



[Base de connaissances](#) > [Moto Watch 70](#) > [Fonctionnalités du produit](#) > [Guide Complet de Suivi d'Activité avec le Moto Watch 70](#)

Guide Complet de Suivi d'Activité avec le Moto Watch 70

Inas B. - 2025-10-08 - [Fonctionnalités du produit](#)

Le Moto Watch 70 est parfait pour suivre vos entraînements en intérieur et vos activités en extérieur. Avec des capteurs PPG et de mouvement avancés, il fournit un suivi précis pour diverses activités physiques.

Options d'Activité:

- La montre propose **23 modes d'activité**, couvrant presque tous les types d'exercices.

Commencer une Activité:

1. Ouvrez le widget du menu et sélectionnez **Activité**.
2. Choisissez votre mode d'activité préféré.
3. Un **compte à rebours de 3 secondes** démarre, puis le suivi commence automatiquement.

Suivi en Temps Réel:

- Pendant l'activité, un chronomètre affiche le **temps écoulé**.
- Les données spécifiques à l'activité peuvent inclure :
 - Pas
 - Calories brûlées
 - Distance
 - Fréquence cardiaque
 - Allure (min/km)
- Naviguez entre les écrans avec les flèches **haut/bas** pour voir plus de statistiques.

Activités Supplémentaires dans l'App Moto Watch Lite:

- L'app permet de suivre **Course** et **Cyclisme** via le mobile.

Gérer l'Activité:

- **Pause** : Appuyez sur le bouton physique ou glissez vers la gauche, puis touchez **Play** pour reprendre.

- **Terminer** : Touchez **Stop**. Si les données sont insuffisantes, choisissez de continuer ou de terminer.
- Après l'activité, consultez vos données sur la montre, glissez à gauche pour revenir au menu d'activité ou appuyez sur le bouton physique pour revenir au menu principal.

Synchronisation des Données:

- Toutes les données se synchronisent automatiquement avec l'**app Moto Watch Lite**.
- **Remarque** : Réinitialiser la montre avant la synchronisation peut empêcher le transfert des données.

Avec ses nombreuses activités, ses statistiques en temps réel et sa synchronisation fluide, le Moto Watch 70 vous aide à suivre et améliorer vos performances physiques facilement.