

On a testé pour vous : la montre connectée

Qui oserait penser que les Maîtres sont des vieux peu dynamiques et dépassés ? Pas grand monde ! Et pour cause, les Maîtres surfent sur les nouveautés et sont friands des nouvelles technologies et des objets connectés à l'instar de Paul Durand Degranges qui utilise une montre connectée dans sa pratique quotidienne.

Nageur Maîtres, auteur de différents ouvrages, dont *Tout sur ma tablette Samsung Galaxy Tab 4 Pour les Nuls*, je présente dans ce numéro la montre Vivoactive de Garmin.



Depuis le printemps 2015, Garmin propose une nouvelle montre connectée, orientée multisports que vous trouverez pour moins de 250 euros.

Traqueur d'activité connecté

Une des premières fonctionnalités de cette montre est d'effectuer le suivi de l'activité toute la journée. La montre

compte le nombre de pas que vous faites et indique si vous atteignez votre objectif. Celui-ci peut se calculer automatiquement puisque vous fournissez différentes informations vous concernant, dont le poids, la taille et l'âge. De plus, une barre rouge apparaît sur l'écran de la montre lorsque vous êtes inactif depuis trop longtemps. Vous devez alors marcher quelques minutes pour réinitialiser la barre. La montre analyse également votre sommeil, toutefois, elle ne détecte pas automatiquement votre endormissement, vous devez manuellement la mettre en mode sommeil. La manipulation de la montre est plutôt simple puisqu'elle est équipée d'un écran tactile assez intuitif.

Afin de gérer facilement toutes les fonctions, la montre se connecte à votre ordinateur (Mac ou PC) mais aussi, et surtout, avec votre Smartphone (Android ou iOS). Une fois la montre connectée à votre Smartphone (et lorsque l'application Garmin Connect est démarrée), votre poignet vibre à chaque nouvelle notification (SMS, Facebook, etc.) ou lorsque vous recevez un appel téléphonique.

Enfin, la fonction connectée qui ne sert à rien sauf quand on en a besoin : vous appuyez sur une icône pour faire sonner votre Smartphone et retrouver celui-ci (il doit toutefois être à portée de signal Bluetooth et être connecté à la montre).

La fonction multisports

Pour les activités en extérieur, la montre est munie d'un capteur GPS & Glonass qui permet d'obtenir les données de vitesse et de distance (le système satellitaire russe, Glonass, est désactivé par défaut). Pour les activités en intérieur, lorsque le GPS n'est pas disponible, la montre utilise un accéléromètre afin de mesurer la cadence, la vitesse/distance ou les longueurs de piscine.

Différents profils d'activité sont disponibles : la course à pied (un profil pour l'intérieur et un autre pour l'extérieur), le cyclisme (également intérieur et extérieur), le golf, la marche (intérieur et extérieur) ainsi que la natation en piscine. Pour les profils, il est possible de configurer jusqu'à trois pages contenant chacune trois données afin d'avoir sous les yeux les données que l'on

souhaite. Il est aussi possible de configurer des alarmes (par distance, temps, vitesse, fréquence cardiaque ou cadence) ainsi que la pause automatique ou les circuits automatiques.

En tant que nageurs, c'est le profil natation qui nous intéresse et dans ce profil, l'écran tactile se désactive. Par conséquent, la montre propose une seule page avec deux champs personnalisables. Le troisième champ sert à afficher la distance et le temps cumulé de la séance. Il faut savoir que pour indiquer que l'on fait une récupération (au mur) il est nécessaire de presser un bouton, la pause automatique n'existe pas sur ce modèle de montre. De même, la montre n'offre pas de mode exercice (*drill*), cela signifie que si vous faites des longueurs en jambes, la montre ne détectera pas ces longueurs et vous ne pourrez pas ajouter manuellement la distance parcourue. Enfin, la montre n'est pas en mesure de détecter de style de nage. Toutefois, ce dernier point n'est pas un problème majeur puisque, en général, on sait quel programme on a effectué.

Notez qu'il est possible d'associer des capteurs à la montre, par exemple un capteur de cadence ou un capteur de fréquence cardiaque. Toutefois les capteurs ne fonctionnent pas dans le profil natation, même pas le capteur de fréquence cardiaque.

Exploiter les données

Pour configurer facilement la montre ou exploiter les données d'une activité, il est essentiel d'utiliser un Smartphone, une tablette ou un ordinateur. Il est très intéressant de pouvoir obtenir les informations instantanément sur un Smartphone ou une tablette, sans attendre de rentrer chez soi et de s'installer devant son ordinateur. L'écran d'un Smartphone ou d'une tablette est plus grand que celui de la montre et la manipulation est quand même plus pratique.



En conclusion

Bien entendu, on est loin d'avoir les fonctions évoluées que l'on trouve sur des modèles destinés aux triathlètes (par exemple, la Garmin 920XT), mais la montre Garmin Vivoactive est une montre intéressante pour toute personne qui souhaite effectuer, à moindre coût, un suivi basique de ses activités sportives. D'un point de vue esthétique, Garmin n'a pas fait preuve d'innovation, la montre est carrée de couleur

noire ou blanche, mais en même temps, on obtient une montre passe partout. Si vous cherchez une montre qui vous accompagne lors de vos séances de natation, de running ou d'autres sports et qui ne vous perd pas avec des fonctionnalités sophistiquées, la Garmin Vivoactive est sans doute un produit pour vous.

Paul Durand Degranges