

## Adidas micoach un coach personnel

Adidas lance le micoach une nouvelle version de son coach personnalisé pour la course à pied.



Endurance Shop Orléans a demandé à Pascal GIRY Champion de France de 100 km 2008 de tester ce nouveau joyaux de la technologie.



« J'ai testé ce nouveau produit sur mes circuits d'entraînement, Piste, Route, Sous Bois.

Comme son nom l'indique, micoach sera mon coach personnel de course à pied pour quelques séances.

Ce nouveau produit va nous aider à atteindre des objectifs et à progresser grâce à un travail basé sur la fréquence cardiaque.



Micoach, un nouveau coach vocal de running

« Fréquence cardiaque, calories brûlées, distance parcourue, temps de course et même fréquence des foulées »

Avec micoach, j'ai eu toutes les données relatives à mon jogging en temps réel. Un contact sur le pacer et le coach me récapitule toutes ces infos !

Mais bien plus que ça, le micoach me guide au cours de la séance.

A tout moment, il vérifie que je ne suis pas en sur-régime par rapport à la séance choisie et il m'indique dans l'écouteur de ralentir ou d'accélérer pour rejoindre ma zone de fréquence cardiaque ciblée.

Bref, plus besoin de fixer sa montre en permanence pour atteindre son objectif ! micoach un vrai guide !

En plus, le micoach PACER est compatible avec tous les lecteurs MP3 ayant une prise jack.

Quand le coach parle, le son de la musique baisse automatiquement pour lui laisser la parole, c'est vraiment sympa, le top !

MiCoach Pacer



Le produit testé est le micoach pacer

Composé de :

- Un accéléromètre à clipser sur la chaussure.

« La précision de l'accéléromètre est de 98% de précision sans étalonnage, 99 et 100% avec étalonnage.

- Une ceinture cardio.
- Un émetteur/récepteur « Pacer », qui peut se clipser au short ou sur le t-shirt



- Un écouteur
- Le tout rechargeable avec le port USB de votre ordinateur, grâce à un câble adapté fourni.
- Vous aimez courir en musique, il vous suffit d'intercaler le Pacer entre votre lecteur MP3 et le casque, grâce au câble prévu à cet effet.

Micoach, comment ça marche ?

Après avoir téléchargé le plan d'entraînement choisi sur le site

<http://www.adidas.com/fr/miCoach>, le coach vocal vous guidera au

cours des séances pour courir à la bonne fréquence cardiaque et ainsi progresser plus rapidement.

Micoach vous propose des entraînements basés sur votre fréquence cardiaque.

Après avoir saisi vos données personnelles (âge, poids, taille, etc) sur le site, il va calculer vos zones d'efforts en fonction de votre fréquence cardiaque maximale et vous proposer des plans d'entraînements adaptés à vos objectifs.

Ici, pas de pourcentages de FCM, le concept se veut simple et accessible à tous.

Il nous parle en zones d'efforts graduels, il y en a 4 allant du bleu au rouge.

Pour les coureurs chevronnés qu'ils se rassurent, il est possible de paramétrer ces propres zones FCM.

Après avoir téléchargé les séances correspondant à nos objectifs du site vers le Pacer, on est prêt pour commencer.

Une fois équipé, des indicateurs lumineux sur le Pacer nous indiquent qu'il a bien repéré la présence de la ceinture cardio et de l'accéléromètre.

Il suffit alors de choisir la séance du jour et c'est parti, on a plus qu'à écouter le coach et se laisser guider ! On peut même choisir la langue et le sexe du coach.

### Impressions sur le test.

Les atouts du MiCoach Pacer :

- Pour utilisateurs novices à réguliers
- Se base sur les fréquences cardiaques, un réel outil de progression

- Simple d'utilisation : Pas besoin de se prendre la tête avec les pourcentages de FCM, le nombre de boutons est réduit au minimum, pas de superflu très peu de risque de se tromper.
- La ceinture cardio et l'oreillette se maintiennent très bien le Pacer est discret.
- Il s'adapte sur votre lecteur MP3
- La ceinture cardio et l'efficacité de son accéléromètre sont un réel bon point pour ce produit.
- Les conseils du coach « voie de femme ou homme selon le choix » sont plutôt sympas, le ton reste juste.

Micoach PACER reste vraiment un produit sympa.

Voilà ce que je peux dire après une semaine de test.

Pascal

