

Choisir la montre de running idéale : les 10 points de contrôle indispensables

Affichage et Ergonomie

- Type d'écran : privilégiez l'AMOLED pour la richesse des couleurs et la lisibilité, ou le MIP pour une meilleure autonomie et une performance optimale en plein soleil.
- Format et poids : vérifiez le diamètre du boîtier (ex: <47mm pour les petits poignets) afin de garantir un confort durable lors de vos sorties longues.

Performance et Précision

- Précision GPS : le mode multibande (double fréquence) améliore la précision en forêt ou en ville, mais consomme davantage de batterie.
- Altimètre barométrique : un équipement essentiel pour mesurer précisément le dénivelé en trail, bien plus fiable que les données GPS seules.
- Capteur cardiaque : optez pour des modèles de dernière génération (4 LED ou plus) pour limiter les erreurs de mesure lors des séances de fractionné ou par temps froid.

Connectivité et Écosystème

- Protocoles de communication : assurez-vous que la montre supporte nativement l'ANT+ et le Bluetooth Smart pour connecter vos ceintures cardio et capteurs de puissance.
- Logiciel et synchronisation : testez la fluidité de l'application mobile et vérifiez la compatibilité automatique avec vos plateformes préférées (Strava, TrainingPeaks).

Fonctionnalités Avancées et Autonomie

- Cartographie : déterminez si vous avez besoin d'un simple suivi de trace (fil d'Ariane) ou d'une cartographie embarquée routable pour vos aventures en trail.
- Stockage interne : vérifiez la capacité disponible si vous souhaitez écouter de la musique hors ligne (Spotify/Deezer) ou charger des cartes topographiques détaillées.
- Étanchéité : pour la natation ou le triathlon, exigez une résistance minimale de 5 ATM (50 mètres).