

nature **Trail**



TESTS

*Asics,
Fujitrabuco 8*

*Bonnets
et masques*

100% NATURE, 100% PLAISIR • n° 41 • janvier / février 2021

Entraînement *intense, ludique, inédit...*

★
**RENFO, LE PROGRAMME MALARDÉ +
COURSE À LA SENSATION + VMA EN MONTÉE**

BELGIQUE / LUX : 5,90 € - DOM/PORTRUGAL CONT : 6 €
SUISSE : 9 CHF - CAN : 9,99 \$ can - TOM SURFACE : 9,00 XPF

L 12854-41 - F: 5,50 € - RD



RENCONTRE
*Théo Détienne,
l'étoile montante*



Matos
Nos tops 2020

★
Escapade
Les crêtes
vosgiennes

★
Enquête
Le trail à l'heure
de la Covid

MULTISPORT

Ça n'arrête pas ! Le marché des montres de running s'agrandit, et l'ancienne Wahoo n'y a pas échappé en lançant sa toute première montre connectée destinée aux mondes du triathlon et de la course à pied. Un accessoire stylé et innovant assurant un captage de toutes vos données d'entraînement avec une grande facilité pour vous focaliser pleinement sur vos performances ! Inspirée de l'univers du cyclisme, cette nouvelle montre apporte quelques innovations, dont la technologie Touchless Transition, permettant aux utilisateurs de passer de la natation au vélo, à la course à pied, sans toucher leur montre...

► **Montre GPS multisport, Elemnt Rival, Wahoo, 379,99 €**



À VOS PATCHS !

Connaissez-vous les patchs infrarouges Stimcare ? Ces derniers, utilisés par Kilian Jornet et testés sur les traileurs lors des Golden Trail World Series, ont eu des résultats prouvés. Adaptés aux membres supérieurs, inférieurs, tronc et dos, ce sont de bons outils pour soulager durablement les gênes fonctionnelles articulaires, musculaires, et ligamentaires du sportif. Très simples d'utilisation, ces patchs, composés d'une alliance unique de minéraux naturels métalliques et carbonés, agissent comme un miroir en réfléchissant la lumière infrarouge émise par le corps humain. Il vous suffit de le placer sur le ou les points indiqués !

► **Patchs Stimcare Sport, boîte de 6 patchs, 20,90 €**

AU PROPRE !

Après plusieurs tours en machines, vos vêtements sentent toujours la transpiration ? En cause, des lessives qui ne sont pas adaptées au tissu. SmellWell, connue pour ses inserts absorbants pour chaussures, lance sa gamme de capsules de lessive spécialement formulée pour un nettoyage efficace des vêtements de sport. Un nettoyage en profondeur, plus de mauvaises odeurs, et des capsules fabriquées en plastique recyclable biodégradables !

► **Laundry Caps, SmellWell, 24 capsules, 9,95 €**



EXTRÊME RÉPARATION

Si nous vous conseillons de porter des gants lorsque les températures sont négatives, cela n'empêche pas vos mains d'être sujettes aux attaques glaciales. Il va ainsi falloir régulièrement les hydrater. Le gel réparateur apaisant Vita Citral composé d'actifs tels que l'imperata Cylindrica combinée à de l'acide hyaluronique, constitue un complexe fortement hydratant. L'huile de macadamia (nourissante et restructurante) et le pester de soie (aux propriétés émollientes et protectrices), entre autres, vous garantiront ainsi une totale réparation !

► **Gel réparateur apaisant Soins TR+, Vita Citral, tube de 100 ml, 9 €**



FRENCH TOUCH

L'enseigne tricolore fabriquant des vêtements de sport à partir de matières recyclées véhicule un véritable savoir-faire français, mais également et surtout la classe à la française ! Cet hiver, on opte notamment pour son discret, mais design bandeau à pois tricolore. Simple, mais efficace. Et en plus, on favorise les circuits courts !

► **Bandeau Pois Tricolore, Coureur du Dimanche, 20 €**



Super-en-cas



À mixer

On vous parle régulièrement de ces superaliments bénéfiques à vos organismes. Ce mois-ci, nous vous présentons les produits Madia Bio, 100 % français, 100 % bio, à prendre au saut du lit ou en en-cas. L'enseigne propose le Mix Sport, un mélange de protéines végétales, cacao et guarana, qui vous aidera à maintenir votre masse musculaire et réduire votre fatigue mentale. À consommer avant, pendant, et après l'effort. Mais nous, on a craqué pour les physalis séchés au goût sucré exotique et acidulé, qui vous apporteront un coup de pep's !

► **Physalis, Madia Bio, sachet de 150 g, 5,37 €**



Love...

Du lin ! Riche en minéraux, fibres, vitamines, et protéines, la graine de lin est une véritable pépite nutritionnelle. Également très concentrée en oméga-3, elle semble donc importante à consommer, que ce soit dans les aides culinaires ou pâtes à tartiner. Oui, vous avez bien lu, pâte à tartiner ! Idéale (et succulente) pour tous les efforts au quotidien.

► **Pâtes de fruits Bio, Purées tartinables sucrées, Lin Lov, pot de 210 g, 12 €**



Algues magiques

Si nous en consommons encore relativement peu aujourd'hui, les algues sont source de multiples bienfaits pour notre organisme. Pour démocratiser ces aliments au quotidien, l'enseigne Algo, bio et made in France, a décliné ces superaliments sous toutes leurs formes (jus de fruits, chips de légumes, chocolat...). Nous, on adore notamment les barres naturellement énergisantes à la spiruline, à la fois gourmandes et nutritives. Alors, vous seriez plus figue-chocolat-spiruline, amande-coco-spiruline, ou framboise-pomme-spiruline ?

► **Barres Algo, de 40 à 50 g, 2,29 €**

