

SPÉCIAL ÉTÉ : SAVOIR S'HYDRATER PAR TEMPS CHAUD

RUNNERS

# RUNNERS' WORLD

N°12 - JUILLET - AOÛT 2009

## 10 KM EN 4 SEMAINES

- ➔ Déterminez votre poids idéal
- ➔ Trouvez l'inspiration
- ➔ Faites un bon chrono !

## BOOSTEZ VOTRE FOULÉE GRÂCE À LA MUSIQUE

LES MEILLEURS  
MORCEAUX DE L'ÉTÉ

## GUIDE CHAUSSURES



## 21 PAIRES TESTÉES (P.79)

par notre laboratoire et nos coureurs

## DÉBUTANTS LANCEZ-VOUS DANS LE TRAIL RUNNING

## MANGEZ FRAIS !

20 ALIMENTS  
POUR RÉCUPÉRER  
PLUS VITE (P.28)

**VOTRE 1<sup>ER</sup>  
MARATHON**  
PRÉPAREZ-VOUS  
AVEC NOUS  
Résultats rapides  
et succès  
garantis !

## LES SECRETS DES FRÈRES BAALA

Du stade de banlieue  
à la piste olympique

[www.runners-world.fr](http://www.runners-world.fr)

Bimestriel  
RUNW12 - 4,95 €  
SUISSE : 9,80 FS  
BELGIQUE : 6 €  
LUXEMBOURG : 6 €

L 17598 - 12 - F : 4,95 € - RD



**ADIDAS SUPERNOVA SEQUENCE 2** 120 EUROS

**L'AVIS DE LA RÉDACTION :** Cette nouvelle chaussure de chez Adidas, qui apporte de la stabilité à la foulée de manière plutôt modérée, offre également un amorti assez intéressant et surtout beaucoup de flexibilité. Adidas a également rajouté des bandes en stretch à la tige afin d'offrir plus de confort que le modèle précédent, aux dires de certains de nos testeurs. L'avant-pied du modèle pour les femmes a encore été élargi davantage pour gagner en confort. Ce modèle est recommandé aux coureurs à l'arche normale ou basse, à la recherche d'un modèle stable et bon à tout faire.

**L'AVIS DES TESTEURS :**

« Elle a formidablement bien fonctionné lors de mes longues sorties et m'a offert le bon amorti et le parfait maintien que je recherchais depuis très longtemps. Vraiment tout à fait épatantes ! »

Timothé, 32 ans.

« J'ai vraiment été très surpris par son excellent amorti et ses grandes qualités. »

Paul, 48 ans.

**POIDS :** 340 g (H) et 266,5 g (F)

**INFOS :** 0 800 01 10 01

ou [www.adidas.com/running](http://www.adidas.com/running)

**BROOKS ADRENALINE GTS 9** 125 EUROS

**L'AVIS DE LA RÉDACTION :** Depuis neuf ans, la qualité de la GTS repose sur un confort et une tenue de route sans faille, qui offrent une conduite stable pour un poids très honnête. Brooks a encore amélioré ce modèle en ajoutant plus de mousse dans le talon, pour l'amorti, contre les impacts, mais aussi en arrondissant l'arrière de la semelle externe, pour aider à la pose du pied lors de la foulée. Malgré ces changements, le prix français (en euros) ne change pas, ce qui n'est pas le cas aux États-Unis par exemple, où la chaussure coûte 10 dollars de plus. Ce modèle est recommandé pour les coureurs à arche normale ou basse, à la recherche d'un modèle stable et souple à la fois et surtout à la conduite agréable et sans faille.

**L'AVIS DES TESTEURS :** « Elle m'a apporté une bonne stabilité sans être trop lourde. »

Aude, 30 ans.

« Ce modèle manque un peu de maintien au niveau du talon mais je l'ai trouvé vraiment très confortable très vite. »

Grégoire, 28 ans.

**POIDS :** 323 g (H) et 261 g (F)

**INFOS :** [www.brooksrunning.fr](http://www.brooksrunning.fr)

**BROOKS SWITCH 2** 100 EUROS

**L'AVIS DE LA RÉDACTION :** Cette chaussure, qui apporte une certaine stabilité, n'est pas une star dans son domaine, mais elle est confortable et possède un amorti décent, qui a tout de même semblé un peu ferme à certains de nos testeurs. Brooks a rehaussé la tige afin de créer une enveloppe plus confortable autour du pied et retravaillé le maintien de la chaussure pour une transition plus naturelle, entre l'attaque talon et le décollement des orteils du sol. Nos tests en laboratoire ont démontré que les matériaux utilisés sont moins élastiques que ceux d'autres modèles dans cette même gamme nommée « stabilité ». Nous recommandons cette chaussure aux coureurs les plus lourds qui possèdent toutefois une arche normale et qui sont à la recherche d'un modèle basique mais au maintien solide.

**L'AVIS DES TESTEURS :** « Un équilibre sympathique entre stabilité et flexibilité. »

Charles, 38 ans.

« J'ai beaucoup aimé le confort de ce modèle mais j'ai trouvé l'amorti un peu ferme. »

Sophie, 26 ans.

**POIDS :** 309 g (H) et 278 g (F)

**INFOS :** [www.brooksrunning.fr](http://www.brooksrunning.fr)

**Semelles VibraCut - Space (Runner)**

Par Philippe Vogel

Ces semelles ont été testées sur sentier forestier, chemin et bitume, en conditions humides, sur 30 km parcourus, en endurance et au seuil. Une fois dans vos runnings, vous les oubliez dès les premières foulées. C'est là leur grande qualité. Les sensations d'appui sont très bonnes, sur toutes les surfaces. Elles s'ajustent bien dans la chaussure et assurent un bon maintien, pour un poids raisonnable (60 g). Selon le fabricant, ces nouvelles semelles absorbent 4 fois plus de chocs et s'adaptent en permanence à la morphologie du pied, grâce à un nouveau matériau exclusif, le VibraCut. À vous de vérifier, au fil de vos sorties, les qualités d'amortissement de ce nouveau matériau. Prix : 30 € environ. Infos : [www.jlf-advanced.com](http://www.jlf-advanced.com)

