



Football Longtemps hanté par le 8^e de finale perdu en 2018 contre la Suède, Manuel Akanji a su tourner la page. » 19



Une aide bienvenue pour les jeunes sportifs

Espoirs Budgets serrés mais grandes ambitions? L'association Fribourg Sports soutient une dizaine d'espoirs du canton. Jeudi, elle a invité les jeunes sportifs à faire un retour sur leur saison. » 21

SPORTS

17

LA LIBERTÉ
SAMEDI 15 NOVEMBRE 2025

Le suivi numérique aide à mieux s'entraîner, mais pousse certains à un contrôle excessif de leurs «perfs»

Prisonniers de leur montre connectée

« PIERRE SCHOUWEY

Course à pied » Il y a fort à parier que leur regard, marqué par l'effort, glissera machinalement vers leur avant-bras à la fin de chaque boucle. «La plupart des gens connaissent leur temps de référence à la seconde près. Donc si l'idée est de ne pas faire moins bien, il faut tenir une certaine allure à chacun des six ou huit tours», rappelle Babette Hank, présidente de la Corrida bulloise, qui accueillera près de 5000 coureurs ce samedi.

Combien, parmi les adultes inscrits pour cette 48^e édition, se présenteront à Bulle avec une montre connectée autour du poignet? Une majorité. Du favori à la victoire au parfait amateur, tous ou presque ont succombé à la tendance des montres GPS, popularisées au début des années 2010 sous l'impulsion de Garmin, Apple, Polar et des autres géants de la branche.

Ces derniers ne sont pas à plaindre. En 2024, le marché de la smartwatch a écoulé entre 150 et 180 millions d'exemplaires. En seulement 15 ans, le produit de niche est devenu un accessoire universel.

Analyser l'entraînement

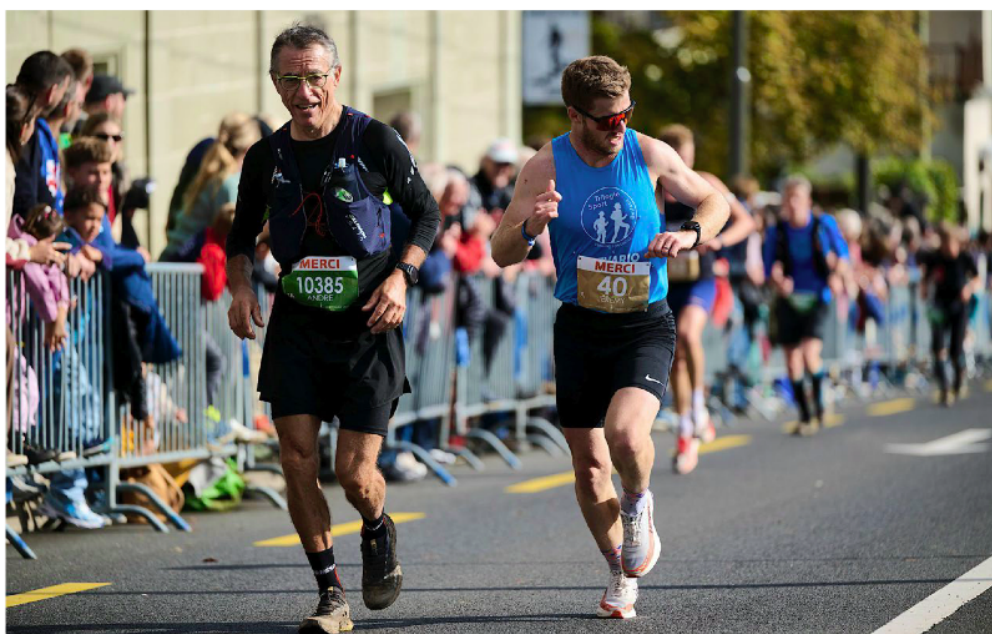
Distance parcourue, durée de l'effort, allure instantanée, vitesse moyenne, fréquence cardiaque, dénivelé positif, calories dépensées: les petits boîtiers captent et synthétisent tout. Autant de données disponibles en temps réel ou sur son smartphone une fois la sortie enregistrée.

«Il ne faut pas se leurrer, c'est une forme de dépendance qu'on a acquise envers sa montre»

Jérémy Schouwey

«On parle d'un outil très intéressant pour le suivi et la compréhension des entraînements», relève Romain Ducret, coach mental professionnel. Il poursuit: «La montre permet de se fixer des objectifs très concrets tout en suivant son état de récupération. Cette science abordable est de nature à augmenter la motivation.»

En décodant ses résultats à l'heure du décreusage, le commun des mortels peut désormais s'improviser coach sportif. «Ces statistiques sont bien pratiques pour quelqu'un qui, comme moi, a commencé la course sur le tard. On se voit



Jérémy Schouwey (à droite) jette un regard sur sa montre: «C'est devenu un tic, un automatisme.» Jean-Baptiste Morel

progresser», acquiesce Babette Hank, pas accro à la montre pour autant. La Gruérienne a décidé de ranger la sienne au fond du tiroir jusqu'à lundi. «Elle me donnait mauvaise conscience à force de me dire toutes les deux heures qu'il serait temps de bouger», rigole (à moitié) la présidente du comité d'organisation de la Corrida, en fin de convalescence mais de toute manière trop prise par ses activités pour reprendre le sport cette semaine.

Pas besoin de remonter très loin dans les archives photos de La Liberté pour trouver l'illustration parfaite du phénomène de «Garminite aiguë». Pris en flagrant délit, Jérémy Schouwey

lâche un petit rire au bout du fil. «Ça ne m'étonne pas que cette photo de moi à Morat-Fribourg existe: je suis du genre à beaucoup regarder ma montre. C'est devenu un tic.»

A l'entraînement comme en compétition, l'athlète du CS Broc ne se sépare jamais de son fidèle tracker. «J'aimerais oser courir sans. Mais pour le moment, c'est inconcevable, car je veux que mes statistiques annuelles soient à jour», dit-il, conscient du potentiel addictif de l'outil. «Il ne faut pas se leurrer, c'est une forme de dépendance qu'on a acquise envers sa montre.»

Pour pouvoir «courir aux sensations» à l'occasion d'un banal

footing et éviter de fliquer constamment son rythme, Jérémy Schouwey se voit obligé de glisser sa montre au fond de la poche. Que l'enseignant gruérien se rassure: il n'est ni un cas isolé ni un cas extrême. «Je sais que d'autres athlètes ont tendance à décortiquer leur sommeil et d'autres données, ce qui n'est pas mon cas», assure le trentième du dernier Morat-Fribourg.

La montre connectée: un levier de motivation formidable à condition qu'on en garde le contrôle. Dans un article paru il y a deux ans, le magazine *Outside* listait les dangers du tracking permanent, qui a tendance à renforcer les comportements négatifs. Il peut en découler de

l'anxiété, des troubles alimentaires, de la bigorexie (dépendance à l'activité physique) et de l'orthosomnie. Un phénomène qui touche les personnes désirant optimiser leur sommeil au point d'en devenir obsédées, ce qui finit paradoxalement par altérer leur qualité de «dodo».

Croyances paralysantes

C'est grave, docteur? «Le risque principal réside dans la forte dépendance voire l'addiction», alerte Romain Ducret. «L'addiction, c'est quand la montre nous gouverne. Cela peut aboutir à de l'obsession et, pire, à des troubles obsessionnels. Le plaisir disparaît au détriment des croyances paralysantes. On en arrive à un extrême où on se dit que si la montre n'a pas enregistré l'activité physique à cause d'un problème technique, celle-ci n'a même pas existé...»

Coach mental depuis près de 30 ans, Romain Ducret a déjà «soigné» plusieurs sportifs devenus prisonniers de leur bracelet électronique. «Une fois le diagnostic effectué, je leur donne des exercices pour se déprogrammer gentiment. Tout bêtement, il leur sera demandé d'aller courir sans montre en se concentrant sur les bruits ou les couleurs.»

Heureusement, tout le monde ne tombe pas dans ces travers. Tout dépend du profil psychologique de la personne, de son niveau ou encore de la discipline qu'elle pratique. Habituee aux longues distances

en altitude, Maëlle Minnig constate à travers son métier de physiothérapeute que «les triathlètes, coureurs de fond et demi-fond ou les marathoniens sont plus adeptes de la montre que les traileurs».

La 17^e des derniers championnats de course de montagne arrive facilement à s'en détourner, même si «ne pas l'avoir pendant l'entraînement serait perturbant». Et celle qui a dû particulièrement surveiller son allure pour préparer la Corrida d'ajouter: «Il est malheureusement courant de se tirer vers le bas lorsqu'on constate, montre à l'appui, que la vitesse n'est pas aussi bonne qu'espérée.»

Quelques exceptions

C'est précisément pour cette raison que son frère, Hugo Minnig, a fait le choix de résister au lobby de la smartwatch. «Mes trois tentatives avec elle m'ont convaincu que les inconvénients étaient plus grands que les effets bénéfiques. Je n'ai pas eu envie de tomber là-dedans», raconte l'une des rares du peloton à courir sans repère au poignet. «Je préfère écouter mon corps et mes sensations.» »

AU PROGRAMME

Corrida bulloise, 48^e édition. De 10 h 30 à 12 h 40: catégories enfants, 12 h 55: nordic walking (8 km). 13 h 20: U14 (2,2 km). 13 h 40: U16 (3,2 km). 14 h 25 et 15 h 05: hommes et femmes (8,3 km). 16 h 15: élites femmes (6,2 km). 17 h: élites hommes (8,1 km). 18 h, 18 h 35 et 19 h 15: U18, U20, hommes et femmes (6,3 km).

Strava et la comparaison sociale

Où finissent les données que nous enregistrons avec notre montre connectée? Sur les applications dédiées, dont la plus célèbre est Strava.

Créé en 2009, le réseau social américain recense plus de 135 millions d'utilisateurs à travers le monde. Il permet d'interconnecter coureurs et cyclistes, qui publient leur activité géolocalisée. Ici, pas de photos de ses vacances à la mer, mais la fiche statistique – avec GPS – de son tour à vélo de 110 kilomètres dans les Préalpes, que vos amis peuvent récompenser d'un Kudos (l'équivalent d'un «j'aime»).

Après une tentative de sevrage au début de l'année, Jérémy Schouwey a fait son retour sur Strava. «J'ai ressenti le besoin de revenir dans la communauté», sourit l'enseignant, qui a constaté qu'il passait un peu trop de temps sur l'application. «C'est addictif, comme les autres réseaux sociaux.»

Pression de la performance, comparaison sociale et renforcement dopaminergique peuvent conduire à un surentraînement ainsi qu'à d'autres troubles plus graves. Le slogan, très répandu dans le milieu du sport, qui dit que «si ça n'est pas sur Strava, ça n'a pas existé», pousse une quantité de «stravistes» à se montrer sous leur meilleur jour, quitte à dépasser leurs limites.

Maëlle Minnig est de celle qui boude le géant connu pour ses segments (une portion précise d'un parcours sur laquelle les utilisateurs peuvent se mesurer entre eux). Enfin, à moitié... «Je ne poste plus rien, car ça m'énervait que des gens à qui je n'ai rien demandé analysent mes entraînements. Par contre, il m'arrive de temps en temps d'aller regarder ce que font les autres», souligne la traileuse. » PSC