

Garmin Venu 3S



MONITEUR D'ÉNERGIE BODY BATTERY™

Consultez le niveau d'énergie de votre corps tout au long de la journée pour savoir quand votre corps est chargé et prêt pour l'activité, ou s'il est épuisé et doit être rechargé par un sommeil réparateur. Obtenez encore plus de détails et d'informations personnelles sur la façon dont le sommeil, les siestes, les activités quotidiennes et le stress intense ont un impact spécifique sur votre énergie.



COACH DE SOMMEIL

Obtenez un score de sommeil et un coaching personnalisé sur la quantité de sommeil dont vous avez besoin et de la manière dont vous pouvez vous améliorer. Vous pouvez même suivre les différentes phases de sommeil et les siestes, et consultez plusieurs métriques clés au cours de votre période de sommeil, telles que le statut VFC, pour mieux comprendre votre santé.



SPORTS INTÉGRÉS

Suivez toutes vos activités grâce à plus de 30 applications sportives d'intérieur ou d'extérieur (GPS) préchargées, dont la marche, la course à pied, le golf, la natation en piscine, les activités pour les personnes à mobilité réduite, etc.



HAUT-PARLEUR ET MICRO INTÉGRÉS

Quand votre montre est couplée à un smartphone compatible, passez et prenez des appels directement à votre poignet. De plus, utilisez l'assistant vocal de votre smartphone pour répondre aux SMS et plus encore.



BÉNÉFICES DE L'ENTRAÎNEMENT ET TEMPS DE RÉCUPÉRATION

Comprenez mieux l'impact de chaque entraînement sur votre corps et le temps dont vous avez besoin pour récupérer afin de pouvoir relever n'importe quel défi physique.



RAPPORT MATINAL

Obtenez une vue d'ensemble de votre sommeil, de votre récupération, de votre calendrier quotidien, de votre statut VFC et bien plus encore dès que vous vous réveillez. Vous pouvez même personnaliser votre rapport pour afficher ce que vous souhaitez.

Garmin Venu 3S

DÉTECTION DES SIESTES

Suivez ou enregistrez automatiquement vos siestes pour voir comment elles sont bénéfiques à votre corps, ainsi que le temps et la durée idéaux.

SUIVI DU STRESS

Découvrez si vous passez une journée calme, équilibrée ou stressante.

OXYMÈTRE DE POULS

Suivez votre saturation en oxygène dans le sang lorsque vous êtes éveillé ou endormi³.

CONSEILS SUR LE DÉCALAGE HORAIRE

Surveillez votre sommeil pendant vos déplacements grâce à des conseils personnalisés pour vous aider à réduire les effets du décalage horaire.

MODE FAUTEUIL ROULANT

Suivez vos poussées quotidiennes² et recevez des alertes de changement de poids, des applications sportives et des entraînements pour les personnes à mobilité réduite, et bien plus encore.

ÂGE FITNESS

Estimez votre condition physique par rapport à votre âge réel

STATUT VFC

Obtenez une meilleure compréhension de votre état de santé général grâce à la variabilité de votre fréquence cardiaque (VFC) pendant que vous dormez.

SUIVI DU CYCLE MENSTRUEL

Suivez votre cycle menstruel ou votre grossesse pour bénéficier de conseils en matière d'exercice et d'alimentation.

MÉDITATION

Aidez à réduire le stress, l'anxiété et bien plus encore grâce à des pratiques de méditation guidée.

HYDRATATION

Enregistrez votre consommation quotidienne de liquides pour ne pas oublier de vous hydrater.

EXERCICES ANIMÉS GRATUITS SUR L'ÉCRAN

Suivez des entraînements animés préchargés pour la musculation, le HIIT, le yoga et bien plus encore, disponibles dans l'application Garmin Connect.

CRÉATION D'ENTRAÎNEMENT

Créez des entraînements étape par étape à partir de plus de 1 600 exercices dans l'application Garmin Connect et envoyez-les directement sur votre montre.

FRÉQUENCE CARDIAQUE AU POIGNET

La montre connectée Venu® 3 échantillonne en permanence votre fréquence cardiaque, afin que vous restiez informé de jour comme de nuit².

APERÇU SANTÉ

Enregistrez une session de 2 minutes pour suivre les principales statistiques de santé, puis générez un rapport à partager avec votre médecin.

EXERCICES DE RESPIRATION

Démarrez une activité de respiration pour suivre votre stress et votre respiration.

RESPIRATION

Découvrez comment vous respirez tout au long de la journée et de la nuit.

GARMIN COACH

Bénéficiez de programmes d'entraînement adaptatifs gratuits pour les courses de 5 km, 10 km et le semi-marathon élaborés par des coachs experts.

INSTRUCTIONS AUDIO POUR LES ACTIVITÉS

Obtenez des instructions audio directement depuis votre montre pour les activités de course et de marche.

Garmin Venu 3S

CRÉATION D'ENTRAÎNEMENTS FRACTIONNÉS

Créez votre propre entraînement fractionné pour les activités de course à pied et de cyclisme.

BRACELET D'ACTIVITÉ GARMIN

Gardez un œil sur votre nombre de pas quotidiens, les calories brûlées, les étages gravis (non disponibles en mode Fauteuil roulant) et bien plus encore à votre poignet.

GARMIN CONNECT

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

AFFICHAGE DES PHOTOS

Avec un téléphone Android, affichez les photos qui vous ont été envoyées directement depuis l'écran de votre montre.

SÉCURITÉ ET SUIVI

Si vous vous sentez en danger ou si votre montre détecte qu'un incident s'est produit, cette dernière envoie un message contenant votre position en temps réel.

EFFORT PERÇU

Enregistrez votre niveau d'effort perçu après chaque entraînement.

VO2 MAX

Consultez votre condition physique actuelle, et suivez les changements au fil du temps pour définir des objectifs, évaluer vos progrès et bien plus encore (non disponible en mode Fauteuil roulant).

NOTIFICATIONS INTELLIGENTES

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

PAIEMENTS SANS CONTACT AVEC GARMIN PAY™

Payez en toute simplicité ou empruntez certains transports publics auprès des fournisseurs participants.

BOUTIQUE CONNECT IQ™

Ajoutez des cadrans de montre, des champs de données et des applications à votre montre couplée.

MINUTES INTENSIVES

Suivez vos minutes d'activité modérées et soutenues.

CAPTEUR DE PUISSANCE POUR VÉLO

La Venu 3 affiche les données de puissance en watts lorsqu'elle est couplée avec votre capteur de puissance compatible ou votre vélo d'intérieur.

ENVOI DE SMS AU POIGNET

Avec un téléphone Android, répondez aux SMS à l'aide du clavier de la montre.

MUSIQUE INTÉGRÉE

Téléchargez des chansons et des listes de lecture depuis vos comptes Spotify, Deezer ou Amazon Music pour une écoute sans téléphone.

DEUX TAILLES DE POLICE

Choisissez entre une petite ou une grande taille de police pour afficher vos données en toute simplicité.