

Forme

la proprioception. **On aime** les deux encoches sur les côtés, pour le saisir plus facilement. Balance Board Energetics, Intersport, 15 €*.

Une combinaison pour nager en eau froide

Conçue en collaboration avec le CNRS, elle se compose d'une couche de Néoprène recouvert, à l'intérieur comme à l'extérieur, de Nylon. Résultats : de 4 à 10 °C de gagnés et une finesse (1,5 mm) qui n'entrave pas l'aisance nécessaire pour nager. Enfin, elle protège des UV et même des méduses ! **On aime** le Zip central pour un enfilage très facile. iSwim, La Compagnie du Bain, à partir de 190 €* chez Go Sport.

**Des chaussures de running spéciales été**

Avec elles, place à la décontraction ! Outre leur couleur flashy, leur chausson en suédine est agrémenté d'une semelle de propreté en tissu alvéolé pour plus de respirabilité et évite d'avoir à enfiler des chaussettes. En plus, leur laçage élastique permet de les chauffer en moins de deux ! **On aime** leur semelle unique (I.G.S) qui guide le pied depuis l'impact au sol jusqu'à la phase impulsion, sans oublier un gel amortissant sous le talon et à l'avant. Gel Noosa tri 6, Asics. 115 €* dans les magasins spécialisés en running.

VOIR ADRESSES P. 73 * Prix public conseillé.

3 alliés sport**Un plateau instable pour travailler l'équilibre**

Désormais, plus besoin de prendre rendez-vous chez son kiné pour s'entraîner. Ce plateau circulaire, fixé sur une demi-sphère en gomme antidérapante, permet de renforcer son équilibre et ses réflexes à domicile aussi souvent qu'on le souhaite. Il suffit de poser le ou les pieds dessus et de s'efforcer de garder l'équilibre pour stimuler les muscles posturaux (profonds) et