

Test Ordinateur de poignet **SUUNTO T6**

Les fonctions disponibles sur le T6 sont :

Les fonctions classiques comme l'heure, la date, l'alarme

La programmation de **zones cibles**, par exemple entre 120 et 140 pulsations/minutes, zones au delà desquelles la montre sonnera.

La fréquence cardiaque moyenne

Les **vitesse**s instantanée et moyenne, et la **distance** parcourue, si votre montre est couplée à un GPS ou à Foot Pod

Une estimation du **VO2 max**

Un **altimètre**

Un **baromètre**

Le **dénivelé** total en positif et négatif, ainsi que la **vitesse ascensionnelle**.

L'**enregistrement** de chaque session d'entraînement avec possibilité de télécharger et d'analyser l'ensemble des données sur un ordinateur via un logiciel spécifique.

Le chronométrage avec l'enregistrement de tous les temps intermédiaires, ainsi que des **timers** qui permettent de programmer des temps de travail et des temps de récupération (par exemple : 10 x 3' avec 1'30 de récup : la montre sonnera à 3' puis à 4'30, à 6' ...)

...

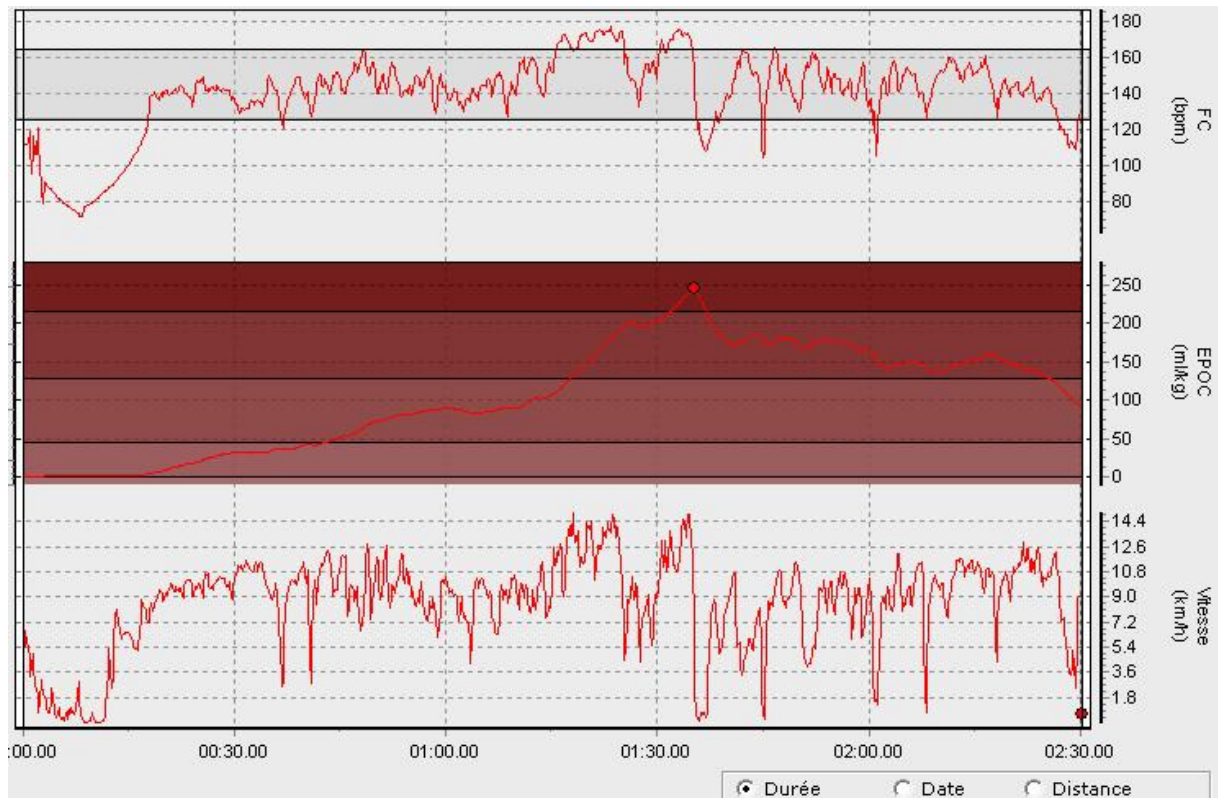


Le Suunto T6 est accompagné d'une ceinture émettrice et en option d'un foot pod et/ou d'un GPS pod.

Bref, le T6 de Suunto est une montre qui peut remplacer votre carnet d'entraînement et qui calcule l'effet de cet entraînement (de 1 à 5) en fonction de vos paramètres physiologiques et de l'effort accompli.

Le Foot Pod est un capteur léger qui se fixe aux lacets de la chaussure. Vous le coupez à la montre (tout comme la ceinture cardiaque) puis vous le connectez. Vous le testez ensuite sur piste (1000 m par exemple) et vous le calibrez, cad que vous ajustez la montre à la distance réelle. Quand j'ai calibré le mien sur 1000m piste, la montre m'a affiché ... **1,00 km !!!** et la précision était parfaite à chaque hectomètre. Mais attention, l'objectif du foot Pod est d'avoir une estimation de la distance parcourue. Ce n'est pas un GPS ! Grâce au foot Pod, vous allez définir également votre **vitesse**. La précision de cette donnée dépend bien évidemment de la précision de la distance, mais il est toujours intéressant de connaître sa vitesse de déplacement, surtout dans la nature où l'on manque de repère.

Exemple sur le graphique ci-dessous : en bas la vitesse moyenne en fonction de la durée (2h30 de course) ; au dessus, l'effet d'entraînement, et tout en haut la Fréquence Cardiaque. Ce graphique est déterminé par le logiciel Suunto manager. Il vous permet de contrôler en permanence vos allures d'entraînement et de compétition (**cf End-mag février 2007**)



Les + du produit : le paramétrage relativement facile des données sur la montre et sur l'interface PC, la fiabilité du foot pod qui après calibrage donne un résultat avec +/- 2% de marge d'erreur, l'ensemble des fonctions indispensables à l'entraînement : chronos, timers avec programmation des temps de course et de récupération, la convivialité du Suunto manager, la légèreté et le faible encombrement du produit ...

Bref, un produit d'une haute technicité avec une grande facilité d'utilisation et des possibilités infinies d'exploitation. Un outil indispensable pour les débutants comme pour les athlètes confirmés.

Plus de renseignements sur <http://www.suunto.com/>