

Connecter un appareil Polar à Carity (Android)

Ce guide vous explique étape par étape comment connecter votre appareil Polar à Carity via **Polar Flow et Health Connect**.

1. Comprendre le processus de connexion

Les appareils Polar **ne se connectent** pas directement à Carity. Au lieu de cela, la synchronisation se fait via :



Polar Flow App → Collecte les données de votre appareil Polar.



Health Connect → Transfère les données de Polar Flow vers Carity.

Pour garantir une synchronisation correcte, **toutes les autorisations et paramètres** nécessaires doivent être activés.

Où trouver Health Connect : Sur **Android 14+**, Health Connect est intégré **directement dans les paramètres système** et n'est pas une application distincte.

Vous pouvez également y accéder directement via Carity : **Info** → **Gérer mes données** → **Mes données dans Health Connect**



Les données sont collectées via l'appareil portable



Elles sont ensuite traitées et enregistrées dans l'application Polar Flow



Health Connect reçoit les données de l'application Polar Flow



Carity traite les données et les traduit en indicateur de progression

2. Préparation de votre téléphone Android pour la connexion

Avant d'appairer votre appareil Polar, assurez-vous que votre téléphone répond à ces **exigences** :



Android 14.0 ou version ultérieure



Health Connect disponible dans les paramètres système



Application Polar Flow installée et compte enregistré →

Disponible sur le **Google Play Store**



Bluetooth activé

3. Appairage de votre appareil Polar avec l'application Polar Flow

1. Ouvrez l'application **Polar Flow** sur votre téléphone
2. **Créez un nouveau compte** (si ce n'est pas déjà fait).
3. Appuyez sur « **Paramètres** » → « **Appareils** »
4. **Choisissez entre capteur ou montre.**
5. Suivez les instructions à l'écran pour **terminer l'appairage**.

◆ *Certains modèles disposent d'un GPS intégré, tandis que d'autres utilisent l'application Polar Flow pour les données GPS. Assurez-vous que le suivi GPS est activé dans les paramètres.*

Si vous rencontrez des difficultés pour appairer votre appareil Polar consultez le lien d'assistance dans l'application Polar Flow. Vous pouvez également trouver le manuel exact de votre modèle Polar sur :

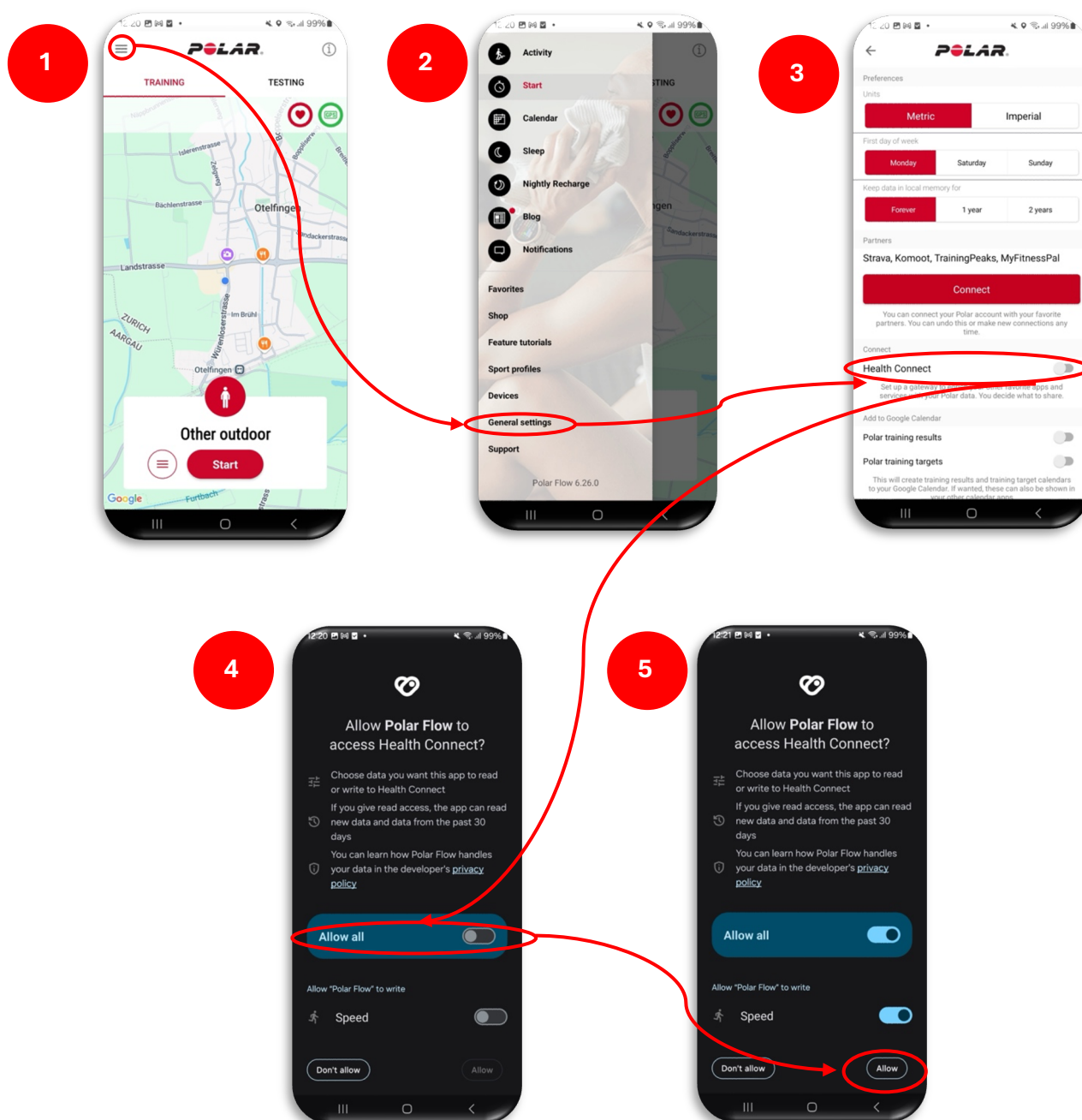
<https://support.polar.com/>

4. Activation de la synchronisation des données entre Polar Flow et Health Connect

Maintenant que votre appareil Polar est connecté à **Polar Flow**, vous devez autoriser le partage des données avec **Health Connect**.

1. Ouvrez l'application **Polar Flow**.
2. Accédez au **menu principal (1)** → **Paramètres généraux (2)** → **Health Connect (3)**.
3. Activez **toutes les autorisations de données (4 & 5)**.

💡 *Polar Flow ne demande pas automatiquement les autorisations. Vous devez les activer manuellement.*



5. Connexion de Health Connect à Carity

Une fois que **Polar Flow est lié à Health Connect**, vous devez autoriser **Carity** à accéder à vos données de santé. Cela se fait généralement automatiquement lors du processus "**Ajouter un appareil portable**" dans l'application Carity. Cependant, nous recommandons d'accorder une autorisation supplémentaire en effectuant les **étapes 4 et 5** ci-dessous. Cette autorisation n'est pas demandée par défaut par Android, mais elle permet à Carity de fonctionner plus fluidement.

Si vous rencontrez des problèmes lors de l'association de votre appareil dans Carity, vous pouvez activer les autorisations directement dans les paramètres du téléphone:

1. Ouvrez Carity : **Profil** → **Info** → **Gérer mes données** → **Mes données dans Health Connect**
2. Appuyez sur : **Autorisations des applications** → **Carity**
3. Activez **toutes les autorisations**
4. Une fois toutes les autorisations activées : Retournez à **Health Connect** → **Autorisations des applications** → **Carity** → **Accès supplémentaire**. Activez l'accès aux données en arrière-plan.
5. Carity nécessite un accès **à l'itinéraire d'exercice** pour calculer la **distance de marche de 6 minutes**. Nous recommandons de définir cette option sur "**Toujours autoriser**", afin de ne pas avoir à l'accepter après chaque séance. Allez dans **Health Connect** → **Autorisations des applications** → **Carity** → **Accès supplémentaire** → **Accès aux itinéraires d'exercice** → **Toujours autoriser**.

 **Votre appareil Polar est maintenant entièrement connecté à Carity !**

6. Autorisations supplémentaires à accorder

Pour garantir une synchronisation fluide des données, **activez les autorisations suivantes** :

Autorisations de localisation (Obligatoire pour la synchronisation GPS et des données)

- Les appareils Polar **nécessitent un accès à la localisation**, même s'ils ne disposent pas de GPS intégré
1. Ouvrez les **paramètres** de votre téléphone et recherchez l'application Polar Flow
 2. Allez dans les **autorisations** et recherchez l'option **Localisation**.
 3. Sélectionnez « **Toujours autoriser** »

Activité en arrière-plan (Requise pour une synchronisation continue)

Pour éviter la perte de données, activez l'activité en arrière-plan pour Polar Flow et Carity :

1. Ouvrez les **paramètres** et recherchez l'application **Polar Flow**.
2. Allez dans les paramètres liés à la **batterie** → **Autoriser l'activité en arrière-plan**.
3. Répétez cette opération pour l'application **Carity**.

Remarque : Ces paramètres peuvent être situés à des endroits différents selon les modèles de téléphones.

Si vous avez du mal à les trouver, utilisez la fonction de recherche globale (icône de loupe) dans les paramètres de votre téléphone.

Sans cette autorisation, la synchronisation peut s'arrêter lorsque votre téléphone est verrouillé.

7. Effectuer un entraînement test (Obligatoire pour la première synchronisation)

Pour garantir une **transmission correcte** des données, effectuez un entraînement test :

A. Appareils avec écran

1. Démarrez un entraînement directement depuis votre montre Polar :

- Maintenez le **bouton OK** enfoncé pour entrer en mode **pré-entraînement**.
- Sélectionnez votre **profil sportif** et attendez la détection des signaux de fréquence cardiaque et de GPS.
- **Appuyez sur OK** pour commencer la session d'entraînement.

2. Après avoir terminé votre entraînement :

- Terminez la session sur votre **appareil Polar**.
- Synchronisez votre montre avec l'application **Polar Flow** pour télécharger vos données d'entraînement.


B. Appareils sans écran

1. Démarrez un entraînement depuis l'application Polar Flow (ces appareils n'ont pas d'interface) :

- Ouvrez l'application **Polar Flow** sur votre téléphone.
- Accédez à **Démarrer l'entraînement** et sélectionnez un **profil sportif**.
- Assurez-vous que votre **appareil Polar est connecté** à votre téléphone.
- Appuyez sur "**Démarrer**" pour commencer l'enregistrement.

2. Après avoir terminé votre entraînement :

- Appuyez sur "**Pause**", puis sur "**Arrêter**" dans l'application Polar Flow.
- Enregistrez la session pour télécharger les données d'entraînement.

 Sans un entraînement enregistré, Carity ne peut pas détecter votre appareil Polar..

8. Problèmes courants et dépannage

Les données d'entraînement ne se synchronisent pas avec Carity

- ✓ Vérifiez que Health Connect a l'autorisation d'accéder aux données de Polar Flow.
 - ✓ Assurez-vous que les entraînements sont enregistrés dans Polar Flow avant de synchroniser.
 - ✓ Actualisez manuellement les données dans l'onglet "Profil" de Carity.
 - ✓ Essayez de redémarrer votre téléphone et votre appareil Polar.
-

Données de fréquence cardiaque ou GPS manquantes

- ✓ Assurez-vous que le suivi GPS est activé dans l'application Polar Flow.
 - ✓ Si vous utilisez un appareil Polar sans GPS intégré, vérifiez que les services de localisation de votre téléphone sont activés.
 - ✓ Portez votre appareil Polar bien ajusté pour améliorer la précision des mesures de la fréquence cardiaque.
-

9. Résumé des étapes

1. **Installez l'application Polar Flow et assurez-vous que Health Connect est activé**
2. **Activez les autorisations de localisation et l'activité en arrière-plan**
3. **Appairez votre appareil Polar avec l'application Polar Flow**
4. **Connectez Polar Flow à Health Connect et accordez les autorisations requises**
5. **Liez Health Connect à Carity**
6. **Effectuez un entraînement test pour assurer la première synchronisation**