi de maintenir le bracelet avec la boucle vers le bas puis connecte le câble de chargement par la droite. Les broches du câble de chargement maintiendront le bracelet en place par magnétisme.

#### **Reconnaissance du comportement du bracelet**

Si la batterie de ton système de suivi de l'activité est complètement déchargée, l'icône orange du coureur sur ton bracelet peut rester allumée de manière fixe pendant plus de 5 minutes avant d'afficher le comportement de charge.

### **6.3. Dépannage**

Si tu n'as pas pu résoudre les problèmes de ton bracelet à l'aide des étapes précédentes, nous te suggérons d'effectuer les actions suivantes :

#### **Réinitialisation logicielle**

La réinitialisation logicielle de ton bracelet est susceptible de résoudre beaucoup de problèmes, et cela t'évite de perdre tes données stockées :

1. Attache ton bracelet au câble de chargement fourni en alignant les broches magnétiques du câble de chargement avec les ports de chargement du bracelet.
2. Une fois le bracelet attaché, branche le câble de chargement dans un port USB branché.
3. Attends jusqu'à ce que les trois voyants sur ton bracelet commencent à clignoter de manière circulaire, puis retire le câble de chargement du port USB.
4. Rebranche rapidement le câble de chargement dans le port USB branché dans un délai maximal de 5 secondes.

5. Les trois voyants doivent clignoter ensemble, lentement dans un premier temps, puis en accélérant rapidement jusqu'à ce qu'ils restent allumés fixement pendant 1 seconde. Cette succession de clignotements ne prendra que 4 à 5 secondes.
6. Une fois que les trois voyants commencent à clignoter de manière circulaire, la réinitialisation logicielle est terminée.

## Réinitialisation secondaire

Si les problèmes de ton bracelet persistent après la réalisation d'une réinitialisation logicielle, nous te recommandons de tenter une réinitialisation secondaire.

1. Connecte ton bracelet au câble de recharge USB fourni.
2. Localise le petit bouton sur le côté du câble de chargement.
3. Utilise un trombone pour maintenir le bouton appuyé pendant 3 secondes.
4. Relâche le bouton, puis branche rapidement le câble de chargement sur un port USB branché.
5. Les icônes d'affichage sur ton bracelet doivent clignoter.
6. Laisse ton bracelet branché jusqu'à ce qu'il soit entièrement rechargé, puis retire-le du câble de chargement.
7. Synchronise ton bracelet avec l'application UP afin de terminer la réinitialisation secondaire.

## **7. Vibreur**

### **7.1. Problèmes potentiels**

- Le bracelet ne vibre pas.
- Le bracelet vibre de façon aléatoire.

### **7.2.**

#### **Conseils utiles**

##### **Scénarios de vibration**

- Lorsque tu as atteint ton objectif de pas.
- Lorsque tu as paramétré un réveil Smart Alarm dans l'application UP.
- Lorsque tu as paramétré une alerte d'activité ou d'inactivité dans l'application UP.
- Lorsque tu as paramétré un rappel dans l'application UP.
- Lorsque tu actives ou désactives le mode Chronomètre dans l'application UP.
- Lorsque tu actives ou désactives le mode Suivi du sommeil dans l'application UP.

##### **Désactivation d'alertes et d'alarmes**

1. Appuie sur l'icône du bracelet située dans le coin supérieur droit de l'écran d'accueil de l'application UP.
2. Puis désactive les réveils Smart Alarm, alertes d'activités et d'inactivité ou rappels actifs.

### **7.3. Dépannage**

Si les démarches ci-dessus n'ont pas résolu le problème, tente de réinitialiser ton bracelet. La réinitialisation de ton bracelet peut contribuer à résoudre notamment les problèmes de synchronisation, de faible autonomie de la batterie ou de vibrer.

#### **Réinitialisation logicielle**

Une réinitialisation logicielle est la première option à tester si tu rencontres des problèmes avec ton système de suivi de l'activité. La réalisation d'une réinitialisation logicielle n'effacera aucune donnée d'activité de ton bracelet.

Afin de réaliser une réinitialisation logicielle :

1. Attache ton bracelet au câble de chargement fourni en alignant les broches magnétiques du câble de chargement avec les ports de chargement du bracelet.
2. Une fois le bracelet attaché, branche le câble de chargement dans un port USB branché.
3. Attends jusqu'à ce que les trois voyants sur ton bracelet commencent à clignoter de manière circulaire, puis retire le câble de chargement du port USB.
4. Rebranche rapidement le câble de chargement dans le port USB branché dans un délai maximal de 5 secondes.
5. Les trois voyants doivent clignoter à l'unisson, lentement dans un premier temps, puis en accélérant rapidement jusqu'à ce qu'ils restent allumés sans discontinuer pendant 1 seconde. Cette succession de clignotements ne prendra que 4 à 5 secondes.
6. Une fois que les trois voyants commencent à clignoter de manière circulaire, la réinitialisation logicielle est terminée.

## Réinitialisation secondaire

Si les problèmes de ton système de suivi de l'activité ne sont pas résolus après la réalisation d'une réinitialisation logicielle, nous te recommandons de tenter une réinitialisation secondaire. Sois tranquille : la réalisation d'une réinitialisation secondaire n'effacera pas les données de ton bracelet.

Afin de réaliser une réinitialisation secondaire :

1. Connecte ton bracelet au câble de recharge USB fourni.
2. Localise le petit bouton sur le côté du câble de chargement.
3. Utilise un trombone pour maintenir le bouton appuyé pendant 3 secondes.
4. Relâche le bouton, puis branche rapidement le câble de chargement dans un port USB branché.
5. Les icônes d'affichage sur ton bracelet doivent clignoter.
6. Laisse ton bracelet branché jusqu'à ce qu'il soit entièrement rechargé, puis retire-le du câble de chargement.
7. Synchronise ton bracelet avec l'application UP afin de terminer la réinitialisation secondaire.