



Sport & santé Sur son mobile

Les accessoires connectés

Bien qu'ils ne soient pas indispensables à la pratique sportive, les objets connectés permettent de visualiser et améliorer nos performances à l'aide de nombreux capteurs qui sont ensuite analysées et interprétées par une application sur le téléphone.

Les montres connectées



Chaque fabricant majeur de smartphones a désormais au moins une montre connectée à son catalogue. Apple, Samsung, Huawei, Xiaomi ou encore Honor, les marques de mobiles répondent à l'appel. On trouve également des fabricants spécialistes avec notamment Fitbit pour le fitness ou Garmin pour le sport. Cependant, c'est bien Apple qui domine le marché avec ses modèles Watch, la gamme de montres connectées la plus vendue dans le monde.

Les montres connectées sont vues comme une extension de son mobile et font le plein de fonctionnalités : réception de SMS ou mails, appels téléphoniques, mais également podomètre, cardiofréquencemètre et même mesure de la tension. Toutes ces fonctionnalités sont présentées sur des écrans tactiles qui font office de cadran. Pour les prix, comptez entre 200 et 800€ pour une montre connectée.

Les bracelets connectés



Contrairement aux montres connectées, les bracelets connectés visent souvent un encombrement minimum. Leur objectif est la discrétion : ces petits appareils sont donc légers et doivent rester confortables en toutes circonstances.

En contrepartie, les écrans de ces bracelets sont plus petits et proposent des fonctionnalités bien moindres même si la distinction entre montres et bracelets devient de plus en plus floue. Les

bracelets connectés sont plus abordables que les montres avec des prix qui s'échelonnent de 50€ à 200€.

Les applications

Que ce soit pour mesurer vos performances sportives, la qualité de votre sommeil ou surveiller votre alimentation, on trouve une multitude d'applications dédiées à la santé et au bien-être.

Retrouvez ci-dessous notre sélection d'application de sport et santé :



Apple Forme est l'application mobile pour iPhone, associée à votre bracelet connecté Apple Watch qui vous permet de profiter de séances de sport tout en suivant votre fréquence cardiaque en temps réel. L'application propose un abonnement nommé Fitness + qui donne accès à des contenus et des exercices qui vont de la méditation au pilates en passant par le kickboxing.

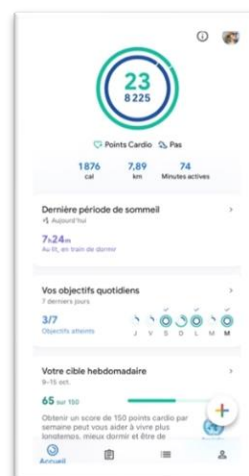
Flashez le QR code ou cliquez dessus pour télécharger l'application :



Cette application permet d'enregistrer vos activités comme la marche, le vélo ou la course à pied à l'aide des capteurs de votre téléphone ou de votre appareil connecté afin de suivre votre vitesse, rythme, itinéraire parcouru, etc...

Google a développé en partenariat avec l'OMS un système de « points cardio » attribués en fonction de votre activité pour vous aider à vous fixer des objectifs personnels de remise en forme et vous proposer un coaching basé sur vos activités.

Flashez le QR code ou cliquez dessus pour télécharger l'application :



Nike run club



Pour les amateurs de course à pied, l'application Nike Run Club apparaît comme une solution aussi simple que complète. Que ce soit pour s'entraîner en vue d'un marathon ou simplement une sortie décrassage au lendemain d'une soirée, Nike Run Club s'adapte à tous les profils.

Flashez le QR code ou cliquez dessus pour télécharger l'application :

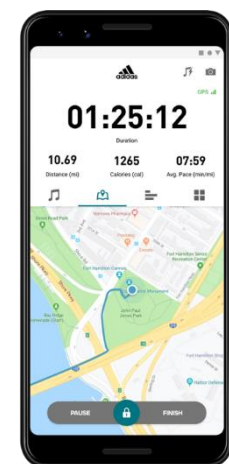


Adidas Running



Cette application éditée par le groupe Adidas est principalement conçue pour les coureurs, mais peut s'adapter aussi à une cinquantaine d'autres sports. Un abonnement premium à environ 2 € par semaine déverrouillera des fonctionnalités supplémentaires comme une analyse de vos performance approfondies et des conseils personnalisés.

Flashez le QR code ou cliquez dessus pour télécharger l'application :



Strava



Strava se veut un réseau social pour les sportifs. S'il est bien possible d'y enregistrer directement ses activités, et même d'accéder à des fonctions d'entraînement assez poussées en optant pour la formule payante (5 €/mois), son intérêt réside avant tout dans la possibilité de partager nos exploits sportifs avec nos contacts. Ceux-ci pourront vous envoyer des "kudos" (les félicitations à la sauce Strava), de quoi vous motiver pour enfiler vos baskets !

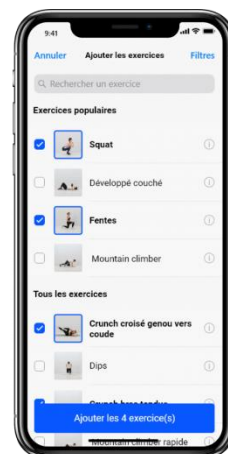
Flashez le QR code ou cliquez dessus pour télécharger l'application :





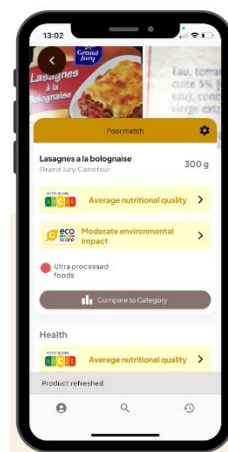
Cette application met l'accent sur le fitness et la musculation avec de nombreux exercices adaptés à la pratique à domicile avec ou sans matériel. Que ce soit pour garder la forme ou se muscler, l'application propose une multitude d'entraînements à la carte.

Flashez le QR code ou cliquez dessus pour télécharger l'application :



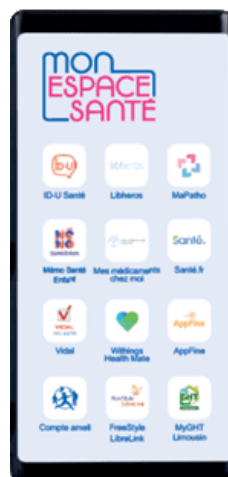
Cette application permet de connaître le Nutri-Score, l'Eco-Score et le degré de transformation d'un produit simplement en scannant son code-barre au supermarché. Petit plus, vous pouvez également filtrer les produits en fonction de votre régime alimentaire (sans sel, sans allergènes, végétarien...).

Flashez le QR code ou cliquez dessus pour télécharger l'application :



Mon espace santé est un service public numérique. Il vous permet de conserver en ligne vos documents et données de santé, tels que l'historique de vos maladies, vos prescriptions et traitements, vos allergies, vos vaccinations. Ces documents peuvent ensuite être partagés en toute sécurité avec les professionnels de santé qui vous accompagnent.

Flashez le QR code ou cliquez dessus pour télécharger l'application :



Date de dernière mise à jour : juin 2024