



CHOISIR SA MONTRE

1. Montre vs téléphone

Avantages/inconvénients de l'utilisation du téléphone

Avantages	Inconvénients
Ne pas avoir besoin de dépenser de l'argent dans une montre	Consommation importante de la batterie du téléphone
	Manque d'ergonomie : pour voir les données en live, souvent l'écran se met en veille, il faut tourner le brassard pour voir les données...

Avantages / inconvénients de l'utilisation d'une montre

Avantages	Inconvénients
Autonomie de la batterie jusqu'à une semaine	Le tarif
Ergonomie : facilité d'utilisation	
Fonctionnalités : créer ses entraînements sur la montre	
Bonus fonctionnalités : utilisation dans l'eau, cartographie, cardio fréquence mètre	

Conclusion : si vous êtes débutants, que vous reprenez la course une montre n'est peut-être pas encore utile, le téléphone peut faire l'affaire. Si vous préparez une course (marathon, semi, 10km, trail) avec une préparation sur plusieurs mois et des sorties régulières la montre peut être une réelle aide de suivi.

2. Selon moi les meilleures montres

Nom	Tarif	Forces	Faiblesses
Garmin Forerunner 965	550€	Poids Fonctionnalités Carto ++	Etanchéité Boitier plastique
Garmin Fenix 7	800€	Fonctionnalités Autonomie ++	Poids GPS double fréquence
Coros apex 2	400€	Poids Fonctionnalités ++	GPS double fréquence Etanchéité 5ATM
Garmin Forerunner 645 (ma montre actuelle)	230€	Poids Fonctionnalités Autonomie	Carto – Pas d'écran tactile

Comparatif très complet et intéressant aussi sur les Garmin Fenix 6, 5 plus et 5 [ici](#)

3. Réduire les couts

Acheter sa montre d'occasion sur Vinted, le bon coin ou Everide