

## Sommaire

|   |           |
|---|-----------|
| <b>BIEN CHOISIR SA TAILLE .....</b>         | <b>2</b>  |
| CHAUSSURES HOMME.....                       | 2         |
| CHAUSSURES FEMME.....                       | 5         |
| CONCEPTS CHAUSSURES.....                    | 8         |
| HABILLEMENT .....                           | 12        |
| <b>BIEN CHOISIR SON ALIMENTATION.....</b>   | <b>19</b> |
| SEMI MARATHON.....                          | 19        |
| MARATHON.....                               | 19        |
| 24H ou 100 KM, TRAILS ET ULTRAS TRAILS..... | 19        |
| TRIATHLON.....                              | 20        |
| RAID.....                                   | 20        |
| <b>BIEN CHOISIR SON MATERIEL .....</b>      | <b>22</b> |

## BIEN CHOISIR SA TAILLE

Vous pouvez trouver votre pointure en reprenant sur vos anciennes chaussures de sport l'étiquette de taille cousue à l'intérieur. Notez votre pointure en cm ou votre pointure japonaise JPN donnée en mm et reportez-vous au tableau de correspondance de la marque que vous souhaitez acheter. Sinon, voici une méthode:

1/ Placer 1 feuille de papier par terre, contre un mur

2/ Poser le pied le plus fort sur la feuille, sans chaussure, talon contre le mur et marquer d'un trait votre plus long orteil

3/ Mesurer la distance entre le bord de la feuille et le trait

4/ Ajouter à cette mesure 0,8cm à 1cm pour les activités intenses - et reporter votre résultat dans les tableaux de marque.

## CHAUSSURES HOMME

### EQUIVALENCE DES POINTURES US UK EUR PAR MARQUE

#### ADIDAS

|     |     |        |        |      |        |        |     |        |        |      |        |        |      |
|-----|-----|--------|--------|------|--------|--------|-----|--------|--------|------|--------|--------|------|
| UK  | 6,5 | 7      | 7,5    | 8    | 8,5    | 9      | 9,5 | 10     | 10,5   | 11   | 11,5   | 12     | 12,5 |
| US  | 7   | 7,5    | 8      | 8,5  | 9      | 9,5    | 10  | 10,5   | 11     | 11,5 | 12     | 12,5   | 13   |
| EUR | 40  | 40 2/3 | 41 1/3 | 42   | 42 2/3 | 43 1/3 | 44  | 44 2/3 | 45 1/3 | 46   | 46 2/3 | 47 1/3 | 48   |
| CM  | 25  | 25,5   | 26     | 26,5 | 27     | 27,5   | 28  | 28,5   | 29     | 29,5 | 30     | 30,5   | 31   |

#### ASICS

|     |    |      |      |      |      |      |    |      |      |      |      |      |      |
|-----|----|------|------|------|------|------|----|------|------|------|------|------|------|
| US  | 7  | 7,5  | 8    | 8,5  | 9    | 9,5  | 10 | 10,5 | 11   | 11,5 | 12   | 12,5 | 13   |
| EUR | 40 | 40,5 | 41,5 | 42   | 42,5 | 43,5 | 44 | 44,5 | 45   | 46   | 46,5 | 47   | 48   |
| CM  |    | 25,5 | 26   | 26,5 | 27   | 27,5 | 28 |      | 28,5 | 29   | 29,5 | 30   | 30,5 |

#### BROOKS

|     |      |      |    |      |        |       |    |        |    |        |    |      |      |
|-----|------|------|----|------|--------|-------|----|--------|----|--------|----|------|------|
| UK  | 6    | 6,5  | 7  | 7,5  | 8      | 8 1/2 | 9  | 9 1/2  | 10 | 10 1/2 | 11 | 11,5 | 12   |
| US  | 7    | 7,5  | 8  | 8,5  | 9      | 9 1/2 | 10 | 10 1/2 | 11 | 11 1/2 | 12 | 12,5 | 13   |
| EUR | 40   | 40,5 | 41 | 42   | 42 1/2 | 43    | 44 | 44 1/2 | 45 | 45 1/2 | 46 | 46,5 | 47,5 |
| CM  | 24,5 | 25   |    | 25,5 | 26     | 26,5  | 27 | 27,5   | 28 | 28,5   | 29 | 29,5 | 30   |

## EIDER

|     |        |        |      |        |        |      |        |        |    |        |        |  |  |
|-----|--------|--------|------|--------|--------|------|--------|--------|----|--------|--------|--|--|
| UK  | 7      | 7,5    | 8    | 8,5    | 9      | 9,5  | 10     | 10,5   | 11 | 11,5   | 12     |  |  |
| US  | 8      | 8,5    | 9    | 9,5    | 10     | 10,5 | 11     | 11,5   | 12 | 12,5   | 13     |  |  |
| EUR | 40 2/3 | 41 1/3 | 42   | 42 2/3 | 43 1/3 | 44   | 44 2/3 | 45 1/3 | 46 | 46 2/3 | 47 1/3 |  |  |
| CM  | 25,7   | 26,1   | 26,5 | 26,9   | 27,3   | 27,8 | 28,2   | 28,6   | 29 | 29,4   | 29,8   |  |  |

## LAFUMA

|     |      |        |        |     |        |        |      |        |        |      |        |        |      |
|-----|------|--------|--------|-----|--------|--------|------|--------|--------|------|--------|--------|------|
| UK  | 6,5  | 7      | 7,5    | 8   | 8,5    | 9      | 9,5  | 10     | 10,5   | 11   | 11,5   | 12     | 12,5 |
| US  | 7    | 7,5    | 8      | 8,5 | 9      | 9,5    | 10   | 10,5   | 11     | 11,5 | 12     | 12,5   | 13   |
| EUR | 40   | 40 2/3 | 41 1/3 | 42  | 42 2/3 | 43 1/3 | 44   | 44 2/3 | 45 1/3 | 46   | 46 2/3 | 47 1/3 | 48   |
| CM  | 25,5 | 26     | 26,5   | 27  | 27,5   | 28     | 28,5 | 29     | 29,5   | 30   | 30,5   | 31     | 31,5 |

## MIZUNO

|     |      |      |      |    |      |    |      |      |      |    |      |    |      |
|-----|------|------|------|----|------|----|------|------|------|----|------|----|------|
| UK  | 6,5  | 7    | 7,5  | 8  | 8,5  | 9  | 9,5  | 10   | 10,5 | 11 | 11,5 | 12 | 13   |
| US  | 7,5  | 8    | 8,5  | 9  | 9,5  | 10 | 10,5 | 11   | 11,5 | 12 | 12,5 | 13 | 13,5 |
| EUR | 40   | 40,5 | 41   | 42 | 42,5 | 43 | 44   | 44,5 | 45   | 46 | 46,5 | 47 | 48   |
| CM  | 25,5 | 26   | 26,5 | 27 | 27,5 | 28 | 28,5 | 29   | 29,5 | 30 | 30,5 | 31 | 31,5 |

## MILLET

|     |      |        |        |    |        |        |      |        |        |    |        |        |      |
|-----|------|--------|--------|----|--------|--------|------|--------|--------|----|--------|--------|------|
| UK  | 6,5  | 7      | 7,5    | 8  | 8,5    | 9      | 9,5  | 10     | 10,5   | 11 | 11,5   | 12     | 12,5 |
| US  | 7,5  | 8      | 8,5    | 9  | 9,5    | 10     | 10,5 | 11     | 11,5   | 12 | 12,5   | 13     | 13,5 |
| EUR | 40   | 40 2/3 | 41 1/3 | 42 | 42 2/3 | 43 1/3 | 44   | 44 2/3 | 45 1/3 | 46 | 46 2/3 | 47 1/3 | 48   |
| CM  | 25,5 | 26     | 26,5   | 27 | 27,5   | 28     | 28,5 | 29     | 29,5   | 30 | 30,5   | 31     | 31,5 |

## MONTRAIL

|     |    |      |    |      |      |      |    |      |    |      |    |      |    |
|-----|----|------|----|------|------|------|----|------|----|------|----|------|----|
| UK  | 6  | 6,5  | 7  | 7,5  | 8    | 8,5  | 9  | 9,5  | 10 | 10,5 | 11 | 11,5 | 12 |
| US  | 7  | 7,5  | 8  | 8,5  | 9    | 9,5  | 10 | 10,5 | 11 | 11,5 | 12 | 12,5 | 13 |
| EUR | 40 | 40,5 | 41 | 42   | 42,5 | 43   | 44 | 44,5 | 45 | 45,5 | 46 | 46,5 | 47 |
| CM  | 25 | 25,5 | 26 | 26,5 | 27   | 27,5 | 28 | 28,5 | 29 | 29,5 | 30 | 30,5 | 31 |

## NIKE

|     |      |    |      |      |      |    |      |    |      |    |      |      |      |
|-----|------|----|------|------|------|----|------|----|------|----|------|------|------|
| UK  | 6,5  | 7  | 7,5  | 8    | 8,5  | 9  | 9,5  | 10 | 10,5 | 11 | 11,5 | 12   | 12,5 |
| US  | 7,5  | 8  | 8,5  | 9    | 9,5  | 10 | 10,5 | 11 | 11,5 | 12 | 12,5 | 13   | 13,5 |
| EUR | 40,5 | 41 | 42   | 42,5 | 43   | 44 | 44,5 | 45 | 45,5 | 46 | 47   | 47,5 | 48   |
| CM  | 25,5 | 26 | 26,5 | 27   | 27,5 | 28 | 28,5 | 29 | 29,5 | 30 | 30,5 | 31   | 31,5 |

## NEW BALANCE

|     |    |      |      |      |      |      |     |      |      |      |      |      |      |
|-----|----|------|------|------|------|------|-----|------|------|------|------|------|------|
| UK  |    | 7    | 7,5  | 8    | 8,5  | 9    | 9,5 | 10   | 10,5 | 11   | 11,5 | 12   | 12,5 |
| US  | 7  | 7,5  | 8    | 8,5  | 9    | 9,5  | 10  | 10,5 | 11   | 11,5 | 12   | 12,5 | 13   |
| EUR | 40 | 40,5 | 41,5 | 42   | 42,5 | 43   | 44  | 44,5 | 45   | 45,5 | 46,5 | 47   | 47,5 |
| CM  | 25 | 25,5 | 26   | 26,5 | 27   | 27,5 | 28  | 28,5 | 29   | 29,5 | 30   | 30,5 | 31   |

## SALOMON

|     |     |        |        |      |        |        |     |        |        |      |        |        |      |
|-----|-----|--------|--------|------|--------|--------|-----|--------|--------|------|--------|--------|------|
| UK  | 6,5 | 7      | 7,5    | 8    | 8,5    | 9      | 9,5 | 10     | 10,5   | 11   | 11,5   | 12     | 12,5 |
| EUR | 40  | 40 2/3 | 41 1/3 | 42   | 42 2/3 | 43 1/3 | 44  | 44 2/3 | 45 1/3 | 46   | 46 2/3 | 47 1/3 | 48   |
| CM  | 25  | 25,5   | 26     | 26,5 | 27     | 27,5   | 28  | 28,5   | 29     | 29,5 | 30     | 30,5   | 31   |

## SAUCONY

|     |    |      |    |      |        |      |    |        |    |      |        |      |    |
|-----|----|------|----|------|--------|------|----|--------|----|------|--------|------|----|
| UK  | 6  | 6,5  | 7  | 7,5  | 8      | 8,5  | 9  | 9,5    | 10 | 10,5 | 11     | 11,5 | 12 |
| US  | 7  | 7,5  | 8  | 8,5  | 9      | 9,5  | 10 | 10,5   | 11 | 11,5 | 12     | 12,5 | 13 |
| EUR | 40 | 40,5 | 41 | 42   | 42 1/2 | 43   | 44 | 44 1/2 | 45 | 46   | 46 1/2 | 47   | 48 |
| CM  | 25 | 25,5 | 26 | 26,5 | 27     | 27,5 | 28 | 28,5   | 29 | 29,5 | 30     | 30,5 | 31 |

## SCOTT

|     |    |      |    |      |        |      |    |        |    |        |    |      |  |
|-----|----|------|----|------|--------|------|----|--------|----|--------|----|------|--|
| UK  | 6  | 6,5  | 7  | 7,5  | 8      | 8,5  | 9  | 9,5    | 10 | 10,5   | 11 | 12   |  |
| US  | 7  | 7,5  | 8  | 8,5  | 9      | 8,5  | 10 | 10,5   | 11 | 11,5   | 12 | 13   |  |
| EUR | 40 | 40,5 | 41 | 42   | 42 1/2 | 43   | 44 | 44 1/2 | 45 | 45 1/2 | 46 | 47,5 |  |
| CM  | 25 | 25,5 | 26 | 26,5 | 27     | 27,5 | 28 | 28,5   | 29 | 29,5   | 30 | 30,5 |  |

## SPIRA

|     |    |      |    |      |    |      |    |      |      |      |    |    |    |
|-----|----|------|----|------|----|------|----|------|------|------|----|----|----|
| US  | 7  | 7.5  | 8  | 8.5  | 9  | 9.5  | 10 | 10.5 | 11   | 11.5 | 12 | 13 | 14 |
| EUR | 40 | 40.5 | 41 | 41.5 | 42 | 42.5 | 43 | 44   | 44.5 | 45   | 46 | 47 | 48 |

## THE NORTH FACE

|     |      |      |      |    |      |    |      |      |      |      |    |  |  |
|-----|------|------|------|----|------|----|------|------|------|------|----|--|--|
| UK  | 6.5  | 7    | 7.5  | 8  | 8.5  | 9  | 9.5  | 10   | 10.5 | 11   | 12 |  |  |
| US  | 7.5  | 8    | 8.5  | 9  | 9.5  | 10 | 10.5 | 11   | 11.5 | 12   | 13 |  |  |
| EUR | 40   | 40,5 | 41   | 42 | 42,5 | 43 | 44   | 44,5 | 45   | 45,5 | 47 |  |  |
| CM  | 25.5 | 26   | 26.5 | 27 | 27.5 | 28 | 28.5 | 29   | 29.5 | 30   | 31 |  |  |

## VASQUE

|     |      |      |    |      |    |      |      |      |      |    |    |    |    |
|-----|------|------|----|------|----|------|------|------|------|----|----|----|----|
| UK  | 7    | 7.5  | 8  | 8.5  | 9  | 9.5  | 10   | 10.5 | 11   | 12 | 13 | 14 | 15 |
| US  | 8    | 8.5  | 9  | 9.5  | 10 | 10.5 | 11   | 11.5 | 12   | 13 | 14 | 15 | 16 |
| EUR | 40.5 | 41.5 | 42 | 42.5 | 43 | 44   | 44.5 | 45   | 45.5 | 47 | 48 | 49 | 50 |
| CM  | 26   | 26.5 | 27 | 27.5 | 28 | 28.5 | 29   | 29.5 | 30   | 31 | 32 | 33 | 34 |

## ZOOT

### RUNNING

|     |    |      |      |      |    |      |    |      |      |    |    |  |  |
|-----|----|------|------|------|----|------|----|------|------|----|----|--|--|
| UK  | 7  | 7.5  | 8    | 8.5  | 9  | 9.5  | 10 | 10.5 | 11   | 12 | 13 |  |  |
| US  | 8  | 8,5  | 9    | 9,5  | 10 | 10,5 | 11 | 11,5 | 12   | 13 | 14 |  |  |
| EUR | 41 | 42   | 42.5 | 43   | 44 | 44.5 | 45 | 46   | 46.5 | 47 | 48 |  |  |
| CM  | 26 | 26.5 | 27   | 27.5 | 28 | 28.5 | 29 | 29.5 | 30   | 31 | 32 |  |  |

### SANDALES

|     |    |      |    |    |      |    |    |  |  |  |  |  |  |
|-----|----|------|----|----|------|----|----|--|--|--|--|--|--|
| US  | 8  | 9    | 10 | 11 | 12   | 13 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| EUR | 41 | 42.5 | 44 | 45 | 46.5 | 47 | 48 |  |  |  |  |  |  |

## CHAUSSURES FEMME

## ADIDAS

|     |       |       |      |       |       |    |       |       |
|-----|-------|-------|------|-------|-------|----|-------|-------|
| US  | 5.5   | 6     | 6.5  | 7     | 7.5   | 8  | 8.5   | 9     |
| EUR | 362/3 | 371/3 | 38   | 382/3 | 391/3 | 40 | 402/3 | 411/3 |
| CM  | 22.5  | 23    | 23.5 | 24    | 24.5  | 25 | 25.5  | 26    |

## ASICS

|     |     |    |      |    |      |      |      |      |      |      |
|-----|-----|----|------|----|------|------|------|------|------|------|
| US  | 5,5 | 6  | 6,5  | 7  | 7,5  | 8    | 8,5  | 9    | 9,5  | 10   |
| EUR | 36  | 37 | 37,5 | 38 | 39   | 39,5 | 40   | 40,5 | 41,5 | 42   |
| CM  |     | 23 | 23,5 | 24 | 24,5 | 25   | 25,5 |      | 26   | 26,5 |

## BROOKS

|     |      |      |      |    |      |    |      |      |      |    |
|-----|------|------|------|----|------|----|------|------|------|----|
| UK  | 3,5  | 4    | 4,5  | 5  | 5,5  | 6  | 6,5  | 7    | 7,5  | 8  |
| US  | 5,5  | 6    | 6,5  | 7  | 7,5  | 8  | 8,5  | 9    | 9,5  | 10 |
| EUR | 36   | 36,5 | 37,5 | 38 | 38,5 | 39 | 40   | 40,5 | 41   | 42 |
| CM  | 22,5 | 23   | 23,5 | 24 | 24,5 | 25 | 25,5 | 26   | 26,5 | 27 |

## EIDER

|     |      |        |        |    |        |        |      |        |        |      |
|-----|------|--------|--------|----|--------|--------|------|--------|--------|------|
| UK  | 3,5  | 4      | 4,5    | 5  | 5,5    | 6      | 6,5  | 7      | 7,5    | 8    |
| US  | 4,5  | 5      | 5,5    | 6  | 6,5    | 7      | 7,5  | 8      | 8,5    | 9    |
| EUR | 36   | 36 2/3 | 37 1/3 | 38 | 38 2/3 | 39 1/3 | 40   | 40 2/3 | 41 1/3 | 42   |
| CM  | 22,7 | 23,2   | 23,6   | 24 | 24,4   | 24,8   | 25,3 | 25,7   | 26,1   | 26,5 |

## LAFUMA

|     |      |        |        |    |        |        |      |        |        |    |
|-----|------|--------|--------|----|--------|--------|------|--------|--------|----|
| UK  | 3,5  | 4      | 4,5    | 5  | 5,5    | 6      | 6,5  | 7      | 7,5    | 8  |
| US  | 5,5  | 6      | 6,5    | 7  | 7,5    | 8      | 8,5  | 9      | 9,5    | 10 |
| EUR | 36   | 36 2/3 | 37 1/3 | 38 | 38 2/3 | 39 1/3 | 40   | 40 2/3 | 41 1/3 | 42 |
| CM  | 22,5 | 23     | 23,5   | 24 | 24,5   | 25     | 25,5 | 26     | 26,5   | 27 |

## MIZUNO

|     |      |      |     |      |     |      |      |      |      |
|-----|------|------|-----|------|-----|------|------|------|------|
| UK  | 4    | 4,5  | 5   | 5,5  | 6   | 6,5  | 7    | 7,5  | 8    |
| US  | 6,5  | 7    | 7,5 | 8    | 8,5 | 9    | 9,5  | 10   | 10,5 |
| EUR | 36,5 | 37   | 38  | 38,5 | 39  | 40   | 40,5 | 41   | 42   |
| CM  | 23   | 23,5 | 24  | 24,5 | 25  | 25,5 | 26   | 26,5 | 27   |

## MILLET

|     |      |        |        |    |        |        |      |        |        |    |
|-----|------|--------|--------|----|--------|--------|------|--------|--------|----|
| UK  | 3,5  | 4      | 4,5    | 5  | 5,5    | 6      | 6,5  | 7      | 7,5    | 8  |
| US  | 4,5  | 5      | 5,5    | 6  | 6,5    | 7      | 7,5  | 8      | 8,5    | 9  |
| EUR | 36   | 36 2/3 | 37 1/3 | 38 | 38 2/3 | 39 1/3 | 40   | 40 2/3 | 41 1/3 | 42 |
| CM  | 22,5 | 23     | 23,5   | 24 | 24,5   | 25     | 25,5 | 26     | 26,5   | 27 |

## MONTRAIL

|     |      |      |      |     |      |     |      |      |      |     |
|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|
| UK  | 3    | 3,5  | 4    | 4,5 | 5    | 5,5 | 6    | 6,5  | 7    | 7,5 |
| US  | 5,5  | 6    | 6,5  | 7   | 7,5  | 8   | 8,5  | 9    | 9,5  | 10  |
| EUR | 36   | 36,5 | 37,5 | 38  | 38,5 | 39  | 40   | 40,5 | 41   | 42  |
| CM  | 22,5 | 23   | 23,5 | 24  | 24,5 | 25  | 25,5 | 26   | 26,5 | 27  |

## NIKE

|     |      |      |      |     |      |     |      |      |      |     |
|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|------|------|-----|
| UK  | 3    | 3,5  | 4    | 4,5 | 5    | 5,5 | 6    | 6,5  | 7    | 7,5 |
| US  | 5,5  | 6    | 6,5  | 7   | 7,5  | 8   | 8,5  | 9    | 9,5  | 10  |
| EUR | 36   | 36,5 | 37,5 | 38  | 38,5 | 39  | 40   | 40,5 | 41   | 42  |
| CM  | 22,5 | 23   | 23,5 | 24  | 24,5 | 25  | 25,5 | 26   | 26,5 | 27  |

## NEW BALANCE

|     |      |      |      |      |      |    |      |      |      |      |
|-----|------|------|------|------|------|----|------|------|------|------|
| UK  | 3,5  | 4    | 4,5  | 5    | 5,5  | 6  | 6,5  | 7    | 7,5  | 8    |
| US  | 5,5  | 6    | 6,5  | 7    | 7,5  | 8  | 8,5  | 9    | 9,5  | 10   |
| EUR | 36   | 36,5 | 37   | 37,5 | 38   | 39 | 40   | 40,5 | 41   | 41,5 |
| CM  | 22,5 | 23   | 23,5 | 24   | 24,5 | 25 | 25,5 | 26   | 26,5 | 27   |

## SALOMON

|     |     |        |        |      |        |        |     |        |        |      |
|-----|-----|--------|--------|------|--------|--------|-----|--------|--------|------|
| UK  | 3,5 | 4      | 4,5    | 5    | 5,5    | 6      | 6,5 | 7      | 7,5    | 8    |
| US  | 5   | 5,5    | 6      | 6,5  | 7      | 7,5    | 8   | 8,5    | 9      | 9,5  |
| EUR | 36  | 36 2/3 | 37 1/3 | 38   | 38 2/3 | 39 1/3 | 40  | 40 2/3 | 41 1/3 | 42   |
| CM  | 22  | 22,5   | 23     | 23,5 | 24     | 24,5   | 25  | 25,5   | 26     | 26,5 |

## SAUCONY

|     |     |      |      |    |      |    |      |      |      |    |
|-----|-----|------|------|----|------|----|------|------|------|----|
| UK  | 3,5 | 4    | 4,5  | 5  | 5,5  | 6  | 6,5  | 7    | 7,5  | 8  |
| US  | 5,5 | 6    | 6,5  | 7  | 7,5  | 8  | 8,5  | 9    | 9,5  | 10 |
| EUR | 36  | 37   | 37,5 | 38 | 38,5 | 39 | 40   | 40,5 | 41   | 42 |
| CM  | 22  | 22,5 | 23,5 | 24 | 24,5 | 25 | 25,5 | 26   | 26,5 | 27 |

## SCOTT

|     |      |      |        |     |        |     |      |        |      |     |
|-----|------|------|--------|-----|--------|-----|------|--------|------|-----|
| UK  | 3    | 3,5  | 4      | 4,5 | 5      | 5,5 | 6    | 6,5    | 7    | 7,5 |
| US  | 5,5  | 6    | 6,5    | 7   | 7,5    | 8   | 8,5  | 9      | 9,5  | 10  |
| EUR | 36   | 36,5 | 37 1/2 | 38  | 38 1/2 | 39  | 40   | 40 1/2 | 41   | 42  |
| CM  | 22,5 | 23   | 23,5   | 24  | 24,5   | 25  | 25,5 | 26     | 26,5 | 27  |

## THE NORTH FACE

|     |      |     |      |     |      |     |      |     |      |     |
|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|------|-----|
| UK  | 4    | 4.5 | 5    | 5.5 | 6    | 6.5 | 7    | 7.5 | 8    | 8.5 |
| US  | 5,5  | 6   | 6,5  | 7   | 7,5  | 8   | 8,5  | 9   | 9,5  | 10  |
| EUR | 36.5 | 37  | 37.5 | 38  | 38.5 | 39  | 39.5 | 40  | 40.5 | 41  |
| CM  | 22.5 | 23  | 23.5 | 24  | 24.5 | 25  | 25.5 | 26  | 26.5 | 27  |

## ZOOT

### RUNNING

|     |      |      |      |     |      |     |      |      |      |
|-----|------|------|------|-----|------|-----|------|------|------|
| US  | 6    | 6,5  | 7    | 7,5 | 8    | 8,5 | 9    | 9,5  | 10   |
| EUR | 37   | 37.5 | 38   | 39  | 39.5 | 40  | 40.5 | 41.5 | 42   |
| CM  | 22.5 | 23   | 23.5 | 24  | 24.5 | 25  | 25.5 | 26   | 26.5 |

### SANDALES

|     |    |    |      |      |    |
|-----|----|----|------|------|----|
| US  | 6  | 7  | 8    | 9    | 10 |
| EUR | 37 | 38 | 39.5 | 40.5 | 42 |

## CONCEPTS CHAUSSURES

### ADIDAS

**FORMOTION** : Nouvelle technologie active au talon, pour accompagner naturellement la foulée.

**NOSEAM** : Concept de tige sans couture intérieure pour éviter les frictions.

**ADIPRENE** : Matériau absorbant les chocs, placé au talon pour la protection du pied en phase d'impact.

**ADIPRENE+** : Matériau visco élastique placé à l'avant pied pour restituer l'énergie en phase de poussée : dynamisme.



**PROMODERATOR** : Concept de contrôle de la pronation par insertion d'un film TPU en bord interne de la semelle intermédiaire.

**TORSION** : Renfort de voûte plantaire pour le respect du mouvement de torsion naturel entre talon et avant pied pendant la foulée.

**CLIMACOOOL** : Concept de ventilation de la chaussure par des aérations de la tige et de la semelle ; moins de chaleur du pied, moins de transpiration et moins de fatigue.

**GEOFIT** : Rembourrage anatomique pour améliorer le confort du chaussant.

## **ASICS**

**GEL** : Concept unique d'absorption de l'onde de choc, pour la protection, la stabilité et la dynamique. Il est placé sous le talon ou/et sous l'avant pied.

**DUOMAX** : Bi densité du matériau de composition de la semelle intermédiaire, sur la face postéro interne de la chaussure, pour la stabilité et le contrôle de pronation.

**TRUSSTIC** : Arche de maintien au médio-pied.

**DUO TRUSS** : Arche de maintien bi densité pour faciliter le déroulé de la foulée et stabiliser l'arche plantaire.

**IGS** : Concept technologique général e guidage de la foulée adapté à chaque type de chaussure.

**SpEVA** : Matériau EVA enrichi de caoutchouc qui entre dans la composition des semelles intermédiaires, pour le confort et le dynamisme.

**SOLYTE** : Brevet Asics de copolymère sans EVA, qui permet de concevoir une semelle intermédiaire moins dense, donc plus légère, sans perdre ses qualités de résistance et de dynamisme. Gain de 10% sur le poids total d'une chaussure.

**BIOMORPHIC** : Encoche de flexion et mesh extensible renforcé introduit sur la tige de la chaussure, au niveau d'une zone de force du pied : plus de confort, moins de frottement.

**PHF (Personal Heel Feet)**: Mousse de constitution du talon de la chaussure qui se moule autour du tendon d'Achille du coureur.

**SPACEMASTER UV** : Confère à la tige de la chaussure des propriétés isolantes, de la chaleur l'été, du froid l'hiver.

## **BROOKS**

**MoGo** : Pour "more go" aller plus loin, plus avant. Concept et matériau constitutif de la semelle intermédiaire, qui garantit une constance dans le temps des propriétés amortissantes et dynamiques, tout en offrant une souplesse d'amorti plus importante.

**HYDROFLOW** : Gel liquide encapsulé disposé au talon et sous l'avant pied, pour amorti (absorption de l'onde de choc).

## **MIZUNO**

**MIZUNO WAVE** : Concept de « vague » intégrée dans la semelle intermédiaire de la chaussure ; parallèle, en éventail, double ou triple (Skeleton) en matériau composite ou en caoutchouc, au talon ou intégral... pour définir l'amorti et la stabilité de chaque chaussure.

**INFINITY** : Nouveau concept pour plus d'amorti et de durabilité.

**VS1** : Concept d'absorption des chocs, pour l'amorti et le confort.

**SMOOTHRIDE** : Concept global d'accompagnement en souplesse du déroulé de la foulée (encoches de flexion, amplitude d'action de la plaque Wave, matériau rebondissant AP Midsole).

## **NEW BALANCE**

**ABZORB** : Matériau absorbant l'onde de choc, pour un amorti maximal au talon et à l'avant pied. FL : sur toute la longueur de la chaussure.

**ABZORB SBS** : Nouvelle génération intégrant un gel élastomère, pour plus de résistance à la compression.

**STABILITY WEB** : Renfort au médio-pied, qui rigidifie la chaussure pendant la phase de torsion de la foulée.

**N'LOCK** : Système de laçage serrage qui participe au maintien du pied.

**PHANTOM LINER** : Chausson sans couture apparente pour éviter les frottements.

**LIGHTNING DRY** : Textile intérieur favorisant l'évacuation de l'humidité.

**TS2** : Bi densité progressive du talon vers le médio pied, pour contrôler la pronation et favoriser le déroulé du pied dans l'axe.

## **NIKE**

**NIKE AIR** : Gestion de l'amorti par coussin d'air- mélange gazeux dont la pression est proportionnelle à la taille de la chaussure- adopté au talon, sous l'avant pied ou intégralement.

**AIR ZOOM** : Concept de coussin d'air intégral.

**PHYLON** : Matériau double densité de la semelle intermédiaire, participant à l'amorti. Phylite : allégé.

**CUSHION** : Emanation du matériau Phylon, de moindre densité pour offrir un confort plus moelleux.

**NIKE +** : Excavation ménagée dans la semelle intermédiaire au niveau du médio pied, pour loger l'émetteur transmetteur de données vitesse de course au récepteur MP3 iPod nano.

## **SAUCONY**

**GRID** : Insert amortissant reposant sur la déformation d'un maillage de cordes d'élastomère, inséré dans la semelle.

**SRC** : Interface d'impact dynamique, au talon ou à l'avant pied.

**HRC** : Plaque d'amorti polymère intégrée dans la semelle sur l'avant pied.

## **SCOTT**

**DTB** : Dynamic transition bridge : plaque carbone insérée au médio pied pour la stabilité.

**ULTRARIDE** : Insert de 2 mousses légères en EVA de densités différentes, au talon et à l'avant pied. Amortit au talon, propulse à l'avant.

**ULTRALYTE** : Mousse EVA légère pour absorber l'impact au niveau de l'avant pied.

**DUAL SUPPORT** : Bi densité sur face postéro interne du pied, pour contrôler la pronation.

## **SPIRA**

**WAVE SPRING TECHNOLOGY** : Concept d'intégration dans la semelle intermédiaire de spires de ressorts en acier assurant à la fois l'absorption des chocs à l'impact et une relance dynamique. Systématiquement au talon et dans certains modèles au niveau de l'avant pied.

# HABILLEMENT

## ASICS

### CHAUSSETTES

| ASICS | I     | II    | III   | IV    |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| EUR   | 35-38 | 39-42 | 43-46 | 47-49 |

### HOMMES

| TAILLE                 | S         | M          | L           | XL          | XXL         | 3XL         |
|------------------------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| taille en cm           | 174-178   | 178-182    | 182-186     | 186-190     | 190-194     | 194-198     |
| tour de poitrine en cm | 89-95     | 95-101     | 101-107     | 107-113     | 113-119     | 119-125     |
| tour de taille en cm   | 77-83     | 83-89      | 89-95       | 95-101      | 101-107     | 107-113     |
| bassin en cm           | 91,5-96,5 | 96,5-101,5 | 101,5-106,5 | 106,5-111,5 | 111,5-116,5 | 116,5-121,5 |

### FEMMES

| TAILLE FRANCAISE       | XS        | S         | M          | L           | XL          | XXL         |
|------------------------|-----------|-----------|------------|-------------|-------------|-------------|
| taille en cm           | 160-164   | 164-168   | 168-172    | 172-176     | 176-180     | 180-184     |
| tour de poitrine en cm | 77-83     | 83-89     | 89-95      | 95-101      | 101-107     | 107-113     |
| tour de taille en cm   | 61-67     | 67-73     | 73-79      | 79-85       | 85-91       | 91-97       |
| bassin en cm           | 87,5-92,5 | 92,5-97,5 | 97,5-102,5 | 102,5-107,5 | 107,5-112,5 | 112,5-117,5 |

## EIDER

## HOMMES

| TAILLE                 | XS    | S     | M      | L       | XL      | 2XL     |
|------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|
| TAILLE FR              | 46    | 48    | 50     | 52      | 54      | 56      |
| TAILLE UK/US           | 36    | 38    | 40     | 42      | 44      | 46      |
| tour de poitrine en cm | 90-93 | 94-97 | 98-101 | 102-105 | 106-109 | 110-113 |
| tour de taille en cm   | 74-77 | 78-81 | 82-85  | 86-89   | 90-93   | 94-97   |
| bassin en cm           | 91-93 | 94-96 | 97-99  | 100-102 | 103-105 | 106-108 |

## FEMMES

| TAILLE FRANCAISE       | 36    | 38    | 40     | 42      | 44      | 46      |
|------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|
| TAILLE US              | 4     | 6     | 8      | 10      | 12      | 14      |
| TAILLE UK              | 8     | 10    | 12     | 14      | 16      | 18      |
| tour de poitrine en cm | 83-86 | 87-90 | 91-94  | 95-98   | 99-102  | 103-106 |
| tour de taille en cm   | 61-64 | 65-68 | 69-72  | 73-76   | 77-80   | 81-84   |
| bassin en cm           | 92-94 | 95-97 | 98-100 | 101-103 | 104-106 | 107-109 |

## LAFUMA

### HOMMES

| TAILLE                 | XS    | S     | M      | L       | XL      | 2XL     |
|------------------------|-------|-------|--------|---------|---------|---------|
| TAILLE FR              | 46    | 48    | 50     | 52      | 54      | 56      |
| TAILLE UK/US           | 36    | 38    | 40     | 42      | 44      | 46      |
| tour de poitrine en cm | 88-92 | 92-96 | 96-100 | 100-104 | 104-110 | 110-116 |
| taille en cm           | 72-76 | 76-80 | 80-84  | 84-88   | 88-94   | 9-100   |
| bassin en cm           | 86-90 | 90-94 | 94-98  | 98-100  | 100-104 | 104-108 |

### FEMMES

| <b>TAILLE FRANCAISE</b> | <b>34</b> | <b>36</b> | <b>38</b> | <b>40</b> | <b>42</b> | <b>44</b> |
|-------------------------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|-----------|
| TAILLE EUR              | XS        | S         | M         | L         | XL        | 2XL       |
| TAILLE US               | 4         | 6         | 8         | 10        | 12        | 14        |
| TAILLE UK               | 6         | 8         | 10        | 12        | 14        | 16        |
| tour de poitrine en cm  | 82-86     | 86-90     | 90-94     | 94-100    | 100-106   | 106-112   |
| taille en cm            | 60-64     | 64-68     | 68-72     | 72-78     | 78-84     | 84-90     |
| bassin en cm            | 88-92     | 90-94     | 96-98     | 98-102    | 102-106   | 106-110   |

## NEW BALANCE

| <b>HOMMES</b>          | <b>S</b> | <b>M</b> | <b>L</b> | <b>XL</b> |
|------------------------|----------|----------|----------|-----------|
| taille en cm           | 173      | 176,5    | 178      | 180,5     |
| tour de poitrine en cm | 92-96    | 96-104   | 104-108  | 108-112   |
| tour de taille en cm   | 72       | 76-80    | 80-88    | 88-92     |

| <b>FEMMES</b>          | <b>XS</b> | <b>S</b> | <b>M</b> | <b>L</b> |
|------------------------|-----------|----------|----------|----------|
| taille en cm           | 165,5     | 168      | 170,5    | 173      |
| tour de poitrine en cm | 76        | 80       | 84-88    | 92       |
| tour de taille en cm   | 60        | 64-68    | 72       | 76       |
| tour de hanches en cm  | 84        | 88       | 92-96    | 100      |

## NIKE

| HOMME            | XS    | S     | M     | L     | XL    |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| taille française | 40/44 | 44/48 | 48/52 | 52/56 | 56/58 |
| taille en cm     | 168   | 173   | 178   | 183   | 188   |
| taille pantalon  | 40/44 | 44/48 | 50/52 | 54/56 | 58    |

| FEMMES           | XS    | S     | M     | L     | XL    |
|------------------|-------|-------|-------|-------|-------|
| taille française | 34/36 | 38/40 | 40/42 | 44/46 | 46/48 |

## ODLO

| HOMMES | XS    | S     | M     | L     | XL    |
|--------|-------|-------|-------|-------|-------|
|        | 38/40 | 40/42 | 42/44 | 44/46 | 46/48 |

| FEMMES | XS    | S     | M     | L     |
|--------|-------|-------|-------|-------|
|        | 36/38 | 38/40 | 40/42 | 42/44 |

## ORCA

### TRIFONCTIONS

| HOMMES/UNISE<br>XE en cm          | XS   | S    | M    | L    | XL   |
|-----------------------------------|------|------|------|------|------|
| largeur d'épaules                 | 41   | 43   | 45   | 47   | 49   |
| tour de poitrine                  | 86   | 91   | 96   | 101  | 106  |
| long. de la taille<br>aux épaules | 41,5 | 44   | 46,5 | 49   | 51,5 |
| tour de taille                    | 74   | 79   | 84   | 89   | 94   |
| tour du bassin                    | 86   | 91   | 96   | 101  | 106  |
| cuisse                            | 55   | 57,5 | 60   | 62,5 | 65   |
| tour de cou                       | 39   | 41,5 | 44   | 46,5 | 49   |
| entrejambe                        | 79   | 80   | 81   | 82   | 83   |
| longueur des bras                 | 60   | 61,5 | 63   | 64,5 | 66   |

| <b>FEMMES en cm</b>            | 6    | 8    | 10   | 12   | 14   | 16    |
|--------------------------------|------|------|------|------|------|-------|
| largeur d'épaules              | 34,5 | 36,5 | 38,5 | 40,5 | 42,5 | 44,5  |
| tour de poitrine               | 79   | 84   | 89   | 94   | 99   | 104   |
| long. de la taille aux épaules | 39   | 41,5 | 44   | 46,5 | 49   | 51,5  |
| tour de taille                 | 69   | 74   | 79   | 84   | 89   | 94    |
| tour du bassin                 | 84   | 89   | 94   | 99   | 104  | 109   |
| cuisse                         | 84   | 89   | 94   | 99   | 104  | 109   |
| tour de cou                    | 36   | 38,5 | 41   | 43,5 | 46   | 48,5  |
| entrejambe                     | 70   | 71   | 72   | 73   | 74   | 75    |
| longueur des bras              | 55   | 56,5 | 58   | 59,5 | 61   | 62,54 |

#### COMBINAISONS EN NEOPRENE

| <b>HOMMES</b>    | 5 - S   | 6 - M   | MT      | 7 - M/L | 8 - L. T. |
|------------------|---------|---------|---------|---------|-----------|
| poids en kg      | 61-66   | 67-74   | 68-76   | 75-82   | 82-89     |
| taille en cm     | 162-172 | 167-175 | 177-190 | 173-185 | 180-188   |
| tour de poitrine | 90-95   | 95-99   | 95-99   | 98-104  | 104-108   |

| <b>FEMMES</b>    | XS      | S/M     | M       | L       |
|------------------|---------|---------|---------|---------|
| poids en kg      | 46-53   | 54-61   | 60-67   | 66-74   |
| taille en cm     | 144-160 | 157-167 | 165-177 | 170-185 |
| tour de poitrine | 78-83   | 83-89   | 89-94   | 94-99   |



## RAIDLIGHT

| POIDS EN KG | TAILLE EN CM |         |         |         |         |      |
|-------------|--------------|---------|---------|---------|---------|------|
|             | <165         | 165-170 | 170-175 | 175-180 | 180-185 | >185 |
| <50         | S            | S       | S       | M       | L       | XL   |
| 50-55       | S            | S       | S       | M       | L       | XL   |
| 55-60       | S            | S       | S       | M       | L       | XL   |
| 60-65       | S            | M       | M       | M       | L       | XL   |
| 65-70       | M            | M       | M       | L       | L       | XL   |
| 70-75       | L            | L       | L       | L       | XL      | XL   |
| 75-80       | L            | L       | L       | XL      | XL      | XL   |
| >85         | XL           | XL      | XL      | XL      | XL      | XL   |

## SALOMON

| HOMMES                 | S     | M      | L       | XL      |
|------------------------|-------|--------|---------|---------|
| tour de poitrine en cm | 92-96 | 98-102 | 104-108 | 110-117 |
| tour de taille en cm   | 76-80 | 82-86  | 88-92   | 94-101  |
| hanche en cm           | 92-96 | 98-102 | 104-108 | 110-117 |
| taille de pantalon     | 40    | 42/44  | 46      | 48      |

| FEMMES                 | XS    | S     | M      | L       |
|------------------------|-------|-------|--------|---------|
| tour de poitrine en cm | 78-82 | 82-86 | 88-92  | 94-98   |
| tour de taille en cm   | 60-64 | 64-68 | 70-74  | 76-80   |
| hanche en cm           | 88-92 | 92-96 | 96-102 | 104-108 |
| taille de pantalon     | 34    | 36/38 | 40     | 42/44   |

| <b>CHAUSSETTES</b> | <b>SMALL</b> | <b>MEDIUM</b> | <b>LARGE</b> | <b>X LARGE</b> |
|--------------------|--------------|---------------|--------------|----------------|
| EUR                | 36-38        | 39-41         | 42-44        | 45-47          |
| UK                 | 3,5-5        | 5,5-7         | 7,5-10       | 10,5-12        |
| US MEN'S           |              | 6-8           | 8,5-11       | 11,5-14        |
| US WOMEN'S         | 5-7          | 8-10          |              |                |

## ZOOT

| <b>HOMMES</b>          | <b>S</b> | <b>M</b> | <b>L</b> | <b>XL</b> |
|------------------------|----------|----------|----------|-----------|
| tour de poitrine en cm | 91-97    | 97-102   | 103-105  | 107-112   |
| tour de taille en cm   | 76-81    | 81-87    | 87-97    | 91-97     |

| <b>FEMMES</b>          | <b>XS</b> | <b>S</b> | <b>M</b> | <b>L</b> |
|------------------------|-----------|----------|----------|----------|
| tour de poitrine en cm | 71-76     | 79-84    | 86-92    | 94-99    |
| tour de taille en cm   | 56-59     | 61-66    | 69-71    | 76-81    |
| hanches en cm          | 81-86     | 86-89    | 91-97    | 99-102   |

## COMBINAISONS EN NEOPRENE

| <b>HOMMES</b>          | <b>XS</b> | <b>S</b> | <b>M</b> | <b>M/L</b> | <b>L</b> | <b>XL</b> |
|------------------------|-----------|----------|----------|------------|----------|-----------|
| taille en cm           | 168-178   | 168-180  | 178-191  | 180-193    | 180-196  | 183-198   |
| tour de poitrine en cm | 91-94     | 97-99    | 102-104  | 107-109    | 112-114  | 117-122   |
| poids en kg            | 54-61     | 61-70    | 70-79    | 79-86      | 86-98    | 95-104    |

| <b>FEMMES</b>          | <b>XS</b> | <b>S</b> | <b>M</b> | <b>L</b> | <b>XL</b> |
|------------------------|-----------|----------|----------|----------|-----------|
| taille en cm           | 150-163   | 155-170  | 160-170  | 165-180  | 168-183   |
| tour de poitrine en cm | 71-81     | 76-86    | 84-91    | 89-97    | 99-107    |
| poids en kg            | 43-48     | 48-54    | 55-61    | 61-70    | 70-77     |

# BIEN CHOISIR SON ALIMENTATION

## PRECONISATIONS OVERSTIM'S

### SEMI MARATHON

#### AVANT LA COURSE

Recharge glucidique les 3 jours précédents la compétition: 1,5L d'eau+150g de Malto par jour, répartis sur l'ensemble de la journée

Hydratation préventive et stabilisation énergétique: 50cl de boisson d'attente à boire par petites gorgées régulières ( toutes les 10min) réparties sur les 2 heures précédant le départ

Alimentation avant la compétition: 1/3 de Gatosport-équilibré ou 100g de Spordej

Juste avant le départ: 1 gel anti-oxydant ou pour un départ rapide: 1 gel coup de fouet

#### PENDANT L'EPREUVE

10e km: 1 gel Elixir formi + eau

15e km: 1 gel coup de fouet + eau

Si nécessaire pour le sprint final: 1 gel Red tonic ou Red tonic sprint air

#### A L'ARRIVEE

boire 50cl de boisson de récupération et consommer 1 à 2 barres hyperprotéinées

### MARATHON

#### AVANT LA COURSE

Recharge glucidique les 3 jours précédents la compétition: 1,5L d'eau+150g de Malto par jour, répartis sur l'ensemble de la journée

Hydratation préventive et stabilisation énergétique: 50cl de boisson d'attente à boire par petites gorgées régulières ( toutes les 10min) réparties sur les 2 heures précédant le départ

Alimentation avant la compétition: 1/3 de Gatosport-équilibré ou 100g de Spordej

Juste avant le départ: 1 gel anti-oxydant

#### PENDANT L'EPREUVE

5-15-25-30e km: 1 gel ENERGIX + eau

20e km: 1 gel anti oxydant + eau

35e km ou avant passage difficile: 1 gel coup de fouet

40e km: 1 gel Red tonic sprint air + eau

#### A L'ARRIVEE

**boire 50cl de boisson de récupération**

Dans l'heure qui suit, prendre 1 collation type Spordej+Regeprot ou 2 barres hyperprotéinées

### 24H ou 100 KM, TRAILS ET ULTRAS TRAILS

#### AVANT LA COURSE

Recharge glucidique les 3 jours précédents la compétition: 1,5L d'eau+150g de Malto par jour, répartis sur l'ensemble de la journée

Hydratation préventive et stabilisation énergétique: 50cl de boisson d'attente à boire par petites gorgées régulières ( toutes les 10min) réparties sur les 2 heures précédant le départ

Alimentation avant la compétition: 1/3 de Gatosport-équilibré ou 100g de Spordej

Juste avant le départ: 1 gel anti-oxydant

### **PENDANT L'EPREUVE**

Consommer 1 boisson hautement énergétique ( 1 bouche pleine toutes les 5-10 min ): HYDRIXIR + MALTO  
Pour casser la saturation du gout sucré: 1 sachet d'Aliment liquide salé Adep par gorgées sur 1 heure environ ou 1 part de cake salé coupée en petits morceaux  
Toutes les heures: 1 gel Energix ou Anti oxydant  
En complément si besoin: barres énergétiques  
Pour les passages difficiles: 1 gel coup de fouet ou 1 gel Red Tonic

### **A L'ARRIVEE**

boire 50cl de boisson de récupération  
Dans l'heure qui suit, prendre 1 collation type Spordej+Regeprot ou 2 barres hyperprotéinées

## **TRIATHLON**

### **AVANT LA COURSE**

Recharge glucidique les 3 jours précédents la compétition: 1,5L d'eau+150g de Malto par jour, répartis sur l'ensemble de la journée  
Hydratation préventive et stabilisation énergétique: 50cl de boisson d'attente à boire par petites gorgées régulières ( toutes les 10min) réparties sur les 2 heures précédant le départ  
Alimentation avant la compétition: 1/3 de Gatosport-équilibré ou 100g de Spordej  
Juste avant le départ: 1 gel anti-oxydant

### **PENDANT L'EPREUVE**

Natation: 1 ou 2 gels ENERGIX glissés sous la manche de la combinaison  
Transition natation-vélo: 1 gel anti oxydant  
S'hydrater sur l'ensemble des parcours vélo et course à pied avec 1 boisson hautement énergétique ( 1 bouche pleine toutes les 5-10min ): Hydrixir +Malto  
Sur le vélo: 1 gel Energix ou 1 gel anti oxydant par heure  
Prévoir en complément des barres énergétiques ou quelques parts de cake salé ou gatosport  
Transition vélo-course à pied: 1 gel anti oxydant  
Course à pied: hydratation avec la boisson et 1 gel Energix tous les 10km environ  
Pour terminer fort: 1 gel Red tonic

### **A L'ARRIVEE**

boire 50cl de boisson de récupération  
Dans l'heure qui suit, prendre 1 collation type Spordej+Regeprot ou 2 barres hyperprotéinées

## **RAID**

### **AVANT LA COURSE**

Recharge glucidique les 3 jours précédents la compétition: 1,5L d'eau+150g de Malto par jour, répartis sur l'ensemble de la journée  
Hydratation préventive et stabilisation énergétique: 50cl de boisson d'attente à boire par petites gorgées régulières ( toutes les 10min) réparties sur les 2 heures précédant le départ  
Alimentation avant la compétition: 1/3 de Gatosport-équilibré ou 100g de Spordej  
Juste avant le départ: 1 gel anti-oxydant

### **PENDANT L'EPREUVE**

**S'hydrater sur l'ensemble des parcours vélo et course à pied avec 1 boisson hautement énergétique ( 1 bouche pleine toutes les 5-10min ): Hydrixir +Malto**  
1 gel Energix ou 1 gel anti oxydant par heure  
Prévoir en complément des barres énergétiques ou quelques parts de cake salé ou gatosport  
Pour les passages difficiles: 1 gel coup de fouet ou 1 gel Red Tonic Sprint air

### **A L'ARRIVEE**

Consommer Adep comme soupe chaude  
boire 50cl de boisson de récupération  
Dans l'heure qui suit, prendre 1 collation type Spordej+Regeprot ou 2 barres hyperprotéinées

# Authentic Nutrition

www.authentic-nutrition.com

## Réussir votre Trail

Dans les meilleures conditions



**Dawa Sherpa.**  
spécialiste de l'ultra distance,  
fidèle depuis ses débuts

AVANT & DURANT  
15 JOURS

**STOP** au  
**surentrainement**

**Authentic Recup**

Formule complète pour l'énergie, la préparation et la réparation musculaire. Contient des Hydrates de carbone, des minéraux et tous les acides aminés essentiels et les BCAA et la L-Glutamine.

Permet de garder le tonus de trails en trails

**UNIQUE**, Hyper digeste, Goûteux,

Disponible en 400g, 700g, 1500g

Garanti : sans o.g.m., sans gluten, sans aspartame

Goût: Chocolat noir, Vanille caramel, Pistache



AVANT & DURANT  
3 JOURS

**Authentic Carbo Powder**

Afin de provoquer une élévation du taux d'endurance pouvant atteindre + de 30%

Prendre une préparation journalière (l'équivalent glucidique d'un kilo de pâtes) pendant 3 jours en commençant à J moins 4.\*

Ne provoque pas de rétention d'eau extra cellulaire

Goût: Nature, Pêche, Orange, Pomme

Garanti : sans o.g.m., sans gluten, sans aspartame



2H30 AVANT

## FlapJack cake

Avant le départ

**Le Fabuleux Petit dej**

Tout prêt, pas de préparation, pas de cuisson.

Avec une boisson thé, café...

\* Ne provoque pas de désordre gastrique, convient aux végétariens et aux intolérants au gluten.

Goût: Yaourt Fruits, Framboise, Chocolat Cerise



**PENDANT**

## 10 Authentic Energy Gel



## Authentic Booster Energy Drink

**APRES**



**BCAA 2800**

Pour réparer rapidement les destructions occasionnées aux muscles durant l'effort, Action réparatrice et incidence bénéfique contre l'acide lactique

Garantie : sans o.g.m., sans gluten, sans aspartame  
Boisson Haut de Gamme Iso & hypotonique d'apport glucidique rapide et longue durée (600g pour préparer plus de 20 bidons), aucune additif. Goût: Nature, Orange, Pomme, Citron Citron vert...

Pour compléter la boisson, Les « Authentic Energy gel » sont un concentré d'énergie ultra rapide et durable.

Et, toutes les 4 heures, 2 gélules de BCAA 2800

**ten forme**

# BIEN CHOISIR SON MATERIEL

## HYDRATATION

Choisir une poche à eau ou un bidon?

|             | AVANTAGES   | INCONVENIENTS           |
|-------------|---|-------------------------|
| BIDON       | remplissage rapide<br>gestion facile de la consommation d'eau     | volume moindre          |
| POCHE A EAU | capacité plus importante<br>meilleure hydratation, plus régulière | plus long à ravitailler |

## SECURITE

Préparez votre sortie. La plupart des courses imposent ou conseillent un matériel de sécurité minimum:

- \* sifflet: il est de plus en plus intégré au sac à dos de trail
- \* couverture de survie
- \* minimum de calories (barres énergétiques, gels..) sur les raids
- \* poncho ou vêtement pluie
- \*hydratation: sac à dos ou ceinture.
- \* frontale de secours pour les courses de nuit

Pour une sortie rando en montagne, prévoir une carte et étudier le dénivelé. Pensez à un itinéraire de repli.

- \* l'altimètre est conseillé: si l'altitude constatée augmente ou si la pression constatée diminue, la météo est en train de changer.
- \* consultez Météo France
- \* gardez en mémoire le numéro des secours:  
112

## LES BATONS

Les batons sont particulièrement utiles lorsqu'il y a du dénivelé: ils permettent de soulager l'effort des cuisses. Ils permettent d'économiser les muscles en montée pendant les phases de marche, dans les pentes raides. Dans les descentes, ils peuvent également servir d'équilibre.

Certains accessoires permettent de limiter le bruit des batons ou tout simplement d'améliorer le grip. Attention, les batons sont parfois proscrits sur certaines parties d'un course, dans un souci de protection de la faune et de la flore.

Prévoir dans ce cas un sac avec porte-batons.

## LES FRONTALES

Les frontales à LED suffisent pour une marche ou une course jusqu'à 12km/h. Elles sont donc adaptées à la plupart des Grands Raids.

Pour les coureurs aguerris plus rapide, il faut impérativement prévoir une lampe halogène ou xénon. Par contre, l'autonomie et le poids des LED sont meilleurs.



## SAC A DOS

Déterminez le volume nécessaire selon les besoins matériels ou la polyvalence recherchée

\* sac de 10L: destiné à 1 sortie journée. Adapté au sortie trail et rando.

\* sac de 20L: idéal pour les ultra trails

\* sac de 30L: plus polyvalent

\* sac de 40L: destiné aux raids multisport et aux sorties en montagne

Préférez les sacs avec poches accessibles sur le coté ou devant. Elles sont pratiques pour les gels et barres.

Les sacs à dos intégrant un compartiment spécifique pour poche à eau sont pratiques.

Ci dessous tableau comparatif des sacs à dos Raidlight :

| FONCTIONNALITES<br>Sacs à dos   | Sac<br>ENDURANCE                  | SAC<br>EVOLUTION 2         | Sac RUNNER<br>R-LIGHT | Sac<br>AVENTURE            |
|---|-----------------------------------|----------------------------|-----------------------|----------------------------|
| Polyester 600d ripstop  | structure                         | structure                  | structure             | structure                  |
| Polyamide 70d ripstop   | X                                 | X                          | X                     | X                          |
| Mesh polyester aéré   | dos+poches                        | dos+poches                 | dos+poches            | dos+poches                 |
| Dos respirant / <i>breathable back</i>  | 3 coussins<br>mousse              | Meh, mousse<br>amovible    | 6 coussins<br>mousse  | 6 coussins<br>mousse       |
| Bretelles ergonomiques /<br><i>ergonomic shoulder's straps</i>                      | X                                 | X                          | X                     | X                          |
| Compression par le bas /<br><i>bottom compression system</i>                        | X                                 | X                          | X                     | X                          |
| Ceinture ventrale / <i>ventral belt</i>   | X                                 | X                          | X                     | X                          |
| Sangle de poitrine / <i>Chest strap</i><br>4 positions                              | X                                 | X                          | X                     | X                          |
| Rappel de charge vers l'avant<br><i>/ load back</i>                                 |                                   | X                          | X                     | X                          |
| Fond grillagé «canyon»<br><i>/ mesh bottom «canioning use»</i>                      | X                                 |                            | X                     | X                          |
| Poches ceinture / <i>belt pockets</i>   | 1 zippée                          |                            | 1 zippée              | 1 zippée                   |
| Poches filet / <i>mesh pockets</i>  | 2 latérales bidons<br>+ 2 arrière | 2 latérales +<br>2 arrière | 2 latérales           | 2 latérales<br>+ 1 chapeau |
| Poche MP3 / <i>MP3 pocket</i>   | 1                                 | 1                          | 1                     | 1                          |
| Porte bidon ceinture<br><i>/ Bottle holder integrated on the belt</i>               | X                                 |                            | X                     | X                          |
| Poches zip / <i>zip pockets</i>   | 1 int+1ext                        |                            | 1 ext                 | 2 chapeau<br>+ 1 int       |
| TOTAL POCHEs / <i>pockets total</i>   | 8                                 |                            | 5                     | 7                          |
| Elastique porte-bâton<br><i>/ hold-pole elastics</i>                                | 4                                 | 4                          | 4                     | 4                          |
| Elastique fixation extérieure<br><i>/ exterior fixation elastics</i>                | X                                 | X                          | X                     | X                          |
| Boucles fixation fond de sac<br><i>/ bottom fixation buckles</i>                    |                                   | X                          | X                     | X                          |
| Repose-pouce / <i>thumb straps</i>  |                                   |                            |                       | X                          |
| Foureaux bâtons ou fusée de détresse<br><i>/ Flap for quick fixing hiking poles</i> | X                                 | X                          | X                     |                            |
| Sifflet (sur sangle poitrine)<br><i>/ warning whistle (on chest strap)</i>          | X                                 | X                          | X                     | X                          |
| Patchs réfléchissants<br><i>/ reflective patches</i>                                | X                                 |                            | X                     | X                          |
| Emplacement Poche à eau 3L ou 2L<br><i>/ 2 or 3L bladder</i>                        | X                                 |                            | X                     | X                          |
| Pack avant / <i>front pack</i><br>EQUILIBRE R-LIGHT                                 | X                                 | INCLUS +<br>Amovible       | X                     | X                          |
| Ceinture 2 bidons /<br><i>bottle-belt</i> ENDURANCE                                 | X                                 |                            | X                     | X                          |
| Volume / <i>capacity</i>  | 10L                               | 20L+4L                     | 30L                   | 40L                        |
| Poids / <i>weight</i>   | 610g                              | 490g+200g                  | 690g                  | 820g                       |