

LA NOUVELLE COLLECTION RUNNING

TRIATHLETE

TRIATHLETE

LE PHÉNOMÈNE SWIMRUN EN MARCHÉ

Test Vélo

Time



Scylon Aktiv T30

Beauvechain 1-N°P501241

JAN 2017 - NO 356

L 12324 - 356 S - F: 6,95 € - RD



BEL: 6,95€ - DOM: 7,5€ - LUX: 7,40€ - CH: 12,50€ - PORT CONT: 7,5€
N CAL/S: 950^{gr} - POL/S: 1000^{gr} - MAR: 78^{mm} - MAYA: 8,5"

TRAINING : Plan Ironman Nice /
/ Conseils pour les débutants •
Tri / Ironman Western Australia • **ÉLECTIONS** : Qui sont les
triathlètes de l'année ? • **TEST Chaussure** : ASICS Dynaflyte

Plan Triathlon M
COURSES : Volcanic



TOTUM SPORT

Pour combler les pertes hydriques dues à l'effort et à la sudation, Totum Sport propose une solution des plus originales : boire de l'eau de mer naturellement riche en minéraux.

Pour une fois, il vous est conseillé de boire la tasse ! Totum Sport est une eau 100 % naturelle, tirée de l'eau de mer océanique, qui fournit 78 électrolytes (voir fiche technique), nécessaires au bon fonctionnement du métabolisme et à l'hydratation optimale de votre organisme. À absorber avant et pendant l'effort, ce sachet prêt à consommer est également bénéfique pour éviter les lésions musculaires, les crampes, et contribue à réduire votre temps de récupération.

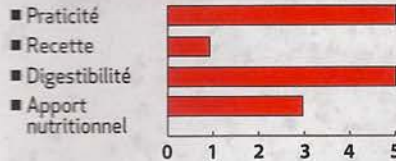
Bien salée !

Boire de l'eau de mer, oui, mais pas n'importe laquelle. Les laboratoires Quinton puisent cette eau à 30 m de profondeur dans des zones d'intenses activités biologiques, comme le Golfe de Gascogne où la pureté et la richesse en nutriments sont maximales. Très salée, cette saveur est loin des potions énergétiques habituelles... Difficile de se rendre compte d'un réel effet sur une cure de dix jours. Totum Sport agit sur les niveaux de sodium, de bicarbonate et de glucose pour éviter ou retarder la déshydratation et rendre le glucose plus disponible. Pas de crampes, par exemple, au cours de nos différentes sorties effectuées par temps froid aussi bien à pied qu'à

vélo. Pratique à utiliser, le format enveloppe flexible et léger du sachet avec ouverture facile permet de l'emporter partout et de le boire à n'importe quel moment.

LES NOTES

Total 14/20



EN BREF

les+

Pratique à emporter, pratique à consommer !

les-

Le goût

FICHE TECHNIQUE

- Contient 78 électrolytes (minéraux fondamentaux à l'état ionique, c'est-à-dire chargés électriquement, pour garantir le fonctionnement optimal du métabolisme).
- Prix : 16,30 € (boîte de 10 sachets)

Infos : www.totumsport.com/fr



FI'ZI :K TOE COVER

Un couvre-chaussure doit isoler du froid les aérations de votre chaussure. Mais parce qu'il n'est parfois pas nécessaire de couvrir l'ensemble du pied, les Toe Cover de fi'zi:k sont une véritable alternative.

Il est toujours agaçant d'enfiler des couvre-chaussures pour sortir rouler car ce geste confirme l'arrivée des frimas, rappelant que l'été est derrière nous, ou des grands froids. Autre désavantage, ils peuvent gêner la mobilité de la cheville lors du pédalage. Si nous n'avons pas d'autre choix par très basse température, il suffit, le reste du temps, de couvrir simplement les aérations de votre chaussure situées à l'avant du pied.



Windproof et waterproff

Composés d'une fibre imperméable au vent et résistante à l'eau, faite en nylon et polyester, les Toe Cover permettent de bloquer efficacement le vent froid et l'humidité. Légers et sobres, ils dénotent par une construction solide grâce à un système de coutures denses. L'accessoire possède un espace bien ajusté pour la cale et une languette aide à l'enfilage. Ce dernier se révèle un peu délicat au début du fait du manque de flexibilité de la matière. Mais une fois positionné, le Toe Cover est parfaitement plaqué à la chaussure.

Le produit est aussi très pratique en triathlon : sur les compétitions de début de saison, quand la température n'est pas très élevée, il est ainsi possible de protéger vos pieds (souvent sans chaussettes) en laissant le Toe Cover déjà installé sur vos chaussures. Ne reste alors plus qu'à serrer votre chaussure avec la sangle ou la boucle de serrage restée accessible. Ingénieux et pratique.

EN BREF

les+

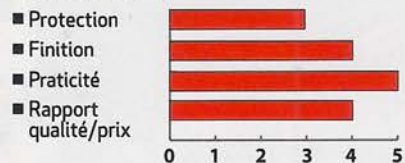
- Coupe-vent et imperméables
- Solidité

les-

- Une seule couleur
- Un peu raides à enfiler

LES NOTES

Total 16/20



FICHE TECHNIQUE

- 3 tailles : XS-S (36-40), M-L (41-44) et XL-XXL (45-48)
- Conçus en nylon et polyester
- Fixation derrière la cale chaussure.
- Prix : 25 €

Infos : www.fizik.com



BIMONT TITANS ROUGE

Pour tous les sportifs, un baume polyvalent et certifié bio pour préparer le corps ou le soulager après effort. La formule : macérat huileux d'arnica bio, synergie d'huiles essentielles bio (cajeput, romarin à camphre, clou de girofle, cannelle, menthe poivrée, eucalyptus globulus et gaulthérie), menthol. À appliquer puis frictionner sur les zones concernées au minimum 30 min avant la pratique ou 30 min après l'effort. Stick de 18 g.

Prix : 14 €

ERIC FAVRE FLAP JACK

Barre de recharge glucidique à base de flocons d'avoine, riche en fibres, protéines et acides gras essentiels. L'avoine dispose d'un index glycémique bas, permettant de mieux étaler l'arrivée de l'énergie dans le temps. L'avoine améliore également la digestion et la santé globale du système digestif. Idéale au petit-déjeuner, avant l'effort et après l'effort, pour la réparation et le développement musculaire. Saveurs fruits rouges ou yaourt. Barre de 60 g.

Prix : 2,05 €



RAIDLIGHT WINTERTRAIL FULLZIP

Pour vous protéger l'hiver lors de vos sorties running sur route ou chemin, ce nouveau maillot fullzip complète la gamme Wintertrail de Raidlight avec sa technologie Thermofleece : une maille stretch à l'intérieur qui offre une sensation de douceur et apporte la chaleur tout en restant respirant. Zip intégral pour l'enfiler comme une veste ou pour ventiler à souhait. Coupe ajustée. Diverses poches : poitrine, intérieure et bas de dos. Extrémité de chaque manche transformable en moufle. Passe-pousces. Epaulés avec prints siliconés pour faciliter le port d'un sac à dos.

Prix : 99 €

GARMIN VIVOACTIVE HR

Nouvelle smartwatch connectée multisports avec un look urbain et la fréquence cardiaque au poignet. Elle permet la pratique de nombreuses disciplines (running, golf, natation, cyclisme...), mais surtout de rester connecté à tous les réseaux sociaux grâce aux Smart Notifications. La Vivoactive HR collecte également toutes vos activités quotidiennes de jour comme de nuit (nombre de pas, calories brûlées, analyse du sommeil...). Ecran tactile anti-reflet. Personnalisation via Garmin Connect iQ. Poids : 45,4 g.

Prix : 269,99 €

