



JOGGING

NOUVELLE
FORMULE !

N°477 | www.jogging-international.net

INTERNATIONAL

Progression

DEVENEZ UN COUREUR PLUS RAPIDE

5 MÉTHODES

pour gagner en vitesse

PLAN

8 semaines
pour augmenter sa VMA

OBJECTIF

Moins de 40 min sur 10 km !

SÉANCES DU COACH

- Comment s'entraîner entre deux objectifs ?
- Adaptez vos séances en fonction de vos dispos
- Améliorez votre style de course

TRAIL

À l'assaut de votre
premier 100 miles

PROGRAMME

Les 12 dernières
semaines de votre préparation

Interview

Matthias Dandois

Du BMX au running,
fan de bitume !

Équipement

MONTRES GPS

Comment bien
choisir ?

+ Les tests de
la rédac

Chaussures,
accessoires,
textiles



REPORTAGES

Malte & Barcelone :
courir sous le soleil !

Focus

8 pages spéciales
Marathon de Paris 2025
**Run Experience, parcours,
guide du supporter**



FINA | N°477 | Avril 2025 | 5,95€
BEL 6,90€ - LUX 6,90€ - CH 10,30CHF - D 7,99€ - IT 6,90€ - ESP-PORT CONT 6,95€ -
DOMS 6,99€ - TUN 9,90TND - MAR 7,99€ - TUN 11,50TND - CAN 10,99\$

L 17488 - 477 - F: 5,95 € - RD



Évasion : 6 courses inoubliables à découvrir en Asie

L'EXPLOIT

ALEX MARSHALL VOIT LE BOUT DU TUNNEL !



Crédit : Facebook

Le 2 mars dernier, la Britannique Alex Marshall est devenue la première femme à remporter l'Ultra Tunnel à Bath en Angleterre. Elle a dans le même temps amélioré le record de l'épreuve en

terminant cette course de 321km, souvent qualifiée de « plus dure du monde », en 41h16. L'Ultra Tunnel est une épreuve unique en son genre puisqu'elle consiste à réaliser 100 allers-retours dans un tunnel long de 1.8km dans un temps maximal de 55h. Évoluant dans l'obscurité et l'humidité permanente, la course créée en 2019 nécessite des ressources mentales hors du commun. Sur les 39 partants de l'édition 2025, seuls deux participants ont franchi la ligne d'arrivée ! Alex Marshall, 34 ans, est une spécialiste de l'ultra-distance. Mais « c'est la chose la plus difficile que je n'ai jamais faite », a-t-elle déclaré sur ses réseaux sociaux à propos de cette performance, annonçant tout de même avoir l'intention de revenir !

LE TEST



Par Anissa Sekkel

KD 900.2 pour femme

La marque running de Decathlon a l'habitude de proposer un taillant spécifiquement féminin sur quelques-uns de ses modèles haute performance. C'est le cas de cette Kiprun KD900.2 qui a été fabriquée en prenant en compte la morphologie du pied féminin. Notre avis !

Dès les premiers kilomètres, la KD900.2 est confortable. La basket est souple, respirante et elle offre un bon maintien du pied. J'ai tout de suite accroché sur son design sobre, rehaussé par des touches de jaune fluo. On croirait une paire de carbone et pourtant elle n'a pas de plaque ! C'est un modèle adapté aux footings et sorties longues pour profiter de l'amorti. D'ailleurs, il m'a fallu les chausser en footing de récupération après le semi-marathon de Paris pour mieux en apprécier les qualités. La mousse moelleuse protège le pied et soulage les genoux. Cela m'aide clairement à enchaîner petites foulées et accélérations franches. Malgré un léger balancier à l'avant, je n'ai pas senti d'effet particulier de relance. Je décide ensuite de les porter

lors du 10 kilomètres de Rueil-Malmaison avec un objectif cool de 1h. La paire est parfaite pour l'exercice, elle accroche aussi bien sur route que sur la terre. Détail appréciable, il y a de la mousse à l'intérieur de la languette. À ce stade, je préfère les porter uniquement pour des allures en aisance, je les trouve un peu lourdes pour la performance. Le plus ? Il s'agit d'un modèle féminin et non d'un modèle unisexe. Son prix de 130 euros, plutôt intéressant pour une chaussure technique, est identique à l'un des modèles Kiprun à plaque carbone. Alors forcément côté investissement, mon cœur balance !

Prix : 130 euros
Drop : 8 mm
230g en pointure 42

Shopping

Prendre soin de ses pieds

La course à pied sollicite énormément vos pieds, les frottements, les ampoules, la corne... sont leur lot quotidien. Une bonne hygiène des pieds vous mettra à l'abri de la majorité des petits ennuis qui parfois découlent sur des complications sérieuses pouvant même vous interdire la pratique de votre sport favori ! Il faut non seulement les laver tous les jours, mais également leur appliquer de la crème et les masser comme vous pouvez le faire pour vos mains. Il existe des pommades qui assouplissent la peau et évitent les échauffements.

Crème After Sport Ritual –

RGENTec

RGENTec est une nouvelle marque spécialiste de la prorégénération. La gamme de produits s'appuie sur une déclinaison de la technologie RGTA®-agents de régénération – un principe actif éprouvé scientifiquement pour une meilleure cicatrisation et une régénération tissulaire optimale. Parmi les trois formulations proposées par la marque, la crème après-sport combine les agents de régénération avec l'acide hyaluronique dans le but de rétablir le micro-environnement naturel des cellules et de potentialiser, notamment, la production de collagène de type 1. Cette crème favorise une régénération tissulaire optimale.

Prix : 29€ le tube de 75ml.



Gel Pied Défatigant -

Propolia

Idéal en cas d'échauffements, de transpiration ou après l'effort, ce gel défatigant et non collant apaise, purifie et rafraîchit les pieds fatigués. Grâce à son action déodorante et anti-transpirante, il neutralise les odeurs, réduit l'excès de sudation et

garde les pieds au sec. Sa formule riche en actifs d'origine naturelle allie l'action apaisante et purifiante de la propolis aux vertus de six huiles essentielles (tea tree, sauge sclérée, cyprès, lavandin, romarin et menthe poivrée).

Prix : 14.5€ le tube de 75ml

