

AVANT-PREMIÈRE LE VENTOUX FAIT RÊVER LE MONDE ENTIER

CycloSport

n°105 mai 2015

NOUVELLE
FORMULE

CycloSport

magazine

SPECIAL CYCLOSPORTIVES

> *S'entraîner en ne roulant
que le week-end*

> **10** séances clef
pour mieux grimper

> **Savoir prendre le bon
groupe (de niveau)**

ENTRAÎNEMENT
De l'intensité
AU FEELING

COMPÉTITION
Comment réussir
UN SPRINT ?

ATELIER
Posez votre guidoline®

TECHNIQUE
Prolonger la vie
de vos pneus

NUTRITION
Le point sur les gels
énergétiques

GUIDE D'ACHAT

VOTRE VÉLO DE COMPÉTITION
POUR MOINS DE 3000€

L 11104 - 105 S - F. 5,50 € - RD





POUDRE DE PERLE

« ÉNERGIE » BIMONT

Durée du test : 1 mois

Grâce à sa richesse en calcium, silice, protéines, oligo-éléments et acides aminés (16), cette poudre (constituée de 2 variétés de perles originaires des familles Unionidae et Pinctada Maxima) est un des compléments les plus riches des règnes, à la fois animal et minéral.

Les laboratoires Bimont proposent toute une gamme de compléments à base de poudre de perle. Celui qui nous intéresse s'appelle « énergie ». Ce complément associe du ginseng bio, du guarana bio et du tribulus, issus de la terre, à la poudre de perle, issue des eaux, des rivières et des lacs d'Orient. Riche notamment en caféine (4,5 g/100 g) appelée guaranine, le guarana est un stimulant naturel non excitant. Cette puissante association d'oligo-éléments, d'acides aminés et de ginsénosides (24 %) en fait un tonifiant d'exception. Sa richesse en calcium permet à ceux qui ont éliminé le lait et les produits laitiers de leur alimentation quotidienne, de rester tranquille quant à leurs apports de cet élément essentiel pour leur organisme.



FICHE TECHNIQUE

- Pot de 90 gélules de 500 mg
- Diminue la fatigue
- Diminue le surmenage
- Aide à mieux vivre les changements de saison
- Favorise la pratique intensive de sport
- Infos : www.laboratoiresbimont.fr

- + Stimulant naturel, riche en calcium
- RAS

49€

BARRE ÉNERGÉTIQUE APURNA

Durée du test : 6 longues sorties (soit environ 1000km)

5,50€
(ÉTUI DE 3 BARRES DE 40G SOIT 120G)

Contrairement à la majorité des barres énergétiques, cette barre Apurna® est spécialement conçue pour une consommation avant, pendant et après l'effort. Elle apporte énergie, mais aussi résistance et aide à la récupération.



FICHE TECHNIQUE

Une barre de 40 g vous apporte :

- 154 kcal
- 24 g de glucides
- 5 g de protéines
- Vitamine B1 : contribue à un métabolisme énergétique normal
- Vitamines B2, B3, B6 et C : contribuent à réduire la fatigue
- Vitamine E : contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif
- Infos : www.apurna-nutrition.fr

- + Contient des protéines, goût agréable et sensation coupe-faim, polyvalence d'utilisation : avant, pendant, après.
- Emballage parfois difficile à ouvrir en roulant.

La marque Apurna se singularise car elle a mis au point Prolacta®, un concentré de protéines issues du lait et riche en acides aminés essentiels. Il aide le corps à compenser les pertes liées à l'effort notamment grâce à la forte présence de Leucine qui intervient dans l'activation de la synthèse musculaire. Contrairement à la plupart des barres énergétiques, celles-ci contiennent donc des protéines en quantité non négligeable, aidant ainsi à la régénération musculaire. Nous les avons donc spécialement appréciées au cours de très longues sorties de plusieurs heures. En plus de l'effet classique d'apport glucidique, elles procurent une sensation d'alimentation complète qui procure un effet coupe-faim vraiment ressenti.

POWERGEL SHOTS DE POWERBAR

Durée du test : 1 mois

PowerBar, marque de nutrition sportive créée en 1986, propose des produits énergétiques favorisant la performance, l'endurance et la récupération lors des entraînements et compétitions. Avant d'être lancés sur le marché, tous les produits sont développés et testés par des athlètes pour assurer l'efficacité des produits.



FICHE TECHNIQUE

- Contient du C2MAX : mélange de glucose et de fructose fournissant plus d'énergie aux muscles sollicités pendant l'effort
- 5 PowerGel Shots = 1 PowerGel
- Goût orange présent dans le liquide au centre du bonbon
- 1 PowerGel Shots représente 5g d'hydrates de carbone
- 1 sachet contient 9 PowerGel Shots
- Parfums : orange ou cola
- Infos : www.powerbar.com

- + Facile à manipuler en roulant, ne colle pas, consommation possible avant l'effort, sensation de bonbon.
- RAS

Les Shots ont la même fonction que les gels que nous connaissons bien. Au plan nutritif, 5 shots correspondent à un gel de la même marque (PowerGel). Ce qui fait que ces petits bonbons permettent de mieux répartir le ravitaillement, donc de mieux contrôler la glycémie, ce qui est primordial pour un effort de longue durée. Les gommes ne collent pas, à tel point que l'on peut même vider le contenu du sachet directement dans la poche du maillot pour contourner les problèmes souvent posés par des emballages difficiles à ouvrir. Comme pour les gels, il est conseillé de boire de suite après avoir mangé un shot.

En fait, nous connaissions déjà ces fameux shots au goût cola auquel nous trouvions un côté trop « artificiel » à notre goût, et nous apprécions donc vraiment ce nouveau parfum orange.

1,50€
(SACHET DE 9 SHOTS)