



[Base de connaissances](#) > [Montres Connectées](#) > [Dépannage et Informations - Reebok Icon](#) > [Capteurs & Suivi](#) > [Statut - Votre Tableau de Bord Bien-Être Quotidien](#)

Statut - Votre Tableau de Bord Bien-Être Quotidien

Inas Laghzaoui - 2025-08-18 - [Commentaire \(1\)](#) - [Capteurs & Suivi](#)

La section **Statut** de votre Reebok Icon n'est pas qu'un ensemble de chiffres : c'est votre tableau de bord quotidien, un aperçu rapide et en temps réel de votre activité, vos calories brûlées et vos progrès.

Page 1 - L'essentiel en un coup d'œil

Des données simples et utiles pour commencer votre journée :

- **Pas** - Nombre total de pas effectués aujourd'hui. Chaque pas compte — des petites marches aux séances d'entraînement.
- **Calories** - Total de calories brûlées au cours de la journée (activité et métabolisme de base).
- **Distance** - Distance parcourue (miles ou kilomètres selon vos réglages).

Cette page vous donne votre base quotidienne — simple, rapide et actionnable.

Page 2 - Détail Horaire des Pas

Visualisez comment votre activité varie tout au long de la journée :

- Identifiez vos périodes les plus actives
- Repérez les moments d'inactivité
- Déterminez vos pics naturels d'énergie

Idéal pour planifier des pauses ou des entraînements aux meilleurs moments.

Page 3 - Graphique de Tendances Hebdomadaire

Votre semaine d'activité — en un graphique. Cela vous permet de :

- Voir si vous êtes plus actif en semaine ou le weekend
- Identifier les jours les plus forts / les plus bas
- Évaluer votre régularité générale

Comprendre votre rythme est la première étape pour l'améliorer.

Toutes les données sont automatiquement synchronisées avec l'app **Reebok Connect** pour un suivi détaillé et des analyses long terme.