



Ordinateur SUUNTO T6c

Test réalisé par Franck BUSSIERE

Plus de 9 mois que j'utilise le SUUNTO T6c, autant dire que j'ai pu largement éprouver toutes les fonctionnalités de ce concentré de technologies, dans toutes les conditions (entraînement, course, ski de fond, rando, vélo..).

Evolution directe du T6 (cf. test), il ne s'agit pas pour autant d'un T6 simplement re-stylé puisque SUUNTO nous propose ici un outil parfaitement abouti et optimisé pour la pratique du trail et des sports outdoor en général.

Confort

Le bracelet est souple et agréable au contact du poignet ; il s'ajuste précisément en longueur afin d'éviter le ballottage en mouvement.

Le boîtier est plutôt mince et l'écran parfaitement lisible.

L'ensemble est particulièrement léger et confortable.

Nouvelle ceinture thoracique :

Entièrement souple, y compris les électrodes, la ceinture se clipse directement dans l'émetteur (transmission codée).

Les matériaux sont très agréables, légers et sans coutures apparentes : aucun risque de frictions.

L'ensemble reste parfaitement en place, même très mouillé et quand ça tape dans les descentes



Fonctionnalités :

On dispose sur le T6c de plus de 20 fonctions différentes relatives à la fréquence cardiaque (instantanée, moyenne, max...), la distance / vitesses (avec le footPod), l'altitude (vitesse ascensionnelle, dénivelé +/-, ...), ainsi que des paramètres physiologiques d'entraînement très intéressants (consommation oxygène, effet d'entraînement...).

Toutes ces fonctions sont accessibles en temps réel sur la montre et apportent de précieuses informations pendant l'effort :

En voici quelques-unes qui me semblent particulièrement intéressantes dans la pratique du trail :

- **Fréquence cardiaque** : évidemment, c'est la fonction de base d'un cardio-fréquencemètre : la mesure est précise et fiable, inutile de s'étendre...
- **Vitesse** : donnée essentielle des séances seuil et VMA hors stade - précision et fiabilité de la mesure du FootPod + grande réactivité de la mesure dans les changements d'allure
- **Altitude/dénivelé** : autant en courses que lors de sorties « montagne », j'aime savoir où j'en suis dans une ascension et ce qu'il reste à grimper pour gérer l'allure.

La fiabilité et la précision des mesures est incroyable : pas de doute, SUUNTO c'est la référence dans ce domaine

- **Vitesse ascensionnelle** : dès que la pente s'élève, c'est le paramètre déterminant de la progression pour trouver le bon rythme
- **TE (training effet)** : évalue le bénéfice d'une séance en fonction de son intensité (de 1.0 à 5.0) et permet de comparer les entraînements entre eux. Il est d'ailleurs très intéressant de comparer cet indice à ses propres sensations afin d'évaluer son état de forme.
- **EPOC** (consommation excessive d'oxygène après l'exercice) : ce paramètre correspond à la quantité supplémentaire d'oxygène utilisée par l'organisme pour récupérer d'une séance : plus la séance est intensive, plus l'EPOC est élevée et nécessite donc une récupération adaptée : ok, tout le monde sait ça !! mais ça a au moins le mérite de le quantifier

Enfin, et pour les adeptes de physiologie, le T6c mesure le HRV (Heart Rate Variation). L'analyse des micro-variations de la fréquence cardiaque par un logiciel adapté permet alors de caractériser son état de forme ou son niveau de fatigue et d'éviter le surentraînement (pour résumer brièvement et très simplement...).

L'affichage personnalisable :

C'est la véritable innovation du T6c : il est possible de personnaliser 2 écrans d'affichage comportant chacun 3 niveaux paramétrables.

Sur la ligne supérieure et centrale, on fixe la fonction souhaitée, tandis que sur la ligne inférieure, on permute, par simple pression sur un bouton, toutes ou parties des fonctions sélectionnées.

Il est donc possible de choisir, parmi toutes les données, la combinaison de 3 fonctions la mieux adaptée à son activité (par exemple : vitesse ascensionnelle, distance parcourue, et FCmoy).

Autre possibilité pour les adeptes de multisports : se définir par exemple un écran « course à pied » et un écran « vélo », toujours prêts à fonctionner avec ses paramètres prédéfinis.

Bref, toutes les possibilités sont envisageables, quelles que soient ses activités sportives, en y associant le ou les périphériques adaptés : Foot Pod, GPS Pod, Bike Pod.....



En conclusion

Avec le SUUNTO T6c, on dispose d'un outil haut de gamme, fiable et de grande technicité. Associé au logiciel Training Manager, l'analyse et le contrôle de l'ensemble de ces paramètres apportent tous les éléments pour optimiser son entraînement et progresser.

Parmi toutes les qualités de cet outil, je retiendrai donc :

- L'affichage personnalisable des écrans
- La précision des mesures - vitesse (avec footPod) - FC - altitude
- La facilité d'utilisation et de paramétrage - navigation très intuitive
- Les fonctions TE et EPOC
- Son look passe partout (pratique de ne pas avoir à changer de montre au travail)

Bref, c'est l'outil idéal dont je pourrai difficilement me passer maintenant.

<http://www.suunto.com/>