



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 120](#) > [Fonctionnalités du produit](#) > [Comprendre le Cercle de Sommeil sur votre Moto Watch 120](#)

Comprendre le Cercle de Sommeil sur votre Moto Watch 120

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

Votre Moto Watch 120 dispose d'un **Cercle de Sommeil**, une représentation visuelle simple qui montre combien de temps vous avez dormi par rapport à votre objectif.

Ce que montre le Cercle de Sommeil

Le cercle affiche votre **objectif de sommeil** (par exemple, 7,1 heures) et votre **temps de sommeil réel**.

- Si vous atteignez votre objectif, le cercle est entièrement rempli.
- Si vous dormez plus longtemps — par exemple, 9,6 heures — le cercle reste complet, indiquant que vous avez dépassé votre objectif.

Consulter vos données de sommeil détaillées

Pour en savoir plus :

1. Touchez les chiffres de sommeil (par exemple, **9,6 / 7,1h**).
2. Vous accéderez à la page **Détails du sommeil**, où vous verrez la répartition de vos cycles : **sommeil profond, léger** et **REM**.

Pourquoi c'est utile

En consultant régulièrement votre Cercle de Sommeil, vous pourrez mieux comprendre vos habitudes de repos et améliorer la qualité de votre sommeil.