

Start here / Commencer ici



[meta.com/help/quest/quest3s](https://meta.com/help/quest/quest3s)

## Head strap adjustment Ajustement de la sangle de tête



Fit the strap around your head, using both hands to slide each slider away from each other, and towards your ears to tighten.  
À l'aide de vos deux mains, éloignez les curseurs l'un de l'autre, en les faisant glisser vers vos oreilles, pour serrer la sangle.

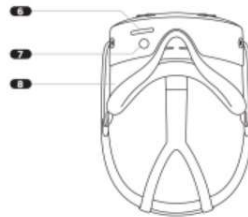


To adjust the top strap, separate the velcro and pull up to increase support of the headset's weight and reduce weight on cheeks. See [meta.com/help/quest/fit](https://meta.com/help/quest/fit) for help on how to avoid too much facial pressure.  
Pour obtenir un meilleur soutien et réduire le poids exercé sur les joues, ajustez la sangle supérieure en tirant la bande autoagrippante vers le haut. Pour savoir comment éviter une trop grande pression sur le visage, consultez [meta.com/help/quest/fit](https://meta.com/help/quest/fit).

## Headset Casque



Back adjustment 1  
Ajustement arrière  
Top adjustment 2  
Ajustement supérieur  
USB charging 3  
Recharge USB  
Power button 4  
Bouton de mise en marche  
Ambient light sensor\* 5  
Capteur de luminosité\*



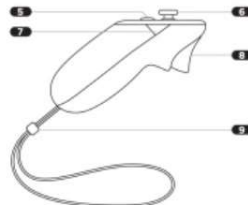
Volume 6  
Volume  
Action button 7  
Bouton d'action  
Facial interface 8  
Protection faciale

\*Do not cover  
Ne pas couvrir

## Touch Plus controllers Manettes Meta Quest Touch Plus



Menu button 1  
Bouton Menu  
A, B (left) X, Y (right) buttons 2  
Boutons A, B (gauche) ; X, Y (droite)  
Thumb rest 3  
Appui-pouce  
Grip button 4  
Bouton de poigne



Meta button 5  
Bouton Meta  
Thumbstick 6  
Manche  
Battery cover eject button 7  
Bouton d'éjection du couvercle du compartiment à pile  
Trigger 8  
Gâchette  
Wrist strap 9  
Dragonne