



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 40](#) > [Fonctionnalités du produit](#) > [Restez Actif avec la Moto Watch 40](#)

## Restez Actif avec la Moto Watch 40

Inas B. - 2025-10-10 - [Fonctionnalités du produit](#)

La **Moto Watch 40** est conçu pour s'adapter à votre mode de vie actif, offrant un **suivi précis de nombreuses activités**. Grâce à ses capteurs PPG et de mouvement avancés, il fournit des mesures exactes et des informations précieuses sur votre condition physique.

### Suivi de Votre Activité

Avec **23 modes d'activité**, suivre vos entraînements n'a jamais été aussi simple :

#### Commencer un Entraînement

1. Ouvrez le menu et sélectionnez **Activité**.
2. Choisissez votre mode d'entraînement préféré.
3. Un compte à rebours de 3 secondes démarre avant le suivi.

#### Voir les Statistiques en Temps Réel

Pendant l'entraînement, la montre affiche :

- Nombre de pas
- Calories brûlées
- Distance parcourue
- Fréquence cardiaque
- Allure (min/km)

Certaines activités, comme **Course en Plein Air**, offrent des informations supplémentaires sur plusieurs écrans—utilisez les flèches **Haut** ou **Bas** pour naviguer.

#### Mettre en Pause, Reprendre ou Terminer

- **Pause** : Appuyez sur le bouton ou faites glisser vers la gauche.
- **Reprendre** : Appuyez sur l'icône Lecture pour continuer.
- **Terminer** : Appuyez sur Arrêter. Si les données sont insuffisantes, la montre vous demandera de continuer ou de confirmer la fin.

#### Revoir Votre Activité

Après votre entraînement :

- La montre affiche un **résumé de vos performances**.
- Glissez vers la gauche pour revenir au menu activité.
- Les données se **synchronisent automatiquement** avec l'application Moto Watch Lite pour suivre vos progrès.

**Important :** Réinitialiser la montre avant la synchronisation effacera vos données d'activité.

Avec le **Moto Watch 40**, rester actif est simple—suivez vos entraînements, restez motivé et atteignez vos objectifs fitness en toute confiance.