



EN DIRECT DE
Zatopek

Le 1^{er} Magazine Running & Santé Belge et Luxembourgeois



Tous les trois mois, le magazine Zatopek fait la démonstration qu'on peut parler de course à pied de façon surprenante, instructive, drôle et même émouvante quelquefois.

À découvrir absolument pour tous ceux qui sont déjà coureur. Et tous ceux qui ambitionnent de le devenir.

Au nom de tous les seins

EN COURANT, UNE POITRINE MAL SOUTENUE PEUT ÊTRE HANDICAPANTE POUR LES FEMMES QUI NE TROUVENT PAS DE SOLUTION ADAPTÉE. POURTANT, CES SOLUTIONS, ELLES EXISTENT !

Ce n'est peut-être pas très glamour. Mais une poitrine est essentiellement composée de graisse et les quelques fins ligaments présents n'assurent pas toujours un arrimage correct sur le thorax. En courant, les oscillations de la poitrine peuvent aller de 4 centimètres pour un bonnet A (le plus petit) à 14 centimètres pour un bonnet E (beaucoup plus profond).

Au commencement de la course à pied dans les années 70, les coureuses à pied n'avaient pas beaucoup d'autres solutions que de rembourrer leurs soutiens-gorge classiques, de serrer les bretelles au maximum et adienne que pourra! Depuis lors, une foultitude de brassières dédiées à la pratique de la course à pied ont fait leur apparition sur le marché. Avec succès! Pas moins de 85 % des sportives reconnaissent que le port d'une brassière a transformé leur pratique.

A contrario, cela signifie aussi que 15 % des pratiquantes n'ont pas trouvé leur bonheur dans la gamme existante. Pire encore!

Vingt pour cent des femmes déclarent avoir arrêté le sport, faute d'une solution adaptée.

Il faut dire que, pour les équipementiers, le défi est de taille. Ils doivent non seulement composer avec les différences anatomiques entre les poitrines (poids, forme, fermeté) mais tenir compte aussi d'autres paramètres comme le type de foulée, la vitesse de course ou la durée de l'effort. Pour résoudre cette difficile équation, les marques rivalisent d'ingéniosité.

**EN COURANT,
LES OSCILLATIONS DE
LA POITRINE PEUVENT
ALLER JUSQU'À 14 CM.**

Ainsi la société Shock Absorber a collaboré il y a quelques années avec des chercheurs de l'université de Portsmouth qui avaient mo-

délisé en 3D des milliers de poitrines de femmes en train de courir. Cela leur avait permis de développer "Bounce o meter" : un simulateur de course permettant de visualiser les oscillations du sein en fonction de sa taille et du type de course et donc de développer des modèles qui collent au plus près aux besoins spécifiques de chaque coureuse.

Plus récemment, Reebok s'est aussi fendu d'une jolie trouvaille technologique avec son fluide rhéoépaississant dont la viscosité augmente avec les oscillations. La rigidité du soutien varie selon la contrainte de façon à ce que la poitrine ne soit jamais compressée plus que nécessaire.

Quant à la création du premier modèle de la marque JogBra, figurez-vous qu'il avait été inspiré par ces suspensoirs que les sportifs américains portent souvent à l'effort. Là-bas on les appelle des "jockstrap". "Domage qu'il n'existe pas de jockstrap pour la poitrine!" s'est plainte un jour une joggeuse appelée Victoria Woodrow à sa sœur Lisa Lindahl, costumière de son état. Celle-ci se mit en tête de bidouiller des slips d'hommes pour en faire des soutiens. Voilà ce qui explique l'adoption du premier nom de la marque : "JockBra" rebaptisé "JogBra", quelques années plus tard.

■ Olivier Beaufrays



Pas moins de 85 % des sportives reconnaissent que le port d'une brassière a transformé leur pratique.
© D. R.

JOYEUX NOËL



Vous êtes à la recherche d'un cadeau original pour Noël? Pourquoi pas un dossard pour la Manneken-Pis Corrida? L'épreuve se déroule dans les rues du centre de Bruxelles le 26 décembre prochain. Le parcours de 4 km (une boucle) ou de 8 km (deux boucles) est absolument magique! Il emprunte la galerie de la Reine, la rue Neuve, les boulevards du centre-ville. On traverse aussi la Grand-Place avant d'aller saluer le Manneken-Pis, spécialement habillé en coureur pour l'occasion.

DATE ET LIEU ▶ le 26 décembre à la place d'Espagne, à côté de la gare Centrale.

PRIX EN PRÉVENTE ▶ 18€ pour la Corrida (8km) et 16€ pour la "Corridatje" (4km). Ce prix comprend: le t-shirt officiel (longues manches), un bonnet de Noël, les boissons chaudes à l'arrivée + 1€/participant reversé à l'association "Vivre Ensemble".
Nombre de participants limité à 2400.



LA DERNIÈRE HEURE / LES SPORTS
MARDI 4 DÉCEMBRE 2018