

## **POLAR STREET X**

### Montre de Sport Urbaine

POLAR Street X est une montre de sport légère et résistante, conçue pour suivre un rythme de vie actif et des séances d'entraînement variées. Elle dispose d'un écran tactile AMOLED lumineux, d'un GPS fiable, d'un suivi précis de la fréquence cardiaque, ainsi que d'une lampe LED intégrée avec mode lumière rouge pour une meilleure visibilité dans des conditions de faible luminosité.

Grâce à sa résistance aux chocs et à sa robustesse de qualité militaire, elle vous accompagne du matin jusqu'au soir. Avec plus de 170 sports disponibles et dotée d'outils avancés pour l'entraînement, le sommeil et la récupération, la Street X offre jusqu'à dix jours d'autonomie, ce qui en fait l'une des montres les plus performantes et polyvalentes de la collection Polar.

### **Points forts :**

- Écran tactile AMOLED 1,28" avec verre Gorilla Glass 3
- Lampe LED intégrée + mode lumière rouge
- Suivi de la fréquence cardiaque Precision Prime™ – basé sur des décennies de recherches POLAR
- GPS intégré + altimètre barométrique avec guidage d'itinéraire
- Résistante aux chocs
- Robustesse de qualité militaire
- Longue autonomie – fonctionne plus d'une semaine sans recharge, jusqu'à 10 jours d'autonomie et jusqu'à 43 heures en GPS continu
- Plus de 170 profils sportifs – de la musculation et du cardio aux sports collectifs et bien plus
- Conçue pour l'entraînement hybride – idéale pour ceux qui s'entraînent en musculation, course, renforcement et mouvements multisports

### **Design**

La Street X est conçue pour affronter tout ce que la vie vous réserve — chutes, éraflures, usage quotidien et conditions météorologiques variables — sans compromettre le confort ni le style.

- Écran tactile AMOLED lumineux et net, résolution 416 x 416
- Écran 1,28" Gorilla Glass 3 résistant aux rayures
- Lampe LED intégrée avec commutation rapide (blanc/rouge). La lumière blanche assure une visibilité quotidienne, tandis que la lumière rouge préserve la vision nocturne et reste discrète lors des sessions en faible luminosité
- Design résistant aux chocs. Un boîtier renforcé avec 8 vis répartissant les impacts sur toute la montre, augmentant sa durabilité tout en conservant un

poids réduit. Conçue pour résister aux chocs et protéger la montre ainsi que ses capteurs

- Boutons faciles à saisir. Pensés pour une utilisation sûre pendant l'entraînement, même avec les mains moites, des gants ou par temps froid
- Certifiée MIL-STD 810H avec durabilité de qualité militaire
- Résistance à l'eau : WR50
- Disponible en trois coloris distincts : Noir Nuit, Blanc Neige et Vert Forêt
- Bracelets personnalisés : Les barrettes à ressort à dégagement rapide permettent de changer facilement de style ou d'adapter n'importe quel bracelet standard de 22 mm.
- Autonomie longue durée : Fonctionne plus d'une semaine sans recharge — jusqu'à 10 jours de batterie et jusqu'à 43 heures de GPS en continu.

### Propulsé par Polar Precision Prime

La technologie optique de fréquence cardiaque POLAR Precision Prime™ alimente tout ce que Street X suit — de l'effort d'entraînement et de l'activité quotidienne à la récupération nocturne — vous aidant à comprendre comment tirer le meilleur parti de votre corps.

### Sports & Entraînement

Du renforcement musculaire et de la course à pied aux entraînements fonctionnels, sports collectifs et plus encore, Street X prend en charge plus de 170 profils sportifs — ce qui facilite la pratique de plusieurs disciplines et l'entraînement selon vos envies. Il s'agit de développer force, endurance et capacités, avec des outils d'entraînement qui s'adaptent à vous.

- **Training Load Pro™** : Montre comment vos séances sollicitent votre corps et, avec **Recovery Pro**, vous aide à équilibrer entraînement et repos.
- **Programme de course** : Choisissez un 5 km, 10 km, semi-marathon ou marathon et obtenez un plan d'entraînement personnalisé et adaptatif en fonction de vos objectifs.
- **Running Index** : Estime votre performance aérobie maximale à partir des données de fréquence cardiaque et de vitesse lors de vos courses.
- **Puissance de course au poignet** : Suivez votre effort de course en watts pour ajuster l'intensité et finir fort.
- **Guide Travail-Repos** : Évalue le repos nécessaire pour tirer le meilleur de chaque série. En suivant votre fréquence cardiaque en temps réel, le Guide Travail-Repos indique quand vous êtes prêt à repartir — pour récupérer intelligemment et vous entraîner sans deviner.
- **Test orthostatique** : Analyse la récupération après l'entraînement et le stress de la vie en mesurant la fréquence cardiaque et sa variabilité, suivie sur le long terme. Il prend en compte le stress mental, le sommeil, la maladie et les changements environnementaux. Il aide à optimiser l'entraînement et à prévenir le surentraînement.
- **FitSpark®** : Des entraînements quotidiens, prêts à l'emploi et adaptés à votre récupération, niveau de forme et historique d'entraînement.

- **FuelWise™ & Sources d'énergie** : Un assistant intelligent pour trouver le meilleur moyen de s'alimenter lors d'une longue séance ou d'un événement, avec des rappels intelligents de glucides et de boissons.
- **Mesures de natation** : Suivez facilement vos performances en natation avec détection automatique du style, distance, rythme, nombre de mouvements et temps de repos.
- **Suivi d'activité 24/7** : Mesure automatiquement chaque pas et mouvement — avec objectifs quotidiens, calories dépensées et rappels d'inactivité.
- **Plus de 170 profils sportifs** : Avec des métriques détaillées adaptées à vos sports favoris et des vues d'entraînement personnalisables selon vos besoins et préférences.

### Outdoor & Navigation

La Street X vous permet d'explorer en toute confiance, sans vous compliquer la vie. Son GPS intégré et le guidage itinéraire pas-à-pas vous aident à suivre vos parcours, respecter vos trajets planifiés et revenir facilement à votre point de départ.

- **Suivi GPS & GNSS précis** : Suivez votre distance, votre rythme et vos itinéraires en toute fiabilité. La compatibilité multi-système maintient un positionnement précis même en milieu urbain, entre les bâtiments.
- **Altimètre + Baromètre + Boussole** : Les changements d'altitude, montées, descentes et directions sont suivis automatiquement, ajoutant du contexte aux parcours vallonnés, escaliers et terrains variés — sans carte ni configuration supplémentaire.
- **Guidage itinéraire pas-à-pas** : Suivez vos parcours directement sur la montre avec des alertes de virage claires. Restez concentré sur votre séance, sans vous soucier de l'itinéraire.
- **Retour au départ** : Vous explorez un nouveau parcours ? La fonction **Back to Start** vous ramène directement au point de départ, facilitant les détours et les sessions improvisées, sans aucune hésitation.

### Sommeil & Récupération

Un bon sommeil favorise la performance, la santé et la concentration. La Street X suit votre sommeil et votre récupération nocturne pour vous aider à rester en forme et éviter la fatigue.

- **Suivi du sommeil** : Comprenez la qualité réelle de vos nuits. Chaque nuit, la durée, la qualité, les phases et les interruptions de votre sommeil sont mesurées automatiquement, avec un score de sommeil clair et un détail des phases légères, profondes et REM. Cela vous permet de voir ce que vos nuits valent vraiment.
- **Récupération nocturne** : Observez comment votre corps se recharge pendant le sommeil. La récupération nocturne reflète l'efficacité avec laquelle votre corps récupère de l'entraînement, du stress et des contraintes quotidiennes, en utilisant la fréquence cardiaque, la variabilité cardiaque et

le rythme respiratoire. Elle indique si votre organisme se régénère correctement ou reste sous tension.

- **Préparation quotidienne** : Sachez quand vous êtes susceptible d'être alerte — et quand lever le pied. En combinant les données récentes de sommeil et de récupération, la Street X estime votre niveau d'énergie et de vigilance tout au long de la journée, vous aidant à décider quand vous entraîner, vous concentrer, ralentir ou vous reposer.
- **Température cutanée** : Détectez les variations subtiles avant qu'elles ne deviennent évidentes. Les tendances nocturnes de la température de la peau fournissent des informations supplémentaires sur votre bien-être général et aident à repérer des signes potentiels de maladie ou de changements physiologiques — y compris les cycles menstruels.
- **Exercice de respiration guidée** : Pour gérer le stress, détendre l'esprit et relâcher le corps — idéal pour se calmer avant une bonne nuit de sommeil.

### Personnalisez votre montre

L'écran tactile couleur AMOLED lumineux, avec des cadrans et widgets personnalisables, vous donne un contrôle total sur votre Street X — de son apparence et des données affichées à son fonctionnement tout au long de la journée.

- **Couleurs** : Choisissez des thèmes de couleurs qui correspondent à votre style, votre humeur ou l'instant — subtil, audacieux ou quelque part entre les deux.
- **Thèmes** : Optez pour des cadrans analogiques, numériques ou de nouveaux styles audacieux, conçus pour s'adapter à votre humeur, votre tenue ou votre entraînement.
- **Widgets** : Sélectionnez les fonctionnalités que vous utilisez le plus et gardez les informations clés toujours visibles — pour y accéder rapidement sans naviguer dans les menus.
- **Tableaux de bord** : Choisissez les vues que vous souhaitez voir en dehors de l'entraînement pour consulter vos statistiques, vos progrès et vos éléments essentiels du quotidien d'un simple balayage.
- **Vues d'entraînement** : Visualisez ce qui compte pendant vos séances. Les données clés — zones de fréquence cardiaque, puissance de course, itinéraires et dénivelé — restent visibles, claires et faciles à suivre.

### Fonctionnalités de la montre connectée

La Street X est avant tout une montre de sport, mais elle intègre également des fonctionnalités pratiques pour le quotidien — notifications, alarmes, contrôle de la musique, météo et localisation de votre téléphone.

- **Notifications du téléphone** : Recevez directement sur votre montre les alertes pour appels, messages et notifications push.
- **Contrôle de la musique** : Gérez vos playlists et ajustez le volume depuis votre montre.
- **Localiser mon téléphone** : Retrouvez facilement votre smartphone quand vous en avez besoin.

- **Alarmes multiples** : Programmez plusieurs alarmes directement sur la montre — pour le réveil, des rappels ou des signaux d'entraînement.
- **Prévisions météo** : Consultez la vitesse et la direction du vent, l'humidité et les risques de pluie.
- **Heures de lever et coucher du soleil** : Suivez les horaires de lumière du jour.
- **Vues personnalisées, tableaux de bord, widgets et vues d'entraînement** : Adaptez l'affichage selon vos besoins et vos priorités.
- **Guidage vocal** : Recevez des alertes sonores en temps réel pour distance, tours, objectifs et zones de fréquence cardiaque, afin de rester concentré pendant vos séances.

## Polar Flow

**Polar Flow** est une application gratuite qui regroupe toutes vos données d'entraînement, d'activité, de sommeil et de récupération en une seule vue claire — transformant vos données en informations exploitables pour suivre vos progrès, identifier des tendances et vous entraîner plus intelligemment au fil du temps.

## Caractéristiques techniques

### Dimensions :

- Taille : 45 x 45 x 13,7 mm
- Poids : 48 g

### Écran :

- Type : Écran tactile couleur AMOLED
- Verre : Gorilla Glass 3
- Taille : 1,28", résolution 416 x 416 pixels, 325 ppp

### Batterie :

- Autonomie ultra-longue : 43 h en mode Performance et jusqu'à 10 jours en mode Montre connectée
- Batterie rechargeable et remplaçable : Li-Pol 310 mAh pour une fiabilité durable

### Performance :

- Vitesse du processeur : 275 MHz pour des performances fluides
- Stockage : 32 Go pour cartes, itinéraires et données d'entraînement
- Mémoire : 37 Mo

### Durabilité :

- Étanchéité : jusqu'à 50 m (WR50)
- Température de fonctionnement : -20 à +50 °C
- Norme militaire : MIL-STD 810H

### Connectivité :

- GPS : Fréquence unique
- Bluetooth : 5.1
- Connecteur : USB-C

**Contenu de la boîte**

- Polar Street X avec bracelet silicone S-L de 22 mm
- Câble de recharge Polar Charge 2.0 USB-C
- Guide de démarrage rapide
- Note d'informations importantes