

Trouver la montre de running idéale

Cette question taraude la majorité d'entre nous, passée un certain point dans l'univers de la course à pied. On commence le plus simplement du monde, avec une paire de baskets aux pieds et on finit par avoir envie de s'équiper un peu plus, en vêtements, mais aussi en accessoires, d'où la question : comment bien choisir sa montre de running ?

Impossible de répondre par un absolu, tant l'offre sur le marché est vaste, mais vous pouvez néanmoins tenter de répondre à ces questions simples afin de vous aiguiller dans votre prise de décision.



Comment « mesurez »-vous vos séances de footing ? Est-ce qu'un simple chronomètre vous suffit ? Est-ce qu'au contraire vous avez l'habitude de vous baser sur le nombre de kilomètres parcourus ? Est-ce que vous travaillez en fonction de votre fréquence cardiaque ? Ces questions vont vous permettre dans un premier temps de savoir si vous avez besoin de vous diriger vers :

- une montre chronomètre (souvent les moins chères)
- une montre chronomètre et cardio
- une montre GPS (permettant la mesure précise de la distance parcourue)
- une montre GPS et cardio

La nouvelle lubie de nombreux coureurs est la fameuse montre GPS. Aujourd'hui elle est devenue si populaire que toutes les marques s'y mettent et vous pouvez en trouver maintenant dans des gammes de prix plutôt raisonnables. Si vous êtes prêts à mettre quelques euros de plus, vous vous trouverez souvent doté d'une montre GPS qui a également la fonction de cardio-fréquence-mètre, c'est-à-dire que vous aurez la possibilité de recevoir en direct vos battements cardiaques et de savoir si vous devez ralentir, ou au contraire pousser un peu plus, en fonction de votre type d'entraînement.

Enfin, les montres deviennent de véritables ordinateurs avec la possibilité de programmer des entraînements en amont (ce qui peut être très pratique si vous souhaitez rentrer dans des séances plus pointues comme du fractionné ou des séances au seuil) ; vous pouvez ainsi suivre ce que vous dicte votre montre.

Le champ des possibles s'ouvre encore plus avec les développements menés par des entreprises comme Apple qui, avec leur iWatch, propose de consulter ses messages et d'envoyer des textos grâce à l'appareil à son poignet...

En somme, tout est possible – à vous de vous poser les bonnes questions sur l'utilité réelle que vous ferez de cet outil ; il ne sert à rien d'investir toutes vos économies dans une machine de guerre si, au final, vous ne vous en servez pas et cela vous distrait de la base-même du sport, c'est-à-dire courir. Avec des prix allant de 50 à 800 euros, il peut aussi être intéressant de prendre conseil auprès d'un magasin spécialisé de running, pour que vous ayez une montre adaptée à votre pratique. Et puis, on vous rappelle que vous pouvez aussi choisir de courir « libre » ou « nu », c'est-à-dire sans aucune montre, et vous laisser simplement porter par les paysages et vos jambes :-)



À titre indicatif, voici quelques montres recevant la meilleure presse actuellement :

- un prix défiant toute concurrence : essayez la Timex Montre Marathon (34,95€) ou la Montre Timex Easy Trainer (55€)
- une montre GPS avec le meilleur rapport qualité / prix : la POLAR M400 (entre 169€ et 199€) ou la Garmin Forerunner 220 (entre 269€ et 299€) ou encore la SUUNTO Ambit 2S (249€)
- si vous vous intéressez à des choses encore plus techniques : la POLAR V800 (à partir de 449€) ou la Garmin Forerunner 620 (à partir de 449€)