AIDE

Enregistrer une sortie avec l'Apple Watch

Démarrer une sortie depuis la montre, lire les écrans pendant l'immersion, comprendre la limite de 6 m et retrouver la session sur l'iPhone.

Mise à jour le 19 novembre 2026

Relue par Julien IPPOLITO, Admin

Rédigée avec l'aide d'une IA

À quoi ça sert

L'app Reefwise de l'Apple Watch enregistre vos sorties dans l'eau : profondeur, durée, température, fréquence cardiaque et point GPS de surface. La session rejoint ensuite votre carnet sur l'iPhone.

> La montre ne mesure la profondeur que jusqu'à environ 6 m. Au-delà, l'enregistrement est incomplet et les calculs de paliers ne sont pas fiables. Reefwise sur Apple Watch convient à l'apnée, à la randonnée palmée, à la nage en piscine et aux immersions très peu profondes. Ce n'est pas un ordinateur de plongée : en plongée bouteille, utilisez toujours un ordinateur de plongée certifié.

Avant de commencer

- Une Apple Watch dotée d'un capteur de profondeur, sous watchOS 11 ou plus récent. Sur un autre modèle, la montre affiche « Capteurs d'immersion indisponibles sur cette montre. ».
- L'app Reefwise installée sur l'iPhone jumelé (iOS 17 ou plus récent).
- Au premier lancement, acceptez l'accès à Apple Santé, à la position et aux capteurs d'immersion.

Démarrer une sortie

1. Ouvrez Reefwise sur la montre.
2. Dans **Mode d'activité**, choisissez **Apnée**, **Randonnée palmée**, **Nage en piscine** ou **Plongée scaphandre**.
3. Touchez le bouton de démarrage (**Démarrer l'apnée**, **Démarrer la randonnée palmée**, **Démarrer la nage** ou **Démarrer plongée**).

La sortie peut aussi démarrer seule quand la montre est immergée. Ce choix se fait sur l'iPhone, dans **Paramètres**, section **Apple Watch**, **Démarrage automatique** : **À l'immersion** (par défaut), **Après 1 m** ou **Jamais**.

Pendant l'immersion

Tournez la couronne pour passer d'un écran à l'autre : **Activité**, **Profondeur**, **Durée**, **Température**, **Cardio** et **Navigation** (boussole et cap de retour vers le point d'entrée). En mode plongée scaphandre s'ajoutent **Paliers & Déco** et Nitrox.

La montre affiche une alerte en plein écran dans deux cas à connaître :

Alerte	Signification
« PROFONDEUR LIMITE » puis « REMONTEZ IMMÉDIATEMENT »	Vous approchez de la profondeur maximale que la montre sait mesurer. La montre vibre (vibration encore à vérifier en piscine).
« REMONTÉE RAPIDE » puis « RALENTISSEZ » (mode plongée scaphandre)	Votre vitesse de remontée dépasse la valeur réglée (10 m/min par défaut). La montre vibre.

Terminer la sortie

1. Allez à l'écran **Navigation** et touchez **Terminer l'activité** (ou **Terminer la plongée**).
2. Avec le bouton Action réglé sur l'arrêt, appuyez deux fois en moins de 4 secondes (« Appuyer à nouveau pour arrêter »).

En apnée, en randonnée palmée et en piscine, la sortie ne s'arrête jamais seule : pensez à la terminer. En mode plongée scaphandre, elle se termine d'elle-même après 3 minutes en surface.

Retrouver la session sur l'iPhone

1. La session est envoyée à l'iPhone dès qu'il est à portée. Vous n'avez rien à faire.
2. Sur l'iPhone, ouvrez **Historique des sessions** : elle porte une icône de montre et le titre « Session plongée (montre) ».
3. Synchronisez-la pour l'envoyer dans votre carnet en ligne (voir « Ajouter une session de plongée »).

Si l'iPhone est loin, la session reste sur la montre et repart toute seule plus tard. Dans **Activités**, les sessions marquées **À envoyer** peuvent être renvoyées avec **Envoyer** ou **Tout envoyer**.

La sortie est aussi enregistrée dans Apple Santé, avec la profondeur et la température de l'eau.

Bon à savoir

- Les indications de paliers et de MN90 sont fournies à titre indicatif uniquement. Elles ne remplacent ni une formation, ni une planification de plongée, ni un ordinateur de plongée certifié.
- Sur l'écran des paliers, « Groupe A » (montre et complication) désigne le groupe de plongée successive MN90 (GPS), pas la position.
- La position n'est relevée qu'en surface : sous l'eau, la montre affiche « Pas de fix ».
- Avec **Après 1 m** ou **Jamais**, l'écran « Immersion détectée » propose le bouton **Démarrer l'enregistrement**.

- Les réglages de la montre (démarrage automatique, **Vitesse de remontée**, bouton Action, collecte de la fréquence cardiaque) se font sur l'iPhone, puis **Synchroniser les réglages Watch**. Le bouton Action se règle aussi sur la montre : le dernier choix, sur l'un ou l'autre appareil, est conservé.
- Une fois la session reçue par l'iPhone, le menu de la montre affiche « Dernière session synchronisée ».
- Après une plongée bouteille, la montre rappelle pendant 12 heures que l'apnée est déconseillée.

Pour aller plus loin

Une fois la session dans votre carnet, partagez-la avec votre club : voir « Partager une plongée ».