

Objets connectés

Quelle place pour la natation dans la tendance des activity trackers

PAR NATHALIE TRAN (SWIMBOT)

Mesurer ses performances sportives à l'aide d'objets connectés ou d'applications smartphones est aujourd'hui devenu une pratique courante dans la vie de nombreux Français, qu'ils soient amateurs ou professionnels. En natation, peu d'objets occupent actuellement le marché, à la différence d'autres sports individuels, comme la course à pied ou le vélo, où les utilisateurs sont déjà adeptes de ces activity trackers.

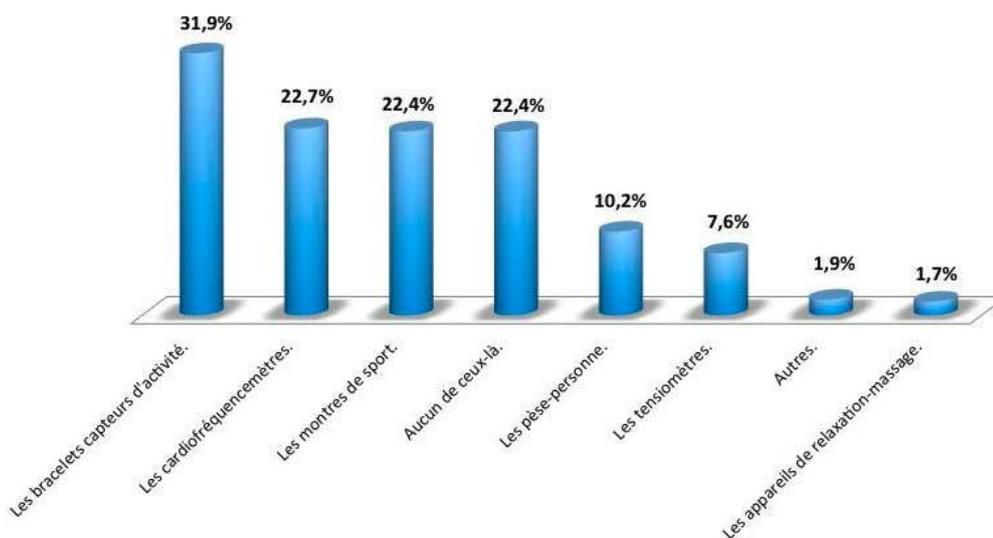
LE QUANTIFIED SELF, UN MOUVEMENT EN PLEIN ESSOR DANS LE SPORT

C'est en 2007, aux États-Unis, que le mouvement du Quantified Self est né. Gary Wold et Kevin Kelly, deux journalistes de Wired, un magazine spécialisé dans la technologie, ont voulu démocratiser les outils de suivi de données. Le quantified self est un « ensemble de pratiques variées qui ont toutes pour point commun de mesurer et de comparer avec d'autres personnes des variables relatives à son mode de vie : nutrition, activités physiques, poids, sommeil, etc. » (CNIL).

Depuis, le quantified self a séduit des millions d'individus à travers le monde. Les objets connectés sont en plein essor, et l'offre ne fait qu'évoluer, notamment dans le secteur du bien-être et du sport. En 2014, il s'est vendu 640 000 objets connectés wearable en France, dont 190 000 montres connectées, 250 000 montres de sport et 200 000 **traqueurs d'activités***. Des chiffres qui montrent un véritable engouement de la part des Français pour cette nouvelle tendance !

* Les activity trackers mesurent de nombreuses données telles que l'activité physique, la dépense d'énergie, le nombre de pas, la distance parcourue, etc. Après l'effort physique, l'activity tracker se synchronise sur un logiciel smartphone, permettant au sportif de consulter ses datas et de les partager.

EN SPORT/SANTÉ, QUELS OBJETS CONNECTÉS SONT SELON VOUS PERTINENTS ET UTILES ?



D'après un sondage réalisé par le site lesnumeriques.com le mois dernier, les bracelets capteurs d'activité semblent être les objets connectés les plus pertinents et utiles.

NATATION, UN AVENIR TECHNOLOGIQUE PROMETTEUR DANS UN SPORT OÙ LE POTENTIEL DE PROGRESSION EST IMPORTANT

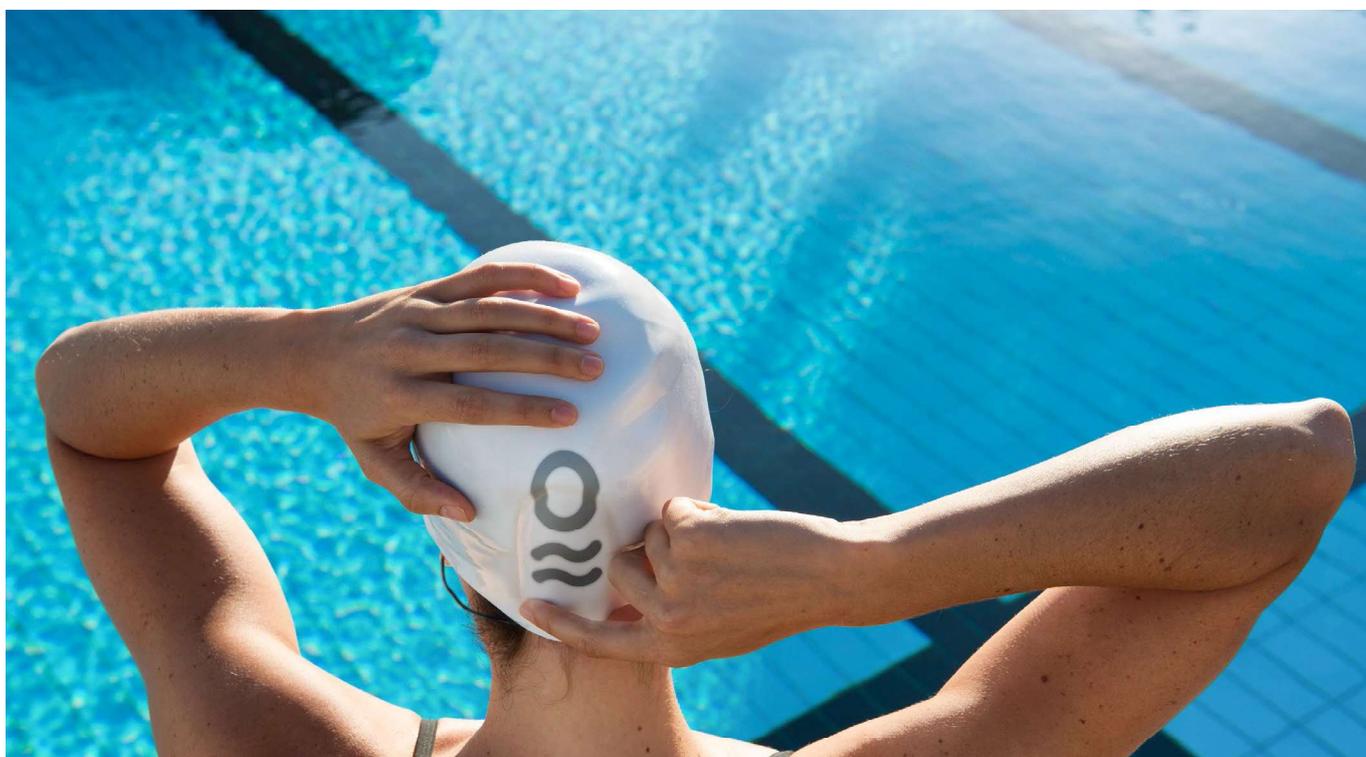
Contrairement aux sports terrestres, d'un point de vue technologique, il est compliqué de créer des smart device capables de s'adapter à l'environnement aquatique : problèmes d'étanchéité, difficulté de transmettre des ondes dans l'eau, etc.

Nombre de longueurs effectuées, nombre de coups de bras, fréquence du cœur, calories brûlées..., telles sont les différentes caractéristiques des objets connectés existants en natation qui permettent au nageur de se fixer de nombreux objectifs, et de les atteindre pour augmenter jour après jour ses performances. Travailler sur son endurance, sa vitesse ou encore sur sa régularité permettrait-il donc

d'augmenter ses résultats ? Oui, en partie. Mais il ne faut pas pour autant négliger **la technique**.

Il faut savoir que la natation est un sport où le rendement (pourcentage de l'énergie employée transformée en puissance mécanique) est faible. Le rendement est quatre fois moins important qu'en course à pied et huit fois moins important qu'à vélo : ainsi, un progrès technique en natation aura un impact beaucoup plus fort sur les performances que dans d'autres sports.

Et dans l'eau, sans la présence d'une personne extérieure, impossible de voir quels sont nos défauts : mauvais mouvement de bras, mauvais placement de tête, coulées inefficaces... Ces détails peuvent très vite devenir un frein au progrès. C'est le cas de nombreux nageurs réguliers s'entraînant seuls, comme les masters et les triathlètes qui n'ont pas toujours la possibilité de s'entraîner pendant les créneaux d'entraînement.



© SwimBoT

LE CONSEIL DE SWIMBOT

SwimBoT, premier smart device capable d'enrichir les conseils du coach, corrige instantanément la technique du nageur.

Comment fonctionne le SwimBoT ?

En s'imprégnant de plusieurs tutoriels vidéos en 3D, le nageur visionne avant sa séance l'exercice de son choix (exemples : placement de la tête, alignement du corps, propulsion...). Une fois dans l'eau, le SwimBoT (placé sous le bonnet derrière la tête et équipé d'écouteurs à résonance crânienne) guide le nageur en lui murmurant de précieux conseils pour améliorer sa technique. À la fin de la séance, un résumé de son

entraînement est disponible sur son smartphone. Petit plus : une note de style allant de 0 à 100 est attribuée au nageur. Elle lui permet de mesurer ses progrès au fur et à mesure des séances et de se comparer facilement aux autres utilisateurs du SwimBoT.

La start-up SwimboT s'appuie sur le soutien de grands champions. Son smart device, le SwimBoT sera disponible début 2016. En attendant, il est possible de suivre toutes les actualités du produit sur la page **Facebook SwimBoT** ou en s'inscrivant à la newsletter sur le site www.swimbot.net.