



[Base de connaissances](#) > [Montres Connectées](#) > [Dépannage et Informations - Reebok Pulse](#) > [Configuration & Appairage](#) > [Contrôles de l'Interface : Comment Naviguer sur votre Reebok Pulse](#)

Contrôles de l'Interface : Comment Naviguer sur votre Reebok Pulse

Inas Laghzaoui - 2025-08-20 - [Commentaire \(1\)](#) - [Configuration & Appairage](#)

La Reebok Pulse est conçue pour le mouvement, y compris la façon dont vous la naviguez. Avec une puissante combinaison de gestes tactiles, boutons et couronne rotative, vous gardez le contrôle total. Voici un guide rapide pour maîtriser chaque partie de l'interface facilement.

Gestes sur l'Écran Tactile

Commencez par le cadran de la montre, votre point de départ. À partir de là, glissez pour accéder à tout ce dont vous avez besoin :

- **Glisser vers le bas** ↓ — Vérifier le niveau de batterie et les réglages rapides
- **Glisser vers le haut** ↑ — Voir les notifications
- **Glisser vers la droite** → — Ouvrir le menu rapide
- **Glisser vers la gauche** ← — Parcourir les widgets d'applications comme :
 - Résumé Quotidien
 - Fréquence Cardiaque
 - SpO₂
 - Stress
 - Sommeil
 - Météo
 - Contrôle de la Musique

Contrôles des Boutons

Bouton Supérieur (Couronne Rotative) :

- Appui long (3+ secondes) lorsque l'écran est éteint — Allumer la montre
- Appui long (3+ secondes) lorsque l'écran est allumé — Ouvrir le Menu d'Alimentation (Redémarrer, Éteindre, SOS)
- Appui court (écran éteint) — Allumer l'écran

- Appui court (écran allumé) — Ouvrir la liste des applications
- Appui court (pendant l'entraînement) — Mettre l'activité en pause

Bouton Inférieur :

- Appui court — Ouvre la Liste d'Activités (vous pouvez personnaliser ce raccourci dans Paramètres)

Couronne Rotative

Tournez la couronne pour faire défiler les menus et les listes avec précision ; c'est comme glisser vers le haut et le bas, mais conçu pour un contrôle plus fluide en mouvement.