

LE N°1 MONDIAL DE LA COURSE À PIED

RUNNERS

RUNNER'S

WORLD

N° 52 - AVRIL 2015

NOUVELLE FORMULE

**PLUS FORT
PLUS MINCE
PLUS RAPIDE**

NOS CONSEILS POUR :

ÊTRE FACILE
DANS LES CÔTES
GAGNER EN VITESSE
COURIR PLUS LONGTEMPS

**TENEZ
LA DISTANCE**
GRÂCE AU RÉGIME PALÉO



**SOYEZ PRÊT
POUR LE 10 KM**
VOTRE PLANNING IDÉAL

COURIR À JÉRUSALEM
UN MARATHON HORS NORME

HIGH-TECH
DÉCOUVREZ LE COUREUR 2.0



**DÉBUTANTS
BOOSTEZ
VOTRE
MENTAL
POUR ALLER
ENCORE
PLUS LOIN**



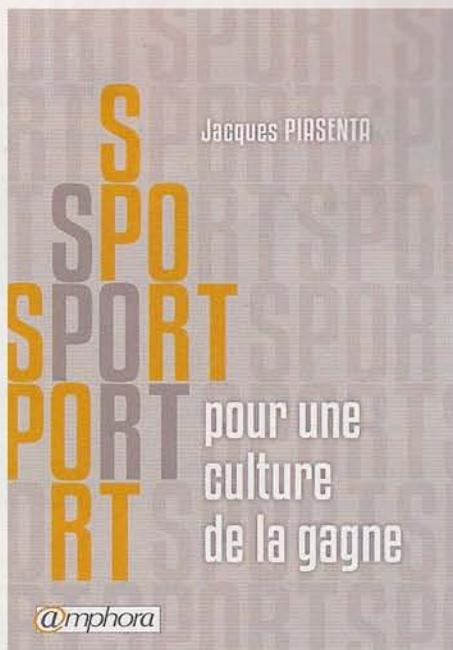
**BLESSURES
DE COURSE**
COMMENT NE PAS
RECHUTER ?

TEST
LA MEILLEURE
CHAUSSURE
POUR DÉBUTER

N°52 / Mensuel / 4,95 EUR / Suisse : 9,80 CHF
Canada : 10,95 \$CAD / Bel-Lux : 5,95 EUR
DOM : 5,95 EUR / TOM'S : 800 CFP

L 17598 - 52 S - F: 4,95 € - RD





MONTER SUR LES PODIUMS : MÉTHODE DE COACH !

Courir, c'est bien. Se dépasser, franchir des lignes d'arrivée, faire exploser le chrono... pour beaucoup de coureurs, c'est encore mieux. Si vous faites partie de celles et ceux qui ont besoin de « gagner » pour vivre pleinement le running, ce livre pourrait être une excellente lecture. Écrit par Jacques Piasenta, entraîneur de nombreux athlètes qui ont côtoyé les sommets, il va à l'essentiel et transmet les 40 idées force et les 8 piliers qui caractérisent les sportifs qui atteignent les sommets.

Sport : Pour une culture de la gagne de Jacques Piasenta, éditions Amphora, 19,50 €

COUP DOUBLE !

Bien vu ! Le Baume des Titans en stick existe en deux versions pour agir à tous les niveaux : en externe avec le blanc, en interne avec le rouge. À base de camphre et de plantes, formulés selon les préceptes de la médecine chinoise, ces onguents se complètent de façon intéressante. D'un côté, le blanc, grâce à une action chaud-froid, agit sur les zones bloquées et s'utilise en cas de tendinite,

d'inflammation, de mal de tête... De l'autre, le rouge, grâce à une action chauffante, réactive la circulation du sang et est efficace pour lutter contre la fatigue musculaire, les douleurs lombaires... C'est aussi un excellent préparateur musculaire. *Baume des Titans (rouge ou blanc)*, Laboratoire Bimont, 9 € pièce, en magasins bio, pharmacies et parapharmacies et sur www.laboratoiresbimont.fr



LE CHIFFRE DU MOIS

79 ans

C'est l'âge maximal jusqu'auquel on pourrait pratiquer un sport selon les Français interrogés dans le cadre du Salon mondial Body Fitness, qui se tient chaque année à Paris. Mieux, pour 77 % d'entre eux, pratiquer après 70 ans comporte plus de bénéfices que de risques, mais 16 % des sondés pensent que l'on peut faire du sport toute sa vie, sans limite d'âge. *Source : sondage Salon mondial Body Fitness/Ipsos*



© Kzenoni/Fotolia.com

DÉCRYPTAGE

La périostite

Cette douleur, très fréquente chez les coureurs, siège au niveau du tibia.

On parle d'ailleurs plus précisément de périostite tibiale. Elle est due à une inflammation de la membrane qui recouvre l'os (périoste). La douleur est diffuse et parfois très vive, affecte le coureur pendant les entraînements au début, puis tend à durer au-delà. La périostite tibiale impose l'arrêt de la pratique et une consultation chez le médecin. La solution ? Soulager, mais aussi trouver la cause du problème (chaussures, type de foulée, entraînement mal conduit...).



© underdogstudios/Fotolia.com

Opération récup

SOUFFRIR (UN PEU, BEAUCOUP...), dépasser ses limites, courir encore et toujours, c'est le lot de tous les coureurs. Pour autant, il serait dommage de se priver d'une opération récup optimale après l'effort, très bénéfique sur le moment, et qui permet de mieux repartir. Voici une sélection de produits bienvenus à glisser de toute urgence dans votre trousse de secours...



Huile celtique À base d'huiles essentielles, elle est parfaite pour détendre les muscles endoloris ou les articulations douloureuses. *Huile celtique*, Laboratoire des Sources, 15 €, en magasins bio



Z-Trauma bio Idéal pour parer au plus pressé en cas de coups, bosses, foulures, piqûres... mais aussi en récupération sur les zones échauffées et en cas de fatigue musculaire. *Gel Z-Trauma bio*, Mint-e Health Laboratories, 12 €, en magasins bio ou sur www.masantebio.fr



Muirapuama Cette plante venue tout droit d'Amazonie est connue pour ses vertus tonifiantes, notamment si on souffre de fatigue musculaire ou en période de stress. Elle peut aussi être utilisée avant une course pour un effet boosteur. *Muirapuama en poudre*, Guayapi, 19,10 €, en magasins bio et nature ou au showroom Guayapi (73 rue de Charenton, Paris XII^e)