

VO2 RUN

VO2 RUN

LE MAGAZINE LIFESTYLE RUNNING N°253

TECHNIQUE

EXISTE-IL
UNE FOULÉE
IDÉALE ?

SANTÉ

FAUT-IL CHOISIR
L'HOMÉOPATHIE ?

INTERVIEWS

ÉLODIE GUEGAN

JULIEN
WANDERS

ROGER BAMBUCK

TESTS MATOS

> APPLE WATCH 3

> LE MATCH
GO-PRO / GARMIN

> GPS CASIO

APRÈS-COUP

MARATHON
DES SABLES PEROU

TRAIL SANCY MONT DORE

PROMCLASSIC

DOSSIER

RUNNING DU FUTUR

COMMENT COURRONS-NOUS DEMAIN ?
ENTRAÎNEMENT, COURSES, MATÉRIEL

FEVRIER - MARS - AVRIL 2018

France METRO: 6,90 € - BELGIUM: 7,30 € - DOM: 8,20 € - CH: 11,5

L 16550 - 253 - F - 6,90 € - RD



UN SPORT DE PLUS EN PLUS RISQUÉ ?

Insécurité, dangers, risques... Sans devenir paranoïaques – bien que l'actualité puisse parfois les pousser à l'être – les coureurs sont eux aussi gagnés par la fièvre sécuritaire. Et si courir demain passait forcément par le mode « tracking » et le doigt prêt à pousser un bouton d'alerte ?

Par Marie Paturel – Photos : Henk Badenhorst, Istock

8 CONSEILS POUR COURIR SANS SE METTRE EN DANGER

1.

À DEUX, C'EST MIEUX !

Dans la mesure du possible, il vaut mieux courir à plusieurs. Si un groupe n'est pas toujours évident à intégrer, que ce soit pour des questions d'horaires, de niveau ou d'envie, essayez de trouver au moins un partenaire d'entraînement – qui peut aussi être un membre de votre famille qui vous accompagne à vélo, par exemple. A deux, on réduit considérablement certains risques (agression, situation délicate en cas de chute...).

2.

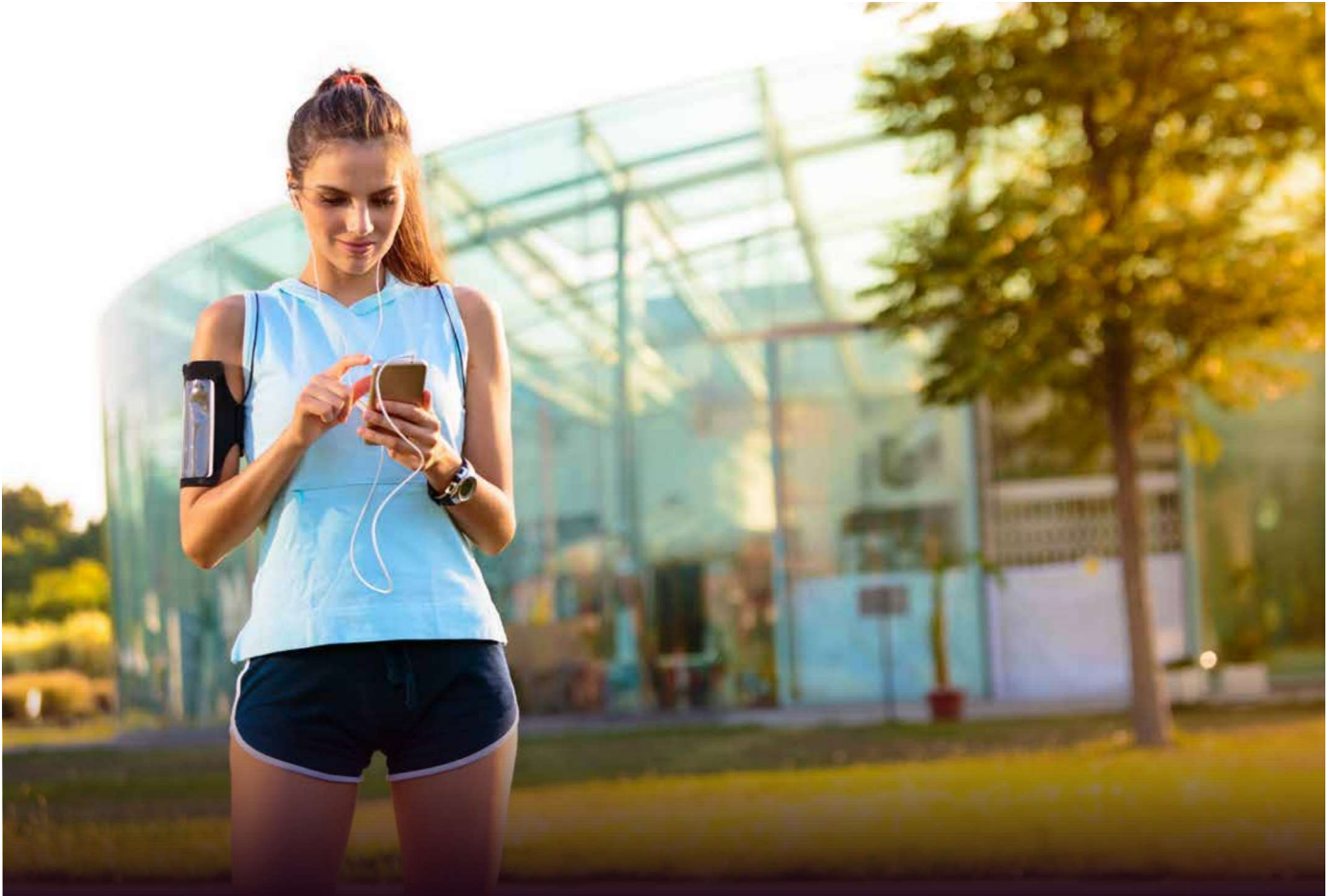
À BAS LA ROUTINE

Si vous êtes une femme et que vous courez en solo, bannissez à tout prix la régularité ! Variez les horaires de vos sorties et diversifiez vos itinéraires : un éventuel « prédateur » n'aura pas de repères pour vous attendre au coin d'un bois ou au détour d'une rue déserte. Autre avantage pour vous : vous vous lasserez moins de vos entraînements.

3.

LE CHOIX DES ITINÉRAIRES

Le meilleur moyen de ne pas se mettre dans une situation à risques reste encore de jouer la carte du bon sens et de la prudence. Evitez les secteurs trop engagés en montagne, surtout si vous sortez seul. Si vous êtes une femme, ne passez pas dans des zones sombres et isolées, facilement accessibles en véhicule, surtout en ville ou à proximité d'une ville. Renseignez-vous sur les battues organisées en période de chasse et ne planifiez pas une sortie pile dans ce secteur-là. Les jours de pollution atmosphérique, ne faites pas une séance de fractionné hyper intensive où vos bronches se dilateront au maximum et absorberont les particules fines.



APPLIS RUNNING : LA BONNE IDÉE SÉCURITÉ ?

Aubaine marketing pour les marques, les applis dédiées au running se sont multipliées ces dernières années. Avec l'émergence des préoccupations sécuritaires, bon nombre d'entre elles ont intégré des options telles que le tracking pour rassurer les coureurs. En parallèle, des applis ont été créées uniquement pour répondre aux attentes sécuritaires de leurs utilisateurs, qu'ils soient sportifs ou non. Voici une petite sélection des applis qui ont retenu notre attention.

MULTIFONCTIONS

> RunKeeper

Ludique, facile d'utilisation et plus de 45 millions d'utilisateurs ! C'est indéniablement l'appli la plus populaire. Outre les fonctions purement sportives assez classiques, elle offre des informations météorologiques et un suivi en direct de votre progression.

DÉDIÉE À LA SÉCURITÉ

> Letmino

Cette appli pour Android répond uniquement à une exigence de sécurité puisqu'elle permet à l'utilisateur – qui a téléchargé l'appli moyennant 4,99 € – de lancer une alerte sans déverrouiller le téléphone et sans avoir besoin d'ouvrir l'appli, simplement en appuyant plusieurs fois sur le bouton on/off. L'alerte est alors envoyée aux contacts préalablement sélectionnés par l'utilisateur, que les contacts aient ou non l'appli eux-mêmes. Un SMS, un

mail, une alerte sonore et même la géolocalisation peuvent être transmis aux contacts.

NOTRE COUP DE CŒUR

> ICE GeoAlert

Créée par une entreprise toulousaine en 2015, cette appli gratuite sur Android et AppStore permet de sécuriser n'importe quel parcours (sportif ou non) grâce à une fonction tracking. Elle permet aussi à l'utilisateur de lancer une alerte et de préciser la nature de l'incident (malaise, agression, accident...). Simplicité d'utilisation, gratuité, tracking, fonction « dossier médical » : une appli efficace qui sécurise indéniablement le coureur à pied.

> MyKeeper

va plus loin qu'ICE GeoAlert en proposant des objets connectés associés à l'appli : bijoux, porte-clés, breloques... Avec un design vraiment sympa

(imaginé par une créatrice française), ces Keepers permettent de lancer une alerte sans même sortir le téléphone de la poche. Une solution complète et drôlement efficace... mais tous les coureurs n'aimeront pas forcément courir avec une petite breloque qui ballote sur un sac ou dans une poche.

SPÉCIALE FEMME

> WomenRun

Parce que les femmes se sentent souvent vulnérables, WomenRun leur propose un tracking associé à l'envoi d'un SMS aux contacts sélectionnés lorsqu'elles commencent et terminent leur activité sportive. Un bouton permet de lancer une alerte en cas de problème. Par ailleurs, l'appli permet de créer des communautés de pratiquantes et, ainsi, de se motiver mutuellement.