

## JOURNÉE MONDIALE DE LA COURSE A PIED : GARMIN® LANCE LA FORERUNNER® 55, UNE MONTRE DE RUNNING CONNECTÉE POUR UN STYLE DE VIE SAIN ET EQUILIBRE

*Les runners peuvent désormais compter sur des conseils d'entraînement personnalisés pour progresser et garder un œil sur leur santé et leur bien-être.*

**Paris, le 2 juin 2021**— Garmin® présente aujourd'hui la **Forerunner® 55**, une montre GPS facile à utiliser, destinée aux sportifs de tous niveaux, y compris les coureurs débutants, afin d'analyser leurs statistiques et les aider à atteindre leurs objectifs santé. Les utilisateurs peuvent activer le suivi de course à pied ou de marche et collecter des données relatives à la distance, au temps ou encore à la fréquence cardiaque directement depuis leur poignet. La Forerunner 55 donne accès en détail aux données de course et propose chaque jour des entraînements personnalisés, des profils d'activités et plus encore. La Forerunner 55 est annoncée à l'occasion de la journée mondiale de la course à pied, un évènement annuel qui encourage le plus grand nombre à développer une pratique régulière du running.



« Nous savons qu'il y a des coureurs de tous niveaux qui recherchent une montre de running facile à utiliser » explique **Dan Bartel** le vice-président des ventes monde de Garmin. « La Forerunner 55 présente les données de façon simple pour que les utilisateurs puissent plus facilement atteindre leurs objectifs et adopter un mode de vie sain et équilibré. »

## Principales caractéristiques :

- Le GPS intégré enregistre la distance, la vitesse et le parcours réalisé.
- La fréquence cardiaque au poignet permet d'obtenir des données tout au long de la journée et même durant la nuit.
- Les fonctions de suivi des activités 24/7 proposent un compteur de pas, le nombre de calories brûlées, un suivi du sommeil et bien plus encore<sup>1</sup>.
- Les suggestions d'entraînements quotidiens proposent des entraînements de courses à pied personnalisés et adaptés en fonction de l'historique de l'utilisateur, de son niveau de forme physique et de son temps de récupération.
- Les différents plans d'entraînement disponibles sur Garmin Coach s'adaptent sur mesure aux objectifs de chacun, grâce aux coachs experts qui guident gratuitement les utilisateurs dans la préparation d'un 5 km, 10 km ou d'un semi-marathon.
- Les options de sécurité permettent aux coureurs d'envoyer des messages avec leur localisation à leurs proches.

## Options avancées

La Forerunner 55 offre également des options supplémentaires pour améliorer ses performances et ses entraînements :

- Avec PacePro, les coureurs peuvent planifier leur stratégie de course pour atteindre une certaine distance ou réaliser un parcours.
- La fonction de « temps final estimé » permet aux athlètes de sélectionner une distance à courir et d'être informés de l'heure d'arrivée.
- Les alarmes spécifiques de cadence, fréquence cardiaque etc... permettent d'améliorer la vitesse moyenne du runner en l'alertant lorsque son rythme est trop élevé.
- Pour ceux qui cherchent à changer de routine d'entraînement, la Forerunner 55 propose de nombreux profils d'activités intégrés notamment la course sur tapis, la course virtuelle, la natation en piscine, le Pilates, le HIIT et bien plus encore.
- Après chaque séance d'entraînement, la fonction récupération indique combien de temps les sportifs doivent se reposer avant d'entreprendre un nouvel effort physique.

## Fonctions de suivi de bien-être et santé

La Forerunner 55 a été pensée pour être portée 24/7 et propose un vaste choix d'options bien-être et santé grâce aux algorithmes de Garmin Firstbeat Analytics™. Les athlètes peuvent suivre leur niveau de stress et programmer des notifications pour faire de courts exercices de relaxation par la respiration, utiliser le Body Battery™ pour connaître leur niveau d'énergie corporel, optimiser les temps d'activités et de repos et analyser quand ils gagnent des minutes d'intensité tout au long de la journée. De plus, les femmes peuvent à présent suivre leur cycle menstruel et leur grossesse, enregistrer leurs symptômes et obtenir des conseils d'exercices, de nutrition et bien plus encore via l'application Garmin Connect™.

## Connectivité et customisation

La Forerunner 55 permet aux utilisateurs de recevoir des messages, des notifications de leurs réseaux sociaux, des e-mails, des rappels de rdv etc... En cas de chute ou d'urgence, la détection des incidents et la demande d'assistance<sup>3</sup> intégrée permet d'envoyer la position GPS en temps réel aux contacts d'urgence. La Forerunner 55 synchronise automatiquement les activités sur Garmin Connect et permet de télécharger des fonds d'écran, des champs de données et des applications sur [Connect IQ™ Store](#).



## Autonomie et disponibilité

La Forerunner 55 bénéficie jusqu'à deux semaines d'autonomie en mode montre ou 20h en mode GPS. 3 modèles, noir, blanc ou bleu, sont disponibles dès à présent au prix public conseillé de 199,99 €.

Pour plus d'informations sur la gamme Forerunner, rendez-vous sur [garmin.com/forerunner](https://garmin.com/forerunner).

###

**Télécharger les visuels**

**Lauriane Witwicki  
Constance Marle  
Agence Zmirov Communication**  
[garmin@zmirov.com](mailto:garmin@zmirov.com)

## **À propos de Garmin**

Garmin International Inc. est une filiale de Garmin Ltd. (Nasdaq:GRMN), leader mondial de la navigation par satellite. Depuis 1989, ce groupe de sociétés conçoit, fabrique et commercialise des appareils et des solutions de navigation, de communication et d'information, dont la plupart utilisent la technologie GPS. Les produits Garmin regroupent l'ensemble des systèmes développés pour les secteurs de l'automobile, du sport et des loisirs de plein air, les applications mobiles et les objets connectés, les activités maritimes et aéronautiques ainsi que l'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. et de ses filiales.

Android™ est une marque commerciale de Google LLC. SPOTIFY et le logo Spotify sont des marques déposées de Spotify AB. Amazon Music et tous les logos associés sont des marques commerciales d'Amazon.com, Inc. ou de ses filiales. Apple est une marque déposée par Apple Inc., aux États-Unis et dans d'autres pays.

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.