



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 120](#) > [Fonctionnalités du produit](#) > [Suivi des Entraînements sur votre Moto Watch 120](#)

Suivi des Entraînements sur votre Moto Watch 120

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

Votre Moto Watch 120 vous aide à rester actif en suivant **plus de 100 activités**, à l'intérieur comme à l'extérieur. De la course au yoga, suivez vos progrès directement depuis votre poignet.

Choisir vos Activités

Configurez vos sports favoris via l'**application Moto Watch Lite** :

1. Ouvrez l'application et accédez à l'onglet **Accueil**.
2. Sélectionnez votre **Moto Watch 120**.
3. Appuyez sur **Paramètres de l'appareil** → **Gestionnaire de sports**.
4. Supprimez les activités inutilisées.
5. Ajoutez jusqu'à **20 sports** sous **Choisir des sports**.

Démarrer un Entraînement

Deux façons simples de commencer :

- **Démarrage rapide** : Appuyez sur le **bouton inférieur** (s'il n'a pas été modifié).
- **Liste des applications** : Appuyez sur le **bouton supérieur** et sélectionnez **Entraînement**.

Avant de Commencer

- **Définir un objectif (optionnel)** : Appuyez sur le **menu à trois points** d'une activité pour définir un objectif — **Temps, Calories, Distance** ou **Aucun objectif**.
- **Préparez-vous** : Vérifiez votre **fréquence cardiaque** et le **type d'activité**, puis appuyez sur **Aller**.

Pendant l'Entraînement

- **Suivi en direct** : Consultez le **temps, la durée, la distance, la cadence, la fréquence cardiaque** et votre **zone de fréquence cardiaque**.
- **Contrôle de la musique** : Glissez vers la droite pour gérer la musique de votre téléphone.
- **Pause / Arrêt** : Glissez vers la gauche ou appuyez sur le **bouton supérieur**.

Historique d'Activité

- **Sur la montre :** Ouvrez la **Liste des applications → Enregistrements d'entraînement**.
- **Dans l'application :** Consultez vos données dans l'**application Moto Watch Lite**.

Reconnaissance Intelligente des Sports

Votre Moto Watch 120 peut détecter automatiquement la marche, la course, le cyclisme, l'aviron ou l'utilisation d'un elliptique, et vous rappeler de lancer ou d'arrêter le suivi.

En suivant ces étapes, vous pourrez tirer le meilleur parti de chaque séance d'entraînement avec votre Moto Watch 120.