



ÇA VIENT DE SORTIR

Par A.M

OUI À KALENJI !

La marque a mis à contribution 140 testeurs pendant six mois et étudié 3000 avis clients pour concevoir ces deux nouvelles paires. Un excellent rapport qualité/prix.



LA KIPRUN FAST destinée aux séances à allure rapide affiche plus de confort que l'ancienne Kiprun SD avec une construction sans couture, une nouvelle semelle intérieure plus souple, un nouveau mesh plus respirant, mais aussi une nouvelle géométrie de sa semelle pour meilleur compromis adhérence-résistance.

Drop : 10 mm / **Poids** : 288 g en 43 / 245 g en 39 (drop 9,5 mm).

Usage : pour coureur de moins de 80 kg (ou coureuse de moins de 70 kg), valant moins de 3h15' au marathon, entre 1h20 et 1h30 sur semi, entre 40 et 45' sur 10 km. 70 €.



LA KIPRUN LONG destinée aux séances de plus d'une heure affiche elle une meilleure adhérence que l'ancienne Kiprun LD, une tige plus résistante, un meilleur maintien au talon, plus de confort et une stabilité renforcée.

Drop : 10 mm / **Poids** : 326 g en 43 / 279 g en 39 (9,5mm de drop). **Usage** : pour coureur de tous poids valant plus de 3h30 sur marathon, entre 1h45 et 2h au semi et plus de 50' au 10 km. 70 €.

CHAUD DEVANT

Effet chauffant immédiat pour ce roll-on de massage, à base d'arnica, de menthe poivrée, de camphre, de saule et d'huile essentielle de lavande. Il prépare les muscles à l'effort et soulage les contractures musculaires.

Roll on Endol d'Eric Favre Endurance, 6,90 €.



ET QUE ÇA BOSE !

Bose propose de nouveaux écouteurs sans fil conçus pour le sport. 5 heures de musique, son limpide et signal Bluetooth maximal. Livrés avec trois tailles d'embout, un étui et un câble USB pour recharger la batterie.

Écouteurs SoundSport Free sans fil de Bose, 199,95 €.

Superfoods

Açaï, spiruline, maca, guarana, goji, mais aussi baobab ou chlorelle... D.Plantes propose 14 références « super-ingrédients » et 4 « mix » (protéines végétales, énergie, fruits rouges ou détox) riches en macronutriments. En biogranules, avec de la fibre de pomme biologique, l'utilisation au quotidien est facile, le goût gourmand. C'est bio et sans gluten.

D.Plantes, de 17,90 € à 21,90 € le sachet de 125 g en magasins bios





LE PLEIN DE VITAMINES

De l'énergie et plus d'endurance avec ce complément alimentaire pour sportif. Il associe 12 vitamines, 9 minéraux (dont du magnésium) et du ginseng. En comprimé à avaler, à raison d'un par jour, idéalement en cure pendant 30 jours.

BeroccaSport, 14,90 € la boîte de 30 comprimés, en vente en pharmacie.



UNE FITBIT BY ADIDAS

Elle comprend toutes les fonctionnalités de Fitbit Ionic (GPS, prise de FC au poignet, 7 sports programmés) et ajoute une expérience de coaching via l'appli d'entraînement Adidas. Six séances sont proposées au poignet pour améliorer son cardio, sa force, sa souplesse. On est guidé pas à pas pour chaque série de mouvement de la séance, qui dure 50 minutes. Avec bracelet sport respirant.

Fitbit Ionic Adidas, 329,95 €.

COQUE DE CHOC

Votre smartphone sera protégé dans cette coque résistante en Kevlar (Dupont de Nemours) avec « gel amortissant 360°C » et technologie d'absorption des impacts. Garantie à vie.

Coque pour iPhone ou Samsung Force Case Ultimate Bigben Connected, 59,90 € (www.force-case.fr)



BAG À PART

Modèle complet affichant 12 litres de contenance, disponible en 4 tailles, dont une spéciale femme. Avec système de serrage trois points, bonne répartition de charge à l'avant comme à l'arrière pour le confort de portage, poche élastique à double ouverture rapide d'accès en action, rangements ergonomiques, nouveau système de porte bâton sur l'avant du sac, compartiment pour poche à eau (1 litre ou 2 litres). Livré avec 2 flasques souples de 500 ml, sifflet, portedossard.

Hydragon Pulse 12 X et W d'Oxitis, 155 €.

POIGNET MALIN



Ce « manchon » de poignet est muni d'une poche qui permet de ranger clés et monnaie. Créé par Abdillad Sousou, sportif de haut niveau, il est respirant et résistant. Existe en plusieurs tailles et plusieurs coloris.

Bracelet Soussou Sportwear, 8 € www.soussou-sportwear.com

Le coin bouquins



FOLLES HISTOIRES !

Jean-Philippe Lefief, traileur, journaliste et traducteur du best-seller *Born to Run* marie dans ses propres sensations de triple finisher de l'UTMB, avec une somme d'histoires passées, de Philippides au roi d'Écosse Malcolm III. C'est que l'endurance dépasse les bornes depuis la nuit des temps. Un livre miroir passionnant.

La Folle histoire du trail de Jean-Philippe Lefief, Editions Guérin, 272 p., 25 €.



GAINAGE À TOUS LES ÉTAGES

Le coach David Costa allie ses dix années d'expérience à plus de 255 études scientifiques dans ce guide qui compile tout ce que vous devez savoir sur la prise de muscle et la perte de gras. Réponses à plus de 160 questions et plus de 90 exercices décryptés.

Mon coach musculation de David Costa, Editions Amphora, 24,90 €.