



[Base de connaissances](#) > [Montres Connectées](#) > [Dépannage et Informations - Reebok Icon](#) > [Capteurs & Suivi](#) > [Repoussez Vos Limites : Guide de Suivi d'Activité](#)

## Repoussez Vos Limites : Guide de Suivi d'Activité

Inas Laghzaoui - 2025-08-20 - [Commentaire \(1\)](#) - [Capteurs & Suivi](#)

Votre Reebok Icon peut suivre plus de 100 activités, à l'intérieur comme à l'extérieur, pour vous aider à rester motivé et à suivre vos progrès. Voici comment configurer et démarrer un entraînement.

### Choisir Vos Activités (jusqu'à 20)

Depuis l'application **Reebok Connect** :

- Ouvrez l'application et touchez votre montre dans l'onglet **Accueil**.
- Allez dans **Paramètres de l'appareil** et sélectionnez **Gestion des sports**.
- Sous **Mes sports**, supprimez les activités inutiles en appuyant sur l'icône rouge.
- Dans **Choisir des sports**, ajoutez jusqu'à **20** activités à la montre.

### Démarrer un Entraînement

#### Démarrage Rapide :

Appuyez sur le **bouton physique inférieur** (sauf si vous avez modifié le raccourci).

#### Depuis la Liste des Applications :

Appuyez sur le **bouton supérieur**.

Sélectionnez **Entraînement**.

#### Avant de Commencer

- Pour définir un objectif (temps, calories, distance ou aucun), touchez le menu à trois points et choisissez l'option souhaitée.
- Touchez la fiche de l'activité pour consulter votre fréquence cardiaque et le type d'activité. Lorsque vous êtes prêt, appuyez sur **Go**.

#### Pendant l'Entraînement

- Statistiques en temps réel : durée, distance, rythme, fréquence cardiaque et zone de fréquence.
- Faites glisser vers la droite pour contrôler la musique du téléphone.
- Faites glisser vers la gauche (ou appuyez sur le bouton supérieur) pour mettre en pause ou arrêter.