

Nutrition
LE PLEIN DE FER
ÇA FORGE L'ENDURANCE

LE MAGAZINE N°1 DE TOUS LES COUREURS

JOGGING

JOGGING

INTERNATIONAL

N° 355 - MAI 2014

**RENFORCEMENT
MUSCULAIRE**

**Notre circuit urbain
POUR AMÉLIORER
VOS APPUIS**

MARATHON

**LA PRÉPARATION
D'UN MENEUR D'ALLURE**

**ANGE-GARDIEN
DE VOTRE CHRONO**

Allergies

+ ON COURT,

+ ON CONTRE-ATTAQUE

MENTAL

**11 RUSES
ANTI-ATTENTE**
dans le sas
du marathon
de Paris

France métropole : 4,95 € - BR : 5,90 € - UE : 4,90 €
AND : 4,95 € - CH : 10,90 CHF - PAYS-BAS : 5,90 €
DOM (hors UE) : 5,90 € - TM (hors UE) : 9,90 CHF
TM (hors UE) : 10,90 CHF - CAN : 9,90 CAD - MEX : 19,90
ZONE CFA (hors UE) : 37,90 CFA - TUR : 19,90 TL

M 01779 355 F 4,95 € - P10



Boostez votre PROGRESSION

Vitesse : les méthodes running les + efficaces
Le top des aliments pour mieux courir

GAGNEZ EN PERFORMANCE CET ÉTÉ

**+ 12 bons plans stages
et thalasso en France**

**Planète
Trail**

*Découverte des
monts du Lyonnais
Conseils du
team New Balance
Préparer un
kilomètre vertical*

SÉLECTION COMPRESSION POUR UNE RÉCUPÉRATION OPTIMALE

Allô Docteur !

L'APPLI FUTÉE

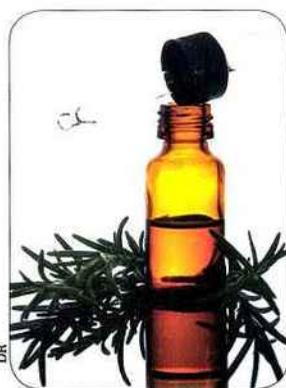
COUP DE POUCE POUR TROUVER RUNNING À SON PIED



Pourquoi? Parce que c'est un casse-tête de changer de runnings. Surtout si on achète en ligne. Or, certains modèles ne sont pas disponibles sur le Net. Avec cette appli, avant de commander, on peut illico s'assurer que la nouvelle paire sera réellement à la bonne pointure, à la bonne largeur.

Comment? Il suffit de rentrer les caractéristiques de ses runnings actuelles (marque, modèle, taille) et de sélectionner la paire envisagée. L'appli les compare grâce à un catalogue de modèles numérisés en 3D. Un code couleur (vert = idéal; rouge = trop serré) permet d'affiner son choix pour ne pas se ruer sur un habituel 42 au lieu d'un 44. L'appli Shoefitr est forcément liée à un site de e-commerce.

EFFICACE ET 100% NATUREL COCKTAIL D'OPTIMISATION DE L'EFFORT



Objectif: booster sa condition physique en développant tonicité circulatoire, capacités respiratoires, réponses musculaires et même volonté de performer en jouant sur la synergie de quatre huiles essentielles.

Mode d'emploi: mélanger 35 gouttes d'huile essentielle (HE) d'eucalyptus radié, 70 gouttes d'HE de romarin à cinéole, 35 gouttes d'HE de basilic tropical et 210 gouttes (6 ml) d'huile végétale de noyau d'abricot. Utiliser en massage du thorax et du haut du dos au réveil et avant l'entraînement. Et relancer l'effet pendant l'effort en respirant quelques gouttes à l'intérieur du poignet.

Ingédients: aroma-zone.com

POURQUOI

PLUS ON COURT, PLUS ON EST MALIN

En augmentant la circulation sanguine cérébrale, le running accroît la capacité de mémorisation et de concentration. Deux facultés indispensables à la pensée convergente, celle qui permet de trouver rapidement une solution unique et logique à un problème donné. A condition, selon une étude néerlandaise, de s'entraîner au moins trois fois par semaine.

yogging

Concept créé par La Parisienne, 6 km 100 % féminin, consistant à utiliser la technique du yoga dynamique pour accroître sa résistance aux séances de jogging. la-parisienne.net

Question/Réponse

« J'ai été victime d'une hernie discale qui a nécessité une opération. Quels sont les risques de recourir après une telle intervention ? » Denis Poulet

Cher Denis,

Le fait d'avoir eu une hernie discale est assez banal. Elle peut même être découverte fortuitement chez un patient ne souffrant pas de douleurs lombaires ou de sciatique. Si l'intervention chirurgicale est moins fréquente, rassurez-vous, les soins post-opératoires (repos, pansements, reprise de la marche) sont très simples. Ensuite, la kinésithérapie permettra, dans les semaines qui suivent l'intervention, de retrouver une mobilisation douce du rachis, un bon tonus musculaire et une déambulation parfaitement indolore. Tout cela dans les trois premiers mois. Au terme de cette période, selon l'évolution de votre cas individuel et l'avis de votre chirurgien, la reprise de la course à pied pourra s'envisager sans risque. Bien au contraire: reprise dans de bonnes conditions (en parallèle de la kiné, matériel et terrain adéquats), la course aide à conserver une musculature rachidienne performante et participe à entretenir l'élasticité des autres disques intervertébraux de votre colonne (ceux qui n'ont pas été opérés). En revanche, la reprise d'un entraînement soutenu, avec objectifs de compétitions, ne saurait s'envisager avant un délai de 6 à 12 mois post-opération.

DR ROMAIN BLAUFORT

SOS PRÉVENTION

NON AUX ONGLES INCARNÉS !

Rien de plus bête qu'un fragment d'ongle qui pénètre dans la chair et rend la course impossible. Alors on évite, au pire, on opère.

On coupe au carré mais bords légèrement arrondis pour éviter qu'une pointe d'ongle (un harpon) n'entre dans la chair.

On chausse à la bonne taille. Des runnings trop courtes, c'est un ongle qui tape et deviendra plus sensible, donc plus difficile à couper. Et si en plus un fragment dépasse, c'est la percée assurée.

On consulte si l'ongle se décolle ou si la repousse est anarchique. En aucun cas on ne se charcute soi-même.

On modifie la courbure quand elle est naturellement trop prononcée et force l'ongle à rentrer dans la chair. Intervention indolore chez un pédicure qui collera une lame de titane ou de plastique sur l'ongle pour l'aplanir.

On opère en sectionnant la matrice si la courbure est trop importante ou si, chez les gros coureurs, la lame saute trop fréquemment.



THINNSTOCK