

GARMIN®



La série Forerunner 165 intègre des programmes d'entraînements personnalisés, des données de forme & performance avancées, des informations sur le bien-être et plus encore, à un prix abordable

fév 21, 2024 15:36 CET

Serie Forerunner 165 de Garmin: la nouvelle montre gps de running avec écran AMOLED

Neuhausen am Rheinfall, le 21 février 2024 – Garmin a annoncé le lancement de la Forerunner 165, une série de montres connectées GPS pour la course à pied, qui aident les athlètes de tous niveaux à atteindre leurs objectifs grâce à des programmes d'entraînements personnalisés et des métriques de santé, le tout affiché sur un écran AMOLED ultra-lumineux. Disponible en deux modèles, la Forerunner 165 et la Forerunner 165 Music se caractérisent par un écran tactile réactif haut en couleur, facile à lire, complété par 5 boutons. L'accès simplifié aux fonctions de santé

quotidiennes, aux données d'entraînements avancées, aux informations sur la récupération, aux Smart Notifications et à bien d'autres données permet aux coureurs de suivre leurs progrès tout en préservant l'autonomie de la batterie de leur montre. Les deux modèles offrent une autonomie pouvant aller jusqu'à 11 jours en mode montre connectée et jusqu'à 19 heures en mode GPS.

« Que vous prépariez votre premier 5K ou que vous cherchiez à établir un nouveau record personnel, la série Forerunner 165 vous accompagne et vous soutient à chaque étape de votre parcours. Avec leurs programmes d'entraînements personnalisés, leurs fonctions d'entraînements et de récupération avancées et leur suivi continu des métriques de santé, ces montres connectées faciles à utiliser incluent des fonctionnalités remarquables pour vous aider à franchir la ligne d'arrivée. » – **Dan Bartel, vice-président des ventes pour la clientèle mondiale chez Garmin**

Les fonctions clés de la Forerunner 165

- **Écran AMOLED** :affiche les statistiques d'entraînements, les informations sur la récupération, les Smart Notifications et plus encore sur un écran AMOLED lumineux de 1'.
- **Programmes d'entraînements adaptés à la course** : offre des conseils, des suggestions d'entraînements quotidiennes personnalisées et des prédictions de temps basées sur les données de l'application Garmin Connect.
- **Puissance et dynamiques de course au poignet** : visualisation de la puissance en temps réel et de métriques de course, telles que la cadence, la longueur de foulée et le temps de contact avec le sol, directement au poignet, pour perfectionner la technique de course.
- **Training Effect** : analyse des effets des entraînements sur la condition physique pour comprendre les principaux bénéfices des courses et autres entraînements.
- **Parcours** :possibilité de créer ou de rechercher des parcours existants dans l'application Garmin Connect et depuis des plateformes tierces, avec synchronisation directe sur la montre.
- **Profils d'activités et entraînements supplémentaires** : maintien de l'activité avec plus de 25 sports intégrés, incluant le trail, la natation en eau libre, le pickleball, le tennis et plus encore, ainsi que de nouveaux entraînements de musculation, HIIT, cardio, yoga et Pilates.

- **Rapport matinal** : réception d'un rapport personnalisable chaque matin offrant un aperçu du sommeil, des perspectives d'entraînements pour la journée, du statut VFC (variabilité de la fréquence cardiaque) et des prévisions météorologiques.
- **Oxymètre de pouls** : suivi de la saturation en oxygène du sang tout au long de la journée et pendant la nuit².
- **Suivi et score du sommeil** : chaque matin, obtention d'un score de sommeil personnalisé, visualisation des différentes phases de sommeil et réception d'informations visant à améliorer la qualité des nuits.
- **Détection de sieste** : enregistrement automatique des siestes pour évaluer leur impact positif sur le corps, ainsi que le temps et la durée optimale.
- **Musique intégrée** : possibilité de télécharger des morceaux et des playlists depuis Spotify, Deezer ou Amazon Music³ pour profiter de la musique directement depuis la montre sans téléphone, en utilisant un casque sans fil⁴(disponible uniquement sur la Forerunner 165 Music).
- **Entraînement avec audio** : accès à des entraînements guidés ou réception d'alertes de performances via un casque sans fil connecté à la montre (disponible uniquement sur la Forerunner 165 Music).
- **Paiement sans contact avec Garmin Pay** : permet de régler les achats en toute simplicité et d'accéder à certains services de transport public auprès de fournisseurs participants⁵.

[VIDÉO : découvrir la Forerunner 165](#)

Préparation pour le jour J

Quelle que soit la distance à parcourir, la Forerunner 165 dispose des outils nécessaires pour aider les coureurs à établir un nouveau record personnel, en surveillant l'allure, la distance parcourue, la fréquence cardiaque au poignet¹, la VO2 max. et plus encore. Les sportifs qui préparent leur prochaine course peuvent profiter de plusieurs programmes d'entraînements adaptatifs différents. Il suffit de saisir les informations sur la course dans le calendrier Garmin Connect pour recevoir des programmes d'entraînements qui s'adaptent aux performances de l'athlète et à son niveau de récupération. Ils peuvent également suivre les programmes Garmin Coach gratuits créés par des coachs professionnels pour les courses de 5 et 10 km ainsi que les semimarathons. Également, pour les aider à préparer une stratégie idéale le

jour J, PacePro fournit des conseils d'allure adaptés au profil de dénivelé du parcours et aux préférences d'allure personnelles.

Suivi du bien-être 24 heures sur 24

Avant, pendant et après les entraînements, la Forerunner 165 est conçue pour suivre le bien-être général des runners 24 h/24 et 7 j/7. Elle permet de suivre le rythme cardiaque directement depuis le poignet, son sommeil, son niveau de stress et bien d'autres métriques. La fonction Body Battery évalue le niveau d'énergie pour optimiser les périodes d'activité et de repos. Elle fournit également des informations sur l'impact du sommeil, des siestes, des activités et du stress sur la réserve d'énergie. L'indicateur d'âge physique permet d'estimer la condition physique des coureurs par rapport à leur âge réel, encourageant ainsi à Garmin France SAS – Immeuble Le Capitole – 55, Av des Champs Pierreux – 92012 NANTERRE Cedex maintenir une activité régulière et à adopter un mode de vie équilibré. La Forerunner 165 inclut également des fonctions de suivi de la santé féminine, qui permet de suivre le cycle menstruel et la grossesse tout en bénéficiant de conseils en matière d'exercice et de nutrition.

Rester connecté

Lorsqu'elle est couplée à un iPhone ou à un smartphone Android compatible, la Forerunner 165 permet de recevoir des e-mails, SMS et alertes. Les fonctionnalités de suivi et de sécurité contribuent à la tranquillité d'esprit. Ainsi, en cas d'incident détecté et lorsque la montre est synchronisée avec l'application mobile Garmin Connect, un message contenant le nom de l'utilisateur et sa position (si applicable) peut être automatiquement envoyé à des contacts d'urgence préalablement sélectionnés. De plus, il est possible de télécharger des applications, des cadrans de montre et autres éléments depuis la boutique Connect IQ directement sur la montre, ou d'explorer davantage d'options via l'application pour smartphone.

Prix et disponibilités La Forerunner 165 est disponible dès maintenant au prix de vente conseillé de CHF 269.90, tandis que celui de la Forerunner 165 Music est de CHF 319.90.

Conçus en intérieur pour la vie à l'extérieur, les produits Garmin ont révolutionné le quotidien des coureurs à pied, cyclistes, nageurs et athlètes de tous niveaux et de toutes capacités. Engagée à développer des technologies aidant les personnes

à rester actives et améliorer leurs performances, l'entreprise Garmin croit fermement que chaque jour est une nouvelle opportunité d'innover et une chance de faire mieux que la veille.

1 [Précision du suivi des activités.](#)

2 Cet appareil n'est pas un appareil médical et il n'a pas été conçu pour établir des diagnostics ni surveiller l'évolution d'une maladie, quelle qu'elle soit ; rendez-vous sur [Garmin.com/ataccuracy](https://www.garmin.com/ataccuracy). L'oxymètre de pouls n'est pas disponible dans tous les pays.

3 Abonnement Premium requis

4 Non inclus

5 [Consultez la liste des pays actuellement pris en charge, ainsi que des informations sur le réseau de paiement et sur les banques émettrices.](#)

6 Lorsque la montre est couplée à un smartphone compatible ; rendez-vous sur [Garmin.com/ble](https://www.garmin.com/ble). Pour connaître les exigences et les limitations des fonctions de sécurité et de suivi, rendez-vous sur [Garmin.com/safety](https://www.garmin.com/safety).

À propos de Garmin

Depuis plus de 30 ans, Garmin développe des produits innovants pour les sports aéronautiques, la voile, le sport automobile, le golf, la course, le vélo, l'alpinisme, la natation et bien d'autres activités. Fondée en 1989 à Olathe, au Kansas, par deux amis ingénieurs en aérospatiale, Gary Burrell et Min Kao, la société est aujourd'hui l'un des principaux fournisseurs mondiaux dans les secteurs de l'automobile, du fitness, du plein air, de la marine et de l'aviation.

Aujourd'hui, environ 19 000 employés travaillent dans plus de 80 succursales réparties dans plus de 30 pays à travers le monde pour aider leurs clients à vivre plus sainement, à bouger plus, à se sentir mieux et à découvrir de nouvelles choses, conformément à la devise #BeatYesterday. Des dizaines de

millions d'utilisateurs sont motivés et inspirés chaque jour par cette devise et utilisent Garmin Connect, la plate-forme gratuite de Garmin, pour analyser leurs progrès à l'entraînement, définir et suivre des objectifs, et partager des activités avec d'autres utilisateurs de Garmin Connect ou via les réseaux sociaux.

L'entreprise, dont le siège se situe à Schaffhouse (CH), est représentée dans la région DACH avec des sites à Garching près de Munich (D), Graz (A) et Neuhausen am Rheinfall (CH). Un site propre de recherche et de développement est également établi à Würzburg (D). L'intégration verticale est l'un des principes centraux du succès : Le développement, du premier croquis au produit commercialisé en rayon, ainsi que la distribution restent en grande partie internes à l'entreprise. Ainsi, Garmin peut garantir une flexibilité maximale, ainsi que des normes de qualité et de conception très strictes, dans le but de motiver chaque jour ses clients.

Contacts



Johanna Sauer

Contact presse

PR Specialist DACH

pressestelle@garmin.com