

: le guide complet et le prompt d'analyse

Créer votre clé API personnelle Garmin, la relier à Claude Desktop ou Claude Code, puis analyser sommeil, VFC et activités avec un prompt prêt à copier.

BLYX-AGENCY.COM · 25 OCTOBRE 2026 · PAR PIERRE CORDELIER

Votre montre Garmin enregistre votre sommeil, votre variabilité cardiaque, vos séances. L'application les affiche en courbes, mais elle ne répond pas à la question que vous vous posez vraiment : pourquoi dormez-vous moins bien les semaines où vous courez le plus ?

Depuis le 21 octobre 2026, Garmin délivre à chacun une clé API personnelle, gratuite, sans candidature ni validation. Reliée à Claude, elle permet de poser ces questions en français et d'obtenir une réponse calculée sur vos propres chiffres, pas sur des généralités.

Une précision d'entrée, parce qu'elle change ce que vous allez installer : Garmin ne propose aucun connecteur officiel pour Claude. La clé donne un accès en lecture à vos données. Le lien avec Claude passe par un serveur MCP open source, `garmin-personal-mcp`, qui n'est pas affilié à Garmin. Ce guide suit le README de ce projet, qui est la source de l'installation.

Pour un dirigeant qui cale ses séances entre deux rendez-vous, l'intérêt est simple : lire sa récupération sur des semaines entières, sans tableur.



Ce que vous allez obtenir, et ce que vous ne recevrez pas



Une fois la connexion faite, Claude peut lire, à votre demande :

Domaine	Ce que Claude peut consulter
Sommeil	Les nuits, une par une ou en résumés sur une période
Variabilité cardiaque (VFC)	La VFC nocturne, nuit par nuit ou en résumés
Body Battery	Le score de 0 à 100 et son évolution dans la journée
Stress	Le niveau de stress mesuré par la montre
Fréquence cardiaque	La fréquence au repos et vos zones de fréquence cardiaque
Activités	La liste, puis le détail de chaque séance
Divers	Les pas, la SpO2, l'hydratation, le poids, l'âge de forme

Trois choses ne sont pas garanties, et ce guide ne vous les promet pas :

- ✓ **La charge d'entraînement, la VO2 max et le temps de récupération.** Aucun outil du serveur ne les expose, et le service Runalyze signale qu'ils manquent dans les fichiers d'activité livrés par l'API. Claude estimera votre charge à partir du volume et de l'intensité de vos séances, ce qui n'est pas la valeur affichée par votre montre.



 **Tout l'historique.** La profondeur d'historique accessible dépend de ce que Garmin rend. Les sources se contredisent : l'une dit qu'elles seules les activités récentes reviennent, une autre décrit un

parcours de toutes les activités du compte. Vous le saurez en le testant sur votre propre compte, à l'étape 6.

- ✓ **Un avis médical.** Ce sont des estimations de montre. Le Body Battery, par exemple, est un score calculé à partir de la fréquence cardiaque, de la VFC et du mouvement, sans mesure directe. Claude lit des tendances, il ne pose pas de diagnostic.

Avant de commencer

Il vous faut :

- ✓ une montre Garmin synchronisée avec Garmin Connect ;
- ✓ Claude Desktop ou Claude Code ;
- ✓ l'outil `uv`, qui lance le serveur (`uvx`). Installez-le en suivant [sa documentation](#). D'après le README du serveur, Node.js n'est pas nécessaire.

Prévoyez vingt minutes la première fois : la clé se crée en quelques secondes, l'installation du serveur est le plus long.

Étape 1 : créer votre clé Garmin

1. Ouvrez la page

`https://connect.garmin.com/app/settings/personalApiToken`
(connectez-vous à Garmin Connect si besoin).

2. Cliquez sur « Create Key ».



3. Acceptez les conditions générales.



4. Choisissez une durée d'expiration. Le serveur indique de 30 jours à 1 an.

5. Cliquez sur « Create ».

6. Copiez la clé tout de suite, puis cliquez sur « Done ».

La clé n'est affichée qu'une seule fois. Garmin demande de la protéger comme un mot de passe. Si vous la perdez, vous en créez une nouvelle. Ne la collez jamais dans un mail, un document partagé ou une conversation avec Claude.

Elle expire. À l'échéance, la connexion tombe : Claude vous répond que Garmin a rejeté la clé (« Garmin rejected the Personal API key »). Notez la date dans votre agenda dès maintenant. Pour renouveler, vous créez une nouvelle clé et vous relancez l'enregistrement de l'étape 2. Le serveur relit la clé à chaque appel, donc rien d'autre à redémarrer.

Étape 2 : enregistrer la clé sur votre ordinateur

Dans un terminal, lancez :

```
uvx garmin-personal-mcp auth
```

Collez votre clé quand elle est demandée (la saisie est masquée).

Vérifiez ensuite :

```
garmin-personal-mcp auth --check
```



La clé est rangée dans le fichier `~/.config/garmin/connect-`

 **Blyx** `personal-api-key`. Si vous définissez la variable d'environnement



`GARMIN_PERSONAL_API_KEY`, elle prend le dessus sur ce fichier.

Si vous lisez ailleurs une autre méthode d'installation (certains guides parlent de `npm`), suivez le README du projet `garmin-personal-mcp`, qui reste la référence.

Étape 3 : brancher le serveur sur Claude

Choisissez une seule des deux voies.

Avec Claude Code

Dans un terminal :

```
claude mcp add garmin -- uvx garmin-personal-mcp
```

Ouvrez ensuite une session Claude Code et tapez `/mcp` : le serveur `garmin` doit apparaître. Pour le lister ou le retirer plus tard : `claude mcp list` et `claude mcp remove garmin`.

Avec Claude Desktop

1. Dans le menu de l'application Claude, ouvrez les Réglages (pas la fenêtre de conversation).
2. Allez dans l'onglet Developer, puis cliquez sur « Edit Config ».
3. Dans le fichier `claude_desktop_config.json`, ajoutez ce bloc `mcpServers` :



```
"garmin": {  
  "clientId": "uvx",  
  "args": ["garmin-personal-mcp"]  
}
```



1. Enregistrez, puis quittez complètement Claude Desktop et rouvrez-le.

Le fichier se trouve dans `~/Library/Application Support/Claude/` sur Mac, `%APPDATA%\Claude\` sur Windows. Si `mcpServers` contient déjà d'autres serveurs, ajoutez une virgule entre eux.

Étape 4 : vérifier la connexion

Ouvrez **un nouveau chat** : un serveur ne s'attache qu'au démarrage d'une conversation. Dans Claude Desktop, le bouton « + » sous la zone de saisie, puis Connectors, puis Manage connectors, doit montrer `garmin`.

Étape 5 : le premier test

Collez ceci dans le nouveau chat :

```
Donne-moi mes données Garmin d'hier : sommeil, VFC, Body Battery,  
fréquence cardiaque au repos et activités. Indique pour chaque  
mesure si Garmin a renvoyé une donnée ou rien (no_data). Ne déduis  
rien, ne complète rien : liste seulement ce que tu as reçu.
```

Si vous obtenez des chiffres cohérents avec votre application, la connexion fonctionne. Si une mesure revient vide, deux explications.



Étape 6 : tester la profondeur de votre historique

Avant de bâtir des analyses sur des mois, vérifiez ce que Garmin vous rend :

Cherche mes activités les plus anciennes que tu peux obtenir. Dis-moi la date de la plus ancienne que tu as réussi à lire et combien d'activités tu as pu lister au total. Si tu as buté sur une erreur ou une limite, dis laquelle, sans la contourner.

Retenez cette date : elle fixe la période sur laquelle vos bilans seront fiables.

Le prompt d'analyse complet

C'est le prompt principal. Il fait lire à Claude votre sommeil, votre VFC, votre Body Battery, votre stress et vos activités, puis croise le tout. Il contient les consignes qui évitent les erreurs classiques : unités, limites par appel, absence de données.

Remplacez ce qui est entre crochets, puis copiez-le dans un nouveau chat.

Tu es mon analyste de données d'entraînement et de récupération. Tu travailles uniquement avec mes données Garmin, lues via le serveur MCP garmin.



Contexte : [mon âge, mes sports, ma fréquence d'entraînement, mon objectif actuel, par exemple « 44 ans, course à pied et vélo, 3 à 4 séances par semaine, préparer un semi-marathon en mars »].

Période à analyser : [par exemple « les 28 derniers jours »].

Méthode :

1. Collecte. Lis, sur la période : le sommeil (garmin_get_sleep_summaries), la VFC (garmin_get_hrv_summaries), le Body Battery (garmin_get_body_battery), le stress (garmin_get_stress), la fréquence cardiaque au repos (garmin_get_heart_rate), les résumés quotidiens (garmin_get_daily_summaries) et les activités (garmin_search_activities, puis garmin_get_activity pour les séances importantes).
2. Limites par appel. Garmin refuse les périodes trop longues avec une erreur vide. Découpe donc en tranches : 28 jours au plus pour le sommeil et le Body Battery, 7 jours au plus pour le stress, 180 jours au plus pour la VFC et les résumés quotidiens. Si un appel échoue, dis-le et passe à la tranche suivante.
3. Unités. Les durées arrivent en secondes, les distances en mètres, le poids en grammes. Convertis en heures et minutes, en kilomètres et en kilos avant toute conclusion.
4. Données absentes. Si Garmin renvoie no_data pour une date ou une mesure, note-le dans un tableau des données manquantes et ne les remplace par aucune valeur estimée.
5. Analyse. Calcule et présente :
 - a. mon sommeil : durée moyenne, régularité des heures de coucher et de lever, les trois meilleures et les trois pires nuits ;
 - b. ma VFC nocturne : sa moyenne, sa tendance sur la période, et les jours où elle décroche nettement de ma moyenne ;
 - c. mon Body Battery : le niveau au réveil en moyenne et son évolution ;
 - d. mes activités : nombre de séances et volume par sport, et l'intensité estimée à partir de la durée et de la fréquence cardiaque. Précise que ce n'est pas la charge d'entraînement calculée par ma montre ;
 - e. les liens entre ces éléments : ce qui se passe sur mon sommeil, ma VFC et mon Body Battery les jours qui suivent mes séances les plus longues ou les plus intenses.
6. Forme du rendu : un résumé de cinq lignes en tête, puis un tableau par thème, puis trois constats chiffrés, puis trois pistes concrètes à tester sur les deux prochaines semaines.



Règles :



Appuie chaque constat sur des chiffres lus dans mes données, avec la date. N'invente aucune valeur, aucune norme, aucun seuil médical.



- Signale chaque fois qu'une conclusion repose sur peu de jours : une corrélation sur dix jours reste fragile.
- Le Body Battery et la VFC sont des estimations de montre. Ne pose aucun diagnostic et ne donne aucun conseil médical. Si une tendance te paraît préoccupante, suggère d'en parler à un médecin, sans plus.
- Tu es en lecture seule : n'écris rien, ne modifie rien dans mon compte.
- Si une information utile manque, pose-moi la question avant de répondre.

Lisez le résumé, puis les tableaux. Quand un constat vous surprend, demandez à Claude les dates et les chiffres exacts avant de décider quoi que ce soit.

Les prompts de suivi

Ils se lancent dans la même conversation, après le prompt d'analyse.

La forme avant une course

J'ai une course le [date] : [distance, type de parcours]. À partir de mes 4 dernières semaines, dis-moi si les signaux sont favorables ou non : tendance de ma VFC nocturne, évolution de ma fréquence cardiaque au repos, régularité et durée de mon sommeil, Body Battery au réveil, et enchaînement de mes dernières séances. Compare chaque signal à ma propre moyenne des 4 semaines précédentes, pas à une norme générale. Termine par ce que je peux ajuster d'ici la course (sommeil, volume des derniers jours) et ce que tu ne peux pas évaluer avec ces données. Rappelle que tu ne vois pas ma V02 max ni mon temps de récupération.



Fais-moi le bilan de mes [3 derniers mois, ou la période que tu as pu lire à l'étape 6], sport par sport. Pour chaque sport : nombre de séances, volume total (heures et kilomètres), durée moyenne d'une séance, fréquence cardiaque moyenne, évolution mois par mois. Repère le mois le plus chargé et le mois le plus calme. Dis-moi ce qui a progressé, ce qui stagne, et ce qui manque pour atteindre [mon objectif]. Si une période n'a pu être lue en entier, indique laquelle.

Le sommeil et la récupération

Sur les 28 derniers jours, cherche ce qui influence mon sommeil. Compare mes nuits après une séance le soir, après une séance le matin et après un jour sans séance : durée, VFC nocturne, Body Battery au réveil. Regarde aussi l'effet de mon stress de la journée précédente. Donne-moi les écarts chiffrés, le nombre de nuits dans chaque groupe, et dis-moi si l'échantillon est assez grand pour conclure. Propose ensuite une expérience de deux semaines, avec un seul changement à la fois.

Les limites à connaître avant de vous lancer

- ✓ **Lecture seule.** Rien ne repart vers votre montre : Claude ne peut ni créer de séance ni en transférer une. Les API Courses et Training ne sont pas incluses.
- ✓ **Usage personnel.** Cette clé est faite pour des outils que vous faites tourner pour vous. Un outil destiné à d'autres personnes, par exemple à vos salariés ou à des clients, relève du programme professionnel de Garmin, pas de ce niveau gratuit.





Rien d'officiel côté Garmin pour Claude. Le serveur est un projet



independant et open source (licence MIT). Une mise à jour de
Garmin Connect peut casser certaines fonctions : certains accès



ne sont pas documentés et leur format peut changer.



Quotas non publiés. Garmin indique que les limites peuvent changer à tout moment, sans préavis.



Pas de notification. Le serveur n'interroge Garmin que quand Claude le demande.



Vos données passent par Claude. Ce que le serveur renvoie entre dans la conversation, donc transite par les serveurs d'Anthropic. Ne le branchez pas sur un compte dont les données ne doivent pas quitter votre poste, et vérifiez les réglages de confidentialité de votre compte Claude.



Ne rendez pas le serveur public. En mode HTTP, il n'a pas d'authentification intégrée. Laissez-le en local, ou derrière un VPN.

Si ça ne marche pas

Ce que vous voyez	Ce qu'il faut faire
Claude ne connaît pas le serveur <code>garmin</code>	Ouvrez un nouveau chat. Sous Claude Desktop, quittez puis rouvrez l'application après la modification du fichier
« Garmin rejected the Personal API key »	La clé a expiré ou a été supprimée. Créez-en une nouvelle et relancez <code>uvx garmin-personal-mcp auth</code>
Une période revient vide ou en erreur	Découpez-la en tranches plus courtes (voir le



Ce que vous voyez



Blyx

no_data sur une mesure

Ce qu'il faut faire



Garmin n'a rien pour cette date, ou votre montre n'enregistre pas cette mesure

Des chiffres étranges
(poids de 80 000, durée
de 28 800)

Ce sont des grammes et des secondes.
Demandez à Claude de convertir

Source. Ce guide s'appuie sur le [README du serveur garmin-personal-mcp](#) et sa [page GitHub](#), la [FAQ Garmin Personal API](#), [Shape, Garmin Personal API \(22/10/2026\)](#), [The 5K Runner \(22/10/2026\)](#), [Tredict \(21/10/2026\)](#), [iDevice \(21/10/2026\)](#), la [documentation MCP de Claude Code](#) et [la page MCP pour les serveurs locaux](#). Les prompts sont les nôtres. Blyx n'est pas affilié à Garmin.

