

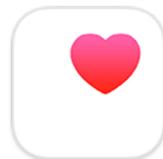
carity®

Étape 1.

Apple Watch & Apple Health

Pourquoi ai-je besoin de Apple Watch et Apple Health ?

- Parce que des données de santé et de mouvement importantes doivent être collectées par Carity et que le système Apple Health est actuellement le système le plus efficace et plus précis sur le marché.
- À l'avenir, Carity permettra l'utilisation d'autres objets et appareils connectés, ainsi que de systèmes de santé.



Apple Watch collecte des données, par exemples sur votre fitness cardiaque, vos exercices, mouvements, etc.

Apple Health reçoit et sauvegarde ces données.

Carity n'utilise que les données strictement nécessaires pour l'application, afin de calculer vos progrès cardiaque et physiques

Préparation

- Mettez à jour votre iPhone vers la dernière version d'iOS (Réglages -> Général -> Mise à jour logicielle).
- Assurez-vous que le Bluetooth est activé sur l'iPhone et que celui-ci est connecté à un réseau Wi-Fi ou à un réseau mobile.

1) Allumer et mettre en place l'Apple Watch

- Pour allumer l'Apple Watch, maintenez le bouton latéral enfoncé jusqu'à ce que le logo Apple apparaisse. Cela peut prendre quelques minutes.



2) Placer l'Apple Watch à portée de votre iPhone

- Attendez que le message « **Utilisez votre iPhone pour configurer cette Apple Watch** » s'affiche sur l'iPhone, puis appuyez sur « **Continuer** ». Si ce message ne s'affiche pas, ouvrez l'application Watch sur l'iPhone, appuyez sur « **Toutes les montres** », puis sur « **Jumeler une nouvelle Apple Watch** ».
- Appuyez sur « **Configurer pour moi-même** ».
- Lors de l'exécution des étapes suivantes, veillez à ce que l'Apple Watch et l'iPhone soient proches l'un de l'autre.



3) Maintenir l'iPhone au-dessus de l'animation

- Centrez le cadran de l'Apple Watch dans le cadre de l'iPhone. Attendez le message indiquant que l'Apple Watch est jumelée.
- Si vous ne pouvez pas utiliser la caméra, ne voyez pas l'animation de jumelage ou si l'iPhone ne peut pas la lire, appuyez sur « **Appairer l'Apple Watch manuellement** » et suivez les instructions affichées.



4) Configurer comme nouvel appareil

- Si c'est votre première Apple Watch, appuyez sur « **Configurer comme nouvelle Apple Watch** ». Mettez à jour l'Apple Watch vers la dernière version de watchOS si cela est demandé.
- Il est possible que l'Apple Watch nécessite une mise à jour logicielle avant de pouvoir être configurée. Si l'iPhone indique qu'une mise à jour logicielle est disponible, appuyez sur « **Mettre à jour maintenant** » et attendez que le processus de mise à jour soit terminé.
- Lisez les conditions d'utilisation d'Apple et appuyez sur « **Accepter** ». Appuyez à nouveau sur « **Accepter** » pour continuer.

5) Identifiez-vous avec votre Apple ID

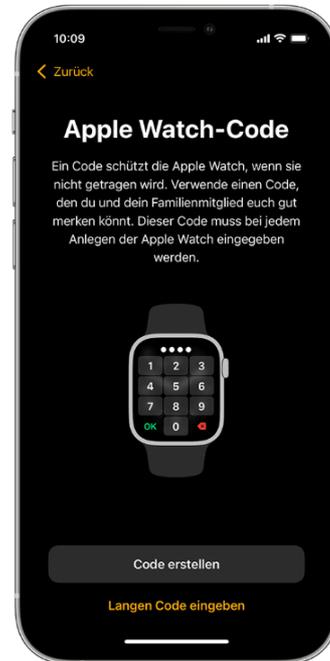
- Lorsque vous y êtes invité, veuillez entrer le mot de passe de votre identifiant Apple (Apple ID).
- Si vous n'y êtes pas invité, vous pouvez vous connecter plus tard depuis l'application Apple Watch : appuyez sur « **Général** » > « **Identifiant Apple** » et connectez-vous ensuite.

6) Réglages

- Sur l'Apple Watch sera indiqué quels réglages sont partagés avec l'iPhone. Si des fonctionnalités telles que « **Localiser** », les services de localisation, les appels Wi-Fi et le diagnostic sont activées sur l'iPhone, ces réglages seront automatiquement activés pour votre Apple Watch.
- Ensuite, d'autres réglages peuvent être sélectionnés, tels que le journal d'activité et Siri. Si Siri n'est pas déjà configuré sur l'iPhone, il ne sera activé que si vous choisissez cette fonctionnalité. Vous pouvez également ajuster la taille du texte pour la montre.
- Pour chaque réglage, suivez simplement les instructions sur l'iPhone. Vous pouvez ignorer ces étapes de configuration si vous le souhaitez.

7) Entrer un code

- Apple Watch vous propose de définir un code. Nous recommandons de ne pas utiliser de code, mais vous pouvez en ajouter un si vous le souhaitez.
- Sur l'iPhone, appuyez sur « **Créer un code** » ou « **Saisir un code long** », puis entrez le nouveau code sur l'Apple Watch. Appuyez sur « **Ne pas ajouter de code** » pour passer cette étape.



8) Sélectionner des fonctions et des Apps

- Ensuite, vous serez invité à configurer Apple Pay en ajoutant une carte – cette étape peut être ignorée. Vous serez ensuite guidé à travers la configuration de fonctionnalités telles que les mises à jour automatiques de watchOS, SOS d'urgence et l'activité.
- De plus, les applications compatibles avec l'Apple Watch peuvent être installées, ou vous pouvez choisir d'installer les applications une par une plus tard.



9) Synchronisation des appareils

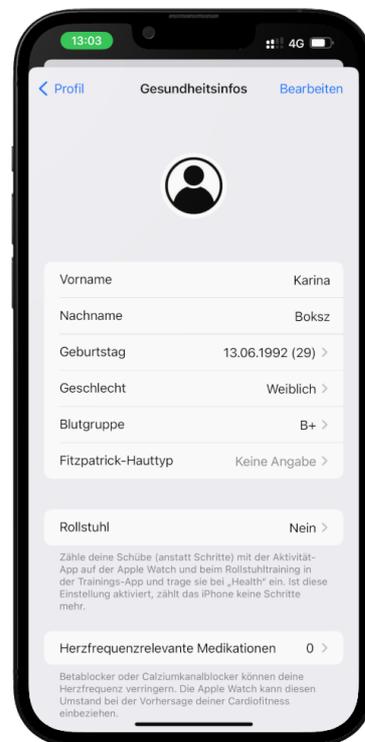
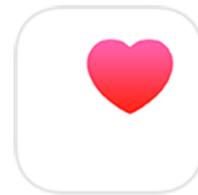
- La durée de la synchronisation peut varier en fonction de la quantité de vos données et peut prendre un certain temps. Pendant que vous attendez la synchronisation de l'Apple Watch, vous pouvez continuer à lire ces instructions pour apprendre comment utiliser la montre et Carity, et éventuellement installer Carity.
- Assurez-vous que les appareils sont à portée l'un de l'autre jusqu'à ce qu'un signal sonore de notification soit audible et que le signal de l'Apple Watch soit détecté. Ensuite, appuyez sur la couronne latérale (Digital Crown) de l'Apple Watch.



10) Installer votre profil de santé

Apple Health compte automatiquement vos pas, vos distances de marche et de course. Si vous possédez une Apple Watch, vos données d'activité sont enregistrées automatiquement. Vous pouvez également entrer des informations dans une catégorie Health ou récupérer des données de vos applications ou appareils préférés compatibles avec Health.

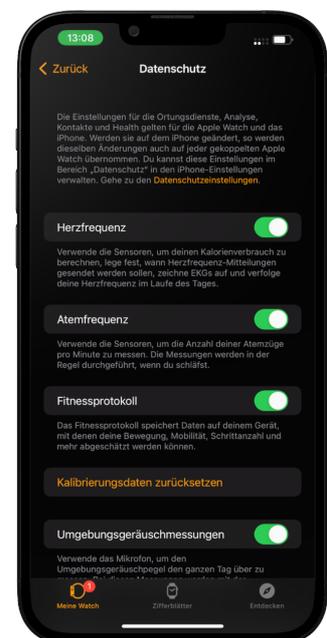
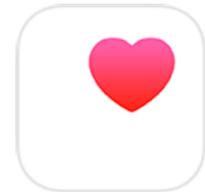
- Ouvrez l'application Health et appuyez sur « **Résumé** ».
- Appuyez sur votre photo de profil en haut à droite. 
- Appuyez sur « **Renseignements médicaux** », puis « **Modifier** ».
- Ajoutez vos informations, telles que la taille, le poids, l'âge et les médicaments liés à la fréquence cardiaque.
- Appuyez sur « **Terminé** ».



11) Assurez-vous que Health enregistre les données relatives à la fréquence cardiaque et à l'activité

Carity utilise les données sur la fréquence cardiaque et l'activité provenant d'Apple Santé pour suivre vos progrès. Vérifiez que votre Apple Watch envoie ces informations à Apple Santé.

- Ouvrez l'application **Health**.
- Appuyez sur votre profil, puis sur « **Appareils** ».
- Appuyez sur votre Apple Watch.
- Appuyez sur « Paramètres de confidentialité » et assurez-vous que le suivi de l'activité est activé. (voir illustration)



12) Démarrer un exercice avec l'Apple Watch

Carity ne peut pas détecter vos exercices si vous ne les enregistrez pas via l'Apple Watch.

- Appuyez sur la couronne latérale (Digital Crown) pour ouvrir le menu.
- Ouvrez l'application **Exercice**.
- Tournez la **Digital Crown** ou faites défiler vers le bas pour trouver le type d'exercice souhaité.
- Appuyez sur l'exercice sélectionné et démarrez votre entraînement.
- Une fois l'entraînement terminé, faites glisser vers la droite et appuyez en bas sur « **Terminer** ».
- Vous pouvez également mettre en pause votre exercice en appuyant sur « **Pause** » en bas.



Obtenir de l'aide

Recherchez ci-dessous le problème que vous rencontrez pour savoir comment procéder. Si vous avez besoin de plus d'assistance, contactez le support Apple :

<https://getsupport.apple.com>

1. Je n'arrive pas à allumer l'Apple Watch

Il se peut que l'Apple Watch doive être rechargée. Nous recommandons de recharger l'Apple Watch chaque nuit.



2. Vous êtes invité à entrer un code, mais vous n'avez pas ajouté de code

Votre Apple Watch est peut-être encore jumelée avec un autre iPhone. Veuillez contacter votre équipe de réadaptation pour échanger votre Apple Watch.

3. Un écran de verrouillage d'activation s'affiche

Votre Apple Watch est jumelée à un autre identifiant Apple. Entrez l'adresse e-mail et le mot de passe de cet identifiant Apple pour continuer la configuration. Si ce n'est pas votre identifiant Apple, veuillez contacter votre équipe de réadaptation pour échanger votre Apple Watch.

4. Si l'Apple Watch ne peut pas être configurée ou si un message d'erreur s'affiche

- Assurez-vous que la dernière version d'iOS est installée sur l'iPhone.
- Éteignez et rallumez l'iPhone.
- Éteignez et rallumez l'Apple Watch.
- Si le problème persiste, contactez votre équipe de rééducation pour échanger votre Apple Watch.

L'installation de votre nouvelle Apple Watch est maintenant terminée avec succès, félicitations !

- Vous pouvez maintenant vous détendre et continuer avec d'autres étapes d'installation plus tard, ou
- Vous pouvez dès à présent commencer à utiliser votre Apple Watch, même sans Carity. Les données collectées pourront être intégrées dans Carity ultérieurement.