



Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé de votre région

Entraînement

Tout commence avec les bras

Cahiers Volodalen

Préparation marathon :
volume ou intensité ?

Vacances

8 erreurs à ne pas commettre !

Santé

Des solutions pour l'arthrose

Test

Êtes-vous sportaholic ?

Insolite

La mode des coureurs
tout nus





MIZUNO GENDER ENGINEERING Des chaussures de dames

Le fabricant de chaussures Mizuno consacre à son tour une partie de sa gamme à répondre aux exigences spécifiques du pied féminin aux tendances plus prononcées que celui des hommes. Pour empêcher le talon de glisser vers l'intérieur, l'angle d'inclinaison de l'appui podal postérieur a été légèrement augmenté et des lignes de flexion ajoutées. A l'avant, on a également élargi les encoches de flexion afin de mieux répondre au déroulé du pied, plus important chez la femme en raison d'une plus grande souplesse ligamentaire. Prix : à partir de 130€

Infos : www.mizuno.eu



L'AVIS D'UNE PRO



HOURIA FRÉCHOU, 2 HEURES 47 MINUTES SUR MARATHON

"Pendant des années, je courais avec les mêmes modèles que mon mari, Patrick, et cela me posait problème dans les trails. Comme les chaussures d'homme sont plus rigides, je ne sentais pas bien les aspérités du terrain. Ces modèles réservés aux femmes sont plus souples et me permettent de mieux trouver mes sensations."

LE SAVIEZ-VOUS?

AU COURS D'UN JOGGING DE DIX KILOMÈTRES, NOS PIEDS MARTÈLENT LE SOL ENVIRON 12.000 FOIS AVEC DES PICS DE PRESSION ÉGALE À TROIS, QUATRE OU MÊME CINQ FOIS LE POIDS DU CORPS, SOIT +/- 3000 TONNES APRÈS UNE HEURE DE COURSE. TOUS CES CHOCS GÉNÈRENT ÉVIDEMMENT DES VIBRATIONS QUI TRAVERSSENT LE SQUELETTE À UNE VITESSE AVOISINANT LES 100 KILOMÈTRES/HEURE. IL FAUT POUVOIR LE SUPPORTER!



JLF ADVANCED Les semelles de vent

Comme le disait le chorégraphe Maurice Béjart, « l'expression la plus sottise de la langue française, c'est "bête comme ses pieds" ». En effet! Quel manque de respect pour cette partie de notre anatomie qui gère sans bruit un tas de contraintes extraordinairement complexes comme de s'adapter dans l'instant au relief du sol ou d'être capable d'encaisser à chaque pas des pressions égales à plusieurs fois le poids du corps. Pour les aider dans ces tâches, JLF Advanced a mis au point cette semelle baptisée Space Runner, spécialement adaptée aux exigences des coureurs à pied. Légère et fine, elle se glisse sans difficulté

dans n'importe quelle chaussure dans le but soit de suppléer, soit de remplacer l'ancienne semelle de propreté. Sa texture particulière permet au pied de marquer son empreinte, ce qui lui évite de glisser. L'association d'une fibre minérale à la structure de polypropylène procure une sensation incomparable de sécurité. Avec cette technologie « Vibracut », l'absorption des vibrations est presque cinq fois meilleure qu'avec des semelles classiques. Prix : 29,90€

Infos : www.jlf-advanced.com



FALKE Des chaussettes de compétition

Depuis plusieurs années, la marque allemande se spécialise dans des chaussettes de sport spécialement adaptées aux pieds des coureurs et même à leur niveau de pratique. Selon les modèles, on retrouve des renforts en laine pour assurer le meilleur amorti possible au niveau du gros orteil, du talon ou même de l'arche plantaire comme sur le modèle réservé aux pronateurs. Pour les adeptes des épreuves d'extrême endurance, la technologie « ventcool » permet à la fibre de s'allonger et de s'affiner au contact de l'humidité pour évacuer plus efficacement la transpiration. Prix : à partir de 15€.

Infos : www.falke.com