

Septembre 2013

Garmin® Forerunner® 620 et 220 : deux nouveaux coachs high tech pour le running

Garmin, leader mondial du GPS, présente aujourd'hui ses deux nouvelles montres GPS de running Forerunner 620 et Forerunner 220.

Plus fins et plus légers, ces deux nouveaux modèles concentrent les dernières innovations technologiques développées par Garmin pour proposer aux coureurs un véritable coach personnel à leur poignet. La Forerunner 620 offre des fonctions avancées telles que l'aide à la récupération, la prévision de la durée de course et l'estimation de la VO₂ max pour optimiser ses séances d'entraînement et se fixer de nouveaux objectifs. Les deux montres sont compatibles avec la nouvelle ceinture HRM-Run™¹. Connecté à la Forerunner 620, ce nouvel accessoire permet de fournir des informations complémentaires sur la qualité de course. Les deux modèles sont équipés d'un accéléromètre intégré pour enregistrer ses performances lors de séances indoor et d'un écran couleurs Chroma™ qui améliore le confort de lecture des données.



Forerunner 620



Forerunner 220

« Que ce soit pour les entraînements en intérieur ou pour les sorties extérieures, les montres Forerunner 620 et 220 changeront la vie des coureurs et le regard qu'ils portent sur leurs séances », déclare Dan Bartel, Vice-Président des ventes mondiales de Garmin. « Les fonctionnalités avancées de la Forerunner 620, telles que l'assistant de récupération, le calcul de la consommation maximale d'oxygène (VO₂ max), la fonction Race Predictor et les données sur l'économie de course, couplées aux possibilités de connexion sans fil et au large choix de programmes d'entraînement, font de ces deux appareils des compagnons incontournables pour les coureurs de tous niveaux. Pour ne pas perdre leur motivation, ils sont prévenus lorsqu'ils battent un record personnel comme leur meilleur 5000 m, 10 000 m, semi ou marathon. »

Plus un coureur consomme d'oxygène pendant un effort plus il produit d'énergie

La **Forerunner 620** estime la **consommation maximale d'oxygène** (VO₂ max), qui représente un bon indicateur des capacités individuelles de chaque coureur. Couplée à un moniteur de fréquence cardiaque, la Forerunner 620 évalue la consommation d'oxygène du coureur en incorporant grâce à un algorithme élaboré de précieuses informations sur la vitesse de course, le nombre de battements cardiaques par minute et les variations de la fréquence cardiaque. Le coureur accède ainsi à une lecture de son potentiel de VO₂ max exprimé en ml/min/kg.

Une jauge de couleur compare sur la montre la VO2 max du coureur avec celui d'autres sportifs du même sexe/âge. Le calcul de la VO2 max permet ainsi à la Forerunner 620 d'estimer le temps de course sur différentes distances. Un bon moyen de se fixer des objectifs réalistes en s'entraînant correctement.

Pour les séances d'entraînement en salle, notamment sur tapis de course, l'accéléromètre intégré calcule immédiatement la distance parcourue et le rythme, évitant d'avoir à se munir d'un capteur séparé.

Planifier des séances de récupération est désormais possible

Avec la Forerunner 620, le coureur n'aura plus à planifier lui-même son temps de récupération entre deux entraînements exigeants. A l'instar d'un coach, elle apprend à connaître le coureur et à connaître ses capacités physiologiques en se basant sur sa fréquence cardiaque. Elle analyse ensuite les données en se basant sur son dernier entraînement, puis lui indique dans combien de temps il sera en mesure de réaliser une prochaine sortie.



Forerunner 620

Grâce au **moniteur HRM-Run**, la 620 propose une fonction de vérification du niveau de récupération, qui montre en temps réel à quel point le coureur a récupéré pendant les premières minutes de sa session. Lorsque le coureur a terminé son entraînement, le temps de récupération indique le délai nécessaire avant de poursuivre le programme d'entraînement.

La **jauge intégrée** du modèle 620 signale par une couleur verte que le coureur est prêt à repartir. Lorsque le voyant est rouge, le temps de récupération indiqué est supérieur à 3 jours, le coureur doit donc se reposer une journée ou opter pour une petite course de récupération.

Le HRM-Run est équipé d'un accéléromètre permettant de mesurer les mouvements du buste pour calculer trois paramètres de course :

- **La cadence** : nombre total de pas par minute (pied droit et pied gauche combinés)
- **Oscillations verticales** : calcul des mouvements verticaux du buste (en centimètres).
- **Temps de contact au sol** : calcul du temps pendant lequel le pied reste au sol à chaque foulée pendant la course (en millisecondes).

Ces paramètres indiquent ensuite, sous forme de jauge de couleur, la dynamique de course comparée à celle d'autres coureurs.

« La Forerunner 620 est la montre que les coureurs attendaient depuis longtemps » a déclaré le docteur Jack Daniels, coach, auteur et physiologiste renommé. « Le fait qu'une montre soit en mesure de suivre la dynamique de course et d'offrir un feedback en temps réel constitue une avancée considérable dans la pratique de la course à pied. »

S'entraîner tout en restant connecté

Grâce à leur fonction de transmission sans fil Bluetooth® Smart, les Forerunner 620 et 220 peuvent partager les données de course à la communauté en ligne **Garmin Connect™** sans avoir besoin de les connecter à un ordinateur.

L'application **Garmin Connect Mobile** permet de transférer, grâce à son smartphone, l'ensemble des données enregistrées et propose même un suivi en direct du coureur grâce à la fonctionnalité LiveTrack. Les amis ou la famille peuvent ainsi suivre la position du coureur et connaître en temps réel ses performances. Pour cela, le sportif doit appairer son téléphone avec sa montre 620 ou 220 avant la course.

Les victoires, les objectifs atteints et les succès sont partagés sur des réseaux sociaux en publiant des notifications via l'application Garmin Connect Mobile. Et pour un coaching professionnel en temps réel, la 620 et la 220 sont compatibles avec les **programmes d'entraînement** proposés gratuitement sur Garmin Connect. La Forerunner 620 peut également être synchronisée automatiquement avec Garmin Connect lorsqu'elle se trouve à portée d'un réseau Wi-Fi au domicile ou au bureau.

Avec la popularité croissante de la méthode marche / course auprès des coureurs (exemple : course pendant 5 minutes, marche pendant 1 minute puis répétition de ce programme pendant toute la durée du parcours), Garmin a prévu un dispositif d'alerte spécifique. Il permet aux autres fonctionnalités des Forerunner 620 et 220, comme par exemple l'Auto Lap et l'Auto Pause, de rester actives pendant ces deux phases.

Les Forerunners 620 et 220 ne s'arrêtent pas là...

Les Forerunner 620 et 220 sont **étanches jusqu'à 50 m** et ne craignent ni la pluie, ni la sueur, ni les éclaboussures. Elles disposent d'un écran couleur haute résolution qui permet d'interpréter facilement les données affichées. **L'écran tactile** de la Forerunner 620 est suffisamment sensible pour permettre une utilisation avec des gants de course, tandis que la 220 dispose de boutons très maniables. Les deux modèles sont équipés d'une batterie rechargeable présentant une **autonomie de 6 semaines** en mode montre et de **10 heures** en mode entraînement.

Disponibles dès cet automne, les deux montres de running seront proposées chacune en deux couleurs :

- **Forerunner 620** : disponible en bleu/noir et blanc/orange, commercialisée au prix recommandé de 399,00 € et 449,00 € (avec moniteur HRM-Run inclus)

- **Forerunner 220** : disponible en noir/rouge et blanc/violet, commercialisée au prix recommandé de 249,00 € et 299,00 € (avec moniteur HRM premium inclus)

Les montres Forerunner 620 et Forerunner 220 sont les dernières innovations issues de la division Garmin dédiée à la pratique du sport. La société s'attache à concevoir des technologies et innovations qui améliorent la vie des utilisateurs, tout en mettant en avant les avantages d'une vie saine et active. Qu'ils soient utilisés pour la pratique de la course à pied, du cyclisme ou de toute autre activité sportive, les appareils de sport Garmin sont des compagnons indispensables pour les athlètes de tous niveaux. Pour plus de détails sur leurs fonctionnalités, leur prix et leur disponibilité, et pour toute information sur les autres produits et services Garmin, rendez-vous sur : www.garmin.com/fr - www.garmin.blogs.com/fr - www.twitter.com/GarminFrance www.youtube.com/GarminFrance

Contact Presse Garmin :

Equipe Garmin chez Hotwire PR

01 43 12 55 55 – garminfrance@hotwirepr.com

Contact Presse GARMIN France SAS :

Frédéric Saint-Etienne – frederic.saintetienne@garmin.com

A propos de Garmin Connect

Pour les analyses d'après-course, la cartographie, la création de courses et d'entraînements et les indicateurs de puissance détaillés, Garmin répond présent avec Garmin Connect™, un outil destiné aux cyclistes de tous niveaux. Avec plus d'un milliard de kilomètres enregistrés, les utilisateurs ne manqueront jamais de nouvelles routes à explorer. Avec Garmin Connect, les cyclistes peuvent accéder aux données d'entraînement des autres utilisateurs et les transmettre directement à des produits d'activités physiques Garmin compatibles à des fins de suivi. En se procurant auprès d'un seul et même fabricant tous leurs appareils électroniques dédiés aux cyclistes, ils savent qu'ils peuvent se fier à l'équipement, que leur expérience utilisateur sera optimale et qu'ils peuvent compter sur une assistance de haut niveau.

À propos de Garmin International Inc.

Garmin International Inc. est une filiale de Garmin Ltd. (Nasdaq:GRMN), leader mondial de navigation par satellite. Depuis 1989, ce groupe de sociétés conçoit, fabrique, commercialise et vend des appareils et des applications de navigation, de communication et d'information dont la plupart utilise la technologie GPS. Les produits Garmin s'adressent aux applications automobiles, mobiles, sans fil, des loisirs de plein air, marines, aéronautiques et OEM. Garmin Ltd. est installé en Suisse et ses principales filiales sont basées aux États-Unis, à Taïwan et en Grande-Bretagne. Garmin est une marque déposée de Garmin Ltd. ou de ses filiales.

Toutes les autres marques, noms de produits, noms de sociétés, marques déposées et marques de service sont la propriété de leurs propriétaires respectifs. Tous droits réservés.

A propos des informations figurant dans ce document :

Ce communiqué contient des informations sur Garmin Ltd et son activité. Ces informations sont fondées sur les données disponibles actuellement par la direction. Les événements à venir et les conséquences mentionnées dans ce communiqué pourraient ne pas se produire et les résultats varier considérablement selon les facteurs de risque connus et inconnus et les incertitudes pouvant affecter Garmin, y compris, mais sans s'y limiter, les facteurs de risque énumérés dans le rapport annuel formulaire 10-K de l'exercice clôturé le 25 décembre 2010, déposé par Garmin auprès de Securities and Exchange Commission (fichier numéro 0-31983). Une copie de ce formulaire est disponible à l'adresse <http://www8.garmin.com/aboutGarmin/invRelations/finReports.html>. Aucune déclaration concernant l'avenir ne peut être garantie. Les informations mentionnées ne sont valables qu'à la date de leur annonce et Garmin n'assume aucune obligation de mettre à jour ou de modifier ces données, que ce soit en raison de nouveaux renseignements, événements ou autre.