

LA FEMME EST L'AVENIR DU SPORT

women
sports

women sports

N°24 ■ Avril - Mai - Juin 2022 ■ 4,90€

DOSSIER

CES CHAMPIONNES
QUI SURMONTENT LE

BURN OUT

TÉMOIGNAGE EXCLUSIF

**Maxine
Eouzan**

Elle a craqué avant les
JO, elle s'est relancée
avec Koh-Lanta

RETRAITE YOGA
ET MÉDITATION...

LE PARADIS
POUR SOI

SPORT BUSINESS

WTA, LA FIN
D'UN MODÈLE ?



**MARION
ROUSSE**

« Le Tour de France femmes sera
la plus belle course féminine au monde »



L 12919 - 24 - F - 4,90 € - RD



www.womensports.fr

[Prépa marathon]

BIEN S'ÉQUIPER POUR MARATHONER

La saison des marathons bat son plein. Enfin ils peuvent reprendre, alors pourquoi s'en priver ? On se lance ! Pour ça, il vous faut une bonne prépa, mentale et physique... jusqu'à la récup'. Rien ne remplacera un sommeil et une alimentation de qualité pour agrémenter votre programme d'entraînement. Mais quelques accessoires peuvent aussi vous aider à vous accrocher aux derniers kilomètres. Voici une sélection resserrée, de la tête aux pieds, de petits plus de marathoniens. Ne lâchez rien ! PAR LÉA BORIE

1 / OUVREZ GRAND LES OREILLES

Si vous arrivez à courir sans musique, chapeau. Pour les autres, qui veulent tester une nouvelle façon de « voir » la musique, faites entrer les Shokz, des casques à conduction osseuse qui transmettent le son non pas dans l'oreille en vase clos, mais par vibration. De quoi rester en contact avec le bruit extérieur, pour les runs en ville notamment. Bonus course : leur armature leur permet de tenir bien en place et ils résistent à l'humidité. La durée d'autonomie ? Vous pouvez faire un marathon aller-retour ! Go ?

Openrun Pro, Shokz, 189,95 €



2 / BUVEZ, RELAXEZ

L'hydratation post run est primordiale ! Après quelques tensions, on vient apaiser avec une infusion... On vous voit venir ! Non, on n'est pas sur un « pisse-mémé », mais sur une boisson de phytothérapie bio relax & drain' enrichie en huile essentielle de genévrier commun, qui vient agrémenter les feuilles de tilleul, la prêle des champs et les racines de pissenlits et de valériane.

Infusion bio Détox & récupération, Enea Sens, 50 g, 12,5 €



3 / ENERGIE EN GÉLULES !

On ne le répètera jamais assez : rien ne remplacera une alimentation équilibrée, composée de nutriments riches. C'est indéniable. Mais pour se donner un petit coup de pouce, le complexe sport endurance d'Isoxan peut vous aider à faire le plein de vitamines, minéraux et anti-oxydants. Son objectif rêvé ? Réduire les méfaits du stress oxydatif pour limiter la casse côté courbatures et lésions musculo-tendineuses. **Isoxan sport endurance, 20 comprimés, 13,80 €**





Pour aller plus loin, Compex peut aussi être une bonne base d'entraînement. Aussi, avez-vous pensé à regarder du côté des ceintures cardiofréquences pour améliorer vos performances de courses ?



4 / SE STIMULER JUSQU'AU BOUT...

Votre objectif : réussir à maintenir votre énergie jusqu'à la ligne d'arrivée. 12 ingrédients énergie logés dans ces gommes à mâcher peuvent vous y aider. Ces stimulants endurance veulent limiter les coups de pompe. Ils contiennent de la L-arginine (un acide aminé qui permet aux muscles d'augmenter l'apport en nutriments et d'éliminer les déchets), mais aussi des vitamines et de la caféine, pour efforts longs et intenses.

Boost, Stimium, pack de 3 sachets de 5, 7,5 €

5 / SENSATION AÉRIENNE DANS LES MOLLETS

Avec la compression, ces accessoires de mollet unisexes réduisent les vibrations et permettent, par leur coupe cintrée, de maintenir sa perf' musculaire en éliminant les toxines. Des patches intégrés sont positionnés stratégiquement pour anticiper une bonne microcirculation, et donc une meilleure récup'.

Manchons S/LAB NSO, Salomon, 6 tailles, 50 €



6 / PROPRIO SHOES

Atra est spécialiste en matière de « 0 drop », lorsque talon et avant du pied sont à la même hauteur (pour la posture, le dos). Sur les Provision 6, un rail de guidage soutient le côté médial du pied et stabilise la zone plantaire pour une meilleure proprioception. Un modèle pour foulée neutre et naturelle, accessible au plus grand nombre...

Provision 6, Altra, 170 €



7 / LÉGÈRETÉ, JE CRIE TON NOM

Paré pour l'ultra distance avec les dernières de chez Craft ? Dotées d'une mousse légère, les nouvelles CTM ultra carbon 2 bénéficient d'un poids plume (-30 g sur les précédentes), ce qui participe à plus d'agilité, à une plus grande torsion du pied. Avec ses crampons, sa plaque carbone retour d'énergie et son drop élevé de 10 mm, le modèle de la marque suédoise lancé il y a quelques mois est recommandé pour les niveaux avancés.

Chaussure de running CTM ultra carbon 2 Craft, 250 €