

FUTURA

Test : quelle montre connectée du quotidien pour courir un marathon ?

Podcast écrit par Sylvain Biget et lu par Alain Mattei

[Générique d'intro, une musique énergique et vitaminée.]

Courir un marathon avec une montre connectée grand public, c'est le test de la semaine avec Vitamine Tech.

[Fin du générique.]

C'est l'heure du footing ! Au poignet droit, une montre Garmin Forerunner 630, certes un peu datée. Elle est accompagnée de sa ceinture cardiofréquence-mètre. À gauche, une superbe Watch GT 3 Pro de chez Huawei, qui n'a pas besoin de ceinture pour prendre le pouls. Une toquante très classe et tout en titane et verre de saphir. C'est du lourd, du costaud, du clinquant ! Et c'est cette montre qui nous a accompagnés durant près de 10 semaines pour préparer, puis courir un marathon, soit 42 kilomètres et 195 mètres. Objectif : vérifier qu'une montre connectée grand public puisse faire l'affaire sur une préparation d'une trentaine de séances et surtout une course d'environ quatre heures.

[Une musique électronique calme.]

Éprouvé, le modèle de Garmin a servi de référence. Avec sa belle allure, la GT 3 Pro est une montre que l'on aime garder au poignet toute la journée – et même la nuit si l'on souhaite surveiller la qualité et la quantité de son sommeil. Pourquoi avoir choisi cette GT 3 Pro plutôt que le modèle tout titane de chez Apple ? Eh bien parce qu'elle est vendue près de deux fois moins cher, soit 330 euros, et qu'elle fait beaucoup de choses. Elle sait prendre la fréquence cardiaque. Un peu comme tous les autres modèles de smartwatches d'ailleurs. Avec son électrode, elle peut réaliser un pseudo-électrocardiogramme et vérifier la souplesse des artères. Elle relève le taux d'oxygénation du sang. Elle intègre un capteur-thermomètre pour prendre la température cutanée. C'est une donnée dont on ne sait pas vraiment quoi faire puisqu'elle ne permet pas de savoir si on a de la fièvre, mais ce capteur à l'avantage d'exister. La montre est également dotée d'un baromètre pour mesurer l'altitude, entre autres. Et bien entendu, elle est équipée d'une puce GPS, d'un gyroscope et d'un accéléromètre. Pour le reste, la GT 3 Pro dispose de nombreuses petites applications et elle peut prendre les appels téléphoniques. Elle a également un autre atout, une autonomie de 14 jours selon Huawei. Et sur ce point, force est de constater qu'elle tient effectivement la distance en comparaison de la dernière Apple Watch et de son autonomie limitée à 36 heures. Alors, la vraie question, c'est de savoir s'il est vraiment possible de préparer un marathon avec cette montre plutôt classe au quotidien. Petit spoiler : la réponse

est « oui, mais... » Pour suivre les activités physiques, la GT 3 Pro est bien dotée. Elle compte une centaine de types de disciplines. Mais ce qui nous intéresse, c'est son mode dédié à la course à pied. Sur ce point précis, la montre fait aussi bien que les modèles spécialisés, comme la fameuse Garmin. Il est possible de personnaliser l'afficheur des données de course. Pour les entraînements nous avons besoin du relevé de rythme cardiaque, de l'allure, de la distance et du chrono. Et il y a tout un tas de petits réglages pour, par exemple, intégrer des plages de fréquence cardiaque ou d'allure. C'est assez impressionnant et cela ressemble très fortement à ce que propose justement la montre Garmin. Pour programmer des séances personnalisées d'entraînement, tout se passe sur l'application Huawei Santé, installée sur le mobile. L'appli dispose bien d'un mode pour programmer des entraînements, mais met en avant son IA qui pourrait générer des plans sur mesure. Ce n'est pas ce que nous recherchons et il a fallu fouiller un peu plus pour dénicher l'option qui permet de créer ses propres sessions personnalisées. Finalement, pour créer un entraînement comportant plusieurs accélérations, la programmation est très simple. C'est même plus facile qu'avec une montre spécialisée. C'est maintenant le moment d'enfiler les chaussures de course. Et c'est là que cela se complique un peu. Au bout d'1 km, la montre se met à déblatérer en anglais pour nous donner l'allure, le rythme cardiaque ou encore le niveau de difficulté. C'est assez gênant, désagréable et pas très utile. Il est possible de lui couper le sifflet en fouillant dans les réglages. Au fil des séances, les données collectées par les deux montres sont très proches. Mais il y a quand même un hic et un sacré...

[Virgule sonore, une cassette que l'on accélère puis rembobine.]

[Une musique de hip-hop expérimental calme.]

La GT 3 Pro affiche des chiffres plutôt inquiétants sur la fréquence cardiaque. Qu'il s'agisse d'un footing à faible allure ou d'une séance au seuil, on frôle les 200 pulsations par minute. La faute au clinquant bracelet en titane. La montre pèse lourd et glisse assez rapidement sur l'avant du poignet. Au final le capteur ne capte plus rien de cohérent. Après 10 semaines d'entraînements et avoir fait sauter un maillon, le relevé s'améliore. Et le jour J, c'est un rythme cardiaque très proche de celui relevé par la ceinture cardio de la montre Garmin qui est affiché. Le résultat est très impressionnant, car les deux montres sont en accord avec 2 pulsations de différence. Bon, ce relevé se fait au détriment du confort, puisqu'en serrant la montre, on termine avec des fourmis dans les doigts au bout de 42 km 195. L'autre petit reproche, c'est qu'il n'est pas possible de synchroniser les données avec l'incontournable application Strava que les sportifs apprécient tant. Tout reste dans l'application santé de la marque, et c'est assez dommage. La bonne surprise, c'est que l'autonomie n'a été ponctionnée que de 25% après avoir couru le marathon. Impressionnant. Quoi qu'il en soit, nous avons amené cette GT 3 Pro dans ses retranchements et il faut avouer que c'est une sacrée bête de course. À condition de remplacer le bracelet par un modèle en silicone. Ça perd un peu en charme pour le coup, mais la bonne nouvelle, c'est que le changement de bracelet s'effectue en quelques secondes. Et sur un marathon, ça peut compter...

[Virgule sonore, un grésillement électronique.]

C'est tout pour cet épisode de Vitamine Tech de 42 kilomètres et 195 mètres. Un marathon pour boucler cette première année de ce podcast vitaminé pour aborder les nouvelles technologies avec légèreté mais sérieux. Je vous donne donc rendez-vous en 2023, et je

vous souhaite de passer de très bonnes fêtes de fin d'année. Pourquoi pas en offrant à un proche une montre connectée... ou un dossard pour courir un marathon. En attendant 2023, n'hésitez pas à nous retrouver sur vos applications d'écoute préférées pour vous abonner et ne manquer aucun épisode à venir. Pensez également à partager l'épisode sur les réseaux sociaux ou à faire connaître Vitamine Tech et les autres podcasts de Futura. Pour le reste, je vous souhaite à toutes et tous une excellente soirée ou une très bonne journée et je vous dis à l'année prochaine, dans Vitamine Tech.

[Un glitch électronique ferme l'épisode.]