TRIaTHLON hebdo

63

Les mécanismes de la COMPRESSION

... et quand les marques rivalisent d'innovation

Et aussi... Le Chtriman, *binvnu dan'l'chnord*

Couverture : Ironman France 2010
Des porteurs de compression
Photo JACVAN

EDIT' RENTREE ...

C'est pas moi qui l'ait dit, le mois d'Août c'est fatal pour beaucoup de triathlètes. Souvenez-vous, en mars, les chaussures qui démangent et l'envie de tout péter « cette année c'est la bonne »... Souvenez-vous le premier départ, le couteau entre les dents «je serais le premier à la bouée» et l'évidence, je ne suis pas le seul à le penser.

Alors le couteau fait place à la fourchette et les vacances arrivent. Ah le petit vin blanc, les olives et les footings à jeun à... deux heures de l'après-midi (ça sent le vécu). Et encore je vous passe le détail pseudo scientifique qui tend à dire que courir à deux heures de l'après-midi ce n'est pas bon (à deux heures du matin non plus d'ailleurs) et que le troisième entraînement de la journée se fera ... en premier, après la sieste... juste avant l'apéro. Trop dures les vacances pour le triathlète, alors réjouissons-nous, c'est la reprise, on va enfin bosser, enfin s'entraîner !

Et puis, c'est pas moi qui l'ait dit, en septembre il y a encore pleins de belles histoires à écrire. Les gosses sont enfin à l'école, la pelle et le seau au placard. On va pouvoir ressortir les plaquettes pour slalomer entre les bonnets à fleurs de latex (une espèce trop peu rare, rose, qui nage au milieu de la ligne).

C'est parti, la vie est belle, l'automne est bientôt là et pour le reste, l'important c'est de participer.

C'est pas moi qui l'ait dit, ah ben ça non, c'est pas moi qui l'ait dit...

Thierry Clémens

A NOTER

Il est des triathlons qui font partie de notre patrimoine régional et indirectement national. Des «petites» épreuves non labellisées qui pourtant font partie des courses inscrites sur nos calendriers au fil des années. Des repères ... Cela fait 8 ans que cela dure pour le triathlon de triathlon de St Rémy Sur Durolle organisé par le triathlon club de Clermont-Ferrant. Une épreuve de passionnés pour des passionnés.

Gregory Boutier, Nicolas Becker et Vincent Strapagede font partie de la start-list qui devrait voir ses rangs grossir au cours des 15 prochains jours... Et vous ?

CLIC' ON

www.azurtriandrun.com
www.clermont-triathlon.com
www.compressport.com
www.ekoi.fr
www.foor.fr
www.performance-nutrition.com
www. platinium-nutrition.com
http://triathlondegerardmer.free.fr
www.vo2maxvoyages.com
www.wts.fr

Texte JACVAN et photos Marc Debeve

Chtriman : binvnu dan'l'chnord

Pour la seconde année consécutive, Cambrai Triathlon avait donné rendez-vous le 29 août à tous les amoureux du triple effort pour venir partager un triathlon couleur locale.
Et pour 2010, une épreuve half était également organisée en parallèle du full. Rencontre avec l'homme d'orchestre de ce rendez-vous Christophe Legrand.

Retrouvez le résumé de la course sur www.triathlon-hebdo, rubrique ACTUS

Stéphane Briquez, vainqueur hommes

L'année dernière, mauvaise surprise de dernier moment (manque de bénévoles), est-ce que cette année, les dernières heures avant le départ ont été plus zen ?

Cette année la préparation technique a été plus simple car nous avions préparé le Chtriman plus en amont et avec la connaissance des difficultés de la 1ère édition. Nous avons travaillé avec MSOrganisation qui nous a géré toute la partie sécurité du parcours cycliste, soit la mise à disposition de 95 signaleurs pour 45 km. Pour la première fois en 10 ans d'organisation, j'ai pu faire une partie du parcours cycliste en voiture sans que mon téléphone ne me dérange !

Sur le reste des postes à pourvoir nous avons eu un trop plein de volontaires (280) et nous avons même du refuser des bénévoles, ce qui est pour moi une réelle prise en compte de cette épreuve par les amateurs de sport de notre région.

Faire courir en parallèle deux épreuves que sont le full et le half, ce n'est pas deux fois plus d'énergie à dépenser ?

Le choix d'inclure un half au beau milieu du chtriman a été pour moi une réussite car cela a permit de densifier les concurrents à un moment où tous les triathlètes du chtriman entamait leur 3e ou 4e tour vélo. De toutes manières le dispositif de sécurité et le ravitaillement étant en place, il suffisait simplement de densifier la composition de ces derniers afin d'accueillir au mieux le half.

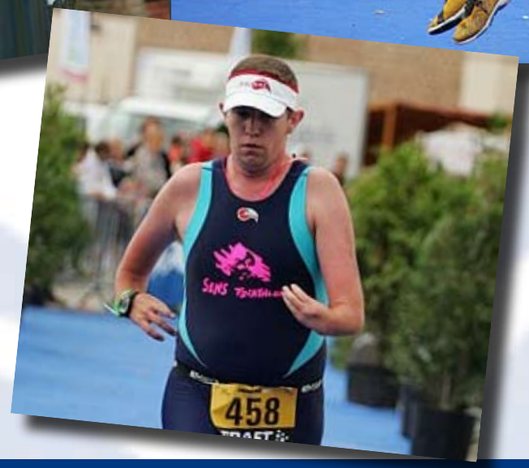
Quel bilan dresses-tu sur cette nouvelle édition? L'expérience half a-t-elle été concluante ?

Le bilan très positif, l'expérience du half sera renouvelée. Si j'osais j'irai jusqu'à dire que le half a sauvé le chtriman avec l'arrivée de 350 concurrents supplémentaires. Un vrai bol d'air frais !

Et pour l'année prochaine, y-aura-t-il une 3e édition ?

Pour moi le choix est fait ! Je veux repartir !!! Mais je ne suis pas seul dans cette histoire. Même si je gère une grande partie du dispositif, il me faut l'aide du club et de la ville, s'il m'en manque un seul, c'est impossible, mais je ne désespère de les convaincre de repartir dans cette aventure.

Naïma El Mokkadem, vainqueur femmes (photo JSD)



Notre coup de coeur...

Il s'appelle Cacahuète, il nage, roule et court...Sa particularité, c'est une marionnette de bois animée par son coach Fred.
Le but d'un tel challenge ? Interpeler et récolter des fonds pour offrir une évasion (des voyages et des stages sportifs) aux enfants accueillis par l'asbl « Le Refuge Les Salanganes ».
Cette asbl près de Waterloo en Belgique accueille une trentaine d'enfants entre 3 et 10 ans, les hébergeant jusqu'à 18 ans. Ils sont placés là par décision judiciaire. Ces enfants présentent des troubles légers ou modérés. Des troubles qui sont la conséquence de la maltraitance, de la perversion d'adultes, d'un héritage social ou de l'inaptitude de leurs parents à les éduquer et les prendre en charge. Ces jeunes requièrent un accompagnement important, un soutien psychologique et éducatif approprié.

Tout cela est réalisé au château « Le Refuge Les Salanganes » avec une équipe qui comprend des logopèdes, des psychologues, des éducateurs, mais aussi des cuisiniers… Tout le travail de l'asbl porte sur la souffrance des enfants et la blessure d'une famille, la détermination des causes de la déchirure, la reconquête et la maîtrise de soi. L'objectif est de « reconstruire » ces enfants, de tisser des liens affectifs et sociaux et faire de ces jeunes de futurs adultes aptes à aborder une meilleure vie sociale.

Pourquoi le financement de projets sportifs ? Ce que nous sommes aujourd'hui, nous le devons surtout à ceux qui nous ont entourés dès nos premiers regards, nos premiers mots, nos premiers pas, nos premiers jeux. Au travers des rêves, des évasions, des joyeux souvenirs qu'ils nous ont donnés à vivre, ils ont participé à l'éveil de notre potentiel. Les enfants accueillis par l'asbl « Le Refuge Les Salanganes » n'ont pas eu toutes les chances d'éveil de potentiel, mais il est encore temps de stimuler son réveil.

Plus d'informations sur www.tandem-enfant.com

Si vous preniez vos vacances cet automne ?

Quand triathlon rime avec évasion

OCEAN TRIATHLON

Ile Maurice
7 novembre 2010

www.IndianOceantriathlon.com

Vivez une expérience extraordinaire, une épreuve ouverte à tous (1.8 km, 55 km,12 km), séjour en hôtel 4 et 5 étoiles

Prix : dès 1 250€
(taxes aéroport en sus)

XTERRA WORLD CHAMPIONSHIP Maui, 24 octobre 2010

Un voyage exceptionnel en compagnie de coureurs pro. Hébergement face à la mer.

Prix : dès 1 670 €
(taxes aéroport en sus)

IRONMAN WORLD Kona, 9 octobre 2010

Coureur ou spectateur, participez à la légende du triathlon.

Prix : dès 1 850 €
(taxes aéroport en sus)
Annulation sans frais en cas de non qualification

Vo2max voyages

Vo2maxvoyages l'agence des sports d'endurance

Renseignements et inscriptions : www.vo2maxvoyages.com
04 95 06 12 26 ou contact@vo2mavoyages.com

Objectif «Ironman Beach»

En cette semaine de rentrée scolaire, tri-hebdo revient sur une initiative d'un professeur d'EPS passionné qui a réussi à faire partager sa passion du triple effort à ses élèves autour d'un projet fédérateur.
Un périple qu'il nous raconte avec toute la fraîcheur d'un passionné. Récit d'une aventure humaine...

La genèse d'un projet

Non, il ne s'agit pas du nouveau titre d'un bande dessinée chère à Hergé, mais plutôt de ce qui pourrait parfaitement résumer le projet pédagogique un peu dingue d'un Prof. d'EPS passionné de « triathlon scolaire » depuis 1985, date à laquelle il organisait le premier triathlon scolaire U.N.S.S de France (*) !
Comme dirait l'autre héros de B.D (cette fois bien de chez nous) : *« il est tombé dans la marmite (du triathlon) depuis qu'il est tout petit… »*
Trêve de plaisanteries et passons aux choses sérieuses.
Voila maintenant un peu plus de 2 ans que Didier ABAUZIT cet enseignant de la région Parisienne , grand « manitou » du triathlon scolaire travaille d'arrache-pied pour monter un projet pédagogique qui a pour finalité de permettre à 11 jeunes triathlètes scolaires (U.N.S.S) du collège François Mauriac de Houdan – Yvelines- de découvrir, grandeur nature, le mythique IRONMAN de Nice.
Pour y parvenir, en juin 2009, il réalise avec deux amis un premier repérage en descendant aux abords de la plage du Centenaire durant l'IRONMAN 2009. Des contacts fructueux sont pris avec Yves CORDIER.
Ensuite durant l'année scolaire 2009-

2010, il fait marcher son imagination pour trouver un co-financement à ce projet afin que le coût du séjour soit supportable par les familles.
L'idée consiste à demander à des triathlètes aux palmarès prestigieux d'offrir une de leur tenue de triathlon dédicacée pour l'occasion, lesquelles seront vendues aux enchères par la suite. Et la famille triathlon répond présent immédiatement !!!
Ainsi, JAN FRODENO, ROB BAREL, Fred BELAUBRE, Vincent LUIS, Aurélien RAPHAËL, Laurent VIDAL, Cédric FLEURETON, Franky BATELIER, Greg ROUHAUD, Yohann VINCENT, Carl BLASCO chez les hommes et Jessica HARRISON, Carole PEON, Jeanne COLLONGE, Camille CIERPIK, Julie GIGAULT, Delphine PY-BILOT et Alexandra LOUISON offrent des tenues « collectors ».
La vente est fructueuse, le séjour aura bien lieu !
Cerise sur le gâteau, Alexandra LOUISON qui a décidé de participer à l'édition 2010 de l'IRONMAN a accepté d'être la marraine de ce projet et consacrera un peu de son temps à la délégation Houdanaise à l'issue de la conférence de Presse du samedi 26 juin 2010.

L'épopée Houdanaise

Le « D.Day » commence le vendredi 25 juin vers 19h où le rendez-vous est donné au commando Houdanais à la gare SNCF de Houdan. Objectif : atteindre la promenade des Anglais le samedi vers 9h après une nuit épique dans un train (on oublie la couchette, trop cher !).

Après une installation ultra-rapide à l'auberge de Jeunesse « les Camélias » (accueil parfait à recommander au guide du ROUTARD) située en plein centre de Nice, les boys du collège François Mauriac de Houdan partent à l'abordage du village expo sacs en bandoulière et arborant fièrement le tee-shirt flambant neuf de la section triathlon du collège.
Sur place, la petite troupe emmenée par Didier, Sylvie et Sabrina (2 mères d'élèves accompagnatrices qui ont relevé le défi) doit faire face à un ennemi de taille : la canicule !

La conférence de presse débute sous un soleil de plomb en présence du gratin de la planète « longue distance ». Les yeux ébahis , les gouttes de transpiration sur le front en bonus malgré la casquette XTENEX fixée sur la tête, Manon, Marie-Charline, Laura, Morgane, Hugo, Etienne, Loïc, Jontahan , Aurélien, Corentin et Benjamin piaffent d'impatience en attendant la fin de cette interminable conférence de presse pour enfin côtoyer ces champions d'exception.
A ce petit jeu, Olivier MARCEAU, Marcel ZAMORA, Axel ZEEBROEK, Yves CORDIER et Alexandra LOUISON sont les premiers à se sacrifier aux traditionnelles photos de groupes.
Comme prévu et en grands professionnels Yves CORDIER, l'organisateur et Alexandra LOUISON la marraine, consacrent un peu de leur précieux temps pour discuter quelques instants avec les jeunes Yvelinois. Paroles de collégiens : *« on n'avait pas fait 1 000 kms pour de prunes » !*

Après avoir déambulé sur les stands du village expo et après avoir vite avalé un repas de midi, direction les bords de la méditerranée pour enfin profiter d'une baignade bien méritée. En fin d'après-midi, découverte du site de la compétition, du parc à vélo et de la fameuse Promenade. Un repérage minutieux est effectué pour mémoriser une dernière fois les endroits stratégiques. Rien n'est laissé au hasard !
En soirée et après avoir déambulé dans les rues piétonnes du vieux Nice en n'oubliant pas la case glaces, extinction des feux vers 22 heures. La journée de demain s'annonce éprouvante !

Dimanche 27 juin, enfin le jour « J » : levés 5 heures !

Direction la baie des Anges et au pas de trop ! Il est 6h, le soleil pointe son nez, nous sommes enfin prêts en ordre de bataille pour admirer les quel-

que 2.700 triathlètes massés sur la plage de galets. Impressionnant !
Idéalement placés, nous ne manquons pas un instant de la meute partant à l'assaut de la méditerranée.
Les hélicos, les zodiacs sont là en soutien logistique.
La bataille est bien lancée !

Après moins d'une heure d'effort, les premiers nageurs abordent en alliés la plage. Ils seront nombreux à atteindre « IRONMAN-BEACH » mais pour certains se fut un long combat, très long !

A peine les premiers cyclistes se sont-ils élancés direction l'arrière pays Niçois pour 180 km (une rigolade !) qu'il nous faut nous préparer pour participer à l'IRONKIDS.
Ah oui, nous avions oublié de vous en parler, non content de découvrir l'IRONMAN de Nice, il était prévu au menu de participer pour le fun à cet aquathlon organisé durant la partie vélo de l'IRONMAN.
En quelques instants, la Promenade des Anglais se transforme en véritable cour de récréation où parents et enfants courent dans tous les sens. Comme leurs ainés, les « bébés triathlètes » allaient faire parler la poudre sur cette épreuve ludique. En effet, avec quelques heures d'avance, les IRONKIDS allaient pouvoir s'offrir le luxe de fouler la ligne d'arrivée réservée aux finishers de l'IRONMAN.
Il parait que certains bambins en avaient des frissons…bigre !
Globalement, les 500 participants ont participé dans la joie et le plaisir à cette épreuve ludique et fort sympathique.
A peine remis de nos émotions, il fallait repartir sur le front pour voir les premiers coureurs à pied partir pour leur marathon sous un soleil accablant.
Un certain Marcel ZAMORA, bien connu sur la « Prom' » déboulait en tête de l'épreuve, comme si cette IRONMAN n'avait pas commencé quelques heures auparavant par 3,8 km de natation et 180 km de vélo !
La mobylette ZAMORA avait du gaz !
Aucune panne d'essence pour Senior Marcel durant les 42km 200, lequel franchissait la ligne d'arrivée en vainqueur pour la 5ème fois.
Cette victoire, en 8h25'28 (nouveau record !), a laissé pantois et légèrement dubitatif Manon, Laura, Etienne, Loïc et le reste de la troupe Houdanaise affalée lâchement à l'ombre des palmiers de la Prom'.

Mais dans un sursaut d'orgueil, tout ce petit monde se ressaisissait car leur mission niçoise n'était pas terminée : ils devaient encourager (c'était une promesse) Alexandra LOUISON, leur marraine et Philippe LECUYER, triathlète amateur du club de Rambouillet bien connu de la troupe «François Mauriac » puisqu'il est le papa de Manon et Marine triathlètes Houdanais et mari de Sylvie, la maman accompagnatrice…vous avez tout suivi ! (?)

Banderoles au vent, et mini vuvuzela en action (en solde depuis une certaine débâcle de l'équipe de France…) pour soutenir nos 2 protégés et ce pendant tout le marathon !
Sous nos encouragements, Alexandra, notre marraine termine à une belle 3ème place en 9h38'25 et Philippe réussit une magnifique performance en bouclant son nouvel IRONMAN en 11h34'45. Il termine 662e au classement scratch et 71e dans sa catégorie d'âge (M45).

Il est 19 heures, DJ Joe MENDES est toujours aux platines sur son promontoire qui domine la ligne d'arrivée et pendant ce temps, totalement épuisée et liquéfiée la délégation houdanaise regagne sa base arrière avec les honneurs pour une nouvelle nuit en train.

Lundi matin 28 juin 2010, Paris gare d'Austerlitz, il est 7h46 la mission s'achève !

On en redemanderait presque…mais il fallait déjà penser, pour certains, aux épreuves du Brevet des Collèges qui se déroulaient le 29 et 30 juin !
C'est un peu moins drôle mais nettement moins fatiguant paroles de triathlètes !

Ont participé à ce projet : 11 Elèves : Manon MONFORT, Laura DO-ROSARIO, Morgane LECUYER, Marie-Charline BARBIER, Loïc DAUDIGNY, Jonathan JEAN, Aurélien GUGGENBUHL, Etienne SURBLE, Hugo CAZAUDUMEC, Corentin QUINET, Benjamin GOUTTEFARDE. 2 Parents -accompagnateurs : Sylvie LECUYER et Sabrina JEAN. 1 Professeur d'E.P.S : Didier ABAUZIT.

(*) A peu prés à la même époque 2 autres collègues d'EPS, aujourd'hui à la retraite, Yves CAHOUET au Lycée Paul Constant de Montluçon (03) et Jean-Pierre OLIVE du collège Victor Hugo de Narbonne (11) organisaient également une épreuve semblable !

Par le Docteur Philippe Chabarot, Ostéopathe, Saint-Saulve (Nord)

Les principes de la compression

La compression a fait son apparition dans le triathlon il y a quelques années mais depuis quelques mois, il est vrai que le phénomène prend de l'ampleur. Une fois encore, les avis sont partagés. Si l'effet bénéfique de la compression fait presque l'unanimité parmi les sportifs en revanche, chacun y trouvera son avantage. Avant ? Pendant ? Après l'effort ? Il en va du ressenti et de l'expérience de chacun. Et la large gamme de produits de compression aujourd'hui présentée aux triathlètes permet à chacun d'avoir son produit phare : manchon, chaussette, jambière, cuissard, maillot, cuissard…

Si de nombreux experts médicaux ont déjà démontré l'efficacité scientifiquement prouvée de la compression, Tri-Hebdo a voulu aller plus loin en tentant de comprendre les mécanismes de la compression sur notre corps. Un ostéopathe pratiquant de triathlon nous explique les grands principes.

Captée dans le tube digestif par le système porte, qui lui est satellise, l'eau que nous ingérons rejoint alors la circulation sanguine. Elle est redistribuée, par le système artériel, dans l'ensemble de notre corps, dont elle en constitue près de 70% . Une partie sera alors utilisée pour drainer nos déchets (émonctoires), thermo-réguler (transpiration), servir de support à différents substrats - comme le plasma sanguin, créer un environnement hydraulique amortissant des chocs divers, hydrater nos cellules,…

Le système lymphatique draine le liquide extra cellulaire (en dehors de la cellule). Par la contraction des muscles des membres et du diaphragme (citerne de Pecquet sous phrénique), les quelque 3 litres de lymphe circulent lentement dans des canaux - sensibles à 50 gr de pression - qui rejoignent des ganglions superficiels et profonds. Ainsi la lymphe de nos membres inférieurs se jette dans le système veineux, derrière le bord interne de notre clavicule droite (angle de Pirogoff). Avec les lymphocytes (globules blancs), le système lymphatique joue aussi un rôle immunitaire.

Lorsque les capacités de drainage du système lymphatique des membres inférieurs sont débordés par une hyperhydratation extra-cellulaire (excédent d'eau en dehors des cellules), apparaît un œdème. En sport, il est le plus souvent lié au système veineux trop dilaté et par là fragilisé, qui laisse passer l'eau de l'intérieur de la veine, vers le milieu extérieur.

De fait, la biologie se trouve perturbée. L'augmentation de la pression locale comprime les vaisseaux et altère les échanges. Les navettes des protéines de transport du pyruvate (MTC ou mono carboxylates transporteurs) vers les mitochondries (cycle de Krebs) sont moins efficaces. Le milieu devient plus acide par accumulation des lactates (acidité métabolique) et favorise l'apparition de crampes

PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION
HYDRO MAX
La boisson isotonique de l'effort
PERFORMANCE
SPORTS NUTRITION
HYDRO MAX
LEMON
The hydration drink that freshens you up !
net(e) 750 g e
17 €
Le pot de 750 g soit 10 prises
• A base de dextrose et glucose
• Riche en vitamines et minéraux
• Compense les pertes liées à l'effort
• Contient du sodium pour prévenir les crampes
Dosage conseillé : 2 mesurettes par bidon de 500 ml
Prendre 1 bidon avant le départ et un second tout au long de votre sortie.
5 € pour votre 1ère commande avec le code : TRI01
www.performance-nutrition.com
Partenaire du
Conseils et informations :
N°Vert 0 800 90 57 14
TRISTAR monaco.

- elles peuvent aussi provenir d'autres facteurs. Les métabolites de la contraction musculaire (sodium, potassium, calcium, magnésium,…), les protecteurs de la cellule (anti radicaux libres,…), parviennent sur site plus difficilement. Les déchets s'évacuent moins bien (ammoniaque,…).
Avec les ondes de choc qu'elle produit à chaque impact du pied avec le sol, la course à pied est la plus micro traumatisante des pratiques sportives. Les veines les plus touchées seront celles des jambes, mais les gros muscles des cuisses (quadriceps) ne seront pas épargnés par les ébranlements (whiplash ou coup de fouet). Là, encore, notre organisme subit des modifications biologiques. Le taux, de créatine phosphokinase sanguin, augmente - les CPK-MM sont des coenzymes du métabolisme énergétique, ce qui signe une destruction musculaire, responsable en partie des courbatures.
Les systèmes de compressions sont des produits sophistiqués. Ils sont tissés avec des fibres élastiques qui évitent l'ischémie (pas d'effet garrot), plus denses de distal (extrémités du membre) à proximal (vers la racine du membre), diminuant la dilatation veineuse (effet contre appui) et facilitant le retour du sang vers le cœur (effet centripète). Comme ils emmaillotent les groupes musculaires, ils minimisent aussi les ballottements (effet de maintien).
Il est communément admis qu'il y a plus d'inconvénients que d'avantages à courir à pied en continu au-delà d'1h30. Le port d'une compression se justifie à l'entraînement comme en compétition quand cette durée est dépassée. Il en va de même pour les épreuves plus courtes, quand la course à pied est précédée du vélo, car le pédalage avec sa composante excentrique ne facilite pas la circulation de retour (duathlon, triathlon,…). L'effet «bottes pleines d'eau» des premières foulées sera ainsi atténué.
Le port d'une compression, post effort long (marathon, 100 km, Ironman, ultra trail,…), facilitera la récupération (aide au retour veineux, diminution de l'œdème des membres inférieurs) et la cicatrisation (soutien des veines et des muscles lésés).
De même, les quelques jours qui précèdent une épreuve de longue durée, il sera recommandé de porter une compression plutôt de type récupération, plus douce, si l'on est assis ou debout longtemps, afin d'épargner le système veineux.
Les compressions de couleurs claires sont «dites froides» car elles renvoient les Infra Rouges (IR). Il est possible aussi de les mouiller pour augmenter cet effet réfrigérant. Les foncées, captant les IR, sont «dites chaudes» on les portera de préférence par temps froid.

Les compressions avec chaussettes seront essentiellement utilisées en thérapie. Elles sont réservées aux pathologies de l'insuffisance veineuse chronique des membres inférieurs où les patients peuvent aller jusqu'à présenter un œdème des pieds par atteinte des veines locales (semelle de Lejars). On parle alors de bas de contention. Poser une contention est un acte thérapeutique, curatif, qui vise à immobiliser ou soutenir une partie du corps pathologique - contentions dentaires, orthopédiques comme le strapping des entorses,…, alors que la compression est une assistance préventive aux éventuelles lésions liées à certaines pratiques - sportives ou comme la combinaison anti G utilisée en aéronautique.

Les compressions de cuisses sont aussi très intéressantes, notamment chez les sportifs sujets à crampes musculaires. Elles ne se portent qu'en complément de celles des jambes et jamais seules car elles pourraient entraver les remontées liquidiennes par un gradient de pression plus élevé en haut qu'en bas.

La pose d' une compression de jambes fait maintenant partie de la tenue moderne du coureur à pied. Sur des efforts de longues durées, elle permettra d'optimiser la performance, de minimiser les micro lésions des «parties molles» des membres inférieurs et de récupérer plus rapidement. Elle deviendra certainement une aide à la pratique d'autres disciplines sportives génératrices de traumatismes répétés et perturbantes du retour veineux.

ATR
AZUR TRIANDRUN - FREJUS
Le meilleur moyen
de conseiller un compétiteur
est d'aimer porter un dossard
(Karl Shaw)
WWW.AZURTRIANDRUN.COM
04.94.54.69.64
En cas d'absence de notre part
Veuillez vous adresser au speaker

Les marques rivalisent d'innovation

Depuis quelques années, le marché de la compression est devenu très concurrenciel. Tout d'abord alimenté par des marques dédiées à la compression, les plus grandes marques de running se sont également intéressées à ce segment porteur. Aujourd'hui, quand on parle de compression, il ne faut plus penser seulement aux chaussettes et aux manchons mais également aux collants, aux maillots, aux cuissards, aux tri-fonctions... Le choix est grand avec des spécificités propres à chaque marque. Petit d'horizon des grands classiques de la compression comme des nouveautés de cet automne. Et finalement, le plus dur sera très certainement de... choisir !

* Afin de conserver le plus d'objectivité, la présentation se fait par ordre alphabétique des marques.

Techfit PowerWeb Sleeveless by Adidas

La technologie de compression PowerWEB™ améliore la stabilité et la posture et les bandes de puissance en TPU maximisent l'énergie. CLIMALITE® évacue la transpiration pour un maintien au sec et un meilleur confort.

- CLIMALITE® : évacuation de la transpiration
- FORMOTION™ soutient activement vos muscles pour plus de confort et d'efficacité
- La technologie TechFit™ optimise l'énergie musculaire pour plus de puissance, d'accélération et d'endurance à long terme
- PowerWEB™ soutient activement les muscles pour plus de puissance et d'énergie

Prix : **65 €** modèle homme et **53 €** modèle femme

www.adidas.com

Modèle homme

Modèle femme

Anatomical Thigh by BV Sport

Lors de l'activité sportive, les muscles du bassin et de la cuisse sont soumis à des contraintes veineuses et biomécaniques importantes qui peuvent être majorées par certains sports.
Le centre de recherche et de développement de en collaboration avec des athlètes de haut niveau a mis au point ce cuissard d'EFFORT.
La structure originale de L' ANATOMICAL THIGH® est spécifiquement adaptée à la pratique sportive. Par son maintien il améliore la tonicité des muscles les plus sollicités pendant l'effort. L' ANATOMICAL THIGH®permet de réduire les vibrations et améliore le rendement musculaire et la performance.
Retrouvez toute la bibliographie BV Sport sur le site de la marque.

Prix : **65 €**

www.bvsport.com

Prorecup elite by BV Sport

Chaussette de récupération, fleuron de la gamme BV Sport depuis 1998. - Tricotage spécifique du MOLLET pour l'ELIMINATION RAPIDE et OPTIMALE des toxines.
- Maintien drainant et protection du Tendon d'Achille.
- Soutien de l'aponévrose plantaire et action antimicrobienne, anti statique et anti odeur (fil d'argent).
- Bande de stabilisation de l'avant pied

Prix : **63,90 €**

www.bvsport.com

Top Impact Line Mens Inner Muscle by Asics

Modèle homme

Modèle femme

Les muscles externes du corps sont les plus sollicités lors de l'effort et se développent. En revanche, les muscles internes ou profonds, moins sollicités, ont tendance à accuser un certain déficit. La technologie Inner Muscle développée par Asics a pour objectif de pallier ce déficit en agissant sur la posture du coureur par l'intermédiaire du textile. Gamme qui se décline aussi bien pour le haut que pour le bas du corps.

Pour ce tee-shirt, le muscle profond est au centre du fonctionnement de l'omoplate. (4 muscles profonds pour chaque omoplate). Le renfort réalisé dans le dos va permettre:
- Une correction de la posture au niveau de la colonne.
- un rapprochement des omoplates.
- un meilleur mouvement du bras.
- une respiration facilitée (ouverture de la cage thoracique)

Prix : **70 €** modèle homme et **65 €** modèle femme
2 coloris

www.asics.com

Chaussettes progressive compression by CEP

Marque allemande spécialisée dans la compression sportive pour le running, le triathlon mais aussi la marche, le trekking ou encore le ski.
Issues du milieu médical, les chaussettes CEP progressive compression propose des variances de compression afin de s'adapter aux besoins du mollet ainis qu'un renfort au niveau du tendon d'achille pour éviter les échauffements
Différents coloris

Prix : **42 €**

www.cep-sports.com

Full Legs by Compressport

C'est l'une des dernières nouveautés de la marque, le Full Leg est tant conseillé pour l'effort que pour la récupération. Bénéficiant des technologies Compressport (fibre massante, high precision technology, ultralight, ultra confort, évacuation, anti-douleur, recupération, garantie qualité), il est conseillé pour la pratique du cyclisme comme de la course à pied.

Prix : **85 €**

www.compressport.com

UltraSilicone by Compressport

Système Silicon Absorber spécialement spécialement mis au point pour les terrains accidentés et trails. Le dernier né de la gamme de manchon présent 220 picots de silicone qui entourent la cheville à 360 degrés sur 7 cm de haut.
Il optimise ainsi l'absorption des chocs. Maintien optimal du tendon d'achille pendant l'effort (aidant à l'absorption des douleurs et des problèmes tendineux).

Prix : **50 €**

www.compressport.com

Mi-bas cush Compression by Nike

Les mi-bas de course à pied Nike Cush Compression comportent un rembourrage haute densité pour une protection optimale contre les chocs. Ils offrent confort et performance.

Le tissu Dri-FIT chasse l'humidité pour vous permettre de rester au sec et d'être à l'aise.
- Rembourrage FootStrike à l'avant-pied et autour du talon.
- Rembourrage haute densité pour une protection optimale contre les chocs.
- Forme anatomique gauche et droite pour un confort amélioré
- Matières : Dri-FIT 92 % nylon/8 % élasthanne
- Lavable en machine

Prix : **20 €**

www.nike.com

Cuissard by Ekoi

Fibre Compressive :
- Absorbe et évacue la transpiration
- Garde la chaleur du corps été ou hiver
- Anti bactériens / Anti irritations
- Solidité
- Maintient le muscle pour éviter les micro-traumatismes et les risques de blessures
- Peau Gel
- A porter pendant l'effort et pour vos sorties ou compétitions longues distances
- Maintien les quadriceps
- 5 tailles: XS / S / M / L / XL

Prix : **89 €**

www.ekoi.fr

Performance pro collant by Medilast

Compressions adaptées pour l'accélération du retour veineux.
- Améliore le rendement aérobique et anaérobique
- Evacue l'acide lactique
- Fait reculer le seuil d'épuisement
- Diminue le risque de Périostites ou Fasciites.
- Augmente la force et la puissance
- Améliore l'endurance
- Compression sélective du tendon d'Achille pour minimiser ses vibrations.
- Protection des malléoles
- Tissu de protection spongieux intérieur
- Traité anti-glisse extérieur
- Tissus thermorégulateur
- évacue la sueur très rapidement.

Prix : **129 €**

www.medilastsport.com

Top R-Dry by Raidlight

Le maillot stretch qui reste sec pendant l'effort, manches longues.
- Coupe moulante,
- Poches latérales en filet
- Extensibilité complète.

Poids : 140 g

Système d'effet compressif linéaire pour une récupération active pendant et après l'effort.

Prix : **119 €**

www.raidlight.com

Top by Ekoi

- Maillot Manches Longues Ekoi Noir/ Rouge
- Col rond
- A porter après l'effort ou avant les courses
- Aide à mieux respirer et favorise la récupération, améliore la performance et l'endurance par l'augmentation de la VO2
- Améliore la circulation sanguine et l'oxygénation des muscles
- Maintient parfaitement les dorsaux, les pectoraux et les bras
- 4 Tailles: XS / S / M / L

Prix : **75 €**

www.ekoi.fr

Collant de compression by Reebook

Ce collant de compression est un modèle sexy qui allie style et performance. Le tissu PlayDry évacue la transpiration pour vous maintenir au sec et la finition hydrophile assure une protection maximale contre les taches.

- Le tissu de compression enveloppe le corps pour un meilleur maintien : idéal pour les activités intenses
- 76 % polyester / 24 % élasthanne
- Le tissu PlayDry évacue la transpiration, accélère l'évaporation, optimise la ventilation, réduit les frottements et évite l'accumulation de chaleur
- Finition hydrophile : assure une protection maximale contre les taches

Prix : **100 €**

www.reebook.com

Exo SS Zip tech by Salomon

Le tee-shirt high-tech S-LAB Exo facilite la respiration et l'oxygénation en offrant un bon maintien à la poitrine et aux muscles supérieurs.

Prix : **90 €**

www.salomon.com

Gamme RY400 by Skins

RY400 est la nouvelle gamme de vêtements de récupération pour le haut et le bas du corps développée par Skins. Elle bénéficie de la nouvelle technologie 400 fit pour encore plus de précision et plus d'efficacité.
Porter RY400 après une compétition ou un entrainement aide entre autre à éliminer les douleurs musculaires, telles que les courbatures et permet une récupération musculaire plus rapide.

L'utilisation du collant RY400 est également préconisé dans les transports, tel que l'avion pour lutter contre les effets du «jetlag». Les collants RY400 minimisent les gonflements et la déshydratation dus à l'appauvrissement en oxygène dans les avions.
RY400 est disponible pour l'homme et la femme et décliné en deux coloris (Blanc–Graphite) pour le haut du corps et seulement graphite pour le bas du corps.

Prix collant long: **110 €**
Prix top manches longues: **100 €**

www.skins.net
gamme disponible dès le 15 septembre

Calf Sleeve by Zoot

La gamme Active, le tissage du polypropylène est spécifiquement autour des groupes musculaires, et non uniforme comme un simple tissu lycra. La technologie CompressRX permet de réduire les ondes de choc générées lors de pratique sportive et réduit de manière significative le mouvement oscillatoire des muscles (fibres musculaires), repoussant la fatigue musculaire et limitant le risque de blessures. Spécifique mollet gauche et droite.

Prix : **40 €**

www.vancourtimports.com

CompressRx Tight by Zoot

ZOOT propose un produit offrant une compression dégressive de l'extrémité du membre vers le haut. Le retour veineux est favorisé ainsi qu'un gain en oxygénation des muscles. Le taux de compression de la gamme est également supérieur à celle d'un lycra.

Permet d'obtenir un retour veineux efficace ainsi qu'une compression uniforme et dégressif. Une meilleure oxygénation est acquis.

Prix: **129 €**

www.vancourtimports.com

PLATINIUM
Nutrition
La Nutrition a trouvé son nom

TOUTE LA PRESSE EN PARLE

Sylvain Sudrie
CHAMPION DU MONDE 2010
Triathlon LD,
a lui aussi choisi
PLATINIUM NUTRITION

Prix : 17/20
Goûts : 20/20
Dosage : 18/20
Efficacité : 18/20

Une Gamme Minceur, Sport et Endurance
Retrouvez nous sur www.platinium-nutrition.com

JACVAN TRIHEBDO

EKOÏ

CYCLING WITH STYLE

LANCEMENT OFFICIEL DE LA GAMME OMAX

design by Olivier Marceau

OMAX RACING

Omax Racing Top 39 €
Omax Racing Short 38 €
Omax White Socks 8 €

OMAX CYCLING

Omax 70's Cycling Jersey 49 €
Omax Cycling Bibshort 49 €
Omax Black Gloves 19 €

OMAX TRIATHLON

Omax Triathlon Suit 99 €

Après avoir eu l'occasion de tester pendant 20 ans
une multitude de produits textiles plus ou moins adaptés à la pratique du triathlon,
j'ai décidé cette année de concevoir une gamme de vêtements répondant à toutes mes attentes.

Collaborant depuis deux ans de manière optimale avec la marque EKOI,
je leur ai confié la distribution exclusive des produits OMAX.
A l'entrainement comme en compétition, la ligne OMAX vous accompagnera dans l'effort avec confort et élégance.

Olivier Marceau
Champion du Monde Triathlon 2000 - Vice champion XTerra 2010

CODE PROMO 20% OMAX20 sur toute la gamme OMAX

en vente exclusive sur www.ekoi.fr