

GARMIN FENIX E SERIES

Prix constaté : Nous consulter

Marque : **Garmin**

Réf : GAFE

Description

UN PARTENAIRE D'ENTRAÎNEMENT DURABLE

Relevez les défis sportifs les plus extrêmes, même en extérieur, avec la montre GPS connectée multisports f?nix E. Améliorez le niveau d'endurance stamina et les performances de votre corps grâce à des fonctions essentielles telles que le renforcement musculaire avancé, le suivi continu de la santé et du bien-être, les itinéraires aller-retour dynamiques et bien plus encore.

VOUS ALLEZ ADORER

CONÇUE POUR DURER

Dotée d'un écran AMOLED ultra lumineux de 1,3" avec une lunette en acier inoxydable et un boîtier en polymère renforcé de fibres de 47 mm, la montre connectée f?nix E respecte la norme militaire américaine en matière de résistance à la chaleur, aux chocs et à l'eau.

NAVIGATION SUR CARTE AMÉLIORÉE

Une fonction d'itinéraires aller-retour dynamiques vous permet de saisir la distance que vous souhaitez parcourir et d'obtenir des suggestions d'itinéraires qui vous guideront sur le chemin du retour. Vous pouvez également télécharger les [cartes TopoActive](#) pour afficher les contours du terrain et accéder à des cartes préchargées de parcours de golf et de stations de ski du monde entier.

PROGRAMME DE MUSCULATION AVANCÉ

Boostez les performances de votre corps avec des programmes de renforcement musculaire ciblés et des entraînements spécifiques à un sport pour les athlètes de tous types.

PRÉPARATION À L'ENTRAÎNEMENT

Dès votre réveil, obtenez un [score de préparation](#) qui tient compte de la qualité de votre sommeil¹, votre récupération, votre charge d'entraînement, etc. Vous pouvez ainsi déterminer si la journée se prête à une bonne séance d'entraînement ou s'il est préférable de lever le pied.

SUIVI CONTINU DE LA SANTÉ ET DU BIEN-ÊTRE

Commencez chaque journée avec un rapport matinal personnalisable qui vous propose un résumé quotidien des informations sur la santé et le bien-être, y compris [le suivi avancé de la qualité du sommeil](#), [votre statut VFC](#), vos perspectives d'entraînement et bien plus encore.

RESTEZ CONNECTÉ

Adoptez un style de vie actif et connecté grâce aux fonctions de votre montre connectée telles que les Smart Notifications, [les paiements sans contact Garmin Pay™²](#), le stockage de musique et bien plus encore.

FONCTIONS DE GESTION DES PERFORMANCES

SCORE D'ENDURANCE : Cette fonction utilise votre VO2 Max., vos charges d'entraînement et d'autres facteurs pour évaluer votre capacité à [maintenir un effort prolongé](#).

PRÉDICTEUR DE COURSE : Obtenez une [estimation de votre allure](#) pour un 5 km, un 10 km, un semi-marathon et un marathon.

TECHNOLOGIE PACEPRO™ : Planification [votre stratégie d'allure pour le jour de la course](#) grâce à un indicateur de l'allure basé sur le GPS, sur une sélection de parcours ou sur une distance.

FONCTION CLIMBPRO : Visualisez [les informations en temps réel](#) sur vos ascensions en cours et à venir sur les parcours téléchargés.

ALLURE AJUSTÉE À LA PENTE : Obtenez votre allure de course équivalente avec le même effort sur terrain plat ou en montée.

STATUT D'ENTRAÎNEMENT : Profitez [informations](#) pour déterminer si votre entraînement est efficace, à son niveau optimal ou trop intense.

MÉTRIQUES DE PERFORMANCE : Évaluez vos performances grâce à des métriques d'entraînement avancées telles que la [VO2 Max.](#), la charge d'entraînement, etc.

TRANSITION AUTOMATIQUE ENTRE LES SPORTS : Cette fonction détecte les changements de sport entre la natation, le vélo et la course à pied pendant les activités multisports. Vous pouvez ainsi vous concentrer sur la course et laisser votre montre gérer l'enregistrement des intervalles.

SCORE DE MONTÉE : Mesurez vos capacités à [courir en montée](#) et évaluez votre progression dans le temps en fonction de votre VO2 Max. et de votre historique d'entraînement.

SUGGESTIONS QUOTIDIENNES D'ENTRAÎNEMENT : Affichez les [suggestions quotidiennes d'entraînement](#) de toute la semaine, qui s'adaptent après chaque course ou parcours à vélo.

AIDE À LA RÉCUPÉRATION : Obtenez [votre temps de récupération](#) avant votre prochain entraînement intensif en fonction de votre dernier entraînement.

WIDGET DE COURSE : [Préparez votre prochaine course](#) avec des conseils d'entraînement, des suggestions quotidiennes d'entraînements personnalisés et bien plus encore.

DYNAMIQUES DE COURSE AU POIGNET : Affichez des métriques de course essentielles telles que la cadence, la longueur de foulée, le temps de contact au sol, etc.

GARMIN COACH : Préparez votre prochaine course, entraînez vous pour un objectif ou améliorez simplement votre forme physique avec Garmin Coach, des [Garmin Coach](#). Pour des entraînements plus personnalisés, certains programmes s'adaptent même en fonction de vos performances et de vos métriques de santé.

ACTIVITÉS ET FONCTIONS

SUIVEZ VOS ACTIVITÉS : Utilisez des profils d'activité préchargés pour obtenir des données et des informations sur vos activités. Vous pouvez même suivre les activités sportives de votre équipe, telles que le football, le rugby, les sports de raquette et bien plus encore.

ENTRAÎNEMENTS HIIT : Suivez vos entraînements HIIT, y compris AMRAP, EMOM, Tabata ou personnalisés.

EXERCICES ANIMÉS : Suivez des entraînements animés de cardio, de musculation, de yoga et de Pilates sur l'écran de la montre.

SKI ET SNOWBOARD HORS-PISTE : Obtenez des données sur vos ascensions et vos descentes, ainsi que des métriques telles que la cadence, la longueur des foulées et la pente.

PUISSANCE DE GLISSE EN SKI DE FOND : Mesurez la charge d'exercice lorsqu'elle est couplée à une ceinture cardio-fréquencemètre textile HRM-Pro™ (vendue séparément).

ACTIVITÉS DE SURF : Enregistrez les vagues surfées, la vitesse maximale atteinte, la distance parcourue et bien plus encore. Utilisez la technologie [Surfline sessions™](#) pour capturer des vidéos des vagues que vous surfez avec une caméra Surfline®.

MTB DYNAMICS : Suivez le détail de votre activité avec les métriques spécifiques de [Grit®](#) et [Flow™](#).

TROUVEZ VOTRE CHEMIN

OUTDOOR MAPS+ : Abonnez-vous à [Outdoor Maps+](#) pour profiter de contenus cartographiques premium, tels que des images satellites et des cartes topographiques améliorées, téléchargées directement sur votre montre.

PRISE EN CHARGE GNSS MULTIPLE : Accédez à plusieurs systèmes de navigation par satellites (GPS, GLONASS et Galileo) pour vous orienter, même dans les environnements les plus difficiles, là où le GPS seul ne suffit plus.

CAPTEURS ABC : [Suivez](#) votre prochain trail avec un altimètre, un baromètre et un compas électronique 3 axes.

CARTES TOPO MULTI-CONTINENTS : Téléchargez des cartes TopoActive du monde entier via la connectivité Wi-Fi®. Chargez et mettez à jour facilement des cartes sans utiliser d'ordinateur.

SYSTÈME DE GUIDAGE NEXTFORK™ : Orientez-vous d'un simple coup d'œil et affichez la distance et le nom du sentier à la prochaine l'intersection.

FONCTION «UP AHEAD » : Profitez [en un coup d'œil](#) les points d'intérêt sur votre trajet, tels que les postes de secours, de ravitaillement pendant une course.

PARCOURS AVEC NAVIGATION VIRAGE-À-VIRAGE : Créez ou cherchez des parcours existants dans [l'application Garmin Connect™](#), ou synchronisez les itinéraires de vos plateformes tierces préférées et obtenez des instructions de navigation détaillées.

CARTES SKIVIEW™ : Affichez le nom et la difficulté des pistes de plus de 2 000 [stations de ski préchargées](#) du monde entier.

CARTES DES PARCOURS DE GOLF : Bénéficiez de [cartes CourseView](#) en couleur de plus de 43 000 parcours de golf dans le monde entier.

FONCTIONS DE SANTÉ

RAPPORT MATINAL : Bénéficiez d'un aperçu personnalisable de votre sommeil, de vos perspectives d'entraînement, de votre statut VFC, de la météo et bien plus encore dès votre réveil.

STATUT VFC : Bénéficiez d'une meilleure compréhension de votre [santé globale, de votre récupération et de vos performances d'entraînement](#) pendant que vous dormez.

FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET : L'appareil mesure en permanence votre [fréquence cardiaque¹](#) pour vous aider à évaluer l'intensité de vos efforts pendant vos activités.

SCORE DE MONTÉE : mesure votre capacité à courir en montée et évalue votre progression dans le temps en fonction de votre VO2 Max. et de votre historique d'entraînement. Elle mesure votre résistance en course à pied sur les pentes abruptes et votre endurance de course sur les longues montées. Elle fournit également un score basé sur vos performances au fil du temps.

OXYMETRE DE POULS : Suivez votre [saturation en oxygène dans le sang](#) lorsque vous êtes éveillé ou endormi, et découvrez la façon dont vous vous adaptez à l'altitude³.

COACH DE SOMMEIL : Bénéficiez d'un score de sommeil et d'un accompagnement personnalisé sur la quantité de sommeil dont vous avez besoin. Suivez [les phases de sommeil](#), et obtenez des informations pour améliorer [la qualité de votre sommeil⁴](#).

DÉTECTION DE SIESTE : [Suivez ou enregistrez automatiquement vos siestes](#) pour voir comment

elles profitent à votre corps et pour vérifier le temps et la durée recommandés.

CONSEILS SUR LE DÉCALAGE HORAIRE : Réduisez les effets du [décalage horaire](#) grâce à des conseils sur l'exposition à la lumière, les heures de sommeil et l'exercice.

SUIVI D'ÉNERGIE BODY BATTERY™ : Mesurez le [niveau d'énergie](#) de votre corps afin de déterminer les meilleurs moments pour l'activité et le repos¹.

SUIVI DU STRESS : Découvrez si vous passez une journée calme, équilibrée ou [stressante](#).

HEALTH SNAPSHOT™ (APERÇU SANTÉ) : Enregistrez une session de 2 minutes pour [suivre les principales statistiques de santé](#), puis générez un rapport à partager avec votre médecin.

SUIVI DE LA RESPIRATION : Découvrez comment vous [respirez](#) tout au long de la journée et de la nuit.

SUIVI DE L'HYDRATATION : Enregistrez votre [consommation quotidienne de liquide](#) pour ne pas oublier de vous hydrater.

ALTITUDE ET ACCLIMATATION THERMIQUE : Visualisez [comment vous réagissez](#) à l'altitude ou à la chaleur actuelle en fonction de vos métriques de santé.

FONCTIONS CONNECTÉES

GARMIN CONNECT : Consultez vos informations de santé et de forme physique, contactez vos amis et plus encore.

APPLICATION GARMIN MESSENGER™ : Communiquez via la messagerie texte bidirectionnelle⁴ directement à votre poignet.

SMART NOTIFICATIONS : Recevez des e-mails, SMS et alertes sur votre montre, lorsqu'elle est couplée avec votre smartphone iPhone® ou Android™.

MUSIQUE INTÉGRÉE : Téléchargez des morceaux et listes de chansons à partir de vos comptes Deezer, Spotify ou Amazon Music (un abonnement peut être nécessaire). Utilisez votre casque sans fil pour une écoute sans téléphone.

PAIEMENTS SANS CONTACT AVEC GARMIN PAY™ : Payez en toute simplicité ou empruntez certains transports publics [fournisseurs participants](#).

PARTAGE GARMIN : Utilisez cette fonction pour partager facilement des positions, des parcours et des entraînements enregistrés avec les appareils Garmin compatibles de vos amis.

FONCTIONS DE SUIVI ET DE SÉCURITÉ : Si vous vous sentez en danger ou si un incident est détecté par votre appareil, ce dernier envoie un message contenant votre position en temps réel⁵.

SUIVEZ VOS ACTIONS : Suivez jusqu'à 50 de vos actions préférées⁶ directement depuis votre poignet.

BOUTIQUE CONNECT IQ™ : [Ajoutez des cadrans de montre, des champs de données et des applications](#) depuis votre smartphone couplé.

GESTIONNAIRE D'ALIMENTATION : Découvrez l'impact des différents paramètres et capteurs sur l'autonomie de la batterie de votre montre.

Caractéristiques