



COMMENT ACTIVER SON FITBIT ZIP POUR PARTICIPER À L'OPERATION MY SANTE MOBILE ?

1 Créer et activer votre compte fitbit

Vous n'avez pas de compte fitbit ? Deux manières de procéder s'offrent à vous.

Créez votre compte directement sur mobile / tablette ou sur votre ordinateur. Vous pourrez tout au long de l'étude vous connecter soit sur l'application mobile, soit sur la version « desktop » (pour ordinateur).



Installation avec votre Smartphone / tablette :

1. Téléchargez gratuitement (App Store ou Google Play) l'application mobile fitbit sur votre smartphone et installez-la.
2. Créez un compte fitbit grâce à votre adresse e-mail (identique à celle renseignée lors de l'inscription à l'opération My Santé Mobile) et choisissez un mot de passe.



Installation avec votre ordinateur :

1. Connectez-vous sur www.fitbit.com
2. Téléchargez et installez la version desktop (interface pour ordinateur de l'application fitbit).
3. Créez un compte fitbit grâce à votre adresse e-mail (identique à celle renseignée lors de l'inscription à l'opération My Santé Mobile) et choisissez un mot de passe.

2 Configuration de votre appareil fitbit Zip

Vous venez de créer votre compte. Vous pouvez maintenant configurer votre coach électronique.

Sortez le fitbit Zip de son emballage.

Placez-y la pile fournie dans votre emballage (un petit ustensile vous permet de retirer et remettre facilement le cache de la pile).

Tapotez l'écran du fitbit Zip pour l'activer. Un sourire s'affiche.



Activation avec votre Smartphone / tablette :

1. Activez le mode Bluetooth sur votre Smartphone.
2. Dans votre application mobile, allez dans l'espace « Appareils » et cliquez sur « Configurer un nouvel appareil ». Un message vous propose d'activer le mode Bluetooth si ce n'est pas déjà fait.
3. Après la recherche de votre appareil, l'application vous propose de renseigner un numéro à 4 chiffres qu'affiche aussitôt votre fitbit.
4. Renseignez ce champs et conservez ce numéro en l'inscrivant ici : _ _ _ _ .



Activation avec votre ordinateur :

1. Connectez-vous à www.fitbit.com, insérez le « dongle » USB fourni dans la boîte.
2. Après avoir renseigné vos identifiants cliquez sur la roue crantée en haut à droite « Paramètres », puis sur « Paramètres de l'appareil », et enfin sur le bouton gris clair « Ajouter un appareil ».
3. Cliquez sur le bouton rose « Téléchargez » sous les fitbit Zip et One. Installez la version PC. Et cliquez sur « Configurez un nouvel appareil »
4. Renseignez à nouveau vos identifiants : le coach va automatiquement être détecté.
5. Indiquez le numéro à 4 chiffres qui s'affiche sur l'écran du Zip.



3 Rejoignez le groupe de votre Ville

Cette étape est indispensable pour valider votre participation à l'étude et rejoindre le groupe de votre ville et compléter les tableaux de bord.

Cliquez sur le lien suivant ou tapez cette adresse dans votre navigateur : www.mysantemobile.fr/validation.php.

Puis suivez les instructions indiquées.

4 Synchronisation de votre coach fitbit Zip

Pour suivre l'évolution de votre activité physique et atteindre vos objectifs, synchronisez chaque jour votre coach intelligent avec votre Smartphone / tablette ou votre ordinateur.

Grâce à la connexion en Bluetooth, il suffit de quelques secondes pour voir apparaître vos performances dans l'application, visualiser vos courbes, suivre vos objectifs... !



Synchronisation avec votre Smartphone / tablette :

1. Activez le mode Bluetooth de votre mobile
2. Dans votre application, cliquez sur l'espace grisé en haut : « appareil Zip ...Dernière synchronisation... ».



Synchronisation avec votre ordinateur :

1. Insérez le Dongle USB sur votre PC
2. Ouvrez votre version desktop de l'application fitbit
3. Cliquez sur « Synchroniser »

Bravo ! Votre coach électronique est maintenant prêt à vous suivre partout !

Voici cependant quelques précautions à prendre pour profiter pleinement de ses fonctionnalités et de ses performances :

- ➔ **Attention, votre coach n'est pas étanche ! Veillez à ne pas le mettre sous l'eau**
- ➔ **La pile a une durée de vie de 3 à 6 mois. Si vous devez la remplacer, sachez que ces modèles se trouvent chez la plupart des buralistes**
- ➔ **Le Zip est tout petit et sait facilement se faire oublier... nous vous conseillons de le porter de façon à ce qu'il soit visible (ceinture, poche avant, bretelle de soutien-gorge...) pour ne pas le perdre et éviter de le passer au lave-linge : il n'y survivrait pas !**

Une version on-line de ce tutoriel est accessible à l'adresse suivante : www.mysantemobile.fr/tutoriel.php ainsi qu'un FAQ sur l'opération : <http://mysantemobile.fr/#support-technique>.

Pour toute question concernant votre inscription, n'hésitez pas à nous contacter par téléphone au **03.44.62.65.65** ou par mail à l'adresse suivante : info@mysantemobile.fr.

Vous avez des questions sur le fitbit zip ? Vous pouvez consulter le manuel d'utilisation du coach à l'adresse suivante : https://help.fitbit.com/customer/fr/portal/articles#product_zip ou contacter le service support fitbit par mail à l'adresse suivante : support-fr@fitbit.com.

Échangez et partagez votre expérience avec d'autres volontaires en suivant My Santé Mobile sur Facebook et Twitter !

<https://www.facebook.com/MySanteMobile>

<http://twitter.com/MySanteMobile>