

PUBLICITÉ

L ATHLÉTISME

«Il ne faut pas se leurrer, c'est une forme de dépendance». Les coureurs fribourgeois sont-ils prisonniers de leur montre connectée?

Le suivi numérique aide à mieux s'entraîner, mais pousse certains à un contrôle excessif de leurs «perfs». Coup de sonde dans le milieu de la course avant la Corrida bulloise.

 PARTAGER

Installer l'application La Liberté



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



PIERRE SCHOUWEY

14 novembre 2025 à 11:34, mis à jour à 14:24

🕒 Temps de lecture : 5 min

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.

PUBLICITÉ

Installer l'application La Liberté

Acheter maintenant

H&M Holiday 2025

Découvre des looks élégants avec du satin, de la dentelle et des détails scintillants pour les fêtes de fin d'année.

Inspired by  invibes

LIRE AUSSI

L **L'organisation a dévoilé ses plateaux élités. Une Corrida bulloise 2025 «très ouverte»**

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.

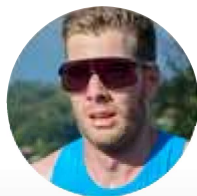
Comprendre l'entraînement

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.

Installer l'application La Liberté

«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 décrassage, 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 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.



Installer l'application La Liberté

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 cliquer 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.



Installer l'application La Liberté

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...»

LIRE AUSSI

L **Anorexie athlétique.** Coralie Ambrosini témoigne

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.»

Installer l'application La Liberté

«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). »

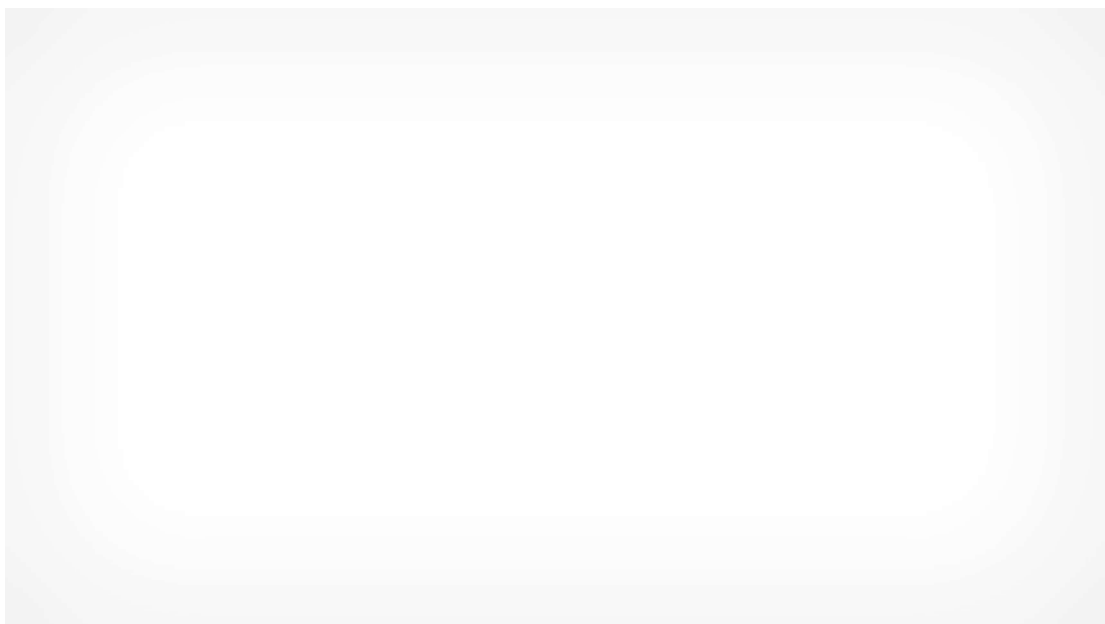
Stress et la compétition sociale

Installer l'application La Liberté

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.»

PUBLICITÉ



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.

Installer l'application La Liberté

entraînements. Par contre, il m'arrive de temps en temps d'aller regarder ce que font les autres», souligne la traileuse.

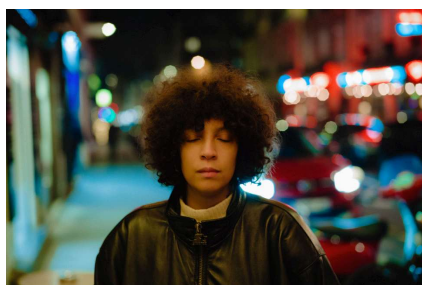
PSC

MORAT-FRIBOURG

JÉRÉMY SCHOUWEY

COURSE À PIED

CORRIDA BULLOISE



PUBLIREPORTAGE

Léonie Pernet, artiste aux multiples talents, à Nuithonie le 21 novembre

En savoir plus

DANS LA MÊME RUBRIQUE



L ATHLÉTISME

Brillantes à la Corrida bulloise. Marie Romanens et Axelle Genoud au-delà des attentes

La triathlète et la traileuse, âgées respectivement de 18 et 20 ans, ont fait étalage de leur talent dans une course marquée par le record de Winnie...



L ATHLÉTISME

Le record féminin est tombé, 19 ans plus tard. Doublé kényan sous la pluie à la Corrida Bulloise

Installer l'application La Liberté

DERNIERS ARTICLES

L SUISSE

En Suisse, les systèmes qui permettent de conduire sans les mains restent interdits. On ne lâche pas le volant sur les routes suisses

SARINE

Neuf classes des CO du canton, un seul défi: sensibiliser la population fribourgeoise en matière d'énergie

SPORTS

Para-athlétisme. Marcel Hug s'impose pour la 12e fois à Oita

Automobile. Hyundai va investir un montant record en Corée du Sud

PUBLICITÉ

RÉSEAUX



Installer l'application La Liberté

Installer l'application La Liberté