

## Échappée belle à la montagne

**P**our démarrer la rentrée en forme, pourquoi ne pas participer à un super week-end sportif à Cordon, près de Megève, en Haute-Savoie ? Imaginez-vous à la montagne, entourée d'un petit groupe de 14 passionnés, encadrés par Lou Lefebvre, célèbre coach suisse. Comme à son habitude, elle propose une formule cocooning tout compris dans un chalet de rêve face au mont Blanc : fitness, yogapuncture, randonnées, accompagnement par un médecin expert en micronutrition, évocation et immersion en pleine nature. Tentant, non ?  
**Du 25 au 27 septembre 2020, 790 € par personne.**  
**Infos sur**  
**Allchampsbylou.com**



## Sans transition



Après la course à pied, l'animateur Guillaume Centracchio s'intéresse au triathlon dans un nouveau podcast. Avec Tristan Pawlak, le créateur de la chaîne IronUman, ils mettent en lumière ce sport exigeant qui nous séduit de plus en plus. Leur objectif ? Accompagner les auditeurs dans l'amélioration de leur pratique personnelle, tant du côté physique que mental. Par le biais de cette émission, ils souhaitent démocratiser la pratique de la discipline en cassant « tous les mythes et barrières qui peuvent parfois empêcher de se lancer », indique Pierre-Emmanuel Huteau, le producteur du podcast.  
**« Dans la tête d'un triathlète », disponible sur Danslateteduntriathlete.com, Spotify et Apple.**



## EXTRA RUNNING

C'est quoi, ce look ? Cette marque de running a pris l'habitude de nous étonner sur le style de ses chaussures. Mais lorsque l'on connaît ses prouesses technologiques, on se laisse charmer. C'est ici le cas avec cette nouvelle Clifton Edge à la semelle fuyante ! Une extension au niveau du talon à la mousse très résistante permet un amorti extrême. Cette paire, à la légèreté bluffante, offre une foulée encore plus fluide sur route sans pour autant nuire au dynamisme grâce à la technologie « meta-rocker » à l'avant du pied. Décidément, cet équipementier réussira toujours à nous surprendre !  
**Clifton Edge, 160 €, Hoka One One.**



# 66%

**C'EST LE POURCENTAGE DE FRANÇAIS AYANT PRATiqué UNE ACTIVITÉ PHYSIQUE AU MOINS UNE FOIS PAR SEMAINE PENDANT LE CONFINEMENT. ET ILS ÉTAIENT 13 % À ÊTRE EN SITUATION DE SÉDENTARITÉ AVANT CELA. IL NE RESTE PLUS QU'À POURSUIVRE L'EFFORT SUR LE LONG TERME !**  
*Source : étude Ipsos pour la FFEFGV, avril 2020.*

## La reine de la flotte

Saviez-vous que la pratique du stand-up paddle (SUP) est née en Polynésie il y a de nombreuses années ? Les rois s'élevaient sur l'eau et payaient alors sur d'immenses planches taillées dans des troncs d'arbre ! Pour devenir la reine de cette discipline à mi-chemin entre la pirogue et le surf, on a le matos qu'il vous faut : cette jolie planche gonflable et son kit à emmener partout avec vous pour profiter des sensations de glisse sur la mer, les lacs et même les rivières !  
**Paddle Lio, 259,90 €, Alice's Garden.**

