

ultrafondus

LE MAGAZINE QUI VOUS FAIT DÉPASSER LES BORNES



GR20 : record explosé
Kilian Jornet décolle



STOP OU ENCORE ?

L'ABANDON, UN MAL POUR UN BIEN

- Raid multi** | Cinq jours suspendus à un fil
- Trans Aq'** | L'Aquitaine produit des perles
- Mythique** | 48 heures de Surgères
- Verdon** | C'est beau, mais on s'y paume
- Mental** | Des métaphores pour comprendre

n° 61 - JUILLET 2009
www.ultrafondus.fr

M 04382 - 61 - F : 6,00 €



NUTRITION | 7 JOURS POUR GAGNER





Une barre pour les mules

On ne voit pas toujours très bien ce qui se cache derrière les noms exotiques des Mule Bar, mais avec un peu d'entraînement, on s'y fait. Mango Tango, Hunza Nut, Strudel, Chocolate Fig Fiesta ou encore Refuel Chocolate Date, ça nous change et nous transporte dans un monde ensoleillé, dansant et énergique. Mais qu'en est-il vraiment de ces barres énergétiques ? La vitrine, tout d'abord, est réussie de A à Z. Visuel sympa d'une sorte de Don Quichotte – ou peut-être un chercheur d'or – au clair de lune, noms aguichants, dynamisme des couleurs, et surtout, deux logos peu ou pas présents sur nos produits énergétiques habituels : le « Fair

Trade Label » (label pour le **commerce équitable**)

garantissant que les produits sont issus du commerce équitable, et le « 1% for the Planet » garantissant que le fabricant reverse 1% de son chiffre d'affaires annuel au profit d'associations environnementales à travers le monde. Dernier point, tous les ingrédients sont naturels et beaucoup sont bio. Et quand on y goûte ? Un conseil, ne tentez pas de vous en enfiler une hors entraînement ou compétition, vous risqueriez de finir le paquet. Oui, c'est bon ! La texture molle est vraiment très agréable, facile à mastiquer, et bien que nous n'ayons pas encore pu tester les barres sur plus de 10 heures, la première approche est très positive. Reste à valider que les goûts fruités, corsés et épicés très présents en bouche ne donnent pas la nausée au bout de longues heures de course, d'autant que de nombreux coureurs un peu trop gourmands (ou affamés) vont sûrement essayer d'avaler en une seule prise les 65 g très énergétiques (en moyenne 350 Kcal / 100 g) que compte une seule barre, ce qui n'est pas forcément une bonne idée.

- **Huit barres disponibles** : mangue-noix de cajou, abricot, pomme-cannelle-raïsans secs, réglisse, cacao-figues-amandes, ananas-noix de coco-baies chinoises, dattes-amandes-chocolat, bananes-amandes-chocolat.
- **Infos** sur www.mulebar.fr
- **Tarif** : autour de 10 € le paquet de quatre barres.



BON À SAVOIR

Commerce équitable



Le logo apposé sur les Mule Bar est celui de Fair Trade Labelling Organizations International (FLO), qui est une association de 20 initiatives de labellisation équitables situées dans plus de 21 pays. À l'instar d'autres organisations telles que l'International Federation for Alternative Trade (IFAT), Artisans du Monde ou même le Secours Catholique, la FLO cherche à rétablir un équilibre dans les échanges commerciaux entre pays riches et pauvres. Les grandes associations proposent une définition du commerce équitable : « Le commerce équitable est un partenariat commercial fondé sur le dialogue, la transparence et le respect, dont l'objectif est de parvenir à une plus grande équité dans le commerce mondial. Il contribue au développement durable en offrant de meilleures conditions commerciales et en garantissant les droits des producteurs et des travailleurs marginalisés, tout particulièrement au sud de la planète. Les organisations du commerce équitable (soutenues par les consommateurs) s'engagent activement à soutenir les producteurs, à sensibiliser l'opinion et à mener campagne en faveur de changements dans les règles et pratiques du commerce international conventionnel. »



Un GPS pour aveugles

Si vous aimez le principe du GPS pour la course à pied mais que vous en avez assez d'avoir les yeux rivés sur votre montre, une solution : Qstarz BT-Q1300S.



À peine plus gros qu'une commande d'ouverture électrique de voiture (62 mm x 38 mm x 7 mm), ce petit appareil intégrant une antenne GPS récupère toutes vos données de vitesse, de position, etc. Une fois à la maison, un logiciel d'entraînement fait le reste, à la manière de ceux de Polar, Garmin, ou du logiciel libre SportTracks. Son **autonomie** de 12 heures le rend malheureusement un peu limite pour certains d'entre nous, mais pour une centaine d'euros, on a un appareil de mesure de ses données d'entraînement relativement intéressant. À condition de ne pas être accro aux données instantanées.

- **Infos** : www.qstarz.com

L'INFO EN PLUS

La course à l'autonomie



La future génération de batteries pour gadgets portatifs est peut-être en route. Des scientifiques de l'université de Waterloo au Canada ont conçu une batterie au lithium-soufre d'une capacité trois fois supérieure aux batteries ion-lithium pour un encombrement identique. Ce type de batterie serait également plus léger et plus facile à produire.

BON À SAVOIR

Semelles amortissantes, pour ou contre ?

Le débat pour ou contre l'amorti est vieux comme la chaussure de sport. Dans le camp des « pour », on retrouve tous ceux qui, à tort ou à raison, estiment que leurs articulations, leurs tendons et leurs muscles s'en porteront mieux si l'onde de choc résultant de l'impact du pied et remontant jusqu'au crâne est la plus faible possible. Ceux-là préféreront le confort de course et répondront à leurs détracteurs avant même qu'ils n'aient ouvert la bouche que, semelle ou pas, la course à pied est assez a-normalement traumatisante pour qu'on n'ait pas besoin d'en rajouter. Dans le camp du « contre », un argument assez pervers, séduisant et aussi difficilement vérifiable voudrait qu'un trop grand amorti inhibe les capteurs sensoriels qui du coup enregistreraient l'information d'un choc moindre que celui réellement subi. Conséquence, le corps ne se protège pas bien et c'est la blessure. Entre les deux il y aurait peut-être juste le bon sens, qui pourrait nous enjoindre à ne rien changer si l'on est bien dans ses baskets et à essayer avec progressivité si l'on pense que plus d'amorti nous serait bénéfique.



Les semelles de l'espace

Noène et Sorbothane, vous connaissez sûrement. Nous vous présentons ici la Space Runner, qui se positionne elle aussi sur le créneau des **semelles amortissantes**. Si nous manquons pour l'instant de recul terrain pour affirmer la supériorité d'une marque sur une autre, tenons-nous en aux bénéfices potentiels annoncés par le fabricant. La principale qualité de cette semelle serait, outre son amorti testé au laboratoire des matériaux macro moléculaires de l'INSA de Lyon, de bien vieillir grâce à sa mousse micro-cellulaire synthétique polymère. Voici donc la semelle qui ne s'use pas même si l'on s'en sert. Deux points objectifs résultent des premiers essais effectués sur bitume. Tout d'abord, la finesse de la semelle ne modifie pas les appuis et la sensation est plutôt bonne. Deuxième point, la sensation sous le pied est agréable. Reste à valider l'intérêt de telles semelles, voire de semelles tout court, fussent-elles de podologie, pour les coureurs.

- **Tarif** : environ 25 €
- **Informations** : www.jlf-advanced.com

TOUTE LA COMMUNICATION VISUELLE DE VOS ÉVÉNEMENTS SPORTIFS

SIGN*A*RAMA

ISSY LES MOULINEAUX

informations, demande de devis

issy@signarama.fr

01 41 46 99 03

SIGN*A*RAMA 1^{ER} RÉSEAU MONDIAL DE COMMUNICATION VISUELLE
 Pour toute information sur notre franchise, contacter Olivier Fossat au 06 70 98 19 76