

## JOURNÉE MONDIALE DE LA COURSE À PIED : LES BIENFAITS POUR LA SANTÉ PAR GARMIN®



*Les données de montre connectée recueillies auprès d'utilisateurs Garmin du monde entier révèlent que plus les gens courent, meilleure est leur santé.*

**Paris, le 05 juin 2024** — Garmin célèbre la journée mondiale de la course à pied en dévoilant des statistiques autour de cette discipline telles que la distance moyenne par session et l'allure au kilomètre de ses utilisateurs. Selon les données de la communauté Garmin Connect™, les personnes qui indiquent parcourir le plus de kilomètres chaque semaine montrent des scores de sommeil et de Body Battery™ plus élevés, ainsi que des fréquences cardiaques au repos et des niveaux de stress plus bas, ce qui démontre des bienfaits significatifs pour leur santé.

Voici quelques points clés à retenir :

- Les utilisateurs Garmin qui parcourent jusqu'à 16 km par semaine enregistrent des scores de sommeil moyens de 72 (sur 100), tandis que ceux qui enregistrent plus de 80 km enregistrent une moyenne de plus de 75.
- Les coureurs qui parcourent jusqu'à 16 km par semaine ont un score de Body Battery au réveil de 73 en moyenne, tandis que ceux qui courent plus de 80 km enregistrent une moyenne de 83.
- Les utilisateurs qui courent jusqu'à 16 km par semaine enregistrent des scores d'effort moyens inférieurs de 3 points à ceux de leurs homologues non-coureurs. Cependant, ceux qui courent plus de 80 km par semaine présentent des scores d'effort inférieurs de près de 30 % à ceux des non-coureurs.
- Au cours de l'année dernière<sup>1</sup>, la distance moyenne d'une course à pied était de 7,4 km. Les coureurs français ont cependant enregistré la plus longue distance moyenne par course (8,74 km).
- L'allure moyenne par kilomètre au cours de l'année dernière<sup>1</sup> était de 5 minutes et 57 secondes, les coureurs irlandais enregistrant l'allure moyenne la plus rapide, avec 5 minutes et 39 secondes par kilomètre.

Cliquez [ici](#) pour lire l'intégralité du rapport.

## **Des appareils approuvés par des athlètes professionnels**

Garmin sponsorise certains des meilleurs athlètes mondiaux, notamment des coureurs professionnels et des équipes de course à pied.

Voici ce que certains de ces sportifs de haut niveau disent sur l'aide apportée par la technologie de course à pied intégrée dans les dernières montres connectées Garmin pour optimiser leurs performances.

*« En tant que coureuse professionnelle, je peux dire que Garmin propose incontestablement les outils les plus fiables pour mes entraînements. Que je sois sur piste, un tapis de course ou un sentier isolé, je peux toujours compter sur mes produits Garmin. Avec une moyenne de 110 km par semaine, il est crucial pour moi de disposer de données précises sur ma fréquence cardiaque et mon allure pour guider mes efforts pendant l'entraînement. Mon appareil Garmin m'aide à éviter le surentraînement et à mieux comprendre mes*

*besoins en récupération. Grâce au suivi du sommeil et de la charge d'entraînement, ainsi qu'aux recommandations de récupération basées sur ma charge de travail, je sais quand ralentir ou quand augmenter l'intensité de mes séances. J'ai choisi d'utiliser Garmin pour la fiabilité et la pertinence de leurs outils qui m'ont aidée à participer à des championnats du monde depuis des années.* » – **Cory McGee, coureuse professionnelle du 1 500 mètres et athlète sponsorisée par Garmin.**

*« La montre Enduro™ 2 est ma préférée. J'apprécie particulièrement le rapport matinal que je reçois chaque jour. Cet aperçu me permet d'évaluer la qualité de mon sommeil, ma VFC et ma préparation générale, ce qui est essentiel pour mes entraînements quotidiens. En prime, je peux consulter les prévisions météo, ce qui me permet de mieux planifier mes sessions. Cette montre m'apporte tout ce dont j'ai besoin.* » – **Dylan Bowman, coureur de trail professionnel et athlète sponsorisé par Garmin.**

## Trouvez votre partenaire de course à pied

Que vous vous lanciez dans le running ou que vous vous entraîniez pour votre prochaine grande course, Garmin propose des montres de course à pied adaptées à tous les besoins.

- Facile à utiliser, la [Forerunner® 165](#) aide les coureurs à passer au niveau supérieur avec des fonctions essentielles telles que le GPS, l'allure, la distance, la fréquence cardiaque au poignet<sup>2</sup> et bien plus, le tout avec un écran AMOLED ultra-lumineux.
- La célèbre [série Forerunner 265](#) bénéficie de fonctions avancées telles que la préparation à l'entraînement, des suggestions quotidiennes d'entraînements et le statut d'entraînement, ainsi que des informations sur la récupération et des statistiques de santé quotidiennes pour aider les athlètes à repousser leurs limites.
- Conçue pour les sportifs déterminés et passionnés, la [Forerunner 965](#) inclut des cartes intégrées, des métriques de performance évoluées comme le Stamina en temps réel et le rapport de charge, des profils triathlon et multisport avec transition automatique, ainsi qu'une lunette légère en titane.
- Pour les coureurs d'ultrafond, l'[Enduro 2](#) est équipée de cartes intégrées et d'outils d'entraînement tels que la VO2 max pour le trail, PacePro™ et l'allure ajustée à la pente, le tout sans compromettre l'autonomie très longue de la batterie.
- Grâce à des données de performances de niveau professionnel, la [série fēnix® 7 Pro](#) propose des fonctions de performance avancées telles que le score de montée, le score d'endurance, PacePro et la préparation à l'entraînement, pour aider les coureurs à relever tous les défis.

- Pour les personnes à la recherche de l'excellence, la [MARQ® Athlete – Carbon Edition](#) inclut des fonctionnalités telles que Garmin Coach, des suggestions d'entraînements quotidiennes, le Stamina en temps réel et un widget de course, le tout dans un boîtier de montre Fused Carbon Fiber composé de 130 couches de carbone.
- Comme un coach au poignet, la [collection Venu® 3](#) intègre Garmin Coach, des fonctions de puissance et de dynamique de course, ainsi que des bénéfices d'entraînement et de temps de récupération, le tout pour aider à atteindre ses objectifs.
- Conçue pour faire partie intégrante de la vie quotidienne à un prix abordable, [vivoactive® 5](#) suit des statistiques comme la VO2 max et inclut des programmes d'entraînement Garmin Coach pour aider les coureurs à se préparer.

Pour en savoir plus sur l'offre de montres connectées de course à pied de Garmin, cliquez [ici](#).

*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.*

<sup>1</sup> Données utilisateur Garmin Connect enregistrées entre le 1er avril 2023 et le 30 mars 2024.

<sup>2</sup> [Précision du suivi des activités.](#)

**Télécharger le visuel**

**Marie Cadars**  
**Agence Zmirov Communication**  
[garmin@zmirov.com](mailto:garmin@zmirov.com)

**À propos de Garmin International, Inc.** Garmin International, Inc. est une filiale de Garmin Ltd. (NYSE : GRMN). Garmin Ltd. est enregistré en Suisse et ses principales filiales sont implantées aux États-Unis, à Taiwan et au Royaume-Uni. Garmin, Forerunner, fēnix, MARQ, Venu et vivoactive sont des marques déposées ; Garmin Connect, Body Battery et Enduro sont des marques commerciales de

Garmin Ltd. ou de ses filiales. Tous les autres noms de produits, marques, noms d'entreprise, marques commerciales et marques de service appartiennent à leurs propriétaires respectifs. Tous droits réservés.

**Remarque sur les déclarations prospectives :**

Ce communiqué contient des déclarations prospectives concernant Garmin Ltd. et ses affaires. Ces déclarations sont fondées sur les prévisions actuelles de la direction. Les événements à venir et les circonstances mentionnées dans ce communiqué pourraient ne pas se produire et les résultats peuvent varier considérablement selon les facteurs de risque connus et inconnus et les incertitudes pouvant affecter Garmin, y compris, mais sans s'y limiter, les facteurs de risque énumérés dans le rapport annuel du Formulaire 10-K de l'exercice clôturé le 31 décembre 2023, déposé par Garmin auprès de la Securities and Exchange Commission (fichier numéro 0-31983). Une copie du Formulaire 10-K de Garmin peut être téléchargée à l'adresse <https://www.garmin.com/en-US/investors/sec/>. Aucune déclaration prospective ne peut être garantie. Les déclarations prospectives ne constituent que des prévisions à la date de leur émission, et Garmin n'est soumis à aucune obligation de mise à jour ou de révision publique desdites déclarations, que ce soit au vu de nouvelles informations, d'événements futurs ou pour toute autre raison.